

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PISANG AMBON DAN JUS
MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan



**WAHYUNINGSIH
R1115090**

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

commit to user

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PISANG AMBON DAN JUS
MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan



**WAHYUNINGSIH
R1115090**

**PROGRAM STUDI D IV BIDAN PENDIDIK FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

commit to user

**HALAMAN PERSETUJUAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Karya Tulis Ilmiah dengan judul:

**Perbedaan Efektivitas Antara Pisang Ambon dan Jus Mentimun
terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita
Menopause dengan Hipertensi**

**Oleh:
Wahyuningsih
R1115090**

Telah disetujui untuk diuji di hadapan tim penguji Karya Tulis Ilmiah Program
Studi D IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret
Surakarta

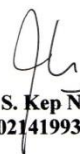
Pada Hari Kamis, Tanggal 28 Juli 2016

Pembimbing Utama



**(Erindra Budi C., S. Kep Ns., M.Kes)
NIP. 197802202005011001**

Pembimbing Pendamping



**(Sri Mulyani S. Kep Ns., M.Kes)
NIP. 196702141993032001**

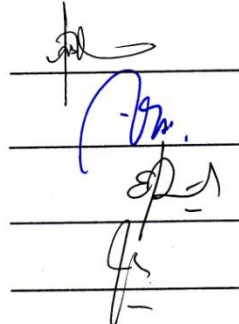
commit to user

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul:

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PISANG AMBON DAN JUS
MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI**

Oleh :

**WAHYUNINGSIH
R1115090**Telah dipertahankan dan disetujui di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah
Program Studi D IV Bidan Pendidik FK UNS**Pada Hari Rabu, Tanggal 03 Agustus 2016****Ketua Penguji****Nama : Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes.
NIK : 1988081420130201****Sekretaris****Nama : Ika Sumiyarsi Sukamto, S.SiT., M.Kes
NIK : 1981071720130201****Anggota 1****Nama : Erindra Budi C., S.Kep. Ns., M.Kes
NIP : 197802202005011001****Anggota 2****Nama : Sri Mulyani S. Kep Ns., M.Kes
NIP : 196702141993032001****Surakarta, 2 Agustus 2016
Kepala Program Studi****(Sri Mulyani, S. Kep, Ns, M.Kes)
NIP: 196702141993032001**

iii

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : WAHYUNINGSIH

NIM : R1115090

Judul KTI : Perbedaan Efektivitas antara Pisang Ambon dan Jus
Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada
Wanita Menopause dengan Hipertensi

Program Studi : Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran UNS

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun adalah benar karya saya. Saya bertanggung jawab secara penuh apabila dikemudian hari terdapat tuntutan yang meragukan keaslian Karya Tulis Ilmiah yang saya susun. Dan apabila terbukti benar saya melakukan plagiarisme (praktik penjiplakan), maka saya siap menerima seluruh konsekuensi termasuk pencabutan status saya sebagai mahasiswa dan atau pembatalan ijazah oleh institusi apabila terdapat tuntutan yang dapat mengakibatkan rusaknya nama institusi di masyarakat.

Demikian surat keterangan ini saya buat tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 28 JULI 2016

Penulis,



(.....)
Nama jelas dan tanda tangan

NB : Lembar ini harap dikumpulkan sebelum pelaksanaan ujian laporan.

ABSTRAK

Wahyuningsih. R1115090. 2016. PERBEDAAN EFEKTIVITAS ANTARA PISANG AMBON DAN JUS MENTIMUN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI. Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.

Latar Belakang : Di Puskesmas Ngoresan Surakarta hipertensi menduduki urutan pertama penyakit terbanyak dan rata – rata pada usia lansia. Salah satu terapi non farmakologis dalam penurunan tekanan darah adalah dengan mengonsumsi pisang ambon dan jus mentimun yang mengandung kalium tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas pisang ambon dan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause.

