



**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN  
CHILD BEARING DENGAN INTERVENSI PENERAPAN JUS  
SEMANGKA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH**

*Family Nursing Care for Child Bearing Development Stage with Intervention  
Application of Watermelon Juice to Reduction Blood Pressure*

**Ely Wahyuni<sup>1</sup>, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, Hasan Basri<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Yatsi Madani

**Email: elywahyuniarakanita@gmail.com**

**Abstract**

*Child bearing families are families whose first child is 30 months old, this period is a transition to becoming a parent which will cause a family crisis. According to most people, this stage is a stage full of stressors and prone to suffering from diseases, one of which is hypertension. Based on the results of the study of Mr. In Mr. Small, Mrs. S also doesn't know how to lower high blood pressure other than taking the medicine given by the doctor. Therefore, the author is interested in applying watermelon juice to Mrs. S to lower her blood pressure. This final scientific work is to provide family nursing care at the development stage of child bearing by applying watermelon juice to reduce blood pressure. Providing watermelon juice intervention to reduce blood pressure for 7 days. Based on case studies on managed patients, it was found that giving watermelon juice had an effect on reducing blood pressure before giving watermelon juice on the first day, namely 160/90 mmHg and after giving watermelon juice on day 7, namely 120/80 mmHg.*

**Keywords:** Watermelon juice, Hypertension, Family

**Abstrak**

Keluarga child bearing adalah keluarga dengan anak pertama berusia < 30 bulan. Masa ini merupakan transisi menjadi orangtua yang akan menimbulkan krisis keluarga. Menurut sebagian besar orang menyatakan bahwa tahap ini merupakan tahap penuh stressor dan rentan menderita penyakit salah satunya adalah penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian pada keluarga Bapak D yang terdiri dari Ibu S sebagai istri, Anak H dan Anak I, sebagai anak tipe keluarga ini adalah keluarga inti dengan tahap perkembangan keluarga child bearing dimana usia anak pertamanya berusia 2 tahun. Pada keluarga Bapak D ditemukan bahwa Ibu S menderita penyakit hipertensi sejak melahirkan anak pertamanya 2 tahun yang lalu, Ibu S suka mengonsumsi makanan yang asin dan tinggi lemak seperti daging, Ibu S juga malas berolahraga dikarenakan susah untuk mengatur waktu karena memiliki 2 orang anak yang masih kecil, Ibu S juga tidak mengetahui cara menurunkan tekanan darah tinggi selain minum obat yang diberikan oleh Dokter. Maka dari itu penulis tertarik untuk menerapkan jus semangka kepada Ibu S untuk menurunkan tekanan darahnya. Karya ilmiah akhir ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan child bearing dengan penerapan jus semangka terhadap penurunan tekanan darah. Pemberian intervensi jus semangka terhadap penurunan tekanan darah selama 7 hari. Berdasarkan studi kasus pada pasien kelolaan didapatkan bahwa pemberian jus semangka berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sebelum diberikan jus semangka hari pertama yaitu 160/90 mmHg dan setelah dilakukan pemberian jus semangka pada hari ke 7 yaitu 120/80 mmHg.

**Kata Kunci:** Jus semangka, Hipertensi, Keluarga

## PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal disuatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Sedangkan menurut Friedman keluarga adalah unit dari masyarakat dan merupakan lembaga yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Dalam masyarakat, hubungan yang erat antara anggotanya dengan keluarga sangat menonjol sehingga keluarga sebagai lembaga atau unit layanan perlu di perhitungkan.

Keluarga *child bearing* adalah keluarga dengan anak pertama < 30 bulan, masa ini merupakan transisi menjadi orangtua yang akan menimbulkan krisis keluarga. Tugas perkembangan keluarga pada tahap ini antara lain yaitu adaptasi perubahan anggota keluarga, mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan pasangan, membagi peran dan tanggung jawab, bimbingan orangtua tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, serta konseling KB post partum 6 minggu. Menurut sebagian besar orang menyatakan bahwa tahap ini merupakan tahap penuh stressor dan rentan menderita penyakit salah satunya adalah penyakit hipertensi.

