E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 79-104
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2025

# EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS MELON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA AKSEPTOR KB SUNTIK DEPO MEDROXY PROGESTERON ACETAT DI TPMB YUNIDA ISTIKASARI, S.ST KABUPATEN TANGERANG TAHUN 2025

Hasrida[1], Abela Mayunita[2] Melisa Putri Rahmadhena[3]
Email : hasridaida66@gmail.com
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta

***ABSTRACT***

Penggunaan kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping berupa peningkatan tekanan darah yang berpotensi menyebabkan hipertensi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah konsumsi jus melon yang kaya akan kalium, magnesium, vitamin C, antioksidan, dan kadar air tinggi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor KB suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Kabupaten Tangerang Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian berjumlah 100 akseptor KB suntik DMPA, dengan sampel sebanyak 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan tensimeter sebelum dan sesudah pemberian jus melon sebanyak 300 ml dua kali sehari selama tujuh hari. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Paired t-test setelah memenuhi uji normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 148,00

mmHg menjadi 110,30 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 83,33 mmHg menjadi 72,20 mmHg. Hasil uji Paired t-test menunjukkan nilai p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor KB suntik DMPA.

Dapat disimpulkan bahwa pemberian jus melon efektif menurunkan tekanan darah pada akseptor KB suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA). Jus melon dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengendalian tekanan darah pada akseptor KB hormonal.

**Kata Kunci:** jus melon, tekanan darah, Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA), akseptor KB, terapi nonfarmakologis.

**ABSTRAK**

Long-term use of the Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) injectable contraceptive can cause side effects in the form of increased blood pressure, potentially leading to hypertension. One non-pharmacological effort that can help lower blood pressure is consuming melon juice, which is rich in potassium, magnesium, vitamin C, antioxidants, and has a high water content.

This study aims to determine the effectiveness of melon juice on reducing blood pressure in Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) injectable contraceptive users at the Yunida Istikasari, S.ST, Tangerang Regency, 2025.

This study used a pre-experimental design with a One Group Pretest-Posttest Design. The study population consisted of 100 DMPA injectable contraceptive users, with a sample of 30 respondents selected using a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria. Blood pressure measurements were taken using a sphygmomanometer before and after administering 300 ml of melon juice twice daily for seven days. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods

using paired t-tests after meeting the normality test.

The results showed that the average systolic blood pressure decreased from 148.00 mmHg to 110.30 mmHg, while the average diastolic blood pressure decreased from 83.33 mmHg to 72.20 mmHg. The paired t-test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of melon juice on blood pressure reduction in DMPA injectable contraceptive users.

It can be concluded that melon juice administration is effective in lowering blood pressure in Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) injectable contraceptive users. Melon juice can be recommended as a complementary non-pharmacological therapy for controlling blood pressure in hormonal contraceptive users.

**Keywords:** melon juice, blood pressure, Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA), contraceptive users, non-pharmacological therapy.

## PENDAHULUAN

Program Keluarga Berencana (KB) merupakan salah satu strategi penting pemerintah dalam meningkatkan kesehatan reproduksi, menurunkan angka kematian ibu, serta mewujudkan keluarga yang berkualitas. Salah satu metode kontrasepsi hormonal yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) karena memiliki efektivitas tinggi, praktis, dan hanya diberikan setiap tiga bulan sekali. Namun demikian, penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang tidak terlepas dari berbagai efek samping, di antaranya peningkatan berat badan, gangguan metabolisme lipid, retensi cairan, serta peningkatan tekanan darah yang berpotensi berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan pemantauan secara berkala (Musdalifah, 2023).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan hampir setengahnya tidak menyadari kondisi tersebut. Hipertensi menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kematian dini. Selain faktor usia, genetik, obesitas, serta gaya hidup, penggunaan kontrasepsi hormonal juga diketahui dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui mekanisme retensi natrium dan air serta perubahan sistem renin-angiotensin-aldosteron (Marliana et al., 2024).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat. Perubahan pola hidup masyarakat, konsumsi makanan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, serta penggunaan kontrasepsi hormonal dalam jangka panjang menjadi faktor yang berperan terhadap meningkatnya kejadian hipertensi pada wanita usia reproduksi. Oleh karena itu, upaya pencegahan maupun pengendalian tekanan darah pada akseptor KB hormonal menjadi bagian penting dalam pelayanan kesehatan reproduksi.

