

ABSTRAK

Hipertensi terjadi tidak hanya dikarenakan kurangnya aktifitas tetapi terdapat faktor-faktor pendukung lain yaitu salah satu diantaranya makanan yang di konsumsi dan pola istirahat tidur. Hal ini yang menyebabkan anggota jujitsu juga dapat menderita hipertensi meski telah melakukan olahraga atau latihan secara rutin. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Penerapan konsumsi semangka dengan penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi pada anggota UKM Jujitsu di Universitas NU Surabaya

Desain penelitian ini adalah studi kasus yang dilakukan pada 2 orang klien. Peneliti ini akan memberikan perlakuan penerapan konsumsi semangka sebanyak 500 gram setiap hari yang akan diberikan pada klien ke 1 dan Klien ke 2 tidak diberi penerapan konsumsi semangka. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan medikal bedah, dengan melakukan wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, data yang terkumpul kemudian dianalisa dan disajikan dalam bentuk naratif.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan konsumsi buah semangka yang dilakukan selama 3 hari yaitu terjadi penurunan tekanan darah Tn. W setelah mengonsumsi buah semangka, walaupun Tn. W tidak menghindari makanan kesukaannya.

Simpulan karya ilmiah akhir ini adalah Penerapan mengonsumsi buah semangka dapat menurunkan tekanan darah klien hipertensi. Buah semangka dapat diberikan pada pasien hipertensi sebagai alternatif dan merupakan salah satu solusi menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Buah Semangka, Hipertensi