

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama karena dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah dengan memanfaatkan kulit semangka yang mengandung L-citrulline, kalium, magnesium, dan antioksidan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kulit semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Poliklinik Satuan Brimob Polda Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimental* dengan *Non-Equivalent Design*. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang terdiri dari 20 responden kelompok perlakuan dan 20 responden kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan jus kulit semangka sebanyak 300 ml/2x sehari selama 10 hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Analisis data menggunakan uji Shapiro-Wilk, Paired Sample T-test, dan Independent Sample T-test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan menurun dari 148,50 mmHg menjadi 135,20 mmHg dengan rata-rata penurunan sebesar 13,30 mmHg ($p = 0,000$), sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 94,20 mmHg menjadi 86,50 mmHg dengan rata-rata penurunan sebesar 7,70 mmHg ($p = 0,000$). Hasil uji Independent Sample T-test juga menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa jus kulit semangka (Watermelon Rind) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Jus Kulit Semangka, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis.

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a major health problem because it can increase the risk of heart disease, stroke, and kidney failure. One of the non-pharmacological efforts that can be made to help control blood pressure is to use watermelon peel that contains L-citrulline, potassium, magnesium, and antioxidants. This study aims to determine the effect of giving watermelon peel juice on reducing blood pressure in hypertensive patients at the North Sumatra Police Brimob Unit Polyclinic. This study uses Quasi Experimental design with Non-Equivalent Design. The study sample consisted of 40 respondents consisting of 20 treatment group respondents and 20 control group respondents. The treatment group was given watermelon peel juice as much as 300 ml/2x daily for 10 consecutive days, while the control group was given no intervention. Data analysis used Shapiro-Wilk test, Paired Sample T-test, and Independent Sample T-test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$). The results showed that the average systolic blood pressure in the treatment group decreased from 148.50 mmHg to 135.20 mmHg with an average decrease of 13.30 mmHg ($p = 0.000$), while the average diastolic blood pressure decreased from 94.20 mmHg to 86.50 mmHg with an average decrease of 7.70 mmHg ($p = 0.000$). The results of the Independent Sample T-test also showed that there was a significant difference between the treatment group and the control group with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Based on the results of the study, it can be concluded that watermelon rind juice is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients, so it can be used as one of the non-pharmacological complementary therapies in helping to control blood pressure.

Keywords: *hypertension, watermelon peel juice, blood pressure, nonpharmacological therapy.*