Kontrasepsi suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) mengandung hormon progesteron dosis tinggi yang bekerja menghambat ovulasi selama tiga bulan.

Meskipun efektif mencegah kehamilan, penggunaan DMPA secara terus-menerus dapat menyebabkan perubahan fisiologis berupa retensi cairan, peningkatan resistensi pembuluh darah perifer, serta perubahan metabolisme yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada sebagian akseptor. Kondisi tersebut sering kali menyebabkan akseptor menghentikan penggunaan kontrasepsi akibat kekhawatiran terhadap efek samping yang dialami. Oleh sebab itu diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, murah, mudah diperoleh, serta dapat diterapkan bersamaan dengan terapi medis (Musdalifah, 2023).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah adalah konsumsi jus melon. Melon (Cucumis melo L.) mengandung kalium, magnesium, vitamin C, antioksidan, dan kadar air yang tinggi. Kalium berfungsi menurunkan tekanan darah melalui mekanisme meningkatkan ekskresi natrium, menurunkan resistensi pembuluh darah perifer, serta membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh. Kandungan antioksidan pada melon juga berperan dalam memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan vasodilatasi dan memperbaiki sirkulasi darah. Dengan demikian, jus melon berpotensi menjadi terapi pendamping dalam mengendalikan tekanan darah pada akseptor KB suntik DMPA (Sp et al., 2024) (Pitayanti et al., 2023).

Beberapa penelitian telah membuktikan manfaat jus melon terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian (Ana Setiowati et al., 2020) menunjukkan bahwa pemberian jus melon secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah intervensi beberapa hari. Penelitian (Ratna Aminati & Yuni Yastutik, 2024) juga menemukan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara bermakna pada lansia hipertensi setelah mengonsumsi jus melon selama tujuh hari (p=0,001). Selain itu, penelitian (Musdalifah, 2023) secara khusus meneliti akseptor KB suntik DMPA dan menunjukkan bahwa pemberian jus melon efektif menurunkan tekanan darah pada akseptor KB suntik di Puskesmas Bambang, Provinsi Sulawesi Barat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Kabupaten Tangerang, masih ditemukan akseptor KB suntik DMPA yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah penggunaan kontrasepsi dalam jangka waktu tertentu. Selama ini penatalaksanaan yang diberikan lebih banyak berupa edukasi pola hidup sehat dan rujukan apabila tekanan darah meningkat, sedangkan pemanfaatan terapi komplementer berupa konsumsi jus melon belum pernah diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peluang untuk mengembangkan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, ekonomis, dan dapat diterima oleh masyarakat.

Penelitian mengenai efektivitas jus melon pada penderita hipertensi telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji akseptor KB suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) masih relatif terbatas, terutama di wilayah Kabupaten Tangerang. Padahal kelompok ini memiliki karakteristik khusus karena peningkatan tekanan darah berkaitan dengan penggunaan kontrasepsi hormonal. Oleh karena itu diperlukan penelitian untuk mengetahui efektivitas pemberian jus melon dalam menurunkan tekanan darah pada akseptor KB suntik DMPA sehingga hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan oleh bidan dalam pelayanan KB hormonal.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pemberian Jus Melon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Akseptor KB Suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Kabupaten Tangerang Tahun 2025."

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Pre Eksperiment yaitu penelitian yang mengamati suatu kelompok utama dan melakukan intervensi sepanjang penelitian, desain penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini adalah

suatu penelitian dimana peneliti memberikan perlakuan pada kelompok studi tetapi sebelumnya diukur atau di tes dahulu (pretest) selanjutnya setelah perlakuan kelompok studi diukur atau di test kembali (posttest) dalam penelitian ini tidak dilakukan randominasi dan dilakukan pada suatu kelompok studi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2025. Populasi pada penelitian ini sebanyak 100 orang dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 30 responden akseptor depo medroxy progesterone asetat yang mengalami hipertensi. Instrument dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan tensimeter . Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap objek yang akan diteliti. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan cara pengamatan dan pencatatan mengenai akseptor depo medroxy progesterone asetat dengan hipertensi. Analisis data pada penelitian ini dengan analisis univariat dan bivariat. Sebelum analisis bivariat dilakukan maka dilakukan uji normalitas untuk mengetahui normalitas data. Data berdistribusi normal sehongga dilakukan dengan uji statistik yang sesuai: Uji T berpasangan (Paired T-test). Interpretasi hasil dilakukan untuk mendapatkan nilai p; jika $p < 0,05$, hipotesis nol (Ho) ditolak, dan hipotesis alternatif (Ha) diterima.

