



Pengaruh Pemberian Jus Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Kenagarian Tabek Panjang Tahun 2025

The Effect of Papaya Juice (*Carica Papaya*) on Blood Plessure in Elderly Patienst with Hypertension In Kenagarian Tabek Panjang 2025

Anisa Permata Bunda^{1*}, Dewi Kurniawati², Aulia Putri³

Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

Email: anisapermatabunda12@gmail.com^{1*}, dewi.bahanajar@gmail.com², faihaputriaulia@gmail.com³

Article Info

Article history :

Received : 02-09-2026

Revised : 04-09-2026

Accepted : 06-09-2026

Pulished : 08-09-2026

Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases experienced by older adults and is a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, kidney failure, and premature death. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological therapy through the consumption of potassium-rich fruits, such as papaya (*Carica papaya*), is known to help lower blood pressure. The potassium, vitamin C, antioxidants, and papain enzymes contained in papaya play a role in maintaining fluid balance, increasing sodium excretion, and improving blood vessel elasticity, thereby potentially lowering blood pressure. This study aimed to determine the effect of papaya juice (*Carica papaya*) administration on blood pressure among older adults with hypertension in Kenagarian Tabek Panjang, Agam Regency, in 2025. This study used a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 32 respondents selected using purposive sampling and divided into an intervention group (16 respondents) and a control group (16 respondents). The intervention group was given 100 grams of papaya juice every morning before breakfast for five consecutive days, while the control group received only routine care. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer and stethoscope before and after the intervention. Data were analyzed using the paired t-test, Wilcoxon Signed Rank Test, and Mann–Whitney U Test, with a significance level of $p < 0.05$. The mean systolic blood pressure in the intervention group decreased from 143.38 mmHg to 137.69 mmHg, while the mean diastolic blood pressure decreased from 90.63 mmHg to 85.81 mmHg. The paired t-test results showed a significant effect of papaya juice administration on reducing blood pressure ($p = 0.000$). In the control group, no significant reduction was found ($p > 0.05$). The Mann–Whitney U Test results showed a significant difference between the intervention and control groups ($p = 0.002$). The administration of papaya juice (*Carica papaya*) had a significant effect on reducing blood pressure among older adults with hypertension. Papaya juice can be used as a complementary non-pharmacological therapy in the management of hypertension among older adults.

Keywords : *Papaya juice, hypertension, blood pressure*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak dialami oleh lansia dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta kematian dini. Selain terapi



farmakologis, terapi nonfarmakologis melalui konsumsi buah-buahan yang kaya kalium, seperti pepaya (*Carica papaya*), diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium, vitamin C, antioksidan, serta enzim papain pada buah pepaya berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan ekskresi natrium, dan memperbaiki elastisitas pembuluh darah sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kenagarian Tabek Panjang Kabupaten Agam Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan two group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi (16 responden) dan kelompok kontrol (16 responden). Kelompok intervensi diberikan jus pepaya sebanyak 100 gram setiap pagi sebelum sarapan selama lima hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan perawatan rutin. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji paired t-test, Wilcoxon Signed Rank Test, dan Mann–Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menurun dari 143,38 mmHg menjadi 137,69 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 90,63 mmHg menjadi 85,81 mmHg. Hasil uji paired t-test menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna pemberian jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah ($p = 0,000$). Pada kelompok kontrol tidak ditemukan penurunan yang bermakna ($p > 0,05$). Hasil uji Mann–Whitney U Test menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,002$). Pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Jus pepaya dapat dijadikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Jus pepaya, hipertensi, tekanan darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang hingga saat ini masih menjadi penyebab utama meningkatnya angka kesakitan dan kematian di dunia. Penyakit ini sering disebut sebagai silent killer karena pada umumnya tidak menimbulkan gejala yang khas, tetapi dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyatakan bahwa lebih dari satu miliar penduduk dunia menderita hipertensi dan sebagian besar berasal dari negara berkembang. Seiring bertambahnya usia, risiko seseorang mengalami hipertensi semakin meningkat akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan struktur jantung, serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer.

