

Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati
Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati
Email: usastiawatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi
Email: horizon@gmail.com

ABSTRACT: THE EFFECT OF TOMATO JUICE CONSUMPTION TOWARD BLOOD PRESSURE DECREASE ON HYPERTENSIVE ELDER PATIENTS AT KOTABUMI 2 HEALTH CENTER OF KOTABUMI SELATAN SUBDISTRICT OF LAMPUNG UTARA REGENCY

Introduction: Hypertension is a blood vessel disruption causing deficiency of oxygen and nutrition brought blood hampered to reach the target tissues. Based on the SP2TP of Kotabumi 2 Health Center of Kotabumi Selatan Sub district of Lampung Utara Regency, the health center placed the first rank for the hypertension number in the regency with 2,998 cases.

Objective: This study was to identify the effect of tomato juice consumption toward blood pressure decrease on hypertensive elder patients at Kotabumi 2 Health Center of Kotabumi Selatan Sub district of Lampung Utara Regency in 2019.

Method: This was a quantitative study with quasi experiment design and one group pretest and posttest approach. The population of the study consisted of 143 elder people complaining hypertension. The sampling technique was accidental sampling that resulted 30 respondents. The independent variable was giving tomato juice while the dependent variable was blood pressure decrease. The study was conducted at Kotabumi 2 Health Center of Kotabumi Selatan Sub district of Lampung Utara Regency. The data analysis was through univariate and bivariate (T-Test).

Result: the result of the study found that the mean score of blood pressure before given intervention was 152.83 with 5.279 deviation standard. After the intervention was undertaken, the blood pressure average score was 133.00 with 5.072 deviation standard. It implied that there was an effect of tomato juice towards blood pressure decrease on elder patients at Kotabumi 2 Health Center of Kotabumi Selatan Sub district of Lampung Utara Regency in 2019 (t-test > t table, 19.833 > 4.197 p value = 0.000 (p value < a =0.05)).

Conclusion: There was an effect of tomato juice towards blood pressure decrease on elder patients at Kotabumi 2 Health Center of Kotabumi Selatan Sub district of Lampung Utara Regency in 2019. The health practitioners at the health center should implement the non-pharmacologic management on hypertension patients by promoting tomato juice as an alternative.

Keywords: hypertension, tomato juice

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

INTISARI: PENGARUH PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTABUMI 2 KECAMATAN KOTABUMI SELATAN KABUPATEN LAMPUNG UTARA

Pendahuluan : Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Berdasarkan data SP2TP Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara merupakan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang memiliki kunjungan penyakit Hipertensi terbanyak, yaitu berjumlah 2.988 kasus.

Tujuan Penelitian : diketahui pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di puskesmas kotabumi 2 kecamatan kotabumi selatan kabupaten lampung utara tahun 2019

Metode Penelitian : Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan quasy eksperimen dengan pendekatan one group pre dan post test design, Populasi seluruh lansia penderita hipertensi berjumlah 143 lamsia dengan sampel 30 responden teknik sampling accidental samplingvariabel independen pemberian jus tomat dan variabel dependen penurunan tekanan darah. dilakukan di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara. analisa data univariat dan bivariate (uji t-test)

Hasil Penelitian : Dari hasil penelitian diketahui Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 152,83 dengan standar deviasi 5,279), dan setelah dilakukan intervensi 133,00 dengan standar deviasi 5,072. Bahwa ada pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019 (t-test > t tabel, 19,833> 4,197 p-value = 0,000 (p-value < α = 0,05).

Kesimpulan : Ada pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019. Saran bagi petugas kesehatan puskesmas dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara non farmakologis yaitu dengan pemberian terapi jus tomat

Kata kunci : hipertensi, jus tomat

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskasdas, 2013). mengakibatkan berbahaya karena sering kali tidak

disadari dan tidak menimbulkan keluhan yang berarti; sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal, mata , pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Susilo, 2011).