## HASIL PENELITIAN

### A. Analisa Univariat

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

**Tabel 1**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Akseptor**

**Depo Medroxy Progesterone Asetat di Puskesmas Bambang Tahun 2025**

| Umur (Tahun) | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| 20-25 | 3 | 10 |
| 26-30 | 13 | 43,3 |
| 31-35 | 14 | 46,7 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian terdapat kategori umur 20-25 tahun sebanyak 3 orang (10%), umur 26-30 tahun sebanyak 14 orang (43,3%), dan umur 31-35 tahun sebanyak 14 orang (46,7%).

2. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Pendidikan | Frekuensi (N) | Presentasi (%) |
|---|---|---|
| SD | 4 | 13,3 |
| SMP | 5 | 16,7 |
| SMA | 6 | 20 |
| D3 | 4 | 13,3 |
| S1 | 11 | 36,7 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 2 menunjukkan bahwa Dri 30 responden dijadikan sampel penelitian,

terdapat kategori pendidikan SD sebanyak 4 orang (13,3%), kemudian SMP sebanyak 5 orang (16,7%), SMA sebanyak 6 orang (20%), D3 sebanyak 4 orang (13,3%) dan jenjang sarjana (S1) sebanyak 11 orang (36,7%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Pekerjaan | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| IRT | 15 | 50 |
| Bidan | 3 | 10 |
| Perawat | 1 | 3,3 |
| Honorer | 9 | 30 |
| PNS | 2 | 6,7 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori pekerjaan IRT sebanyak 15 orang (50%), Bidan sebanyak 3 orang (10%), Perawat 1 orang (3,3%), Honorer sebanyak 9 orang (30%) dan PNS sebanyak 2 orang (6,7%).

4. Karakteristik responden berdasarkan lama pemakaian

**Tabel 4**

**Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Pemakaian Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat Di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Lama Pemakaian | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| 2-4 tahun | 15 | 50 |
| 5-7 tahun | 15 | 50 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori lama pemakaian 2-4 tahun sebanyak 15 orang (50%), dan 5-7 tahun sebanyak 15 orang (50%).

5. Tekanan darah systole dan diastole sebelum diberikan jus melon pada akseptor depo medroxy progesterone asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025

**Tabel 5**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Systole Sebelum Diberikan Jus Melon Pada Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Systole Pre | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| 140 | 3 | 10 |
| 142 | 3 | 10 |
| 143 | 3 | 10 |
| 146 | 4 | 13,3 |
| 147 | 2 | 6,7 |
| 149 | 2 | 6,7 |

| | | |
|---|---|---|
| 150 | 6 | 20 |
| 153 | 3 | 10 |
| 156 | 2 | 6,7 |
| 159 | 2 | 6,7 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori tekanan darah systole pre 140 sebanyak 3 orang (10%), 142 sebanyak 3 orang (10%), 143 sebanyak 3 orang (10%), 146 sebanyak 4 orang (13,3%), 147 sebanyak 2 orang (6,7%), 149 sebanyak 2 orang (6,7%), 150 sebanyak 6 orang (20%), 153 sebanyak 3 orang (10%), 156 sebanyak 2 orang (6,7%), dan 159 sebanyak 2 orang (6,7%).

**Tabel 6**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Sebelum Diberikan Jus Melon Pada Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat Di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Diastole Pre | Frekuensi (N) | Presentae (%) |
|---|---|---|
| 74 | 2 | 6,7 |
| 76 | 1 | 3,3 |
| 78 | 1 | 3,3 |
| 79 | 5 | 16,7 |
| 80 | 1 | 3,3 |
| 81 | 1 | 3,3 |
| 83 | 3 | 10 |
| 84 | 2 | 6,7 |
| 85 | 2 | 6,7 |

| | | |
|---|---|---|
| 86 | 2 | 6,7 |
| 87 | 2 | 6,7 |
| 88 | 3 | 10 |
| 89 | 5 | 16,7 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori tekanan darah diastole pre 74 sebanyak 2 orang (6,7%), 76 sebanyak 1 orang (3,3%), 78 sebanyak 1 orang (3,3%), 79 sebanyak 5 orang (16,7%), 80 sebanyak 1 orang (3,3%), 81 sebanyak 1 orang (3,3%), 83 sebanyak 3 orang (10%), 84 sebanyak 2 orang (6,7%), 85 sebanyak 2 orang (6,7%), 86 sebanyak 2 orang (6,7%), 87 sebanyak 2 orang (6,7%), 88 sebanyak 3 orang (10%), dan 89 sebanyak 5 orang (16,7%).