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya, terutama pada kelompok usia lanjut. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun masih tergolong tinggi dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Di Provinsi Sumatera Barat, hipertensi termasuk dalam sepuluh penyakit terbanyak yang ditemukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Kabupaten Agam menjadi salah satu daerah dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Agam, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Baso, khususnya Kenagarian Tabek Panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian secara berkelanjutan.



Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, gagal jantung, retinopati hipertensi, hingga kematian. Penatalaksanaan hipertensi pada lansia tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga perlu didukung dengan terapi nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis memiliki peran penting dalam membantu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan kualitas hidup, serta mengurangi risiko efek samping penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang. Salah satu terapi nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah pengaturan pola makan melalui konsumsi buah-buahan yang kaya kalium dan antioksidan.

Buah pepaya (*Carica papaya*) merupakan salah satu buah yang mudah diperoleh di Indonesia dan memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Pepaya mengandung kalium, vitamin C, vitamin A, magnesium, serat, antioksidan, dan enzim papain yang diketahui berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah. Kalium bekerja dengan meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal, menjaga keseimbangan cairan tubuh, mengurangi kontraksi pembuluh darah, serta meningkatkan relaksasi otot polos vaskular sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain itu, kandungan antioksidan pada pepaya juga membantu mengurangi stres oksidatif yang berperan dalam terjadinya hipertensi. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa konsumsi jus pepaya mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Baso menunjukkan bahwa sebagian besar lansia penderita hipertensi masih mengalami keluhan seperti sakit kepala, pusing, dan tengkuk terasa berat. Selain itu, sebagian besar responden belum mengetahui bahwa jus pepaya dapat dimanfaatkan sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan masih rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kenagarian Tabek Panjang Kabupaten Agam Tahun 2025. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah mengenai efektivitas jus pepaya sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan intervensi nonfarmakologis di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi experiment melalui pendekatan two group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.



Penelitian dilaksanakan di Kenagarian Tabek Panjang, Kabupaten Agam, Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di wilayah penelitian. Sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Sampel kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 16 responden dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi lansia yang telah didiagnosis menderita hipertensi, bersedia menjadi responden dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent), mampu berkomunikasi dengan baik, serta tidak memiliki riwayat alergi terhadap buah pepaya. Sementara itu, responden yang mengalami komplikasi berat, tidak mengikuti intervensi secara penuh, atau mengundurkan diri selama penelitian termasuk dalam kriteria eksklusi.

Kelompok intervensi diberikan jus pepaya sebanyak 100 gram yang dikonsumsi setiap pagi sebelum sarapan selama lima hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol hanya memperoleh penatalaksanaan rutin tanpa pemberian jus pepaya. Selama pelaksanaan penelitian, seluruh responden tetap menjalankan terapi medis sesuai anjuran tenaga kesehatan. Prosedur pembuatan dan pemberian jus pepaya dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang telah disusun peneliti sehingga setiap responden memperoleh perlakuan yang sama.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer dan stetoskop yang telah dikalibrasi. Pengukuran dilakukan sesuai prosedur standar untuk memperoleh hasil yang akurat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jus pepaya (*Carica papaya*), sedangkan variabel dependen adalah tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program komputer melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tekanan darah. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data diuji normalitasnya untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dianalisis menggunakan Paired t-test, sedangkan pada kelompok kontrol dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol digunakan Mann-Whitney U Test dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Nilai $p < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna secara statistik.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari komite etik penelitian sebelum pelaksanaan penelitian. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden untuk menolak atau menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi. Selama penelitian berlangsung, peneliti menerapkan prinsip etik penelitian yang meliputi menghormati otonomi responden (respect for persons), berbuat baik (beneficence), tidak merugikan (non-maleficence), keadilan (justice), serta menjaga kerahasiaan identitas responden (confidentiality).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 32 responden lansia penderita hipertensi berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 16 responden yang diberikan jus pepaya dan kelompok kontrol sebanyak 16 responden yang mendapatkan penatalaksanaan rutin tanpa pemberian jus pepaya. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis univariat dan bivariat yang meliputi karakteristik responden, gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta pengaruh pemberian jus pepaya terhadap tekanan darah.

