

Penerapan Terapi Konsumsi Jus Buah Naga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi di Desa Genuk Ungaran Barat

Yuni Dwi Lestari ¹ Rahayu Winarti ²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang
Email: DwiYuni0602@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri, yang dapat menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas, serta komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan penyakit ginjal. Banyak individu yang tidak menyadari tekanan darah tinggi yang dialaminya, sehingga memerlukan diagnosis dini dan intervensi non-farmakologis. Buah naga, khususnya buah naga merah, dikenal memiliki potensi dalam manajemen hipertensi non-farmakologis karena kandungan kalium, serat, dan antioksidannya yang tinggi, yang membantu vasodilatasi, meningkatkan aliran darah, dan meringankan beban jantung.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi konsumsi jus buah naga untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Desa Genuk, Ungaran Barat . Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi serta mendeskripsikan pengaruh intervensi

Metode : Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan rancangan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian ini melibatkan empat orang pasien hipertensi di Desa Genuk, Ungaran Barat yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti bersedia menjadi responden, responden yang menderita hipertensi, responden yang mampu berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi meliputi gangguan pendengaran atau gangguan komunikasi verbal. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian 100 gram buah naga merah yang dicampur dengan 100 ml air, dua kali sehari sesudah sarapan selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter digital sebelum dan sesudah intervensi, dicatat pada lembar observasi, dan dilengkapi dengan wawancara. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19-21 Juni 2025.

Hasil : Sebelum intervensi, keempat klien memiliki tekanan darah tinggi, yang termasuk dalam kategori hipertensi 1 dan 2, dengan nilai sistolik berkisar antara 150-165 mmHg dan nilai diastolik berkisar antara 90-100 mmHg . Setelah mengonsumsi jus buah naga, semua klien menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Tekanan sistolik rata-rata menurun dari 157,5 mmHg menjadi 136,25 mmHg, dan tekanan diastolik rata-rata menurun dari 93,75 mmHg menjadi 81,25 mmHg . Misalnya, satu pasien (Ny. L) mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, yang berubah dari hipertensi tingkat 1 menjadi normal-tinggi . Pasien lain (Tn. P) mengalami penurunan dari 165/90 mmHg menjadi 140/75 mmHg . Penurunan ini, berkisar antara 15-25 mmHg untuk tekanan sistolik dan 5-15 mmHg untuk tekanan diastolik, menunjukkan perbaikan yang signifikan secara klinis . Kandungan kalium, serat, dan antioksidan yang tinggi pada buah naga diyakini berkontribusi terhadap efek ini dengan meningkatkan vasodilatasi, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, dan mengurangi stres oksidatif.

Kesimpulan : Konsumsi jus buah naga merah efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan potensinya sebagai intervensi non-farmakologis yang aman dan alami. Studi ini menyoroti pentingnya menggabungkan terapi alami ke dalam manajemen hipertensi, meskipun penelitian lebih lanjut dengan durasi intervensi yang lebih lama dan kontrol terhadap faktor eksternal direkomendasikan untuk sepenuhnya memahami dampak jangka panjangnya.

Kata Kunci : Hipertensi, Jus Buah Naga

Implementation of Dragon Fruit Juice Consumption Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Patients in Genuk Village, West Ungaran

Yuni Dwi Lestari ¹ Rahayu Winarti ²

¹ Student of Nursing Professional Education Study Program, Professional Program
Widya Husada University, Semarang

² Lecturer of Nursing Professional Education Study Program, Professional Program
Widya Husada University, Semarang
Email: Dwiyuni0602@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a significant global health problem, characterized by increased arterial blood pressure, which can lead to increased morbidity and mortality, as well as complications such as stroke, heart disease, and kidney disease. Many individuals are unaware of their high blood pressure, requiring early diagnosis and non-pharmacological intervention. Dragon fruit, especially red dragon fruit, is known to have potential in non-pharmacological hypertension management due to its high potassium, fiber, and antioxidant content, which helps vasodilation, increases blood flow, and relieves the burden on the heart.

Objective: This study aims to describe the application of dragon fruit juice consumption therapy to lower high blood pressure in hypertension sufferers in Genuk Village, West Ungaran. Specifically, this study aims to describe blood pressure before and after the intervention and to analyze the effect of the intervention.

Methods: This study used a descriptive research method with a one-group pre-test and post-test design. This study involved four hypertensive patients in Genuk Village, West Ungaran who were selected based on inclusion criteria such as willingness to participate, diagnosed with hypertension, and the ability to communicate effectively. Exclusion criteria included hearing impairment or impaired verbal communication. The intervention carried out was the administration of 100 grams of red dragon fruit mixed with 100 ml of water, twice a day after breakfast for three consecutive days. Blood pressure measurements were carried out using a digital tensiometer before and after the intervention, recorded on an observation sheet, and supplemented with interviews. Data collection was carried out on June 19-21, 2025.

Results: Before the intervention, all four clients had high blood pressure, which was included in the category of hypertension 1 and 2, with systolic values ranging from 150-165 mmHg and diastolic values ranging from 90-100 mmHg. After consuming dragon fruit juice, all clients showed a significant decrease in blood pressure. The average systolic pressure decreased from 157.5 mmHg to 136.25 mmHg, and the average diastolic pressure decreased from 93.75 mmHg to 81.25 mmHg. For example, one patient (Mrs. L) experienced a decrease from 150/90 mmHg to 130/80 mmHg, which changed from grade 1 hypertension to high-normal. Another patient (Mr. P) experienced a decrease from 165/90 mmHg to 140/75 mmHg. These decreases, ranging from 15-25 mmHg for systolic pressure and 5-15 mmHg for diastolic pressure, represent clinically significant improvements. The high potassium, fiber, and antioxidant content of dragon fruit is believed to contribute to these effects by promoting vasodilation, increasing blood vessel elasticity, and reducing oxidative stress.

Conclusion: Consumption of red dragon fruit juice effectively lowers blood pressure in hypertensive patients, indicating its potential as a safe and natural non-pharmacological intervention. This study highlights the importance of incorporating natural therapies into hypertension management, although further studies with longer intervention duration and control of external factors are recommended to fully understand its long-term impact.

Keywords: Hypertension, Dragon Fruit Juice