

PENGARUH PEMBERIAN JUS PEPAYA DAN BUAH NAGA TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL

Meana Sinaga¹, Dwi Shinta Miranda², Selvi Puspan Sari³

¹. STIKes Sehati, ^{2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa

email: meanasinaga@gmail.com, selvipuspan@gmail.com

Abstract : *Hypertension in pregnancy is one of the leading causes of maternal and fetal morbidity and mortality. Management can be carried out both pharmacologically and non-pharmacologically. Papaya (Carica papaya L.) and red dragon fruit (Hylocereus polyrhizus) contain potassium, papain enzyme, flavonoids, and vitamin C, which play a role in vasodilation and are believed to help lower blood pressure. This study aimed to determine the effect of papaya and dragon fruit juice consumption on reducing hypertension in pregnant women. Method : This research employed a one-group pretest-posttest design with a total sample of 30 pregnant women diagnosed with hypertension at Gambir Baru Health Center. The intervention was given in the form of papaya and dragon fruit juice according to SOP for 14 days. Blood pressure was measured before and after the intervention, and the data were analyzed using the dependent t-test. The results : showed that before the intervention, most respondents experienced mild hypertension (90%) and severe hypertension (10%). After the intervention, the majority were in the normal category (90%) and mild (10%). Statistical analysis revealed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of papaya and dragon fruit juice consumption on reducing hypertension in pregnant women. The conclusion : In conclusion, papaya and dragon fruit juice are effective in lowering blood pressure among pregnant women with hypertension. It is recommended as a non-pharmacological alternative therapy to support maternal health during pregnancy.*

Keywords: *Papaya juice, Dragon fruit, Hypertension, Pregnant women*

Abstraki: Hipertensi pada kehamilan merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu maupun janin. Penatalaksanaan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Pepaya (*Carica papaya* L.) dan buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) diketahui mengandung kalium, enzim papain, flavonoid, serta vitamin C yang berperan dalam vasodilatasi sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya dan buah naga terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil. Metode : penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan total sampel sebanyak 30 ibu hamil yang mengalami hipertensi di Puskesmas Gambir Baru. Intervensi diberikan berupa jus pepaya dan buah naga sesuai SOP selama 14 hari. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji t-dependent. Hasil : penelitian menunjukkan sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami hipertensi kategori ringan (90%) dan berat

(10%). Setelah intervensi, mayoritas responden berada pada kategori normal (90%) dan ringan (10%). Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian jus pepaya dan buah naga terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil. Kesimpulan : penelitian ini adalah konsumsi jus pepaya dan buah naga efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Disarankan agar jus pepaya dan buah naga dapat digunakan sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam mendukung kesehatan ibu hamil.

Kata kunci: Jus pepaya, Buah naga, Hipertensi, Ibu hamil.

PENDAHULUAN

Hipertensi pada kehamilan didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg yang muncul setelah usia kehamilan 20 minggu dan menghilang setelah persalinan. Kondisi ini menjadi salah satu komplikasi obstetri yang berbahaya karena dapat menyebabkan preeklampsia, eklampsia, abrupsi plasenta, stroke, hingga kematian ibu maupun janin.

Menurut WHO (2021), hipertensi pada kehamilan menyumbang 14% kematian ibu di dunia. Di Indonesia, hipertensi dalam kehamilan menempati urutan kedua penyebab kematian ibu setelah perdarahan, dengan 1.110 kasus pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2020). Di Sumatera Utara, prevalensi hipertensi mencapai 29,19%, dengan Kabupaten Asahan sebagai salah satu daerah dengan angka tertinggi yaitu 32,31% (BPS Sumut, 2020). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi menggunakan obat antihipertensi, namun

penggunaannya pada ibu hamil memiliki keterbatasan karena risiko efek samping pada janin. Oleh sebab itu, terapi non-farmakologi menjadi pilihan alternatif. Buah pepaya dan buah naga merah diketahui memiliki kandungan kalium, flavonoid, enzim papain, magnesium, dan vitamin C yang bekerja sebagai vasodilator alami serta antioksidan, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah.

