

ABSTRAK

Salah satu penyakit yang sering muncul seiring dengan bertambahnya usia adalah hipertensi. Hipertensi dijuluki penyakit terselubung karena sering muncul tanpa gejala. Hipertensi ringan justru lebih banyak jumlahnya dibandingkan yang stadium berat, dan harus diwaspadai karena gejalanya yang tak tampak, maka akan terdeteksi setelah terjadi komplikasi. Pengobatan penyakit lewat *back to nature* adalah salah satu pilihan aman. Dalam hal ini yaitu terapi dengan menggunakan jus buah-buahan tertentu.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi jus buah (belimbing, melon, mentimun) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi tingkat pertama di Paguyuban Lansia Bahagia RW II Ketintang Baru Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan eksperimen murni (*True Experiment*) dengan jenis *Pre - Post Test Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita hipertensi tingkat pertama di Paguyuban Lansia Bahagia RW II Ketintang Baru Surabaya sebanyak 35 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian penderita hipertensi tingkat pertama sebanyak 16 orang, yang terdiri dari 8 sampel eksperimen dan 8 sampel kontrol dengan menggunakan teknik pengambilan sampel "*Simple Random Sampling*". Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengukuran tekanan darah pada sampel pada saat sebelum dan sesudah diberikan terapi jus buah dengan menggunakan alat tensimeter. Analisa data menggunakan uji statistik t^2 sampel bebas dengan tingkat kemaknaan (α) = 0,05.

Hasil analisis menggunakan uji statistik t^2 sampel bebas, didapatkan nilai ρ = 0,000, berarti H_1 diterima karena $\rho < 0,05$ atau ada pengaruh yang signifikan antara terapi jus buah (belimbing, melon, mentimun) terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi tingkat pertama di Paguyuban Lansia Bahagia.

Penderita hipertensi harus secara teratur memeriksakan tekanan darahnya ke tempat pelayanan kesehatan yang ada. Selain itu jus buah belimbing, melon, dan mentimun dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif.

Kata kunci : Terapi jus buah (belimbing, melon, mentimun), penurunan tekanan darah