6. Tekanan darah systole dan diastole sesudah diberikan jus melon pada akseptor depo medroxy progesterone asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025

**Tabel 7**
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Systole Sesudah Diberikan Jus Melon Pada Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Systole Post | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| 100 | 3 | 10 |
| 103 | 1 | 3,3 |
| 105 | 2 | 6,7 |
| 106 | 1 | 3,3 |
| 107 | 2 | 6,7 |

| | | |
|---|---|---|
| 108 | 2 | 6,7 |
| 109 | 4 | 13,3 |
| 110 | 4 | 13,3 |
| 115 | 4 | 13,3 |
| 117 | 3 | 10 |
| 118 | 3 | 10 |
| 119 | 1 | 3,3 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 30 responden dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori tekanan darah systole post 100 sebanyak 3 orang (10%), 103 sebanyak 1 orang (3,3%), 105 sebanyak 2 orang (6,7%), 106 ebanyak 1 orang (3,3%), 107 sebanyak 2 orang (6,7%), 108 sebanyak 2 orang (6,7%), 109 sebanyak 4 orang (13,3%), 110 sebanyak 4 orang (13,3%), 115 sebanyak 4 orang (13,3%), 117 sebanyak 3 orang (10%), 118 sebanyak 3 orang (10%), dan 119 sebanyak 1 orang (3,3%).

**Tabel 8**

**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastole Sesudah Diberikan Jus Melon Pada Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat Di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Diastol Post | Frekuensi (N) | Presentase (%) |
|---|---|---|
| 65 | 3 | 10 |
| 67 | 1 | 3,3 |
| 68 | 5 | 16,7 |
| 69 | 1 | 3,3 |

| | | |
|---|---|---|
| 71 | 2 | 6,7 |
| 72 | 2 | 6,7 |
| 73 | 3 | 10 |
| 74 | 4 | 13,3 |
| 75 | 1 | 3,3 |
| 76 | 2 | 6,7 |
| 77 | 2 | 6,7 |
| 78 | 3 | 10 |
| 79 | 1 | 3,3 |
| **TOTAL** | **30** | **100** |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 8 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang dijadikan sampel penelitian, terdapat kategori tekanan darah diastole post 65 sebanyak 3 orang (10%), 67 sebanyak 1 orang (3,3%), 68 sebanyak 5 orang (16,7%), 69 sebanyak 1 orang (3,3%), 71 sebanyak 2 orang (6,7%), 72 sebanyak 2 orang (6,7%), 73 sebanyak 3 orang (10%), 74 sebanyak 4 orang (13,3%), 75 sebanyak 1 orang (3,3%), 76 sebanyak 2 orang (6,7%), 77 sebanyak 2 orang (6,7%), 78 sebanyak 3 orang (10%) dan 79 sebanyak 1 orang (3,3%).

**B. Analisis bivariat**

1. Uji normalitas

**Tabel 9**

**Distribusi Responden Berdasarkan Uji Normalitas Shapiro-Wilk Tekanan Darah Systole PAda Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Tekanan darah | Shapiro wilk | | |
|---|---|---|---|
| **Systole** | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum pemberian jus melon | .948 | 30 | .154 |
| Setelah pemberian jus melon | .931 | 30 | .052 |

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 9 menunjukkan bahwa dari hasil uji normalitas tekanan darah systole sebelum pemberian jus melon didapatkan nilai $\rho$ (0,154) dan sesudah pemberian jus melon $\rho$ (0,052) yang berarti bahwa nilai $\rho$ Value > pada tekanan darah systole sebelum dan sesudah pemberian jus melon didapatkan $\rho$ Value >0,05 yang berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas diatas, maka uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji T Paired samples t-Test.

