

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 56–65 tahun sebanyak 14 orang (46,7%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (53,3%), dan berpendidikan SD–SMA sebanyak 26 orang (86,7%).
2. Tekanan darah sistolik awal sebagian besar berada pada kategori hipertensi ringan, yaitu 22 orang (73,3%).
3. Tekanan darah diastolik awal sebagian besar berada pada kategori hipertensi moderat, yaitu 26 orang (86,7%).
4. Tekanan darah sistolik akhir menunjukkan perbaikan, dengan 10 orang (33,3%) berada pada kategori ringan, 10 orang (33,3%) borderline, 8 orang (26,7%) normal, dan 2 orang (6,7%) moderat.
5. Tekanan darah diastolik akhir menunjukkan perbaikan, dengan mayoritas berada pada kategori ringan sebanyak 24 orang (80,0%), borderline 4 orang (13,3%), dan moderat 2 orang (6,7%).
6. Sebelum pemberian jus semangka kuning, sebagian besar responden memiliki tekanan darah sistolik pada kategori hipertensi ringan sebanyak 22 responden (73,3%) dan tekanan darah diastolik pada kategori hipertensi moderat sebanyak 26 responden (86,7%).

7. Setelah pemberian jus semangka kuning, terjadi perbaikan kategori tekanan darah responden. Sebagian besar tekanan darah sistolik berada pada kategori hipertensi ringan dan borderline, masing-masing sebanyak 10 responden (33,3%), serta 8 responden (26,7%) telah mencapai kategori normal. Sementara itu, sebagian besar tekanan darah diastolik berada pada kategori hipertensi ringan, yaitu sebanyak 24 responden (80,0%).
8. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus semangka kuning terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan hasil uji Wilcoxon $p\text{-value} = 0,006 (<0,05)$. Namun, pemberian jus semangka kuning tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah diastolik, dengan $p\text{-value} = 0,198 (>0,05)$.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai **Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu**, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat serta memanfaatkan jus semangka kuning sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pendamping dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Konsumsi jus semangka kuning sebaiknya dilakukan secara teratur dengan tetap memperhatikan anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi obat antihipertensi sesuai resep, membatasi asupan garam, berolahraga secara rutin, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

2. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada penderita hipertensi mengenai pentingnya terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi obat. Jus semangka kuning dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer yang dapat dianjurkan untuk membantu mengendalikan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik.

3. Bagi Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Puskesmas Telaga Dewa diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program promosi kesehatan dan edukasi mengenai pola makan sehat bagi penderita hipertensi, khususnya lansia. Selain itu, terapi nutrisi berbasis pangan lokal, seperti konsumsi jus semangka kuning, dapat diperkenalkan sebagai salah satu upaya pendukung dalam pengendalian hipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi ilmiah dalam pembelajaran, khususnya pada bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas mengenai terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan diskusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan berbasis evidence-based practice.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, memperpanjang durasi intervensi, serta mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, indeks massa tubuh, dan kepatuhan konsumsi obat antihipertensi. Selain itu, penelitian mengenai dosis dan lama pemberian jus semangka kuning yang paling efektif dalam menurunkan

tekanan darah juga perlu dilakukan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