Metode : Quasi eksperimen dengan rancangan *two group pretest posttest design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total 40 responden, 20 responden pada kelompok eksperimen dan 20 responden pada kelompok kontrol. Intervensi dilakukan selama 7 hari pada masing-masing kelompok. Instrumen penelitian berupa lembar observasi penurunan tekanan darah. Analisis yang digunakan adalah uji *Mann Whitney*.

Hasil : Rerata tekanan darah sebelum pemberian pisang ambon dan sesudah pemberian pisang ambon 164,5/98 mmHg dan 153,5/88 mmHg, rerata tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun dan sesudah pemberian jus mentimun 162/96,5 mmHg dan 141/81 mmHg. Uji *Mann Whitney* yang dilakukan menunjukkan hasil nilai p 0,036 pada kelompok tekanan darah sistolik dan p sebesar 0,024 pada tekanan darah diastolik

Kesimpulan : Terdapat perbedaan yang signifikan antara pisang ambon dan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause.

Kata Kunci : Pisang Ambon, Jus Mentimun, Wanita Menopause

ABSTRACT

Wahyuningsih. R1115090. DIFFERENCE OF EFFECTIVENESS BETWEEN AMBON BANANA AND CUCUMBER JUICE IN LOWERING THE MENOPAUSAL HYPERTENSION WOMEN'S BLOOD PRESSURE. The Study Program of Diploma IV in Midwife Educator, the Faculty of Medicine, Sebelas Maret University, Surakarta, 2016.

Background: In Community Health Center of Ngoresan, Surakarta, hypertension occupied the first place as the largest number disease, and was found to attack those during the elderly years. One of the non-pharmacological therapies to lower the blood pressure is consuming Ambon banana and cucumber juice because they contain high potassium. The objective of this research is to investigate the difference of effectiveness between the Ambon banana and the cucumber juice in lowering the menopausal women's blood pressure.

Method: This research used the quasi experimental research method with the two-group pretest posttest design. The samples of research were determined through the purposive sampling technique and consisted of 40 respondents: 20 in the experimental group and 20 in the control group. Intervention was done for seven days for each group. The data of research were collected through blood pressure lowering observation sheet and analyzed by using the Mann Whitney's test.

Result: The average blood pressures prior to and following the administration of Ambon banana were 164.5/98 mmHg and 153.5/88 mmHg respectively, and the average blood pressures prior to and following the administration of the cucumber juice were 162/96.5 mmHg and 141/81 mmHg respectively. The result of the Mann Whitney's test shows that the p-value in the systolic blood pressure group was 0.036, and the p-value in the diastolic blood pressure was 0.024.

Conclusion: There was a significant difference of effectiveness between the Ambon banana and cucumber juice in lowering the menopausal women's blood pressure.

Keywords: Ambon banana, cucumber juice, menopausal women

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Perbedaan Efektivitas antara Pisang Ambon dan Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Menopause dengan Hipertensi”. Shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan tugas akhir perkuliahan Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tentu tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Sri Mulyani, S. Kep. Ns., M. Kes., ketua Program Studi DIV Bidan Pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing pendamping Karya Tulis Ilmiah.
2. Erindra Budi C., S. Kep. Ns., M. Kes., pembimbing utama Karya Tulis Ilmiah atas bimbingan, motivasi, ilmu dan saran bagi penulis.
3. Mujahidatul Musfiroh, S.Kep.Ns., M.Si.Med pembimbing pendamping Karya Tulis Ilmiah atas bimbingan, motivasi, ilmu dan saran bagi penulis.
4. Angesti Nugraheni, S.ST., M.Kes., ketua penguji Karya Tulis Ilmiah atas saran dan perbaikan bagi penulis.
5. Ika Sumiyarsi S., S. SiT., M. Kes, sekretaris penguji Karya Tulis Ilmiah atas saran dan perbaikan bagi penulis.
6. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi D IV Bidan Pendidik FK UNS yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu, bapak, kakak dan keluarga, atas cinta, kasih sayang, do’a, semangat dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Pengurus Pos Lansia RW 20 dan RW 21 Kelurahan Jebres, Surakarta yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Responden di Pos Lansia RW 20 dan RW 21 Kelurahan Jebres, Surakarta atas kesediaannya menjadi subyek penelitian.
10. Sahabatku tercinta Nuraini, Andea, Atina, Rinatun, Latifah, Atika, Sofia, Mustika, Ida, Chintya, Mellysa, Eka O, Intan G, Nuning, Diah Nining dan Midyana atas *support* yang diberikan kepada penulis selama menjalani pendidikan ini dan atas bantuan selama penelitian berlangsung.
11. Keluarga besar PMPA Vagus FK UNS yang telah menjadi keluarga kedua bagi penulis.
12. Teman – teman kos S3 yang senantiasa menemani penulis selama 4 tahun menjalani pendidikan.
13. Keluarga Bapak Hartawan yang telah menjadi orang tua kedua bagi penulis selama menjalani pendidikan.