**Tabel 10**

**Distribusi Responden Berdasarkan Uji Normalitas Shapiro-Wilk Tekanan Darah Diastole Pada Akseptor Depo Medroxy Progesterone Asetat Di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Tekanan darah | Shapiro wilk | | |
|---|---|---|---|
| **Diastole** | Statistic | df | Sig. |
| Sebelum pemberian jus melon | .917 | 30 | .052 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Setelah pemberian jus melon | .947 | 30 | .103 |

*Sumber : data primer 2025*

Tabel 10 menunjukkan bahwa dari hasil uji normalitas tekanan darah diastole sebelum pemberian jus melon didapatkan nilai $\rho$ (0,052) dan sesudah pemberian jus melon $\rho$ (0,103) yang berarti bahwa nilai $\rho$ Value pada tekan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian jus melon didapatkan $\rho$ Value > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas diatas, maka uji yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji T Paired samples t-Test.

2. Uji T *paired t-Test*

**b) Tabel 11**

**c) Efektivitas Pemberian Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistole Pada Akseptor Depo Medroxy Progeterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

| Tekanan Darah Sistol | Std. Deviation | Sig. (2-Tailed) | $\alpha$ |
|---|---|---|---|
| Sebelum pemberia jus melon | 5,458 | .000 | |

| | |
|---|---|
| Setelah pemberian jus melon | 5,760 |

Tabel 11 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum pemberian jus melon sebesar 148,00 mmHg sedangkan setelah pemberian jus melon menjadi 110,30 mmHg. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai mean rata-rata tekanan darah sistol sebelum pemberian jus melon lebih besar dibandingkan dengan setelah pemberian jus melon.

Dari hasil uji T *paired t-Test* diperoleh nilai $\rho$ = 0,000 dan $\alpha$= 0,05 ($\rho$<0,05) dari hasil tersebut maka Ha diterima dan Ho ditolak. Yang berarti ada pengaruh pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor depo medroxy progesterone asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025. Analisis bivariat dengan uji T berpasangan diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 <$\alpha$=0,05. Maka dapat

| **Tekanan Darah distol** | **Mean** | **N** | **Std. Deviation** | **Sig. (2-Tailed)** | $\alpha$ |
|---|---|---|---|---|---|
| Sebelum pemberia jus melon | 83,33 | 30 | 4,700 | .000 | 0,05 |
| Setelah pemberian jus melon | 72,20 | 30 | 4,270 | | |

disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah.

**Tabel 12**

**Efektivitas Pemberian Jus Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastol Pada Akseptor Depo Medroxy Progeterone Asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025**

*Sumber : data primer, 2025*

Tabel 12 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah diastole sebelum pemberian jus melon sebesar 83,33 mmHg sedangkan setelah pemberian jus melon menjadi 72,20 mmHg. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai mean rata-rata tekanan darah diastole sebelum pemberian jus melon lebih besar dibandingkan dengan setelah pemberian jus melon.

Dari hasil uji T *paired t-Test* diperoleh nilai $\rho$=0,000 dan $\alpha$=0,05 ($\rho$ <0,05) dari hasil tersebut maka Ha diterima dan Ho ditolak. Yang berarti ada pengaruh pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor depo medroxy progesterone asetat di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Tahun 2025. Analisis bivariat dengan uji T berpasangan diketahui nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 <$\alpha$=0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah.

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden merupakan akseptor DMPA dengan lama pemakaian 2–7 tahun, sehingga secara teoritis mereka memiliki paparan yang cukup panjang terhadap efek hormonal kontrasepsi suntik. Lama penggunaan kontrasepsi hormonal menjadi penting karena efek metabolik dan vaskular tidak hanya muncul pada penggunaan awal, tetapi dapat semakin nyata ketika pemakaian berlangsung lama. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan DMPA jangka panjang berkaitan dengan peningkatan tekanan darah dan perubahan profil lipid, terutama bila digunakan lebih dari satu tahun atau lebih dari dua tahun. Kondisi ini memperkuat dugaan

bahwa responden pada penelitian ini memang berada pada kelompok yang rentan mengalami peningkatan tekanan darah.

