

EFEK REBUSAN AIR KULIT SEMANGKA (*CITRULLUS VULGARIS*) DALAM PENURUNAN KADAR HIPERTENSI PADA WANITA USIA SUBUR

Nurrahmaton¹⁾, Sri Juliani²⁾, Novy Ramini Harahap³⁾, Jihan Salsabilla⁴⁾

^{1,2,3,4}Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email: nurrahmaton@helvetia.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit darah tinggi sering disebut juga dengan *Silent Killer* atau pembunuh diam-diam, karena penyakit ini muncul tanpa menunjukkan gejala yang jelas. Hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% paling banyak menderita perempuan sejumlah 30,36%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efek rebusan air kulit semangka (*citrullus vulgaris*) dalam penurunan kadar hipertensi pada wanita usia subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang. Metode penelitian yang digunakan bersifat *Pre-Experimental* dengan desain *One Group pretest – post test*. Hasil analisis univariat penelitian ini adalah tekanan darah sebelum terdapat perubahan yaitu 3 responden yang mengalami penurunan tekanan darah <20 mmHg, 3 responden yang mengalami penurunan <130 mmHg, 4 dan responden yang mengalami penurunan <140 mmHg. Berdasarkan uji T-test diperoleh hasil perhitungan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$, berarti terdapat efek yang signifikan pemberian rebusan air kulit semangka dalam penurunan kadar hipertensi pada wanita usia subur. Diharapkan bagi tenaga kesehatan setempat untuk melakukan penyuluhan tentang rebusan air kulit semangka secara menyeluruh dan berkelanjutan di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Kata Kunci: *Rebusan Air Kulit Semangka, Hipertensi, Wanita Usia Subur*

ABSTRACT

*Hypertension, commonly referred to as the "Silent Killer," often develops without showing clear symptoms. In Indonesia, the prevalence of hypertension is 34.1%, with women making up the majority at 30.36%. This study aims to determine the effect of boiled watermelon rind water (*Citrullus vulgaris*) in reducing hypertension levels among women of reproductive age in Sei Mencirim Village, Dusun III, Sunggal Subdistrict, Deli Serdang Regency. This research used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method. The univariate analysis showed changes in blood pressure after the intervention: 3 respondents experienced a reduction of <20 mmHg, 3 respondents showed a decrease to <130 mmHg, and 4 respondents to <140 mmHg. The T-test results revealed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a statistically significant effect of boiled watermelon rind water in lowering blood pressure levels among women of reproductive age. It is recommended that local health workers provide comprehensive and continuous education on the benefits of watermelon rind water to the community in Sei Mencirim Village, Dusun III, Sunggal Subdistrict, Deli Serdang Regency.*

Keywords: *Boiled Water From Watermelon Rinds, Hypertension, Women Of Childbearing Age*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling banyak dan paling umum disandang masyarakat dimana memiliki tekanan darah diatas normal. Penyakit pembuluh darah (*Cardiovascular*) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju atau negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahun. Hipertensi juga dikenal sebagai faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, dan stroke. Penyakit ini sering disebut *the silent*

killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi, pada wanita usia subur atau reproduksi hipertensi dapat disebabkan oleh pemakaian kontrasepsi hormonal yang dimana dapat diketahui memakai kontrasepsi hormonal mengandung hormon estrogen yang juga bisa meningkatkan tekanan darah.

Menurut *World Health Organisasi (WHO)* tahun 2021 Penyakit kardiovaskuler di amerika menjadi faktor utama kematian, sekitar 29% dari >2 juta kematian di tahun 2019,

peningkatan tekanan darah menjadi tokoh utama penyebab *Cardiovascular Disease (CVD)*, sekitar 23% pria dewasa dan 35% wanita di amerika mengidap hipertensi dan di diagnosa, masyarakat di amerika minum obat hipertensi Ketika tekanan darah mencapai 140/90mmHg (1) Hipertensi disebut juga sebagai *the silent killer* karena sering tidak menunjukkan gejala, hipertensi di Indonesia merupakan masalah Kesehatan dengan prevalensi yang tinggi sejumlah 32,4% (2)