Penyakit hipertensi terus mengalami kenaikan dan prevalensinya cukup tinggi dari tahun ketahun. Hipertensi telah menjadi penyakit yang umum diderita banyak orang akhir-akhir ini. Penyakit ini dapat menyebabkan risiko yang serius bagi penderita, bahkan bisa berisiko kematian. Hipertensi yang tidak dikendalikan akan menyebabkan komplikasi yang lebih fatal seperti kerusakan fungsi otak, jantung, ginjal, penglihatan, kecacatan permanen, dan kematian mendadak. Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika kenaikan tekanan darah itu terjadi secara menetap dan mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Hipertensi lebih banyak menyerang usia lansia pada golongan umur 55 tahun ke atas. Secara epidemiologi hipertensi diperkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7.1 juta orang di dunia atau sekitar 13% dari total kematian (Adibah, 2021).

WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab nomor satu kematian di dunia. Hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga dunia setiap tahunnya. WHO 2011, mencatat ada satu miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang semakin bertambah. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi (Kompas, 2013). Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017, menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia didapatkan penyebab kematian akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 33,1%, kanker sebesar 16,7%, DM dan gangguan endokrin 6% dan infeksi saluran napas bawah sebesar 4,8%. Data penyebab kematian di Indonesia pada tahun 2016 didapatkan total kematian sebesar 1,5 juta dengan penyebab kematian terbanyak adalah penyakit kardiovaskuler 36,9%, kanker 9,7%, penyakit DM dan endokrin 9,3% dan Tuberkulosa 5,9%. IHME juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di

Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia sebesar 18,4%, Merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7% (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Di Puskesmas Periuk Jaya Tangerang Hipertensi merupakan penyakit tertinggi kedua setelah penyakit infeksi saluran nafas atas pada bulan oktober sampai desember 2023.

Penatalaksanaan hipertensi ini terbagi 2 yaitu pertama farmakologis, prinsip dasarnya perlu diperhatikan untuk menjaga kepatuhan dan meminimalisasi efek samping dari obat tertentu. Kedua, non farmakologis yaitu dengan memenuh beberapa pola hidup sehat salah satunya yaitu dengan terapi jus. Terapi jus cukup efektif untuk mengendalikan hipertensi. Jus kaya serat, vitamin C, kalsium, kromium dan lemak esensial terbukti efektif meredakan tekanan darah. Kandungan serat yang tinggi didalam buah akan mengikat lemak dan kelebihan garam. Kelebihan lemak dan garam ini akan dibuang bersama dengan kotoran, kondisi inilah yang akan mengurangi risiko hipertensi secara alami. Salah satu dari buah yang bisa dijadikan bahan untuk terapi jus dalam mengendalikan hipertensi adalah semangka (Furngili & Kustriyani, 2023).

Semangka (*Citrullus lanatus*) kaya akan nutrisi, seperti serat, lycopene, vitamin A dan kalium. Penelitian dari Florida State University menunjukkan bahwa asam amino yang ditemukan dalam semangka yang disebut *L-citrulline* atau *L-arginine*, bisa menurunkan tekanan darah. Beberapa kandungan dari obat anti hipertensi yang dapat kita temukan dalam semangka yaitu betakaroten dan kalium. Dalam semangka juga sangat kaya akan kandungan air, asam amino yang dapat menjaga tekanan darah agar tetap normal. Dalam penelitian, dikatakan bahwa kandungan asam amino semangka mampu meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung dan *citrulline* yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh. Selain itu juga terdapat likopen yang mengandung zat antioksidan yang baik bagi kulit. Beta karoten yang baik bagi tubuh, vitamin B6 yang dapat merangsang hormon dalam otak untuk mengatasi kecemasan, vitamin C yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta vitamin A yang dapat melawan infeksi. Selain itu, semangka juga bersifat sebagai diuretik lemah yang akan memperlancar buang air kecil. Dengan semakin lancarnya buang air kecil, maka tekanan darah cenderung akan menjadi normal (Murwani et al., 2022).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Priuk Jaya didapatkan hasil bahwa terdapat keluarga yang anggota keluarganya mengalami hipertensi. Dari latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan hasil riset tentang pemberian jus semangka dalam menurunkan tekanan darah tersebut, yang dituangkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Tahap Perkembangan Child Bearing Dengan Intervensi Penerapan Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah".