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (81,3%), sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 9 orang (56,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan Sekolah Dasar (SD), yaitu 7 orang (43,8%) pada kelompok intervensi dan 6 orang (37,5%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai petani, yaitu 7 orang (43,8%) pada kelompok intervensi dan 5 orang (31,3%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan status tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal sendiri, yaitu 9 orang (56,3%) pada kelompok intervensi dan 10 orang (62,5%) pada kelompok kontrol.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (n = 32)

Karakteristik	Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	13 (81,3)	9(56,3)
Laki-laki	3 (18,8)	7(43,8)
Pendidikan		
SD	7(43,8)	6(37,5)
SMP	4(35,0)	2(12,5)
SMA	2(12,5)	5(31,3)
Perguruan Tinggi	3(18,8)	3(18,8)
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	4(25,0)	3(18,8)
Petani	7(43,8)	5(31,3)
Wirausaha	3(18,8)	6(37,5)
Pensiunan	2(12,5)	2(12,5)
Status Tinggal		
Sendiri	9(56,3)	10(62,5)
Bersama Keluarga	7(43,8)	6(37,5)

Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi adalah 143,44 mmHg dengan rata-rata tekanan darah diastolik 90,63 mmHg. Setelah diberikan jus pepaya selama lima hari berturut-turut, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 137,69 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun menjadi 85,81 mmHg.



Pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pengamatan adalah 151,56 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 90,00 mmHg. Setelah periode pengamatan, rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 150,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik menjadi 89,38 mmHg, sehingga penurunannya relatif kecil dibandingkan kelompok intervensi.

Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kelompok	Sistolik sebelum	Sistolik sesudah	Diastolik sebelum	Diastolik sesudah
Intervensi	143,44	137,69	90,63	85,81
Kontrol	151,56	150,75	90,00	89,38

Pengaruh Pemberian Jus Pepaya terhadap Tekanan Darah

Hasil uji *Paired t-test* pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 143,44 mmHg menjadi 137,69 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 90,63 mmHg menjadi 85,81 mmHg. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus pepaya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita $\pm$ hipertensi.

Pada kelompok kontrol dilakukan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil analisis menunjukkan nilai Asymp. Sig = 0,066 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perubahan tekanan darah yang bermakna pada kelompok kontrol selama periode penelitian.

Selanjutnya dilakukan uji *Mann-Whitney U Test* untuk membandingkan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,002$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi. Dengan demikian, pemberian jus pepaya terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan jus pepaya.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Intervensi (Mean $\pm$ SD)	Kontrol (Mean $\pm$ D)	p-value
Intervensi	137,69 $\pm$ 11,522	150,75 $\pm$ 7,962	0,002
Kontrol	85,81 $\pm$ 6,969	89,38 $\pm$ 10,626	0,002

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kenagarian Tabek Panjang Kabupaten Agam Tahun 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus pepaya selama lima hari



berturut-turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sedangkan hasil uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan nilai $p = 0,002$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kedua kelompok setelah intervensi.

Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dapat dijelaskan berdasarkan kandungan zat gizi yang terdapat dalam buah pepaya. Pepaya mengandung kalium, magnesium, vitamin C, serat, antioksidan, dan enzim papain yang berperan dalam menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Kalium merupakan mineral yang berfungsi menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh serta meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal. Peningkatan ekskresi natrium akan menurunkan volume cairan ekstraseluler sehingga tekanan darah ikut menurun. Selain itu, kalium juga membantu merelaksasikan otot polos pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, dan meningkatkan vasodilatasi, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah menurun. Mekanisme tersebut mendukung hasil penelitian bahwa konsumsi jus pepaya secara rutin mampu membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Selain kandungan kalium, vitamin C dan senyawa antioksidan dalam pepaya juga berperan dalam mengurangi stres oksidatif yang merupakan salah satu faktor penyebab disfungsi endotel pada penderita hipertensi. Disfungsi endotel dapat mengganggu produksi *nitric oxide* (NO), yaitu senyawa yang berfungsi melebarkan pembuluh darah. Dengan meningkatnya aktivitas antioksidan, fungsi endotel dapat dipertahankan sehingga elastisitas pembuluh darah menjadi lebih baik dan tekanan darah dapat menurun. Kandungan serat dalam pepaya juga membantu memperbaiki metabolisme lemak dan glukosa, sehingga secara tidak langsung berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa terapi nonfarmakologis merupakan bagian penting dalam penatalaksanaan hipertensi. Modifikasi gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran yang kaya kalium, merupakan salah satu rekomendasi utama dalam pengendalian hipertensi. Terapi nonfarmakologis tidak dimaksudkan untuk menggantikan terapi obat, tetapi sebagai terapi komplementer yang dapat meningkatkan efektivitas pengobatan, mengurangi risiko komplikasi, dan membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi jus pepaya efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian-penelitian tersebut melaporkan bahwa kandungan kalium dan antioksidan dalam pepaya mampu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah diberikan secara rutin dalam beberapa hari. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bukti bahwa pepaya merupakan salah satu bahan pangan lokal yang berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi komplementer bagi penderita hipertensi.