Angka kejadian hipertensi didunia mencapai 972 juta orang (26,4%) dengan perbandingan 67,4 % pria dan 42,6 % wanita, kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2 % di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

hipertensi 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta orang sisanya berada di negara berkembang termasuk di Indonesia, (WHO, 2014).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 37,7 % dari populasi pada usia 18 tahun keatas dari jumlah tersebut 60 % berakhir dengan stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal dan kebutaan. Pada orang dewasa peningkatan tekanan darah sistolik 20 % mmHg menyebabkan peningkatan 60% resiko kematian akibat kardiovaskuler. Data Riskesdas menyebutkan hipertensi sebagai penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 16,5% dari proporsi penyebab kematian semua umur di Indonesia. (Kemenkes RI, 2014).

Jumlah kasus hipertensi dalam tiga tahun terakhir di Provinsi Lampung terus mengalami peningkatan. Dari 43.730 kasus tahun 2014, 54.622 kasus tahun 2015, dan 61.264 kasus 2016. Sedangkan di Kabupaten Lampung Utara penyakit hipertensi menduduki peringkat ke tiga dari 10 penyakit terbanyak berdasarkan data kunjungan di Fasilitas Kesehatan yang ada di wilayah kerja Kabupaten Lampung Utara.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak di Indonesia. Hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat atau mematikan. Hipertensi yang terjadi secara terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Wardah, 2011). Dan terdapat kesepakatan dari para peneliti di Indonesia bahwa prevalensi hipertensi akan meningkat dengan bertambahnya umur. Hal ini

disebabkan karena pada usia tua diperlukan keadaan darah yang meningkat untuk memompakan sejumlah darah keotak dan alat vital lainnya, pada usia tua pembuluh darah sudah mulai melemah dan dinding pembuluh darah sudah menebal (WHO, 2010). Penelitian Hadi (2010) menyatakan bahwa penderita hipertensi banyak diderita oleh kelompok umur > 45 tahun dibandingkan dengan kelompok umur 20-44 tahun.

Penyakit hipertensi bisa dikendalikan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, secara farmakologi yaitu dengan obat enurun tekanan darah. Obat - obatan tersebut diantaranya jenis - jenis obat golongan diuretic, penghambat adrenergic, ACE-inhibitor, ARB, antagonis kalsium, dan lain-lain sebagainya, (Junaidi, 2010 dalam Suawanti, 2018).

Terapi non farmakologis meliputi menghentikan rokok, menurunkan berat badan yang berlebih, memperbanyak latihan fisik, menurunkan asupan garam, dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak, (Sudoyo, 2006 dalam Maisyaroh, 2016). Keunggulan dari salah satu terapi non farmakologis ini yaitu memiliki efek samping yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan obat-obatan kimia, selain itu juga murah dan mudah diperoleh. Menurut penelitian Aiska (2014), zat gizi yang dapat menunjang kesehatan dan mencegah hipertensi diantaranya adalah karotenoid, kalium, asam lemak omega 3, dan serat. Karotenoid yang terdapat dalam makanan adalah likopen, bahan makanan yang merupakan sumber likopen salah satunya adalah tomat. Menurut Monika 2013 ; Nur Hidayah 2018 dan

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatyacasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

Lestari 2015 ; Wahyuni 2017, bahwa didalam 100 gram tomat terdapat 245 mg kalium yang berfungsi untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah sehingga menurunkan tekanan darah. Selain kalium dalam jus tomat juga mengandung likopen yang berfungsi sebagai anti oksidan yang berguna untuk mengurangi kerusakan sel sebagai pemicu terjadinya aterosklerosis yang mengakibatkan tekanan darah meningkat.

Berdasarkan data SP2TP Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara merupakan Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang memiliki kunjungan penyakit Hipertensi terbanyak, yaitu berjumlah 2.988 kasus (Profil Puskesmas Kotabumi 2, 2017). Jumlah Lansia tahun 2018 sebanyak 2.875 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 143 orang. Hasil pra survei tanggal 11 Februari 2019 di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara yang berobat ke Klinik terdapat 20 orang lansia penderita hipertensi, 10 orang lansia penderita hipertensi mendapat therapy obat hipertensi berupa captopril, 5 lansia menggunakan pengobatan herbal, dan 5 orang tidak menggunakan obat maupun herbal. Hal ini diketahui setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. Selama ini pengobatan yang diberikan dengan cara pengobatan farmakologi, sedangkan pengobatan tradisional untuk mengatasi hipertensi belum

pernah coba dilakukan. Secara teoritis pemberian jus tomat terhadap penderita hipertensi menunjukkan pengaruh yang baik terhadap penurunan tekanan darah, namun penelitian tentang hal ini masih sangat sedikit dilakukan. Maka berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang tergabung dalam kelompok Pengelolaan Penyakit Hipertensi (PPHT) sejumlah 143 lansia di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *incidental sampling* sebanyak 30 orang

Penelitian ini menggunakan, rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Subjek penelitian adalah lansia, objek penelitian adalah Pengaruh Pemberian jus tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. Lokasi penelitian akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Lampung Utara Tahun 2019. Pengolahan data dengan aplikasi SPSS.

