

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN PUDING “SEMATEL” BUAH
SEMANGKA (*CITRULLUS LANNATUS*) DAN WORTEL
(*DAUCUS CAROTA L*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA PREHIPERTENSI DAN HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH :

NADA MUTIARA HAFSHOH

NIM. P07131221045

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

YOGYAKARTA

TAHUN 2025

SKRIPSI
PENGARUH PEMBERIAN PUDING “SEMATEL” BUAH
SEMANGKA (*CITRULLUS LANNATUS*) DAN WORTEL
(*DAUCUS CAROTA L*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA PREHIPERTENSI DAN HIPERTENSI

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



DISUSUN OLEH :
NADA MUTIARA HAFSHOH
NIM. P07131221045

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**"PENGARUH PEMBERIAN PUDING "SEMATEL" BUAH
SEMANGKA (*CITRULLUS LANNATUS*) DAN WORTEL (*DAUCUS
CAROTA L*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
PREHIPERTENSI DAN HIPERTENSI"**

Disusun Oleh :

NADA MUTIARA HAFSHOH

NIM. P07131221045

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

5 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama;



Isti Suryani, DCN, M. Kes
NIP.196510031989022001

Pembimbing Pendamping,



Susilo Wirawan, SKM, MPH
NIP.197001151994031003

Yogyakarta,.....

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM., M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH PEMBERIAN PUDING “SEMATEL” BUAH SEMANGKA
(*CITRULLUS LANNATUS*) DAN WORTEL (*DAUCUS CAROTA L*)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA PREHIPERTENSI
DAN HIPERTENSI”**

Disusun Oleh :

NADA MUTIARA HAFSHOH

NIM. P07131221045

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 07 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Isti Suryani, DCN, M. Kes
NIP.196510031989022001

(.....)

Anggota,

Nugraheni Tri Lestari, SKM, MPH
NIP. 196606181989021001

(.....)

Anggota,

Susilo Wirawan, SKM, MPH
NIP.197001151994031003

(.....)

Yogyakarta,.....

Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM., M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nada Mutiara Hafshoh
NIM : 807131221095
Tanda Tangan : 
Tanggal : 03 Mei 2025

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

Sebagai Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Nada Mutiara Hafshoh

NIM : P07131221045

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

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

“Pengaruh Pemberian Puding “SEMATEL” Buah Semangka dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Prehipertensi dan Hipertensi”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, Mengalih media/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 : 07 Mei 2025

Yang menyatakan



(Nada Mutiara Hafshoh)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Pemberian Puding “SEMATEL” Buah Semangka (*Citrullus Lannatus*) dan Wortel (*Daucus Carota L*) terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Pre-Hipertensi dan Hipertensi". Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S. Pd, M. Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M. Kes., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Waluyo, STP, M. Kes., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Isti Suryani, DNC, M. Kes selaku Pembimbing utama yang telah membimbing dan memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Susilo Wirawan, SKM, MPH selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Subyek penelitian dan pihak yang telah bekerjasama dan meluangkan waktu untuk membantu penelitian dengan sukarela selama pelaksanaan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua tersayang, *support system* terbaik dalam hidup penulis. Terima kasih atas segala upaya, kasih sayang, dan doa yang tak pernah putus. Terima kasih telah menjadi sumber semangat dan selalu memberikan dukungan terbaik hingga penulis berhasil menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana.
8. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada teman-teman dan sahabat terbaik yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, tawa, dan semangat yang tak ternilai selama masa studi. Kalian semua adalah warna yang membuat perjalanan ini lebih

bermakna. Penulis yang telah bekerja keras memberikan hasil yang terbaik untuk menyelesaikan proposal ini.

9. Terakhir, terima kasih kepada diri saya sendiri. Terima kasih telah berjuang sejauh ini, telah berusaha sekuat tenaga meski di tengah tekanan dan ketidakpastian. Terima kasih telah bertahan, tidak menyerah, dan tetap memilih untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, seberat apa pun prosesnya.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,.....2025

Penulis

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat penelitian	7
F. Keaslian penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka.....	11
1. Semangka.....	11
2. Wortel.....	15
3. Puding	17
4. Hipertensi	18
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel	35
C. Waktu dan Tempat.....	39
D. Variabel penelitian.....	39
E. Definisi Operasional Variabel.....	39
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	41
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	42
H. Uji Validitas dan Reabilitas.....	44
J. Manajemen Data.....	48
K. Etika Penelitian	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Hasil Penelitian	53
1. Gambaran umum Lokasi penelitian	53
2. Gambaran Produk	54
3. Tahap Penelitian.....	59
4. Karakteristik Responden	60

5. Data Tekanan darah.....	61
6. Uji Normalitas Data	64
7. Analisis Bivariat.....	64
B. Pembahasan.....	66
1. Analisis Univariat	66
2. Gambaran Puding Sematel	70
3. Pengaruh pemberian Puding Sematel Terhadap Perubahan Tekanan Darah	71
BAB V KESIMPULAN DAM SARAN	75
1. Kesimpulan.....	75
2. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Komposisi gizi semangka dalam 100 gram bahan	13
Tabel 2. Komposisi gizi Wortel dalam 100 gram bahan	17
Tabel 3. klasifikasi hipertensi menurut JNC (Joint National Committee)	20
Tabel 4. Spesifikasi Produk.....	44
Tabel 5. Formulasi Puding "SEMATEL" yang Dilakukan Uji Hedonik.....	46
Tabel 6. Informasi Gizi Puding Sematel	55
Tabel 7. Hasil Uji Laboratorium	56
Tabel 8. Volume Puding Yang Dikonsumsi Responden	57
Tabel 9. Hasil Uji Organoleptik	58
Tabel 10. Karakteristik Responden	60
Tabel 11. Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Intervensi	63
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas Data.....	64
Tabel 13. Hasil Analisis Bivariat.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Buah Semangka Merah	12
Gambar 2. Wortel	16
Gambar 3. Kerangka Teori Penyebab dan Penanganan Hipertensi	33
Gambar 4 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Pemberian Puding “SEMATEL” terhadap Tekanan Darah.....	34
Gambar 2. Rancangan Penelitian	35
Gambar 6. Puding Sematel	58
Gambar 7. Labeling Produk	59
Gambar 9. Tekanan darah sistol sebelum diberikan puding sematel	62
Gambar 10. Tekanan darah diastolik sebelum diberikan puding sematel	62
Gambar 11. Tekanan Darah Sistol Sebelum Diberikan Puding Sematel.....	63
Gambar 12. Tekanan Darah Diastolik Sebelum Diberikan Puding Sematel.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. PSP (Persetujuan Setelah Penjelasan)	83
Lampiran 2. Infomend Consent.....	85
Lampiran 3. Jadwal Penelitian	83
Lampiran 4. Rencana Anggaran Penelitian.....	85
Lampiran 5. Form Uji Organoleptik	87
Lampiran 6. Buku Panduan Pembuatan Puding Sematel.....	88
Lampiran 7. Lembar Pengumpulan Data	89
Lampiran 8. SOP Hipertensi	91
Lampiran 9. Surat Izin Pengantar Penelitian.....	92
Lampiran 10. Surat izin Penelitian Kader	93
Lampiran 11. Surat Izin Etik	94
Lampiran 12. Hasil Pengujian Kadar Kalium	95
Lampiran 13. Hasil Uji Normalitas Data	96
Lampiran 14. Data Karakteristik Responden	98
Lampiran 15. Hasil Uji Wilcoxon	99
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	100