

PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA SEGAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MENOPAUSE PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DUMBO RAYA

Endah Yulianingsih, S.ST, M.Kes

Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo

ABSTRAK

Salah satu penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi adalah hipertensi. Dampak yang ditimbulkan dari hipertensi yaitu kerusakan pembuluh darah arteri yang menyebabkan terganggunya aliran darah, yang artinya kebutuhan oksigen dan nutrisi pada organ dan jaringan tubuh lain juga akan terganggu. Rusaknya arteri menyebabkan beberapa organ yang beresiko mengalami gangguan diantaranya jantung, otak, ginjal, mata, dan tulang. Mengingat Hipertensi merupakan tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi dan melihat faktor resiko yang akan berdampak maka menopause penderita hipertensi membutuhkan cara untuk menurunkan tekanan darah. salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan mengkonsumsi buah pepaya segar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya segar terhadap penurunan tekanan darah pada menopause penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya. Subjek Penelitian ini adalah *Purposif Sampling* dengan kriteria Inklusi dan Eksklusi menopause yang mengalami Tekanan Darah Tinggi tanpa penyakit penyerta atau penyulit sebanyak 30 orang. Data dikumpul melalui lembar observasi dan data lainnya dikumpulkan dalam lembar checklist. Data yang telah diolah kemudian dianalisa menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menggunakan hasil rata-rata tekanan darah sebelum diberi perlakuan pemberian buah pepaya segar adalah sistolik 142.27 sedangkan diastolik dan rata-rata setelah diberi perlakuan terapi musik adalah 1.70. Hal ini berarti setelah diberikan terapi musik maka tekanan darah responden mengalami penurunan dengan hasil uji statistic *Wilcoxon* didapatkan nilai *Sig* 0.000 ($p < 0,005$). Adanya pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Kata Kunci : Terapi Musik, Hipertensi, Hamil Trimester II

PENDAHULUAN

Seiring dengan peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia. Namun perkembangan dan pertumbuhan itu akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan yang terjadi pada fungsi tubuh manusia. Perubahan tersebut biasanya terjadi pada proses menua dimana terjadi perubahan fisik maupun psikologis (Proverawati, 2010).

Salah satu penyakit degeneratif yang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi adalah hipertensi (Sensiana, 2013). Juslim (2012) dalam Nugroho (2014) menyebutkan dampak yang ditimbulkan dari hipertensi yaitu kerusakan pembuluh darah arteri yang rusak menyebabkan

terganggunya aliran darah, yang artinya kebutuhan oksigen dan nutrisi pada organ dan jaringan tubuh lain juga akan terganggu. Rusaknya arteri menyebabkan beberapa organ yang beresiko mengalami gangguan diantaranya jantung, otak, ginjal, mata, dan tulang.

Prevalensi Hipertensi telah menjangkit 30,4% populasi didunia dengan perbandingan 29,6% pada pria dan 28% pada wanita, sedangkan tahun 2012 mencapai 45% (WHO, 2008). Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskedas) tahun 2007 hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 31,7% dan tahun 2013 sekitar 48,15% (Nugroho, 2014)

Resiko terkena hipertensi ini akan semakin meningkat pada usia 50 tahun keatas. Hampir 90% kasus hipertensi tidak diketahui penyebab

sebenarnya. Bahkan, pada sebagian besar kasus hipertensi tidak memberikan gejala (Wulandari, 2011).

Data dinas kesehatan provinsi Kota Gorontalo menunjukkan pada tahun 2014 penderita hipertensi sebanyak 14915 jiwa, sedangkan pada tahun 2015 penderita hipertensi sebanyak 4789 jiwa. Data dinas kesehatan Kota Gorontalo menunjukkan bahwa jumlah total menopause penderita hipertensi tahun 2014 sebanyak 273 jiwa. Sedangkan tahun 2015 jumlah total menopause penderita hipertensi meningkat menjadi sebanyak 563 jiwa.

Data Puskesmas Dumbo Raya didapatkan bahwa jumlah menopause penderita hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 25 jiwa.

Sedangkan pada tahun 2016 terjadi peningkatan sebanyak 81 jiwa.

Berdasarkan data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Segar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Menopause Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dumbo Raya Kecamatan Dumbo Raya Kota Gorontalo Tahun 2016”.

METODOLOGI

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* yaitu suatu bagian penelitian eksperimental yang dilakukan tanpa memperhatikan adanya variabel control, rancangan penelitian yang digunakan yaitu rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* adalah suatu penelitian *Pre eksperimental* dimana peneliti

memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau dites dahulu (*pretest*) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau dites kembali (*posttest*) (Budiman, 2011).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian akan dilakukan di Puskesmas Dumbo Raya Kota Gorontalo. Penelitian ini direncanakan berlangsung selama bulan Juni sampai Juli 2016

C. Variable Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel bebas dan variabel terikat, dimana variabel bebas adalah buah pepaya segar sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan tekanan darah.