Berdasarkan data Riskesdas (2018), hipertensi di Indonesia memiliki prevelensi yang tinggi yaitu 34,1%, untuk provinsi Kalimantan Selatan menjadi provinsi tertinggi mengidap penyakit hipertensi sejumlah 44,1% dan Papua menjadi provinsi terendah mengidap penyakit hipertensi 22,2%. jumlah penderita hipertensi di Sumatera Utara sejumlah 29,19%, untuk Deli Serdang sejumlah 31,39%, paling banyak menderita hipertensi adalah wanita dengan jumlah 30,63% sedangkan jumlah hipertensi pada laki – laki sejumlah 27,70%, untuk usia paling banyak dapat dilihat pada usia 18-24 tahun sebanyak (13,2%) orang, pada usia 25–34 tahun sebanyak (20,1%), pada usia 35-44 tahun (31,6%) Sedangkan usia 45–54 tahun sebanyak (45,3%) (3)

Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang bereproduksi dari umur 15-49 tahun, penyebab terjadinya hipertensi terbagi 2 yaitu penyebab yang tidak bisa diubah seperti umur, riwayat keluarga, dan gender. Sedangkan yang bisa diubah itu seperti kebiasaan merokok, kurang makan, memakai kontrasepsi hormonal dan stress, pada wanita usia subur atau reproduksi yang menggunakan kontrasepsi hormonal umumnya mengalami peningkatan tekanan darah, di karenakan dalam kandungan kontrasepsi hormonal mengandung hormon estrogen yang dapat meningkatkan tekanan darah. (4)

Negara tropis banyak sekali terdapat tumbuhan semangka yang dimana semangka dapat dimanfaatkan sebagai imunostimulan, bagian kulit buah semangka yang berwarna putih terdapat kandungan asam amino dalam jumlah yang tidak biasa seperti *citrulline* yang di dalam tubuh berubah menjadi *arginine* yang dimana *arginine* berfungsi mengatur tekanan darah di dalam tubuh, di Indonesia sendiri bagian ini masih kurang di minati di karenakan masyarakat

sekitar hanya mengkonsumsi daging semangka yang berwarna merah atau kuning saja, padahal di bagian lapisan putih kulitnya terdapat lebih banyak *L - citrulline* dan *L - arginine* (5)

Bagian lapisan putih pada kulit semangka atau biasa disebut dengan albedo mengandung banyak 60% *citrulline*, *citrulline* terdapat lebih banyak di kulit semangka di bandingkan di daging semangkanya sendiri. Pada kulit semangka merah berbiji terdapat jumlah sari 2,782% sedangkan pada kulit semangka non biji terdapat 2,312% dan terdapat protein pada kulit semangka merah berbiji 0.041% dan pada kulit semangka merah non biji terdapat 0,025% dari perbandingan tersebut dapat kita lihat bahwasannya lebih baik kulit semangka merah berbiji di bandingkan kulit semangka non biji, dimana kulit semangka berbiji lebih banyak mengandung protein, *citrulline* mengandung senyawa asam amino dan asam amino merupakan protein. jadi kulit semangka merah berbiji mengandung kandungan *citrulline* yang lebih banyak (6)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Ari Sukawati, Susilawati, Anggraini, Zarma (2023) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia” didapat hasil dimana dari 30 orang ibu lansia di berikan jus semangka sebanyak 1000 gram tanpa air dan gula selama 7 hari, sehari diberikan 2 kali sebelum makan pagi dan sore. Sebelum diberikan jus semangka 156 mmHg dengan sistol 140-160 mmHg dan diastol 83-98 mmHg. Sedangkan setelah diberikan jus semangka di peroleh tekanan darah 138 mmHg dengan sistol 120-144 mmHg dan diastol 72-90 mmHg. Berdasarkan hasil *uji statistik wilcoxon* diperoleh nilai sig atau *p-value* $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (7).

