

ABSTRAK

EFEK BUAH KIWI HIJAU (*Actinidia deliciosa*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Monica Intan, 2013

Pembimbing : dr. Ellya Rosa Delima, M.Kes

Latar belakang Hipertensi menyebabkan kematian yang cukup banyak yaitu sekitar 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari kematian diseluruh dunia. Hipertensi adalah pembunuh nomor satu didunia dan faktor risiko utama penyakit jantung. Buah kiwi (*Actinidia deliciosa*) merupakan buah yang direkomendasikan untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dipresentasikan pada pertemuan ilmiah *American Heart Association* menunjukkan bahwa makan tiga buah kiwi per hari dikaitkan dengan penurunan tekanan darah.

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah kiwi menurunkan tekanan darah.

Metode penelitian Digunakan desain eksperimental quasi dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah meminum kiwi, pada 30 orang naracoba perempuan berusia 18–25 tahun dengan posisi duduk. Dengan analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sesudah minum kiwi adalah sebesar 106,50 mmHg (SD=8,055), lebih rendah daripada rata-rata tekanan darah sistolik sebelum minum kiwi sebesar 116,40 mmHg (SD=8,249) ($p<0,01$) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sesudah minum kiwi adalah sebesar 73,37 mmHg (SD=6,111), lebih rendah daripada rata-rata tekanan darah diastolik sebelum minum kiwi sebesar 80,23 mmHg (SD=7,248) ($p<0,01$).

Kesimpulan Kiwi menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : tekanan darah, buah kiwi.

ABSTRACT

THE EFFECTS OF KIWI FRUIT (*Actinidia deliciosa*) ON LOWERING BLOOD PRESSURE

Monica Intan, 2013

Tutor : dr. Ellya Rosa Delima, M.Kes

Background Hypertension is major risk factor of heart disease which the number one cause of death in the world. 7.5 million deaths or about 12.8% of deaths in the world are caused by hypertension. Kiwi fruit (*Actinidia deliciosa*) has a great pontension on lowering blood pressure, many research to examine the benefits of kiwi against heart disease. The study presented at the scientific meeting of the American Heart Association shows that eating three kiwi fruit each day associated with lowers blood pressure.

Purpose To find out if kiwi fruit lowers blood pressure.

Methods Used quasi experimental design, blood pressure measurements were taken before and after drinking kiwi fruit, at 30 women, age range from 18-25 years old, with a sitting position. Data analysis using the paired "t" test with $\alpha = 0.05$.

Results The mean reduction in systolic blood pressure after drinking kiwi fuit was 106.50 mmHg (SD = 8.055), lower than the mean systolic blood pressure before drinking kiwi fruit was 116.40 mmHg (SD = 8.249) ($p < 0.01$) and the mean reduction in diastolic blood pressure after drinking kiwi fruit was 73.37 mmHg (SD = 6.111), lower than the mean diastolic blood pressure before drinking kiwi fruit was 80.23 mmHg (SD = 7.248) ($p < 0.01$).

Conclusion Kiwi fruit lowers blood pressure

Keywords: blood pressure, kiwi fruit

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Identifikasi Masalah.....	1
1.3	Tujuan Penelitian.....	2
1.4	Manfaat Penelitian.....	2
1.5	Kerangka Pemikiran.....	2
1.6	Hipotesis.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kiwi.....	4
2.1.1 Taksonomi Kiwi.....	4
2.1.2 Sejarah Kiwi.....	9
2.1.3 Kandungan dan Manfaat Kiwi.....	10
2.1.4 Jenis Kiwi.....	13
2.2 Tekanan Darah.....	16
2.2.1 Definisi Tekanan Darah.....	16
2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah.....	16
2.2.3 Pengukuran Tekanan Darah.....	19
2.2.4 Sistem Regulasi Tekanan Darah.....	20
2.2.5 Kelainan yang Berhubungan dengan Tekanan Darah.....	26
2.2.6 Bahaya Hipertensi.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Bahan, Alat dan Subjek Penelitian.....	32
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian.....	32
3.1.2 Subjek Penelitian.....	32
3.1.3 Ukuran Sample.....	32
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
3.3 Uji Pendahuluan.....	33
3.4 Metode Penelitian.....	33
3.4.1 Desain Penelitian.....	33
3.4.2 Data yang Diukur.....	33
3.5 Variabel Penelitian.....	34
3.5.1 Variabel Perlakuan dan Variabel Respon.....	34
3.5.2 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.6 Prosedur Kerja.....	34
3.6.1 Persiapan Sebelum Tes.....	34
3.6.2 Pada Hari Tes.....	34

3.6.3 Persiapan Bahan Uji.....	35
3.6.4 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	35
3.6.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.7 Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	37
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	38

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Saran.....	40

DAFTAR PUSTAKA.....	41
---------------------	----

LAMPIRAN.....	43
---------------	----

RIWAYAT HIDUP.....	44
--------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kandungan Kiwi per 100 gram (USDA National Nutrient Data Base).....	10
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII.....	27
Tabel 3.1 Uji Pendahuluan Efek Buah Kiwi Hijau (<i>Actinidia deliciosa</i>) terhadap Penurunan Tekanan darah.....	33
Tabel 4.1 Tekanan Darah Rerata Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Minum Jus Kiwi.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kiwi dan Pohon Kiwi.....	4
Gambar 2.2 Kiwi Golden.....	13
Gambar 2.3 Baby Kiwi.....	14
Gambar 2.4 Arctic Kiwi.....	14
Gambar 2.5 Red Kiwi.....	15
Gambar 2.6 Vine Silver.....	15
Gambar 2.7 Purple Kiwi.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Subjek Penelitian.....	43
---	----