

ABSTRAK

EFEK BUAH MELON *SKY ROCKET* (*Cucumis melo L.*) TERHADAP TEKANAN DARAH

Andita Lavinia Maria Budiono, 2014.

Pembimbing : Ellya Rosa Delima, dr., M.Kes.

Latar belakang Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan yang cukup tinggi prevalensinya. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Pasien hipertensi sebaiknya banyak mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Buah melon memiliki berbagai macam kandungan zat yang memiliki kegunaan dalam bidang kesehatan. Konsumsi melon diteliti dapat menurunkan risiko sindroma metabolik, termasuk hipertensi.

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui apakah buah melon *Sky Rocket* menurunkan tekanan darah.

Metode Penelitian Bersifat eksperimental kuasi. Penelitian ini dilakukan pada 15 orang perempuan berusia 18-25 tahun. Tekanan darah sistolik dan diastolik dalam mmHg diukur menggunakan *sphygmomanometer* air raksa, sebelum dan setelah minum melon *Sky Rocket*. Analisis data menggunakan uji “t” berpasangan dengan $\alpha=0,05$.

Hasil Rata-rata tekanan darah setelah meminum melon *Sky Rocket* sebesar 97.73/64.27 mmHg lebih rendah secara signifikan ($p<0,01$) daripada sebelum meminum melon *Sky Rocket* sebesar 109.60/74.93 mmHg.

Simpulan Buah melon *Sky Rocket* menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Melon, *Sky Rocket*, tekanan darah

ABSTRACT

THE EFFECTS OF SKY ROCKET MELON (*Cucumis melo* L.) ON BLOOD PRESSURE

Andita Lavinia Maria Budiono, 2014.

Tutor : Ellya Rosa Delima, dr., M.Kes.

Background Hypertension is one of the most common disease that cause death. Hypertension is the third cause of death following stroke and tuberculosis, which reached 6.7% of the mortality population at all ages in Indonesia. Patients with hypertension should consume lots of fruits, vegetables, and low-fat foods that can lower blood pressure. Melon has various kinds of substances which has practicality in health. Consumption of melon was studied may decrease risk of metabolic syndrome, including hypertension.

Objective To find out whether Sky Rocket melon lowers blood pressure.

Methods This research is using quasi-experimental design. This research was conducted in 15 adult women, aged between 18-25 years old. Systolic and diastolic blood pressure in mmHg were measured using a mercury sphygmomanometer, before and after drinking Sky Rocket melon. Statistic analysis used paired t-test with $\alpha=0,05$.

Result The mean of blood pressure after drinking Sky Rocket melon was 97.73/64.27 mmHg lower significantly ($p<0.01$) than the mean before drinking Sky Rocket melon that was 109.60/74.93 mmHg.

Conclusion Sky Rocket melon lowers blood pressure

Keywords : Melon, Sky Rocket, blood pressure

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI LAPORAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tekanan Darah	5
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	5
2.1.2 Hubungan Antara Tekanan, Aliran, dan Resistensi	8
2.1.3 Arteriol	9
2.1.4 Pengukuran Tekanan Darah	10
2.1.5 Sistem Renin-Angiotensin	11
2.1.6 Kelainan Tekanan Darah	13
2.1.6.1 Hipotensi.....	14
2.1.6.2 Hipertensi	14
2.1.6.2.1 Hipertensi Primer	14
2.1.6.2.2 Hipertensi Sekunder	16

2.1.7 Terapi Hipertensi.....	17
2.1.7.1 Perubahan Gaya Hidup	17
2.1.7.2 Terapi Obat.....	19
2.2 Melon	20
2.2.1 Asal-Usul Buah Melon	20
2.2.2 Taksonomi	22
2.2.3 Morfologi	22
2.2.3.1 Akar	22
2.2.3.2 Batang dan Percabangan	22
2.2.3.3 Daun dan Sultur	23
2.2.3.4 Bunga	23
2.2.3.5 Buah Melon	24
2.2.4 Budidaya Melon	25
2.2.4.1 Penyiapan Benih	25
2.2.4.2 Penyiapan Lahan	25
2.2.4.3 Penanaman.....	26
2.2.4.4 Pemeliharaan.....	26
2.2.4.5 Pengendalian Hama dan Penyakit	26
2.2.4.6 Panen	27
2.2.5 Jenis-Jenis Melon	27
2.2.6 Kandungan dan Khasiat Melon	31

BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN

3.1 Bahan, Alat, dan Subjek Penelitian	34
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian	34
3.1.2 Ukuran Sampel Penelitian	34
3.1.3 Subjek Penelitian	35
3.2 Metode Penelitian	35
3.2.1 Desain Penelitian	35
3.2.2 Data yang Diukur	35
3.2.3 Analisis Data	35
3.2.4 Variabel Penelitian	35
3.2.5 Definisi Operasional Variabel	36
3.2.6 Prosedur Kerja	36
3.2.6.1 Persiapan Sebelum Tes.....	36
3.2.6.2 Pada Hari Tes.....	36
3.2.6.3 Persiapan Bahan Uji.....	37
3.2.6.4 Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	37
3.2.6.5 Prosedur Penelitian.....	38
3.3 Aspek Etik Penelitian	38
3.4 Uji Pendahuluan	38
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

4.1 Hasil dan Pembahasan Penelitian	40
4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	42
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
 DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49
RIWAYAT HIDUP	53

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah.....	13
Tabel 2.2	Perubahan Gaya Hidup pada Hipertensi	19
Tabel 2.3	Kandungan Melon	31
Tabel 3.1	Hasil Uji Pendahuluan	39
Tabel 4.1	Tekanan Darah Sistolik Sebelum Dan Sesudah Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	40
Tabel 4.2	Tekanan Darah Diastolik Sebelum Dan Sesudah Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	41
Tabel 4.3	Tekanan Darah Rerata Sistolik dan Diastolik Sesudah dan Sebelum Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	41
Tabel L 2.1	Paired Samples Statistics Tekanan Darah Setelah dan Sebelum Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	50
Tabel L 2.2	Paired Samples Correlations Tekanan Darah Setelah dan Sebelum Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	50
Tabel L 2.3	Paired Samples Test Tekanan Darah Setelah dan Sebelum Minum Melon <i>Sky Rocket</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran	4
Gambar 2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	6
Gambar 2.2 Sistem Renin-Angiotensin	13
Gambar 2.3 Melon <i>Sky Rocket</i>	28
Gambar 2.4 Manfaat <i>Polyphenol</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 2	Hasil Uji t Berpasangan Untuk Tekanan Darah Setelah dan Sebelum Minum Melon <i>Sky Rocket (Cucumis melo L.)</i>	50
Lampiran 3	Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian	52