Secara fisiologis, DMPA mengandung hormon progesteron sintetis yang bekerja menghambat ovulasi, mengentalkan lendir serviks, serta mengubah endometrium sehingga tidak mendukung implantasi. Selain memberikan efek kontrasepsi, penggunaan progesteron jangka panjang dapat memengaruhi metabolisme lipid, keseimbangan cairan, dan fungsi endotel pembuluh darah pada sebagian individu. Perubahan tersebut berpotensi meningkatkan resistensi perifer sehingga tekanan darah dapat mengalami peningkatan apabila disertai faktor risiko lain. Oleh karena itu, akseptor DMPA dianjurkan menjalani pemantauan tekanan darah secara berkala untuk mendeteksi perubahan sejak dini (World Health Organization, 2021).

Pemberian jus melon dalam penelitian ini merupakan bentuk intervensi nonfarmakologis yang rasional karena melon mengandung kalium, air, serat, dan sejumlah mineral lain yang bermanfaat bagi pengendalian tekanan darah. Kalium dikenal membantu menyeimbangkan efek natrium, meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal, serta mendukung vasodilatasi pembuluh darah. Bukti ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa peningkatan asupan kalium berkaitan dengan penurunan tekanan darah melalui mekanisme natriuresis dan modulasi tonus vaskular. Karena itu, konsumsi melon dapat dipahami bukan hanya sebagai asupan buah biasa, tetapi juga sebagai strategi diet yang berpotensi membantu pengendalian hipertensi (Zietara et al., 2024) (Sp et al., 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus melon sebanyak 300 ml dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah pada seluruh responden. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 148,00 mmHg menjadi 110,30 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 83,33 mmHg menjadi 72,20 mmHg. Hasil analisis menggunakan Paired t-test memperoleh nilai $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor KB suntik DMPA.

Penurunan tekanan darah tersebut dapat dijelaskan melalui kandungan gizi yang terdapat

dalam buah melon. Melon merupakan salah satu buah yang kaya akan kalium, air, vitamin C, magnesium, serat, serta berbagai senyawa antioksidan. Kalium mempunyai peranan penting dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh dan mengatur kontraksi otot polos pembuluh darah. Asupan kalium yang cukup membantu meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal (natriuresis), sehingga volume cairan intravaskular menurun dan tekanan darah ikut berkurang. Selain itu, kalium berkontribusi terhadap relaksasi otot polos pembuluh darah melalui peningkatan produksi nitric oxide (NO) yang menyebabkan vasodilatasi sehingga resistensi perifer menurun. Literatur terbaru menegaskan bahwa peran kalium dalam pengendalian hipertensi tetap relevan, khususnya pada individu dengan asupan natrium tinggi atau kelompok yang memiliki risiko hipertensi lebih besar (Tria Prasetya Hadi, 2025) (Sriperumbuduri et al., 2024).

Mekanisme lain yang mendukung penurunan tekanan darah adalah kemampuan kalium dalam memodulasi Renin-Angiotensin-Aldosterone System (RAAS). Peningkatan asupan kalium dapat menekan sekresi renin sehingga pembentukan angiotensin II berkurang. Berkurangnya kadar angiotensin II menyebabkan vasokonstriksi menurun dan sekresi aldosteron menjadi lebih rendah sehingga retensi natrium dan air juga berkurang. Kondisi tersebut akan menurunkan curah jantung serta resistensi pembuluh darah perifer yang pada akhirnya menghasilkan penurunan tekanan darah. Mekanisme ini telah banyak dijelaskan dalam berbagai kajian fisiologi hipertensi dan menjadi dasar rekomendasi peningkatan konsumsi buah serta sayuran sebagai bagian dari terapi nonfarmakologis hipertensi (Sriperumbuduri et al., 2024) (McCarthy et al., 2024).

Selain kandungan kalium, melon juga memiliki kadar air yang tinggi, yaitu lebih dari 85% dari berat buah. Kandungan air ini membantu mempertahankan hidrasi tubuh, memperbaiki keseimbangan cairan, serta mendukung fungsi ginjal dalam mengekskresikan natrium. Serat yang terdapat dalam melon juga berkontribusi terhadap perbaikan metabolisme lipid, menjaga berat badan, dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara umum. Kombinasi berbagai komponen tersebut menyebabkan melon menjadi salah satu buah yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah apabila dikonsumsi secara teratur sebagai bagian dari pola makan

sehat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa peningkatan konsumsi makanan alami yang kaya kalium, terutama buah dan sayuran, merupakan salah satu strategi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. WHO menganjurkan pemenuhan kebutuhan kalium melalui konsumsi pangan alami dibandingkan suplemen pada populasi umum, selama tidak terdapat gangguan fungsi ginjal yang menjadi kontraindikasi.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian (Musdalifah, 2023) mengenai efektivitas pemberian jus melon pada akseptor KB suntik DMPA di Puskesmas Bambang, Sulawesi Barat. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna setelah pemberian jus melon selama tujuh hari dengan nilai p = 0,000, sehingga membuktikan bahwa jus melon dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada akseptor kontrasepsi hormonal.

