

**PENGARUH PEMBERIAN *INFUSED WATER* KURMA TERHADAP  
PERUBAHAN TEKANAN DARAH SISTOLIK DAN DIASTOLIK  
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA  
DENGAN PREHIPERTENSI**

**Shyelvia Shela Aziz<sup>1</sup>, Idi Setyobroto<sup>2</sup>, Nugraheni Tri Lestari<sup>3</sup>**  
**<sup>123</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,**  
**Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman**  
**Email: [shelashyelvia25@gmail.com](mailto:shelashyelvia25@gmail.com)**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga banyak dialami oleh anak-anak dan remaja. Sedangkan besar prevalensi hipertensi pada remaja adalah 6-15%, dimana Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan 5 besar provinsi yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi. Zat gizi yang berperan dalam tekanan darah yaitu kalium. Kurma dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan tekanan darah karena tinggi kalium, salah satu contohnya yaitu dibuat *infused water*. Sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologis pada prehipertensi, *infused water* buah kurma diharapkan dapat menjadi sebuah terobosan baru dalam mengatasi permasalahan tekanan darah tinggi pada remaja.

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui pengaruh pemberian *infused water* kurma terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa Poltekkes Yogyakarta.

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan *one group pretest posttest* atau dengan satu kelompok intervensi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang dilakukan pada bulan Februari 2020. Data tekanan darah diperoleh dengan pengukuran secara langsung oleh mahasiswa perawat dengan alat *Sphygmomanometer* digital. Analisis data tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan diolah dengan Uji *Sample Paired T-test*.

**Hasil Penelitian :** Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah perlakuan. Terdapat perbedaan penurunan yang signifikan antara tekanan darah sistolik ( $p < 0,001$ ) serta diastolik ( $p < 0,000$ ) atau dengan ( $p < 0,05$ ). Terdapat pengaruh antara pemberian *infused water* kurma dengan penurunan tekanan darah.

**Kata kunci :** prehipertensi, *infused water*, kurma, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik

**EFFECT OF INFUSED WATER DATES TO CHANGE BLOOD PRESSURE  
SYSTOLIC AND DIASTOLIC STUDENT OF YOGYAKARTA MINISTRY OF  
HEALTH WITH PREHYPERTENSION**

**Shyelvia Shela Aziz, Idi Setyobroto, Nugraheni Tri Lestari**  
**Departement of Nutrition in Yogyakarta,**  
**Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman**  
**Email: [shelashyelvia25@gmail.com](mailto:shelashyelvia25@gmail.com)**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Hypertension is not only experienced by adults but also many experienced by children and adolescents. While the large prevalence of hypertension in adolescents is 6-15%, where the special region of Yogyakarta (DIY) is the top 5 provinces that have the highest prevalence of hypertension. Nutrients that play a role in blood pressure are potassium. Dates can be used as one alternative in lowering blood pressure due to high potassium, one example is made infused water. As one alternative non-pharmacological treatment of prehypertensive, infused water palm fruit is expected to be a new breakthrough in overcoming high blood pressure problems in adolescents.

**Research objectives:** To determine the influence of infused water dates on the changes in systolic and diastolic blood pressure in students in Poltekkes Yogyakarta. Research method: This type of research is pseudo-experimental with one group Pretests posttest design or with one intervention group. The population of this research is the students of the level I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, conducted in February 2020. Blood pressure Data is obtained by the measurement directly by nurse students with digital Sphygmomanometer tools. Analysis of blood pressure data before and after treatment is processed with Sample test Paired T-Test.

**Research results:** Based on research conducted shows the results that there is a decrease in blood pressure after treatment. There is a significant decrease in the difference between systolic blood pressure ( $p < 0.001$ ) and diastolic ( $P < 0,000$ ) or with ( $P < 0.05$ ). There is an influence between infused water dates with a decrease in blood pressure.

**Keywords:** prehypertension, infused water, dates, systolic blood pressure, diastolic blood pressure