

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *INFUSED WATER* KURMA  
MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
KARYAWAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



**DWI AYU PUJILESTARI  
P07131218013**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**PENGARUH PEMBERIAN *INFUSED WATER* KURMA  
MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
KARYAWAN POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



**DWI AYU PUJILESTARI  
P07131218013**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh :  
Dwi Ayu PujiLestari  
P07131218013

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :  
18 Mei 2022

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Setyowati, SKM, M.Kes  
NIP. 19640621 198803 2002

Pembimbing Pendamping,



M. Dawam Jamil, SKM, M.Kes  
NIP. 19650109 198803 1001

Yogyakarta, 18 Mei 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 19630324 198603 1001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh :  
Dwi Ayu PujiLestari  
NIM. P07131218013

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal : 25 April 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Setyowati, SKM, M.Kes  
NIP. 196406211988032002



(.....)

Anggota,  
Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH  
NIP. 196701141991032001



(.....)

Anggota,  
M. Dawam Jamil, SKM, M.Kes  
NIP. 196501091988031001



(.....)

Yogyakarta, 25 April 2022

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si  
NIP. 19630324 198603 1001

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Dwi Ayu PujiLestari

NIM : P07131218013

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dwi Ayu PujiLestari', with a long horizontal flourish extending to the right.

Tanggal : 06 Juni 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Ayu PujiLestari  
NIM : P07131218013  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul :

**“Pengaruh Pemberian *Infused Water* Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 06 Juni 2022  
Yang menyatakan



Dwi Ayu PujiLestari  
P07131218013

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M. Si. selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Ibu Setyowati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama
5. Bapak M. Dawam Jamil, SKM, M.Kes selaku pembimbing pendamping
6. Ibu Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH selaku penguji
7. Karyawan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah menjadi subjek dalam penelitian ini
8. Kedua orang tua yaitu Bapak Ahmad Khotim dan Ibu Nasiroh serta keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan moral maupun material
9. Teman-teman yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 17 Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan.....	4
D. Ruang Lingkup .....	5
E. Manfaat.....	5
F. Keaslian Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka.....	9
1. Hipertensi .....	9
2. Kurma .....	18
3. Mentimun .....	20
4. <i>Infused Water</i> .....	24
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep .....	28
D. Hipotesis .....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	29
B. Populasi dan sampel .....	30
C. Tempat dan Waktu.....	32
D. Variabel Penelitian .....	32
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Bahan dan Alat Penelitian .....	34
H. Instrumen Penelitian .....	34
I. Prosedur Penelitian .....	35
J. Manajemen data.....	38
K. Etika Penelitian.....	40
L. Keterbatasan Penelitian .....	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Hasil.....	42



1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	42
2. Karakteristik Subjek Penelitian .....	43
3. Gambaran <i>Infused Water</i> Kurma Mentimun .....	44
4. Uji Normalitas Data.....	47
5. Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	47
5. Tekanan Darah Setelah Intervensi.....	48
6. Pengaruh <i>Infused Water</i> Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik.....	48
B. Pembahasan .....	50
1. Karakteristik Subjek .....	50
2. Pengaruh <i>Infused Water</i> Kurma Mentimun Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60
LAMPIRAN.....	63

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah menurut JNC VII, 2003 .....	9
Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (Kemenkes, 2018) .....	13
Tabel 3. Kandungan Mineral Kurma Deglet Noor.....	20
Tabel 4. Karakteristik Subjek Penelitian.....	43
Tabel 5. Gambaran <i>Infused Water</i> Kurma Mentimun.....	45
Tabel 6. Kandungan Kalium Pada <i>Infused Water</i> Kurma Mentium .....	45
Tabel 7. Rata-rata Asupan Kalium.....	46
Tabel 8. Uji Normalitas Data .....	47
Tabel 9. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi .....	47
Tabel 10. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Intervensi.....	48
Tabel 11. Pengaruh Pemberian <i>Infused Water</i> Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kurma Deglet Noor .....	19
Gambar 2. Mentimun .....	22
Gambar 3. Kerangka Teori.....	27
Gambar 4. Kerangka Konsep .....	28
Gambar 5. Rancangan Penelitian .....	29
Gambar 6. Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Selama Intervensi .	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form PSP (Penjelasan Sebelum Penelitian) .....	64
Lampiran 2. Informed Coscent .....	66
Lampiran 3. Form Identitas dan data tekanan darah .....	67
Lampiran 4. Formulir Rekap Data Penelitian .....	70
Lampiran 5. Formulir Rekap data Tekanan Darah.....	72
Lampiran 6. Resep <i>Infused water</i> .....	74
Lampiran 7. Hasil <i>Infused Water</i> Kurma Mentimun .....	75
Lampiran 8. Lembar Pemantauan .....	76
Lampiran 9. Form Recall 24 Jam.....	77
Lampiran 10. Rencana Anggaran.....	78
Lampiran 11. Jadwal Penelitian .....	79
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	80