Berdasarkan hasil penelitian oleh Dina Ratna Sari, Ahmad Qosim, Nopri Padma Nudesti (2023) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia” didapatkan hasil dimana dari 27 orang ibu lansia diberikan jus semangka 300 gram, sehari diberikan 2 kali. Sebelum diberikan jus semangka diperoleh 27 responden dengan tekanan darah 140 mmHg,

dengan sistol 130-170 mmHg dan diastol 80-100 mmHg. Sedangkan setelah diberikan jus semangka diperoleh tekanan darah 130 mmHg dengan sistol 120-150 mmHg dan diastol 70-90 mmHg. Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh nilai sig atau p -value $0.000 < 0.05$ maka terdapat pengaruh pemberian terapi jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada ibu lansia (8)

METODE

Jenis penelitian ini bersifat *Pre-Experimental* yaitu rancangan yang terdapat hanya satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji dengan desain *One Group pretest - post test* ini dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembandingan. Penelitian dilakukan di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri karena ingin mengetahui apakah ada efek

pemberian rebusan air kulit semangka dalam penurunan hipertensi pada wanita usia subur di desa sei mecirim dusun III yang masih banyak tidak mengetahui bahwa ada alternatif lain selain minum obat farmakologi untuk penurunan hipertensi, bisa menggunakan obat herbal seperti rebusan air kulit semangka terhadap penurunan kadar hipertensi. Waktu penelitian dilakukan dari April – Agustus 2024 mulai pengajuan judul proposal, pembuatan proposal, penelitian sampai sidang akhir. Populasi merupakan keseluruhan jumlah anggota dari suatu lingkup yang diketahui karakteristiknya berdasarkan inferensi dan generalisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita usia subur dari usia 15 – 49 tahun yang mengalami hipertensi pada bulan Januari - Mei di Desa Sei Mencirim Dusun III berjumlah 72 orang. Jumlah populasi wanita usia subur dari usia 35-45 tahun yang menderita hipertensi dari bulan Januari - Mei berjumlah 35 orang. Dan yang bersedia menjadi responden berjumlah 10 orang.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1

Distribusi berdasarkan Rebusan Air Kulit Semangka (*Citrullus Vulgaris*) Dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Air Rebusan Kulit Semangka	f	%
Pagi	10	100
Sore	10	100

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi pemberian rebusan

air kulit semangka pada pagi dan sore hari diberikan dengan orang yang sama sebanyak 10 responden (100%) atau seluruh responden.

Tabel 2

Distribusi Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum (Pretest) dilakukan Pemberian Rebusan Air Kulit Semangka (*Citrullus Vulgaris*) dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

TD Pre_ test (mmHg)	Jumlah	
	F	%
130/90	1	10.0
130/100	1	10.0
140/90	1	10.0
140/100	4	40.0
150/90	2	20.0
150/100	1	10.0
Total	10	100.0

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sebelum mengkonsumsi rebusan air kulit semangka berjumlah 10 responden (100%), dengan kategori tekanan darah 130/90 mmHg berjumlah 1 responden (10.0%), kategori

130/100 mmHg berjumlah 1 responden (10.0%), kategori 140/90 mmHg berjumlah 1 responden (10.0%), kategori 140/100 mmHg berjumlah 4 responden (40.0%), kategori 150/90 mmHg berjumlah 2 responden (20.0%), kategori 150/100 mmHg berjumlah 1 responden (10.0%).

Tabel 3

Distribusi Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah (Postest) Dilakukan Pemberian Rebusan Air Kulit Semangka (*Citrullus Vulgaris*) dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

No	TD Post_ test (mmHg)	Jumlah	
		F	%
1.	120/80	3	30.0
2.	130/100	3	30.0
3.	140/90	3	30.0
4.	140/100	1	10.0
Total		10	100.0

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi tekanan darah sesudah mengkonsumsi rebusan air kulit semangka berjumlah 10 responden (100%), dengan kategori tekanan darah 120/80 mmHg berjumlah 3 responden (30.0%), kategori

130/100 mmHg.
2. Analisa Bivariat
berjumlah 3 responden (30.0%), kategori 140/90 mmHg berjumlah 3 responden (30.0%), kategori 140/100 mmHg berjumlah 1 responden (10.0%).