D. Populasi dan Sampel

Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah menopause penderita hipertensi,

yang berjumlah 81 orang. Sampel akan diperoleh sesuai kriteria inklusi sampai memenuhi jumlah yang telah ditentukan yaitu 30 sampel. Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan fokus penelitian ini, maka penelitian menentukan responden penelitian dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi:

- 1) Usia Menopause 45-50 tahun
- 2) Menopause yang tidak menderita penyakit lain (jantung, diabetes, ginjal)
- 3) Tekanan darah sistolik (140-159 mmHg) dan diastolik (90-99 mmHg)
- 4) Bersedia menjadi responden

b. Kriteria eksklusi

- 1) Usia menopause >50 tahun

1) Menopause yang menderita penyakit lain (jantung, diabetes, ginjal)

2) Tekanan darah sistolik (>160 mmHg) dan diastolik (>100 mmHg)

3) Tidak bersedia menjadi responden

c. Teknik sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Purposif sampling* yaitu sesuai dengan kriteria peneliti (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil penelitian sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a. Buah pepaya segar

Analisis ini

menggambarkan distribusi responden berdasarkan

frekuensi perlakuan pemberian

buah pepaya segar pada

menopause penderita hipertensi

di Wilayah Kerja Puskesmas

Dumbo Raya.

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Pemberian Buah Pepaya Segar Pada Menopause Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya Tahun 2016

Pemberian Buah Pepaya	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Diberikan	30	100,0
Jumlah	30	100

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sampel dalam

penelitian ini berjumlah 30 responden yang diberikan buah

pepaya segar. Pemberian buah pepaya segar yang telah masak sebanyak 350 gram diberikan selama 7 hari berturut-turut. Buah pepaya banyak mengandung vitamin A, B1, B2, B3, B6, C, beta karoten, kalsium, dan zat besi (Erryga, 2010). Tanaman ini

dimanfaatkan buahnya untuk dikonsumsi karena sifatnya yang manis dan menyegarkan. Selain mengandung banyak air, buah pepaya juga kaya akan vitamin C. Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah dilakukan Pemberian Buah Pepaya Segar

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah dilakukan Pemberian Buah Pepaya Segar di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya Tahun 2016

Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Sistolik Pretest Normal >120-139 mmHg	0	0,0
Sistolik Pretest Hipertensi 140-159 mmHg	30	100,0
Sistolik Posttest Normal >120-139 mmHg	28	93,3
Sistolik Posttest Hipertensi 140-159 mmHg	2	6,7

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik. Pada penelitian ini terlihat juga bahwa menopause yang diindikasikan

mempunyai tekanan darah sistolik stadium I (140-159 mmHg) sesudah diberikan buah pepaya segar (posttest) sebanyak 28 responden didapatkan hasil dengan

tekanan darah sistolik menurun (Normal >120-139 mmHg). Sedangkan pada 2 responden (6,7%) yang masih memiliki tekanan darah sistolik hipertensi stadium I (140-159 mmHg) dikarenakan faktor umur, pekerjaan dan aktivitas yang menyebabkan tekanan darah sistolik masih tinggi.

b. Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Setelah Diberikan Buah Pepaya Segar.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah dilakukan Pemberian Buah Pepaya Segar di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya Tahun 2016

Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentasi (%)
Diastolik Pretest Normal >120-139 mmHg	0	0,0
Diastolik Pretest Hipertensi 140-159 mmHg	30	100,0
Diastolik Posttest Normal >120-139 mmHg	28	93,3
Diastolik Posttest Hipertensi 140-159 mmHg	2	6,7

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat bahwa terjadi penurunan tekanan darah diastolik. Pada penelitian ini terlihat juga bahwa menopause yang diindikasikan mempunyai tekanan darah diastolik stadium I (90-99 mmHg) sesudah diberikan buah pepaya segar (posttest) sebanyak 28 responden didapatkan hasil dengan tekanan darah diastolik menurun (Normal 80-89 mmHg). Sedangkan pada 2 responden (6,7%) yang masih

memiliki tekanan darah diastolik hipertensi stadium I (90-99 mmHg) dikarenakan faktor umur, pekerjaan dan aktivitas yang menyebabkan tekanan darah diastolik masih tinggi.

2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat perlu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui penyebaran data normal atau tidak normal, uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Uji Kolmogorov Smirnov.

di ketahui hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov tekanan darah sistolik pada nilai Sid dengan hasil pretest 0.000 dan posttest 0.000

dimana nilai Sig <0.005 sehingga data berdistribusi tidak normal. Dan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov tekanan darah diastolik pada nilai Sid dengan hasil pretest 0.000 dan posttest 0.000 dimana nilai Sig <0.005 sehingga data berdistribusi tidak normal.