Pada penelitian ini, kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi berupa pemberian jus pepaya, perubahan tekanan darah yang terjadi selama periode penelitian relatif kecil. Meskipun demikian, terdapat sedikit perubahan nilai tekanan darah pada kelompok kontrol yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, aktivitas fisik, pola makan, kondisi psikologis, kualitas tidur, maupun variasi biologis individu. Faktor-faktor tersebut tidak sepenuhnya dapat dikendalikan selama penelitian sehingga dapat memengaruhi hasil pengukuran tekanan darah.

Perbedaan hasil antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pemberian jus pepaya memiliki efektivitas yang lebih baik dibandingkan dengan perawatan rutin saja. Penurunan tekanan darah yang terjadi pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa jus pepaya dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi komplementer yang mudah diperoleh, ekonomis, aman, dan dapat diterapkan oleh masyarakat sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi, khususnya pada kelompok lansia.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah sampel yang relatif sedikit dan pelaksanaan penelitian pada satu wilayah menyebabkan hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, lama intervensi hanya lima hari sehingga belum dapat menggambarkan efektivitas pemberian jus pepaya dalam jangka panjang. Penelitian ini juga belum sepenuhnya mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti pola konsumsi garam, aktivitas fisik, tingkat stres, kepatuhan minum obat antihipertensi, serta riwayat penyakit penyerta.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) merupakan terapi komplementer yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Oleh karena itu, jus pepaya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat direkomendasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam memberikan edukasi mengenai pengelolaan hipertensi di masyarakat, dengan tetap memperhatikan bahwa terapi ini digunakan sebagai pendamping, bukan pengganti, terapi farmakologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kenagarian Tabek Panjang Kabupaten Agam Tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus pepaya selama lima hari berturut-turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan jus pepaya ($p = 0,000$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan. Selain itu, hasil perbandingan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol juga menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,002$), sehingga dapat disimpulkan bahwa



pemberian jus pepaya efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal seperti pepaya dapat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, ekonomis, dan berpotensi mendukung keberhasilan pengendalian hipertensi apabila digunakan sebagai pendamping terapi farmakologis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan dan Program Studi Sarjana Keperawatan, yang telah memberikan dukungan akademik dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Puskesmas Baso, Pemerintah Kenagarian Tabek Panjang, serta seluruh pihak yang telah membantu proses perizinan, pengumpulan data, dan pelaksanaan intervensi penelitian.

Penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada seluruh responden lansia penderita hipertensi yang telah berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing, tenaga kesehatan, keluarga, dan semua pihak yang telah memberikan arahan, dukungan, serta bantuan selama penelitian hingga penyusunan artikel ini selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Adam, L., Aswad, A., Keperawatan, J., & Gorontalo, K. (2020). Pemberian jus Carica papaya terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2), 60–67.
- Adila, A., & Mustika, S. E. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian kanker kolorektal. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(1), 53–59. <https://doi.org/10.30743/stm.v6i1.349>
- Agnes Dewi Astuti, Hyun Oktadia Basuki, & S. P. (2024). Buku ajar keperawatan gerontik.
- Agustina, N. (2021). Mengukur kualitas layanan sistem informasi akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Agustina, R., Cholifah, S., Chasanah, S., Faridah, I., & Tangerang, S. Y. (2022). Pengaruh pemberian jus pepaya (*Carica papaya*) terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Kelurahan Pasir Ampo Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8).