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatyacasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1

Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi sebelum dilakukan intervensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019

Tekanan darah	Mean	SD	Min	Max	N
Sebelum intervensi	152,83	5,279	140	160	30

Berdasarkan tabel 1 tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, intervensi adalah 152,83 dengan standar deviasi 5,279.

Tabel 2

Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi setelah dilakukan intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara

Tekanan darah	Mean	SD	Min	Max	N
Setelah intervensi	133,00	5,072	125	142	30

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan data yang dilakukan, diperoleh rata-rata bahwa tekanan darah setelah intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 133,00 dengan standar deviasi 5,072.

Analisis Bivariat

Tabel 3

Pengaruh Terapi Jus Tomat Pada Penderita Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019

Kelompok	N	Beda Mean	SD	t-test	P-Value	CI 95%
Tekanan darah sebelum - setelah intervensi	30	19,833	2,960	36,694	0,000	18,728-20,939

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil uji statistik didapatkan $t_{test} > t_{tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p-value = 0,000$ ($p-value < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di

Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019. Berdasarkan hasil terlihat bahwa, pada kelompok setelah diberikan jus tomat dengan selisih 19,833 poin.

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatyasaki@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

PEMBAHASAN

Analisa univariat

Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum dan setelah Jus Tomat

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata pengetahuan ibu sebelum penyuluhan adalah 152,83 dengan standar deviasi 5,279. tekanan darah setelah intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 133,00 dengan standar deviasi 5,072. Tomat dapat menurunkan tekanan darah disebabkan karena tomat memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan kandungan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan air, tekanan darah, keseimbangan asam basa, melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih dan ginjal. (Junaidi, 2010). Asupan kalium melalui hubungan fisiologisnya yang resiprokal dengan natrium. Dua puluh empat peranan kalium dalam mekanisme penurunan tekanan darah meskipun belum begitu jelas tetapi kalium menyebabkan vasodilatasi sehingga terjadi penurunan resistensi perifer. Kalium juga menghambat proses konversi pelepasan renin menjadi reninangiotensin sehingga tidak terjadi peningkatan tekanan darah. Kalium berfungsi sebagai natriuretik, yaitu menyebabkan pengeluaran natrium dan cairan meningkat. Dengan kata lain pemberian kalium dari buah-buahan berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Ini berkaitan dengan peran kalium dalam

mekanisme penurunan tekanan darah yaitu menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lebih lancar. (Vitahealth, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2018), dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah awal 156/92 mmHg dan rata-rata tekanan darah sesudah 142.33/88.52 mmHg.

Menurut pendapat peneliti, terjadinya penurunan tingkat sistole pada kelompok dengan pemberian terapi Jus Tomat diketahui rata-rata tekanan darah sebelum terapi Jus Tomat adalah 152,94 mmHg dan setelah terapi Jus Tomat adalah 134,00 mmHg pemberian jus tomat pada penderita hipertensi dikarenakan tomat mengandung kalium atau potassium yang berfungsi untuk menurunkan efek natrium sehingga tekanan darah menurun.

Analisa Bivariat

Pengaruh Terapi Jus Tomat Pada Penderita Hipertensi Di wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara

Menurut hasil penelitian diketahui hasil uji statistik didapatkan $t_{-test} > t_{tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p-value = 0,000$ ($p-value < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019.