Untuk menganalisis pengaruh pemberian buah pepaya segar terhadap penurunan hipertensi pada menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya menggunakan uji statistik non parametric *twTwo Related Sampel Test Wilcoxon* karena data berdistribusi tidak normal dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 4
 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum
 Dan Sesudah Dilakukan Pemberian
 Buah Pepaya Segar di Wilayah
 Kerja Puskesmas Dumbo Raya
 Tahun 2016

Variabel	N	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Tekanan darah				
Sistolik pretest	30	142.27	4.927	0.000
Diastolik pretest	30	92.40	1.886	
Sistolik posttest	30	131.67	2.952	
Diastolik posttest	30	85.67	1.688	

Sumber: Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberi perlakuan pemberian buah pepaya (pretest) adalah 142.27 dan rata-rata setelah diberi perlakuan pemberian buah pepaya (posttest) adalah 131.67.

Sedangkan hasil rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberi perlakuan pemberian buah pepaya (pretest) adalah 92.40 dan rata-rata setelah diberi perlakuan pemberian buah pepaya (posttest) adalah 85.67.

Hal ini berarti setelah diberikan buah pepaya segar maka tekanan darah responden mengalami penurunan. Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon* didapatkan nilai *Asym Sig* 0.000 ($p < 0,005$) dengan demikian H_0 ditolak artinya ada pengaruh pemberian buah pepaya segar terhadap penurunan tekanan darah pada menopause penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dumbo Raya.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas dapat diambil

kesimpulan Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Segar terhadap penurunan tekanan darah pada menopause penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Dumbo Raya Kota Gorontalo sebagai berikut:

1. Tekanan Darah responden sebelum diberikan buah pepaya segar seluruhnya memiliki tekanan darah tinggi sistolik dan diastolik sebesar 140-159/90-99 mmHg.
2. Tekanan darah responden sesudah diberikan buah pepaya segar sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dari 140-159/90-99 mmHg menjadi >120-139/80-89 mmHg.
3. Adanya Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Segar terhadap penurunan tekanan darah pada

menopause penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Dumbo Raya dengan nilai p value=0,000 (<0,005) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, 2012, *Medikal Bedah*, Diva Press, Jogjakarta
- Budiman, 2011, *Penelitian Kesehatan*, Refika Aditama, Bandung
- Erryga dan Puji, 2010, *Buku Pintar Keluarga Sehat*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Haryono dan Setianingsih, 2012, *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*, Gosyen Publishing, Yogyakarta
- Hidayati, Kushadiwijaya, Suhardi, 2008, *Hubungan Antara Hipertensi, Merokok Dan Minuman Suplemen Energi Dan Kejadian Penyakit Ginjal Kronik*, Vol 24, No 2, Juni
- Kumalasari dan Andhyantoro, 2012, *Kesehatan Reproduksi*, Salemba Medika, Jakarta Selatan
- Notoatmodjo, 2012, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta
- Nugroho, 2014, *Pengaruh Jus Pepaya Terhadap*

- Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Desa Sukoanyar Kecamatan Turi Kabupaten Lamonga***, Vol 3, No.XIX, September
- Obi, 2015, ***Apotik Herbal di Sekitar Anda***, Pustaka Ilmu Semesta, Jakarta
- Proverawati, 2010, ***Menopause dan Sindrome Premenopause***, Nuha Medika, Yogyakarta
- Riwidikdo, 2008. ***Statistik Kesehatan***, Mitra Cendikia, Yogyakarta
- Riyanto, 2011, ***Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan***, Nuha Medika. Yogyakarta
- Sensiana, Isnawati, Yuwono, 2013, ***Pemberian Buah Pepaya Segar Dan Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Lansia Penderita Hipertensi***, Vol 1, No. 2, Desember
- Simanjuntak dan Erniyati, 2007, ***Adaptasi Psikososial Wanita Menopause Pekerja Dan Bukan Pekerja Di Perumnas Mandala Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang***, Vol 2, No 2, November
- Sujiprihati dan Suketi, 2014, ***Budi Daya Pepaya Unggul***, Penebar Swadaya, Jakarta Timur
- Sulistyaningsih. 2011. ***Metodologi Penelitian Kebidanan:Kuantitatif-Kualitatif***. Graha Ilmu, Yogyakarta
- Susilo dan Wulandari, 2011, ***Cara Jitu Mengatasi Hipertensi***, C.V ANDI OFFSET, Yogyakarta
- Syamsudin, 2011, ***Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal***, Salemba Medika, Jakarta Selatan
- Wijayaningsih, 2013, ***Standar Asuhan Keperawatan***, Trans Info Media, Jakarta
- Wijoyo, 2012, ***Ramuan Herbal Anti Hipertensi***, Pustaka Agro Indonesia, Jakarta
- Yahya, 2012, ***Khasiat Daun Pepaya Untuk Penderita Kanker***, Dunia Sehat, Jakarta Timur