Dari sudut pandang klinis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa edukasi mengenai pola makan sehat perlu menjadi bagian dari pelayanan keluarga berencana. Bidan tidak hanya berperan dalam pemberian kontrasepsi, tetapi juga dalam melakukan skrining tekanan darah secara rutin, memberikan konseling mengenai gaya hidup sehat, membatasi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, serta menganjurkan konsumsi buah-buahan yang kaya kalium seperti melon. Pendekatan tersebut diharapkan mampu mengurangi risiko hipertensi pada akseptor DMPA yang menggunakan kontrasepsi dalam jangka panjang.

Menurut asumsi peneliti, keberhasilan intervensi dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh kandungan nutrisi buah melon, tetapi juga oleh tingkat kepatuhan responden dalam mengonsumsi jus melon sesuai protokol penelitian, yaitu 300 ml setiap pagi dan sore selama tujuh hari berturut-turut. Kepatuhan tersebut memungkinkan responden memperoleh asupan kalium secara konsisten sehingga efek fisiologis terhadap sistem kardiovaskular dapat

terjadi secara optimal. Selain itu, responden juga melaporkan tubuh terasa lebih ringan dan kondisi fisik menjadi lebih nyaman setelah rutin mengonsumsi jus melon, yang menunjukkan adanya manfaat subjektif selain penurunan tekanan darah yang terukur secara objektif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Pemberian Jus Melon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Akseptor KB Suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA) di TPMB Yunida Istikasari, S.ST Kabupaten Tangerang Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden merupakan akseptor KB suntik DMPA yang telah menggunakan kontrasepsi dalam jangka waktu 2–7 tahun. Lama penggunaan kontrasepsi hormonal merupakan salah satu faktor yang berpotensi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sehingga diperlukan pemantauan tekanan darah secara berkala pada akseptor DMPA.
2. Tekanan darah responden sebelum diberikan intervensi berupa jus melon menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan tekanan darah (hipertensi), sehingga memerlukan upaya penanganan secara nonfarmakologis sebagai terapi pendukung.
3. Setelah pemberian jus melon sebanyak 300 ml dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah pada seluruh responden. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi, yang menunjukkan adanya perbaikan kondisi tekanan darah.
4. Hasil analisis statistik menggunakan uji Paired t-test menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, Ha diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian jus melon terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor KB suntik Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA).
5. Jus melon dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada akseptor DMPA. Efek tersebut diduga berkaitan dengan kandungan kalium, magnesium, serat, air, dan antioksidan dalam

buah melon yang berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit, meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, serta membantu mengendalikan tekanan darah.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Akseptor KB Suntik DMPA

Akseptor KB suntik DMPA diharapkan dapat melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin selama menggunakan kontrasepsi hormonal, terutama bagi pengguna jangka panjang. Selain itu, responden dianjurkan menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi asupan garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta mengonsumsi buah-buahan yang kaya kalium, seperti melon, sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menjaga tekanan darah tetap normal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bidan dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada akseptor KB suntik DMPA mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala serta penerapan gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya hipertensi. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan konseling mengenai pemanfaatan terapi nonfarmakologis, seperti konsumsi jus melon, sebagai pendamping terapi sesuai kondisi dan kebutuhan pasien.