**Tabel 1. Hasil Pemberian Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah**

Hari	Pre	Post
Pertama	160/90 mmHg	155/85 mmHg
Kedua	155/90 mmHg	150/85 mmHg

Ketiga	150/85 mmHg	145/80 mmHg
Keempat	145/90 mmHg	140/85 mmHg
Kelima	140/85 mmHg	135/85 mmHg
Keenam	135/80 mmHg	135/80 mmHg
Ketujuh	130/80 mmHg	120/80 mmHg

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian (Nurleny, 2019) didapatkan bahwa rata-rata frekuensi tekanan darah sistole sebelum diberikan jus semangka pada penderita hipertensi adalah 174.67 dengan standar deviasi 21.336 frekuensi terendah 150 dan tertinggi 220. Dan rata-rata frekuensi tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus semangka adalah 105.33 dengan standar deviasi 11.872 frekuensi nilai tertinggi adalah 130 dan terendah 90. Pemberian jus semangka pada penelitian ini yaitu selama 7 hari, sebelum pemberian jus semangka peneliti pada penelitian ini melakukan pretest. Dengan hasil ditemukan rata-rata frekuensi tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus semangka adalah 174.57 dengan standar deviasi 11.69 frekuensi nilai terendah 160 dan tertinggi 200 dan Dan rata-rata frekuensi tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus semangka adalah 96.79 dengan standar deviasi 5.3 nilai tertinggi 105 dan terendah 85. Rata-rata frekuensi sistolik setelah diberikan jus semangka adalah 142,07 dengan standar deviasi 10,35 dengan nilai terendah 130 dan tertinggi 170 dan rata-rata frekuensi diastolik setelah diberikan jus semangka adalah 90,14 dengan standar deviasi 5.97 dengan nilai terendah 80 dan tertinggi 100.

Manfaat pemberian buah semangkadapat mempengaruhi tekanan darah yang menderita hipertensi karena daging buah semangka rendah kalorida mengandung air sebanyak 93,4%, protein 0,5% karbohidrat5,3%, lemak 0,1%, serat 0,2%, abu 0,5%, dan vitamin A, vitamin B, vitamin C. Selain itu, juga mengandung asam amino sitrulin ( $C_6H_{13}N_3O_3$ ), asam amino asetat, asam malat, asam fosfat, arginin, betain, likopen ( $C_{40}H_{56}$ ), karoten, bromin, natrium, kalium. Sitrulin dan arginin berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan  $CO_2$  sehingga keluarnya urin meningkat dan kandungan sitrulin dan arginine berfungsi untuk melemaskan pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Keperawatan mandiri pemberian jus semangka merupakan salah satu intervensi pada pasien yang mengalami hipertensi dan memiliki pemeliharaan kesehatan tidak efektif (SDKI,2017). Ini merupakan salah satu alasan penulis melakukan pemberian jus semangka pada kasus kelolaan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah.

