

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi terutama pada lansia dan dapat menimbulkan komplikasi apabila tidak segera ditangani. Data diposyandu lansia perintis ngagel rejo Surabaya dari 70 orang lansia terdapat 32 (46%) yang menderita hipertensi. Salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan cara mengkonsumsi semangka karena semangka mengandung kalium, sitrulin, dan arginin yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi semangka terhadap penurunan tekanan darah.

Desain penelitian ini Quasy-Experiment, dengan populasinya seluruh penderita hipertensi diposyandu lansia perintis ngagel rejo Surabaya. Besar sampel 32 orang, dibagi 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 17 orang diambil dengan teknik total sampling. Instrument pengumpulan data adalah lembar kuisisioner. Data dianalisis dengan uji *Independent t-test* dengan kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian pada kelompok perlakuan sebelum diberikan konsumsi semangka didapatkan rata-rata TDS 156,25 mmHg dan TDD 96,56 mmHg. Pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata TDS 150,31 mmHg dan TDD 93,13 mmHg. Setelah intervensi kelompok perlakuan didapatkan nilai rata-rata TDS 134,69 mmHg dan TDD 88,06 mmHg, pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata TDS 151,25 mmHg dan TDD 96,56 mmHg. Analisa uji *Independent t-test* didapatkan nilai $P=0,000 < \alpha=0,05$, sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh konsumsi semangka terhadap tekanan darah.

konsumsi semangka sebelum makan sebanyak 200 g setiap hari dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Bagi kader posyandu diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang konsumsi semangka secara rutin untuk penurunan tekanan darah dan mencegah komplikasinya.

Kata Kunci: Hipertensi, Semangka, Tekanan darah.