

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua. Menurut penelitian sebelumnya buah pepaya bisa menurunkan tekanan darah pada pasien dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Efektivitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Purna Sejahtera Surabaya.

Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment*. Populasi 34 lansia penderita hipertensi di Posyandu Purna Sejahtera Surabaya. Besar sampel 34 responden diambil secara *total sampling*, dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 17 responden. Instrument penelitian *Sphygmomanometer needle*, stetoskos dan SOP pemberian buah pepaya. Analisa data menggunakan uji *Mann Whitney* dan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian sebelum tindakan kelompok intervensi 17 responden hampir setengahnya (47.1%) mengalami hipertensi ringan sedangkan setelah tindakan didapatkan sebagian kecil (35.3%) mengalami tekanan darah dalam kategori normal. Pada kelompok kontrol pengukuran pertama didapatkan hasil setengahnya (52.9%) juga mengalami hipertensi ringan, sedangkan pengukuran kedua didapatkan hampir setengahnya (47.1%) mengalami hipertensi ringan. Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan $p=0,025 < \alpha=0,05$ maka H_0 ditolak, artinya pemberian buah pepaya efektif terhadap tekanan darah di Posyandu Lansia Purna Sejahtera Surabaya.

Konsumsi buah pepaya dapat menurunkan tekanan darah secara efektif pada lansia. Petugas kesehatan Puskesmas dapat memberikan informasi kepada lansia penderita hipertensi supaya rutin mengkonsumsi buah pepaya.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Buah Pepaya