Tabel 4

Uji Normalitas Shapiro- Wilk Pemberian Rebusan Air Kulit Semangka (*Citrullus Vulgaris*) Dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Perubahan Darah	Tekanan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
pre test (Sebelum)		0.254	10	0.067	0.833	10	0.036
post test (Sesudah)		0.200	10	0.200*	0.832	10	0.035

Berdasarkan tabel 4. hasil uji normalitas diatas maka dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan rebusan air kulit semangka di dapat nilai p hitung hasil uji normalitas nilai Shapiro-wilk 0,036 dan setelah diberikan rebusan air

kulit semangka didapat nilai p hitung hasil uji normalitas nilai Shapiro-wilk 0,035 yang mana lebih kecil dari 0,05 yang artinya data tidak terdistribusi secara normal. Selanjutnya kita melakukan uji wilcoxon.

Tabel 5

Hasil rank Test Berdasarkan Pengaruh Pemberian Rebusan Air Kulit Semangka dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sei Mencirim Dusun III Kabupaten Deli Serdang

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest – pretest	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	0.00	0.00
	Ties	0 ^c		
Total		10		

Berdasarkan tabel 5. diatas menunjukkan nilai Ranking sebelum dan sesudah memberikan rebusan air kulit semangka pada negative Rank yaitu sebanyak 10 responden. Seluruh responden (10 orang) mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan rebusan air

kulit semangka. Tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah intervensi. Ini memperkuat indikasi bahwa intervensi memberikan efek positif (penurunan).

Tabel 6
Efek Rebusan Air Kulit Semangka dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sei Mencirim Dusun III Kabupaten Deli Serdang.

	posttest – pretest
Z	-3.051 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.002

Berdasarkan tabel 6. dapat dilihat bahwa tekanan darah pada wanita usia subur yang hipertensi yang diberikan perlakuan didapat nilai $p = 0.002$ yang berarti $p = <0,05$ hal ini berarti mengkonsumsi rebusan air kulit semangka berpengaruh penurunan kadar hipertensi pada

wanita usia 35-45 tahun. Kesimpulannya terdapat pengaruh pemberian rebusan air kulit semangka terhadap penurunan kadar hipertensi pada wannita usia subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

PEMBAHASAN

Efek Rebusan Air Kulit Semangka (*Citrullus Vulgaris*) Dalam Penurunan Kadar Hipertensi Pada Wanita Usia Subur di Desa Sei Mencirim Dusun III Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang.

Mengacu pada hasil uji tersebut dapat dijelaskan bahwa frekuensi konsumsi rebusan air kulit semangka berbanding lurus terhadap perubahan tekanan darah pada wanita usia subur usia 35-45 tahun yang menderita hipertensi, artinya semakin optimal wanita yang menderita hipertensi mengkonsumsi rebusan air kulit semangka maka semakin baik. Demikian juga sebaliknya jika tidak optimal wanita yang menderita hipertensi mengkonsumsi rebusan air kulit semangka maka tidak ada perubahan.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Yohana Adibah dkk (2020) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” didapat hasil setelah dilakukan penelitian maka dapat diambil kesimpulan yaitu tekanan darah sistolik awal responden didapatkan rata-rata 151/50 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik awal responden 99 mmHg. Kemudian tekanan darah sistolik akhir responden didapatkan rata-ratanya 130 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic akhir responden 82 mmHg. Terdapat perubahan

tekanan darah responden ketika sebelum dan sesudah mengonsumsi jus semangka selama 7 hari yaitu dengan p-value 0,000 ($<0,005$)(9)

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian suhaman,septiana, rosmiyati (2021) yang berjudul “Jus Semangka Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia” berdasarkan hasil penelitian ini nilai rata-rata tekanan darah sebulan pemberian jus semangka adalah 150 sedangkan Nilai rata-rata tekanan darah sesudah pemberian jus semangka adalah 119. Penurunan tekanan darah setelah pemberian jus semangka, responden selalu mengkonsumsi jus semangka secara teratur yang telah diberikan oleh selama 7 hari berturut-turut maka mengalami penurunan tekanan darah. Buah semangka memiliki kandungan air dan kalium yang tinggi sehingga dapat menetralisasi tekanan dar (11)

Mengonsumsi obat-obatan non farmakologi pada wanita yang menderita hipertensi adalah cara alternative yang aman sebelum mengonsumsi obat-obatan farmakologi . konsumsi rebusan air kulit semangka ini sangat bagus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dikarenakan kandungan rebusan air kulit semangka ini yang sangat banyak dan baik untuk kesehatan tubuh seseorang.