14. Rekan – rekan mahasiswi DIV Bidan Pendidik FK UNS angkatan 2015 yang telah memberikan bantuan dan semangat bersama – sama menjalani pendidikan ini.
15. Semua pihak yang terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat kekurangan, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, 03 Agustus 2016

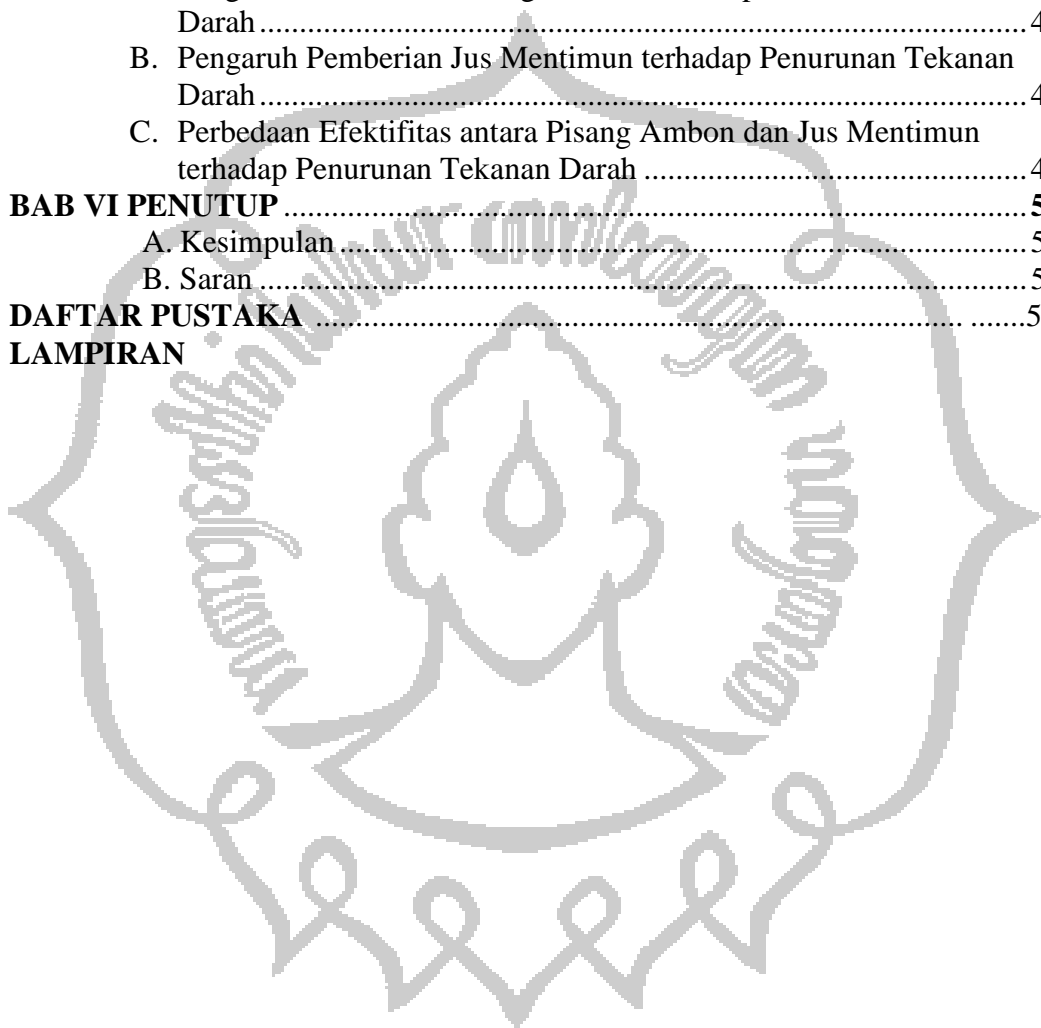
Wahyuningsih



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Wanita Menopause	6
1. Pengertian	6
2. Perubahan pada Wanita Menopause	7
3. Komplikasi Menopause	9
B. Tekanan Darah	9
1. Pengertian	9
2. Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	10
4. Penyebab Hipertensi	16
5. Pengobatan Hipertensi	17
C. Pisang Ambon	18
1. Pengertian	18
2. Kandungan dan Manfaat Pisang Ambon	19
3. Efek Farmakologis Pisang Ambon sebagai Antihipertensi	19
D. Jus Mentimun	21
1. Pengertian	21
2. Kandungan dan Manfaat Jus Mentimun	21
3. Efek Farmakologis Jus Mentimun sebagai Antihipertensi	22
E. Kerangka Konsep	24
F. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis dan Desain Penelitian	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26
C. Populasi Penelitian	27
D. Besar Sampel	27

E. Sampel dan Teknik Sampling	28
F. Kriteria Restriksi	28
G. Definisi Operasional.....	29
H. Intervensi dan Instrumentasi	30
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	34
A. Analisis Univariat.....	34
B. Analisis Bivariat.....	38
BAB V PEMBAHASAN	43
A. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah	43
B. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah	45
C. Perbedaan Efektifitas antara Pisang Ambon dan Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah	47
BAB VI PENUTUP	57
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah pada Orang Dewasa.....	10
Tabel 2.2	Klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT).....	12
Tabel 2.3	Kandungan Natrium dan Kalium dalam 100 gram Pisang Ambon...	19
Tabel 2.4	Kandungan Natrium dan Kalium dalam 100 gram Mentimun.....	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	29