Penelitian terdahulu oleh Mujahid & Cahyani (2020) menunjukkan bahwa konsumsi jus pepaya dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian lain oleh Siska (2021) menyatakan bahwa jus buah naga merah efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, penelitian yang mengkombinasikan jus pepaya dan buah naga pada ibu hamil masih terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya dan

buah naga terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Gambir Baru.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gambir Baru pada bulan April–Juli. Populasi: Seluruh ibu hamil yang mengalami hipertensi di Puskesmas Gambir Baru (30 orang). Sampel: Total sampling

sebanyak 30 responden. Kriteria inklusi: Ibu hamil dengan hipertensi, bersedia menjadi responden, melakukan kunjungan ANC. Kriteria eksklusi: Ibu hamil yang tidak hipertensi atau tidak bersedia menjadi responden.

HASIL

Kategori Hipertensi Pada Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

No	Intervensi	Kategori	F	%
1.	Sebelum	Ringan	27	90%
		Berat	3	10%
		Total	30	100%
2.	Sesudah	Normal	27	90%
		Ringan	3	10%
		Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 sebelum diberikan intervensi terdapat ibu hamil mengalami Hipertensi dengan kategori ringan sebanyak 27 orang atau 90% dan sedang 3 orang atau 10%, sementara itu sesudah diberikan intervensi terdapat kategori tidak Hipertensi sebanyak 27 orang atau 90% dan kategori Ringan sebanyak 3 orang atau 10%.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa konsumsi jus pepaya dan buah naga mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ginting

dkk. (2024) yang menyatakan bahwa kombinasi kedua jus tersebut lebih efektif menurunkan tekanan darah dibanding hanya satu jenis buah.

Kandungan enzim papain pada pepaya merangsang produksi *nitric oxide* yang berfungsi sebagai vasodilator pembuluh darah. Sementara itu, kalium dan flavonoid pada buah naga merah membantu menurunkan tahanan perifer serta menghambat agregasi trombosit. Kandungan vitamin C juga berperan sebagai antioksidan yang menekan stres oksidatif penyebab kerusakan endotel vaskuler.

Dengan demikian, pemberian jus pepaya dan buah naga merupakan alternatif terapi non-farmakologis yang aman, alami, dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari ibu hamil dengan hipertensi.

SIMPULAN

1. Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami hipertensi kategori ringan (90%) dan berat (10%).
2. Setelah intervensi, mayoritas responden mengalami tekanan darah normal (90%) dan sebagian kecil masih mengalami hipertensi ringan (10%).
3. Terdapat pengaruh signifikan pemberian jus pepaya dan buah naga terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil ($p = 0,000$).

DAFTAR PUSTAKA

Cusmarih & Martadila, A. (2024). *Pengaruh Pemberian Rebusan Labu Siam (Sechium Edule)*

Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi. Malahayati Nursing Journal, 6(3).

Ginting, A. S. R., dkk. (2024). *Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Dan Jus Buah Naga Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Ibu Hamil.* Journal of Innovation Research and Knowledge, 4(6).

Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020.* Jakarta: Kemenkes RI.

Mujahid, I. & Cahyani, T. O. R. (2020). *Efektifitas Jus Semangka Dan Jus Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(2).

Nurhasanah, M. (2023). *Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil.* Universitas Nasional.

Nurhamdina, T. (2021). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan.* Universitas Hasanuddin.

Rahmad, dkk. (2024). *Pengaruh Buah Pepaya Terhadap Kekuatan Otot, Vital Sign Dan Glukosa.* Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 11(12).

Sari, F. I. (2021). *Hipertensi Dalam Kehamilan.*

Sastyarina, Y., dkk. (2023). *Pengaruh Pemberian Jus Buah*

- Naga Merah dan Jus Pepaya Pada Penderita Hipertensi.*
Siska, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.* Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
- Tusachdiyah, H. (2021). *Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Hipertensi.* Universitas Afa Royhan.
- Wirono, M. E., dkk. (2024). *Jus Wortel Dapat Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Hamil.* Indonesia Budaya, 5(4).