Kulit/pulp buah semangka banyak di

terdapat zat *citrulline*. *Citrulline* ini akan bereaksi dengan enzim tubuh ketika dikonsumsi, lalu diubah menjadi *arginin* yang merupakan asam amino non esensial yang berkhasiat bagi jantung, sistem peredaran darah dan kekebalan tubuh. Selain itu kulit buah semangka juga kaya akan vitamin, mineral, enzim, dan klorofil, yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, kandungan yang terdapat di kulit semangka diantaranya vitamin E dan vitamin C yang cukup banyak pada kulit buah semangka dapat digunakan untuk menghaluskan kulit, rambut dan dapat membuat rambut mengkilat (6)

Buah semangka mengandung air >95%, di samping itu, buah semangka ternyata juga mempunyai banyak khasiat sebagai obat, karena mengandung berbagai obat, karena mengandung berbagai macam mineral dan asam amino yang penting bagi tubuh manusia.

Beberapa hasil penelitian menyebut bahwa jus daging semangka juga bisa menjadi obat menurunkan kadar kolesterol dalam darah penderita dislipidemia (kelebihan kandungan lemak). Semangka banyak mengandung anti oksidan ini berguna dalam melindungi tubuh dari kanker dan gangguan jantung. Likopin banyak ditemukan pada buah dan sayuran berwarna merah(12)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Made Ari Sukawati, Susilawati, Anggraini, Zarma (2023) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia" didapat hasil dimana dari 30 orang ibu lansia di berikan jus semangka sebanyak 1000 gram tanpa air dan gula selama 7 hari, sehari diberikan 2 kali sebelum makan pagi dan sore. Sebelum diberikan jus semangka 156 mmHg dengan sistol 140-160 mmHg dan diastol 83-98 mmHg. Sedangkan setelah diberikan jus semangka di peroleh tekanan darah 138 mmHg dengan sistol 120-144 mmHg dan diastol 72-90 mmHg. Berdasarkan hasil *uji statistik wilcoxon* diperoleh nilai sig atau *p-value* $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada lansia(7)

Hasil penelitian oleh Yufriza Umrah, Cholic Harun Rosjidi dan Kemal Idris (2022) yang berjudul "Pengaruh Jus Semangka Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi" didapatkan hasil dimana dari 25 orang diberikan jus semangka 250 gram, sehari diberikan 1 kali

setiap sore. Sebelum diberikan jus semangka diperoleh 27 responden dengan tekanan darah 153 mmHg, dengan sistol 140-170 mmHg dan diastole 90-110 mmHg. Sedangkan setelah diberikan jus semangka diperoleh tekanan darah 132 mmHg dengan sistol 120-140 mmHg dan diastole 80-100 mmHg. Berdasarkan *uji statistik wilcoxon*, diperoleh nilai sig- *p Value* $0,00 < 0,05$ terdapat pengaruh jus semangka dapat menurunkan tekanan darah secara efektif pada penderita hipertensi(10)

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Suharman, Septiana dan Rosmiyati (2021) yang berjudul "Jus Semangka Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia" didapatkan hasil dimana dari 46 orang diberikan jus semangka 1000 gram, sehari diberikan 2 kali, selama 7 hari, Sebelum diberikan jus semangka tekanan darah 150 mmHg dan setelah diberikan perlakuan pemberian jus semangka tekanan darah 119 mmHg. Berdasarkan *uji statistik wilcoxon* diperoleh nilai sig- *p Value* $0,000 < 0,05$ terdapat pengaruh konsumsi jus semangka dapat menurunkan tekanan darah secara efektif pada penderita hipertensi(11)

Pemberian rebusan air kulit semangka ini lebih berpengaruh karena diiringi dengan perubahan pola hidup yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak dan kaya akan serat, mengurangi mengkonsumsi garam secara berlebih, mengurangi makanan yang siap saji dan lebih memperbanyak makan buah dan sayur seperti semangka.

