

ABSTRAK

PENGARUH BELIMBING TERHADAP TEKANAN DARAH NORMAL MAHASISWA

Silvia Yuanita, 2002. Pembimbing : Hanna Ratnawati, dr., M.Kes.

Latar Belakang : Kemajuan teknologi dan ekonomi saat ini telah membawa perubahan ke dalam pola hidup dan perilaku kesehatan masyarakat. Tekanan dan persaingan kerja yang meningkat menuntut orang lebih mengutamakan karir dan pekerjaan mereka. Hal seperti ini seringkali menyebabkan masyarakat kurang menghargai akan milik mereka yang paling berharga yaitu kesehatan. Pandangan “waktu adalah uang” menyebabkan orang meluangkan hanya sedikit waktu untuk berolahraga atau bahkan tidak sama sekali. Sementara itu, gaya hidup yang baru juga membawa berbagai kebiasaan buruk seperti merokok, minum minuman keras dan lain-lain. Semuanya ini pada saatnya akan mengakibatkan berbagai macam penyakit. Selain dari gaya hidup yang lebih modern, masyarakat mulai melirik kembali cara-cara yang lebih alami untuk perawatan kesehatan. Banyak obat tradisional dipercaya berkhasiat sebagai alternatif penyembuhan dan pemeliharaan kesehatan.

Salah satu tanaman berkhasiat obat yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia yaitu belimbing. Belimbing sangat berkhasiat terhadap kesehatan, di antaranya untuk menurunkan tekanan darah, anti radang, diuretik, dan lainnya.

Tujuan : Mengetahui pengaruh belimbing terhadap tekanan darah, supaya dapat digunakan oleh masyarakat sebagai tambahan ataupun pengganti terapi obat.

Metode : Melakukan pengukuran tekanan darah sistole dan diastole dengan cara gabungan terhadap 15 orang mahasiswa berusia antara 21 – 24 tahun. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah subjek penelitian mengkonsumsi 250 gram buah belimbing yang dijus.

Analisis data menggunakan uji t berpasangan.

Hasil : Pengukuran tekanan darah setelah minum jus belimbing menunjukkan penurunan, yaitu dari 115/75 mmHg sebelum minum jus belimbing menjadi 103/70 mmHg setelah minum jus belimbing. ($\alpha < 0,05$)

Kesimpulan : Belimbing mempunyai efek menurunkan tekanan darah.

Saran : Dalam penelitian ini orang penelitian mengkonsumsi belimbing dalam bentuk juice. Cara penyajian belimbing kemungkinan memiliki pengaruh terhadap khasiatnya, sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki hal ini, agar penggunaan belimbing dapat lebih dioptimalkan.

ABSTRACT

THE EFFECT OF STAR FRUIT CONSUMPTION ON UNIVERSITY STUDENTS' BLOOD PRESSURE

Silvia Yuanita, 2002. Tutor : Hanna Ratnawati, dr., M.Kes.

Background : Technological and economical developments inevitably bring about changes in society's lifestyle and, to some degree, in society's attitudes towards health. Increased work pressures and competition require in people more than ever focusing on their career and jobs. This, oftentimes, results in people's disregard for their invaluable asset, which is health. The adoption of "time is money" concept causes people to have less time to do sports or even not willing to do it. At the same time, the new lifestyle brings in some unhealthy habits, such as smoking, excessive drinking, etc. All these, in turn, cause various kinds of health diseases. Despite foreseeable shifts towards more modern lifestyle, people start to look back at more natural way of medical treatment. Many traditional medicines are believed to be efficacious for both curing and maintaining health. One of efficacious plant, which a lot of Indonesian people consumed, is star fruit. Star fruit is very efficacious for healthy, e.g. lowering blood pressure, diuretic, etc.

Objectives : Purpose of this experiment is to understand the effect of star fruit consumption on blood pressure. The result of experiment can be used as a basis to popularize star fruit consumption as an additional or alternative therapy to modern medicine.

Methods : Subjects of experiment are 15 university students, age 21 - 24 years old. In the experiment, subjects' diastolic and systolic blood pressure is measured before and after subjects consume juice of 250-gram star fruit. Data is analyzed with paired t-test.

Result : Blood pressures of subjects decreases significantly after the subjects consume star fruit juice, from 115/75 to 103/70. ($\alpha < 0,05$)

Conclusions : Star fruit is effective in lowering blood pressure

Recommendations : In the experiment, the subjects consumed star fruit in the form of juice. There might be a moderating effect related to how the star fruit is served. Further research could look into this.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	2
1.3. Maksud dan Tujuan.....	2
1.4. Kegunaan Penelitian.....	2
1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis.....	2
1.6. Metode Penelitian.....	2
1.7. Lokasi dan Waktu.....	3
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tekanan darah.....	4
2.1.1. Definisi dan harga normal.....	4
2.1.2. Metode pengukuran tekanan darah.....	5
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah.....	7
2.1.3.1 Faktor utama yang mempengaruhi tekanan darah.....	7
2.1.3.2. Faktor Tambahan yang mempengaruhi tekanan darah.....	9
2.1.4. Kelainan Tekanan Darah.....	11
2.2. Belimbing.....	12
2.2.1. Sekilas tentang belimbing.....	12
2.2.2. Kandungan gizi belimbing.....	13
2.2.3. Manfaat Belimbing.....	15
2.2.4. Pengaruh Belimbing terhadap Tekanan Darah.....	16
2.2.4.1. Pengaruh Kalium sebagai diuretik.....	16
2.2.4.2. Efek lain Kalium terhadap Jantung.....	16
BAB III. BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian.....	17
3.2. Alat Bahan.....	17
3.3. Metode Penelitian	17
3.3.1. Variabel perlakuan dan Variabel respon.....	17
3.3.2. Prosedur Penelitian.....	17
3.3.4. Analisis data.....	18

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	20
4.2. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	22
4.2.1. Hipotesis Penelitian	22
4.2.2. Hal-hal yang mendukung	22
4.2.3. Hal-hal yang tidak mendukung.....	22
4.2.4. Kesimpulan.....	22

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	23
5.2. Saran.....	23

DAFTAR PUSTAKA.....	24
LAMPIRAN.....	26
RIWAYAT HIDUP.....	53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Kandungan Gizi Belimbing dalam 100 gram Belimbing.....	14
Tabel 4.1. Tekanan Sistole Sebelum dan Sesudah Percobaan.....	20
Tabel 4.2. Tekanan Diastole Sebelum dan Sesudah Percobaan.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Data.....	26
Lampiran 2. Lembar Pengujian.....	34
Lampiran 3. Surat Persetujuan.....	37
Lampiran 4. Tabel t	52