Tabel 4.1	Usia responden.....	34
Tabel 4.2	Jenis pekerjaan responden.....	34
Tabel 4.3	Rerata sistolik sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon.....	35
Tabel 4.4	Rerata diastolik sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon.....	36
Tabel 4.5	Rerata sistolik sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.....	37
Tabel 4.6	Rerata diastolik sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun.....	37
Tabel 4.7	Uji normalitas data <i>Saphiro Wilk</i>	38
Tabel 4.8	Uji beda tekanan darah sistolik sebelum pemberian intervensi.....	39
Tabel 4.9	Uji beda tekanan darah diastolik sebelum pemberian intervensi.....	39
Tabel 4.10	Uji beda tekanan sistolik dan diastolik kelompok pisang ambon.....	40
Tabel 4.11	Uji beda tekanan sistolik dan diastolik kelompok jus mentimun.....	41
Tabel 4.12	Uji beda tekanan darah sistolik sesudah pemberian intervensi.....	42
Tabel 4.13	Uji beda tekanan darah diastolik sesudah pemberian intervensi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Prevalensi Hipertensi berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	11
Gambar 3.1	Rancangan Desain Penelitian.....	26
Gambar 4.1	Grafik Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Pisang Ambon.....	40
Gambar 4.2	Grafik Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Jus Mentimun.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan di Puskesmas Ngoresan
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Sertifikat Kalibrasi Tensimeter
- Lampiran 7 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah (Pembimbing Utama)
- Lampiran 8 Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah (Pembimbing Pendamping)
- Lampiran 9 Surat Permohonan Responden
- Lampiran 10 Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 11 Panduan Wawancara Penentuan Responden
- Lampiran 12 Lembar Observasi Responden
- Lampiran 13 *Checklist* Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 14 Hasil Uji SPSS 16
- Lampiran 15 Rekapitulasi Data Responden
- Lampiran 16 Dokumentasi Kegiatan