## **METODE**

Dalam penelitrinan ini menggunakan metode intervensi yaitu dengan cara melakukan pemberian intervensi secara langsung kepada klien.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Diagnosa Defisit Pengetahuan Ibu.S**

Hasil studi kasus yang ditemukan selama asuhan keperawatan yang dimulai pada tanggal 2 januari 2024, Nama Ibu.S usia 28 tahun alamat periuk jaya, jenis kelamin perempuan, agama islam. Riwayat pengkajian keluarga didapatkan sebagai berikut: Ibu.S memiliki 2 anak yaitu An.H dan An.I, Ibu.S menderita penyakit hipertensi sejak 2 tahun lalu saat melahirkan anak pertamanya. Ibu.S

belum mengetahui secara detail tentang penyebab, tanda dan gejala, komplikasi dan bagaimana mencegah penyakit hipertensinya, Tetapi setelah dilakukan edukasi selama 2 hari tingkat pengetahuan Ibu.S meningkat dalam mengontrol dan mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah, Ibu.S menjadi lebih tenang dalam menghadapi penyakitnya sekarang.

### **Diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak efektif Ibu.S**

Hasil studi kasus yang ditemukan selama asuhan keperawatan yang dimulai pada tanggal 2 Januari 2024, Nama Ibu.S usia 28 tahun alamat Periuk Jaya, jenis kelamin perempuan, agama Islam. Riwayat pengkajian keluarga didapatkan sebagai berikut: Ibu.S memiliki 2 anak yaitu An.H dan An.I, Ibu.S menderita penyakit hipertensi sejak 2 tahun lalu saat melahirkan anak pertamanya. Ibu.S malas berolahraga dan suka mengonsumsi makanan asin dan tinggi lemak seperti daging, Ibu.S juga belum mengetahui tentang obat – obatan alamiah untuk menurunkan tekanan darah, tetapi setelah diberikan edukasi dan penerapan terapi nonfarmakologis pemberian jus semangka selama 7 hari, terlihat penurunan tekanan darah pada Ibu.S.

### **KESIMPULAN**

Asuhan keperawatan yang diawali dengan melakukan pengkajian secara menyeluruh meliputi bio-psiko-sosio-kultural. Pengkajian melakukan pemeriksaan TTV, pemeriksaan fisik, riwayat kesehatan dan pemeriksaan penunjang. Berdasarkan pemaparan asuhan keperawatan mengenai pelaksanaan pemberian jus semangka pada pasien hipertensi di Puskesmas Periuk Jaya Tangerang dapat disimpulkan bahwa pemberian jus semangka pada implementasi hari ke 7 sudah mengalami perubahan, dimana hasil tekanan darah sebelumnya yaitu TD: 160/90 mmHg menjadi TD: 120/80 mmHg, dan sudah terlihat efektivitasnya. Intervensi pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh banyak peneliti. Maka dari itu penulis sangat menyarankan pemberian jus semangka sebagai terapi non farmakologis yang dapat dilakukan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adibah, Y. 2022. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kemayoran. *Carolus Journal of Nursing*, 3(1), 33–43. <https://doi.org/10.37480/cjon.v3i1.49>
- Agestina. 2020. *Pemeriksaan Pada Pasien Hipertensi*. 1–23.
- Arianto, A.. 2020. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3 (1), 22–29. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v3i1.309>
- Esti Muharumsih. 2019. *Asuhan Keperawatan Keluarga...*, Sukiswan, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2010. 8–29.
- Furngili, B., & Kustriyani, M. 2023. Penerapan Jus Semangka Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(1), 1–14.
- Murwani, A., Sari, F., & K, J. J. 2022. Tata Laksana Pemberian Jus Semangka untuk Menurunkan Tekanan Darah di Dusun Tambalan Yogyakarta. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 5(2), 139–144.



- Nurleny, N. 2019. Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>
- Rezal, M. K., & Setiawan, H. 2023. *Asuhan Keperawatan pada Ny . N dengan Hipertensi Melalui Intervensi Pemberian Jus Mentimun dan Semangka di Desa Awang Bangkal Barat Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik atau diastolik yang intermiten atau terus menerus . Pra hipertensi dit.* 5(3), 226–233.
- Yanthi, P. P. D. 2022. *Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Dengan Terapi Akupresur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Aseman Kangin, Desa Tibubeneng, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung Tahun 2022.* *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–8. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9335/>

