

SKRIPSI

**PEMBERIAN *INFUSED WATER* TiMaKa (MENTIMUN,
KURMA, SEMANGKA) TERHADAP PERBEDAAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA**



DINA KAMILA ROSYIDA ALWI

NIM. P07131221005

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

SKRIPSI

**PEMBERIAN *INFUSED WATER* TiMaKa (MENTIMUN,
KURMA, SEMANGKA) TERHADAP PERBEDAAN TEKANAN
DARAH PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelas Sarjana Terapan Gizi



**DINA KAMILA ROSYIDA ALWI
NIM. P07131221005**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**“PEMBERIAN *INFUSED WATER* TiMaKa (MENTIMUN, KURMA,
SEMANGKA) TERHADAP PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”**

Disusun oleh :

DINA KAMILA ROSYIDA ALWI

NIM. P07131221005

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... 2 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama



drh. Idi Setiyobroto, M. Kes
NIP.196802071994031002

Pembimbing Pendamping



Lastmi Wayansari, S. Gz, MPH
NIP.198007192001122002

Yogyakarta, 29 Juli 2025

Ketua Jurusan Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“PEMBERIAN *INFUSED WATER* TiMaKa (MENTIMUN KURMA,
SEMANGKA) TERHADAP PERBEDAAN TEKANAN DARAH PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

Disusun Oleh

DINA KAMILA ROSYIDA ALWI

NIM.P07131221005


Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 2 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

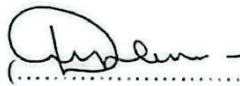
Ketua,

Isti Suryani, DCN, M. Kes
NIP.196510031989022001

(.....


Anggota,

dth. Idi Setiyobroto, M. Kes
NIP.196802071994031002

(.....


Anggota,

Lastmi Wayansari, S. Gz, MPH
NIP.198007192001122002

(.....


Yogyakarta, 29 Juli 2025.....

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM,M.Kes W
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 : Dina Kamila Rosyida Alwi

NIM : P07131221005

Tanda Tangan :



Tanggal : 12 Maret 2025

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

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

Nama : Dina Kamila Rosyida Alwi

NIM : P07131221005

Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

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 :

**”Pemberian *Infused Water* TiMaKa (Mentimun, Kurma, Semangka)
Terhadap Perbedaan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes
Yogyakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 : 12 Maret 2025

Yang menyatakan



(Dina Kamila Rosyida Alwi)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pemberian *Infused Water* TiMaKa (Mentimun, Kurma, Semangka) Terhadap Perbedaan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari Bapak Idi Setiyobroto, M. Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Lastmi Wayansari, S. Gz. MPH sebagai pembimbing pendamping serta berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, Sp.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Waluyo, STP., M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
4. Bapak drh. Idi Setiyobroto, M. Kes selaku pembimbing utama
5. Ibu Lastmi Wayansari, S. Gz, MPH selaku pembimbing pendamping
6. Ibu Isti Suryani, DCN, M. Kes selaku penguji.

7. Pimpinan Lahan Penelitian, Pengurus Asrama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
8. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah menjadi subyek penelitian ini dan pihak-pihak yang membantu dalam proses penelitian.
9. Orangtua penulis, yaitu Bapak Basori Alwi S. Ag., M. A dan Ibu Dyah Eka Mardiyanti, serta keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral dan segala doa dari awal hingga akhir semester sampai kelancaran penyusunan skripsi ini sampai akhir.
10. Sahabat serta teman-teman terdekat dari penulis yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2021 yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
12. Ketujuh member ENHYPEN dan tigabelas member SEVENTEEN yang telah menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi melalui konten yang lucu, kata-kata motivasi, dan lagu-lagunya yang selalu menghibur penulis selama mengerjakan skripsi dan memberikan semangat kepada penulis.

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

Yogyakarta, 12 Maret 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka	10
B. Kerangka Teori	35
C. Kerangka Konsep.....	36
D. Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Waktu dan Tempat.....	40
D. Variabel Penelitian dan Aspek-Aspek Yang Diteliti/Diamati	40
E. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian.....	41

F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	44
H. Prosedur Penelitian	47
I. Manajemen Data	50
J. Etika Penelitian	52
K. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil	54
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII, 2003.....	12
Tabel 2. Kandungan gizi buah kurma <i>deglet noor</i> per 100 gram.....	19
Tabel 3. Kandungan Mineral Kurma Deglet Noor.....	21
Tabel 4. Kebutuhan Mineral dalam Sehari	21
Tabel 5. Spesifikasi Bahan <i>Infused Water</i> TiMaKa.....	45
Tabel 6. Karakteristik Responden Penelitian	58
Tabel 7. Uji Normalitas Data	61
Tabel 8. Hasil Uji Statistik Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kurma <i>Deglet Noor</i>	19
Gambar 2. Semangka merah	22
Gambar 3. Mentimun	24
Gambar 4. Air Demineral.....	31
Gambar 5. Kerangka Teori Penyebab dan Penanggulangan Hipertensi	35
Gambar 6. Kerangka Konsep Pemberian <i>Infused Water</i> TiMaKa Terhadap Perubahan Tekanan Darah	36
Gambar 7. Rancangan Penelitian	38
Gambar 8. Tahap Pembuatan <i>Infused Water</i> TiMaKa	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Form PSP	83
Lampiran 2. Form <i>Informed consent</i>	85
Lampiran 3. Formulir identitas dan karakteristik responden	86
Lampiran 4. Lembar data tekanan darah.....	89
Lampiran 5. Lembar Pemantauan	90
Lampiran 6. Formulir Recall 24 jam.....	91
Lampiran 7. Resep <i>Infused Water</i> TiMaKa	92
Lampiran 8. Jadwal Penelitian	93
Lampiran 9. Anggaran Penelitian	95
Lampiran 10. SOP Pengukuran Tekanan Darah	97
Lampiran 11. Formulir Rekap Data Karakteristik Penelitian	100
Lampiran 12. Formulir Rekap Data Tekanan Darah (Pretest).....	102
Lampiran 13. Formulir Rekap Data Tekanan Darah (Posttest).....	103
Lampiran 14. Dokumentasi Selama Penelitian	104
Lampiran 15. Hasil Uji SPSS.....	106
Lampiran 16. Foodcost <i>Infused Water</i> TiMaKa	108
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran 18. Surat Layak Etik	110
Lampiran 19. Hasil Uji Laboratorium.....	111