Ada juga diantara 10 responden yang tidak berpengaruh ketika mengkonsumsi rebusan air kulit semangka, hal ini dikarenakan tidak menjaga pola makan dengan baik, diberi tahu untuk tidak mengkonsumsi garam secara berlebih beliau dengan inisiatifnya mengkonsumsi ikan asin dikarenakan tidak bisa makan jika tidak terasa asin, lalu beliau juga sering makan makanan yang siap saji, ditengah kegiatannya yang lelah beliau juga tidak mengkonsumsi minuman ini secara teratur, beliau sering meminta untuk meminum rebusan ini secara bertahap tidak 300 cc sekali minum, hal ini dapat mempengaruhi terhadap manfaat rebusan air kulit semangka.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tekanan darah responden sebelum

diberikan pemberian rebusan air kulit semangka terhadap penurunan kadar hipertensi pada wanita usia subur yaitu tekanan darah tertinggi dimulai dari tekanan darah 150/100 mmHg terdapat 1 responden, dan paling rendah di mulai dari tekanan darah 130/90 mmHg terdapat 1 responden, sedangkan tekanan darah paling banyak diderita pada 140/100 mmHg sebanyak 4 responden.

Saran

Diharapkan kepada Wanita usia subur yang mengalami hipertensi supaya mengonsumsi rebusan air kulit semangka untuk menurunkan tekanan darah, dan Wanita usia subur juga sebaiknya membatasi jenis asupan yang bisa mengganggu peningkatan tekanan darah. Mengurangi konsumsi garam, membatasi makan lemak, membatasi makanan siap saji dan perbanyak makan buah dan sayur segar yang mengandung serat.

DAFTAR PUSTAKA

554-Article Text-2033-1-10-20221216.

Aderiye BI, David OM, Fagbohun ED, Faleye J, Olajide OM. Immunomodulatory and phytomedicinal properties of watermelon juice and pulp (*Citrullus lanatus* Linn): A review. *GSC Biol Pharm Sci*. 2020 May 30;11(2):153–65.

Arianto A-. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Penelit Keperawatan Med*. 2020;3(1):22–9.

Campbell NRC, Paccot Burnens M, Whelton PK, Angell SY, Jaffe MG, Cohn J, et al. 2021 World Health Organization guideline on pharmacological treatment of hypertension: Policy implications for the region of the Americas. *Lancet Reg Heal - Am* [Internet]. 2022;9:100219. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.lana.2022.100219>

Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian

Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Work Pencegah dan Pengendali Hipertens* [Internet]. 2018;(April):11, 17, 20. Available from: http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf

<https://doi.org/10.20884/1.mhj.2023.3.1.9070>

Journal M, Studi P, Kebidanan DI V, Kedokteran F, Malahayati U, E-mail K. Jus semangka mempengaruhi penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi pada lansia. 2021;1(2):71–8.

Kebidanan MD, Kesehatan FI, Nasional U. 1, 2, 3. 2018;3(1):33–43.

Kuswandi. Sukses Bertanam Semangka. Jakarta timur; 2021. 9–10 p. Fadlilah, S. H., Suhartomo, D. M., Yusan, R. T., & Yudhawan, I. (2023). BEETROOT (*Beta vulgaris* L.) AND ITS POTENTIAL AS AN ANEMIA TREATMENT IN

Nonia F, Maring A, Purnawan S, Ndun HJN, Ilmu P, Masyarakat K, et al. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Naibonat.

Piliang M, Dahliaty A, Program Studi MS, Kimia Analitik Jurusan Kimia B, Biokimia Jurusan Kimia Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam B. Analisis Nutrien Karbohidrat, Protein, Lemak, Serat Kasar Dan Kalsium Pada Kulit Buah Semangka (*Citrullus vulgaris*, Schard) DI Pekanbaru.

PREGNANCY. *Medical and Health Journal*, 3(1), 114.

Risikesdas 2018 dalam angka, Indonesia ii. 2018.

Sari DR, Qosim A, Nudesti NP. Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *J Ilm Permas J Ilm Stikes Kendal* [Internet]. 2022;11 No 1(Januari):1–8. Available from:

<http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/404/4>