

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

Dina Kamila Rosyida Alwi, Idi Setiyobroto, Lastmi Wayansari
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: dinakamilaami@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut, namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi. Hasil SKI 2023 menunjukkan di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi hipertensi dengan pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 31,8% dan termasuk golongan tertinggi ke 5 di Indonesia. Zat gizi yang berperan dalam tekanan darah yaitu kalium. Mentimun, kurma, semangka dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menurunkan tekanan darah karena mengandung kalium tinggi. *Infused water* TiMaKa dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

Tujuan Penelitian : Diketuainya perbedaan tekanan darah setelah pemberian *infused water* TiMaKa pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan *One Group Pretest Posttest Design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2025. Populasi penelitian adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang menderita prehipertensi dengan jumlah 22 orang. Variabel bebas yaitu pemberian *infused water* TiMaKa dan variabel terikat yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik. Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dianalisis dengan Uji *Sample T-Test*.

Hasil Penelitian : Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian *infused water* TiMaKa sebesar 126,82 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 80,77 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Rata-rata tekanan darah setelah pemberian *infused water* TiMaKa sebesar 121,91 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tekanan 79,00 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hasil Uji *Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik ($p < 0,001$) dan diastolik ($p < 0,016$) atau dengan ($p < 0,05$).

Kesimpulan : Ada perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pemberian *infused water* TiMaKa.

Kata Kunci : *Infused water*, mentimun, kurma, semangka, tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik.

**GIVING *INFUSED WATER* TiMaKa (CUCUMBER, DATES,
WATERMELON) ON DIFFERENCES BLOOD PRESSURE IN
STUDENTS AT THE POLYTECHNIC MINISTRY OF HEALTH
YOGYAKARTA**

Dina Kamila Rosyida Alwi, Idi Setiyobroto, Lastmi Wayansari
Nutrition Department of Polytechnic Ministry of Health Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: dinakamilaami@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension is a major and serious problem because it often goes undetected even after years. In general, hypertension occurs in the elderly population, but it is possible that adolescents and adults can also experience hypertension. The results of the 2023 SKI showed that in the province of the Special Region of Yogyakarta, the prevalence of hypertension with measurements at the age of ≥ 18 years was 31.8% and was included in the 5th highest group in Indonesia. The nutrient that plays a role in blood pressure is potassium. Cucumbers, dates, and watermelon can be used as an alternative to lowering blood pressure because they contain high potassium. TiMaKa *infused water* can be used as an alternative non-pharmacological treatment to lower blood pressure.

Research Objectives : The difference in blood pressure after giving *infused water* TiMaKa to students at the Yogyakarta ministry of health polytechnic.

Research Methods : This type of research is a *quasy eksperiment* design with *One Group Pretest Posttest Design*. The study was carried out in January-February 2025. The population of study was the students Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic who suffered from prehypertension with a total of 22 people. The independent variable was giving *infused water* TiMaKa and the dependent variable was systolic and diastolic blood pressure. To find out whether there is a difference or not, it is analyzed using the *Sample T-Test*.

Result : The mean blood pressure before giving *infused water* TiMaKa was 126,82 mmHg for systolic blood pressure and 80,77 mmHg for diastolic blood pressure. The mean blood pressure after giving *infused water* TiMaKa was 121,91 mmHg and 79,00 mmHg for diastolic blood pressure. The results of the *Sample T-Test* showed that there was a significant difference in the decrease in systolic ($p < 0,001$) and diastolic ($p < 0,016$) blood pressure or ($p < 0,05$).

Conclusion : There is a significant difference in systolic and diastolic blood pressure before and after giving *infused water* TiMaKa.

Keywords : *Infused water*, cucumber, dates, watermelon, systolic blood pressure, diastolic blood pressure.