3. Bagi TPMB Yunida Istikasari, S.ST

TPMB Yunida Istikasari diharapkan dapat mengoptimalkan pelayanan keluarga berencana melalui skrining tekanan darah sebelum dan selama penggunaan kontrasepsi suntik DMPA. Selain itu, kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan hipertensi dan pentingnya pola makan sehat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar akseptor memiliki pengetahuan dan kesadaran dalam menjaga kesehatannya.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi mahasiswa dan dosen, khususnya di bidang kebidanan dan kesehatan masyarakat, serta dapat dimanfaatkan

sebagai bahan pembelajaran mengenai penggunaan terapi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah pada akseptor kontrasepsi hormonal.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat, seperti quasi experiment atau randomized controlled trial (RCT), menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta waktu intervensi yang lebih panjang. Penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi tekanan darah, seperti usia, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, aktivitas fisik, riwayat hipertensi keluarga, tingkat stres, dan kepatuhan terhadap intervensi, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan memiliki tingkat evidensi yang lebih tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

Ana Setiowati, E., Yakpermas Banyumas, P., III Keperawatan, D., Astuti, D., & Dyah, F. P. (2020). EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS MELON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PASIEN HIPERTENSI. *Journal of Nursing and Health*, *5*(1), 19–27. https://doi.org/10.52488/JNH.V5I1.113

Marliana, T., Pramujiwati, D., Samsuni, S., & Heryandi, R. (2024). Effectiveness of Ambon Banana Juice for Reducing Blood Pressure Among Hypertension Patients in Indonesia. *Indonesian Journal of Global Health Research*, *6*(3), 1453–1460. https://doi.org/10.37287/IJGHR.V6I3.3200

McCarthy, C. P., Bruno, R. M., Brouwers, S., Canavan, M. D., Ceconi, C., Christodorescu, R. M., Daskalopoulou, S. S., Ferro, C. J., Gerdts, E., Hanssen, H., Harris, J., Lauder, L., McManus, R. J., Molloy, G. J., Rahimi, K., Regitz-Zagrosek, V., Rossi, G. P., Sandset, E. C., Scheenaerts, B., … McEvoy, J. W. (2024). 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension: Developed by the task force on the management of elevated blood pressure and hypertension of the European Society of Cardiology (ESC) and endorsed by the European Society…. *European Heart Journal*, *45*(38), 3912–4018.

https://doi.org/10.1093/EURHEARTJ/EHAE178

Musdalifah, M. (2023). Effectiveness Of Administration Melon Juice On Lowering Blood Pressure In KB Acceptors Injecting Depo Medroxy Progesterone Aceteat The Bambang Health Center, West Sulawesi Province 2022. *International Journal of Medicine and Health*, *2*(4), 64–71. https://doi.org/10.55606/IJMH.V2I4.2978

Pitayanti, A., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatanbhakti, I., Madiun, H. M., & Yuliana, F. (2023). Edukasi Jus Melon Sebagai Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, *2*(2), 10–15. https://doi.org/10.58374/JMMN.V2I2.142

Ratna Aminati, F., & Yuni Yastutik, I. (2024). PENGARUH PEMBERIAN JUS MELON TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA KETEGAN. *PRIMA WIYATA HEALTH*, *5*(1), 38–43. https://doi.org/10.60050/PWH.V5I1.63

Sp, N. P., Maigoda, T. C., Suryani, D., & Jumiyati, J. (2024). Effects of probiotic melon juice on blood pressure in patients with pre-hypertension. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *9*(4), 770–778. https://doi.org/10.30867/ACTION.V9I4.2013

Sriperumbuduri, S., Welling, P., Ruzicka, M., Hundemer, G. L., & Hiremath, S. (2024). Potassium and Hypertension: A State-of-the-Art Review. *American Journal of Hypertension*, *37*(2), 91–100. https://doi.org/10.1093/AJH/HPAD094

Tria Prasetya Hadi. (2025). Pengaruh asupan kalium terhadap tekanan darah: scoping review. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, *14*(1), 108–120. https://doi.org/10.47317/MIKKI.V14I1.735

World Health Organization. (2021). Guideline for The pharmacological tretment of hypertension in addults. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–48.

Zietara, A., Dissanayake, L., Xu, B., Lowe, M., Levchenko, V., Palygin, O., Klemens, C., & Staruschenko, A. (2024). Effects of potassium supplementation and deficiency on the progression of salt-sensitive hypertension. *Https://Doi.Org/10.1152/Physiol.2024.39.S1.1519*, *39*(S1).

E-ISSN: 3031-8629
P-ISSN: 3032-3258
Halaman 79-104
Volume 2 Nomor 2 Tahun 2025

https://doi.org/10.1152/PHYSIOL.2024.39.S1.1519