Mengatasi masalah hipertensi ada dua alternative yang bisa di berikan bagi penderita hipertensi yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologis (secara tradisional). Penanganan farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, penghambat saluran kalsium (ccb), betabloker, dan Penghambat ACE dengan memperhatikan tempat,

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatyacasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Dari pengobatan farmakologis terdapat beberapa efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Sebagai contoh, sakit kepala, kulit wajah memerah, dan pergelangan kaki membengkak ini merupakan efek samping dari penggunaan obat jenis CCB. Namun ternyata sejumlah orang berusaha menghindari penggunaannya mengingat adanya efek samping yang di timbulkan. Karena banyaknya efek yang di timbulkan oleh pengobatan secara farmakologi, maka masyarakat pada saat ini umumnya lebih memilih pengobatan secara non farmakologi, dikarenakan sedikitnya efek yang ditimbulkan dari pengobatan non farmakologis. Tomat dapat menurunkan tekanan darah disebabkan karena tomat memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan air, tekanan darah, keseimbangan asam basa, melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih, dan ginjal. Kalium juga sangat penting dalam mengubah gula darah menjadi gula otot (Junaidi, 2010).

Kalium juga memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. Vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tahanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas sistemreninangiotensin dan kalium juga mampu mempengaruhi sistem saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah

sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Budiman, 1999 dalam Wibowo, 2010). Oleh sebab itu maka kalium dalam tomat merupakan komponen penting dalam menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh

Penelitian yang dilakukan Hidayah (2018) dengan judul pengaruh jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia Hasil menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai P-value=0,000<a=0,05. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p = 0,000. Penelitian Kurniasari (2017) diketahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di PSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Hasil uji Independent t Test untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol TD sistolik didapatkan nilai t: 12,339 dan p: 0,000 (P < 0,05). TD diastolik didapatkan nilai t: 9,801 dan p: 0,000 (P < 0,05), artinya terdapat pengaruh pemberian jus tomat untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 responden terdapat 5 responden yang penurunannya hanya sedikit dan terdapat 1 responden yang mengalami peningkatan, hal ini dikarenakan peneliti tidak dapat mengontrol pola makan dan kejadian stress pada responden sehingga hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan teori namun sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jus tomat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dikarenakan kandungan

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatyasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

pada tomat dan keteraturan konsumsi pada penderita menjadi penyebab penurunan hipertensi lebih cepat, Penurunan tekanan darah dapat lebih efektif jika dibantu dengan pola makan, aktivitas fisik yang baik dan istirahat tidur pada penderita lebih teratur.

Keefektifan Jus Tomat sebagai terapi menurunkan tekanan darah tidak dapat dipastikan angka penurunannya di setiap responden dikarenakan keadaan responden dengan faktor penyebab yang berbeda di setiap responden seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, penggunaan jelantah, kebiasaan konsumsi minum-minuman beralkohol, obesitas, kurang aktifitas fisik, stres, penggunaan estrogen.

Dalam upaya menurunkan tekanan darah masih terdapat banyak cara seperti menjalani pola hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah, dan secara umum sangat menguntungkan dalam menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular, Penurunan berat badan. Mengganti makanan tidak sehat dengan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan dapat memberikan manfaat yang lebih selain penurunan tekanan darah, Mengurangi asupan garam. Di negara kita, makanan tinggi garam dan lemak merupakan makanan tradisional pada kebanyakan daerah. Olah raga. Olah raga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30 - 60 menit/ hari, minimal 3 hari/ minggu, dapat menolong penurunan tekanan darah, Mengurangi konsumsi alcohol, Berhenti merokok.

Menurut peneliti, hasil penelitian tentang perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi yang

mengonsumsi jus tomat sesuai dengan teori diatas, yaitu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan mengonsumsi jus tomat. Jus tomat dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium (potasium), lycopen, dalam buah tomat efektif dan mampu mengobati hipertensi. Selain itu, tomat juga bersifat diuretik karena kandungan asam yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Sehingga kalium (potasium) membantu mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah. Mengonsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Inilah yang menyebabkan tekanan darah responden dengan perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengonsumsi jus tomat menurun.

KESIMPULAN

Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 152,83 dengan standar deviasi 5,279. Rata-rata tekanan darah setelah dilakukan intervensi 133,00 dengan standar deviasi 5,072. Ada pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019 ($t_{-test} > t_{tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p-value = 0,000$ ($p-value < \alpha = 0,05$).

SARAN

Diharapkan dapat dijadikan masukan sebagai penyusunan standar operational prosedur (SOP) untuk penatalaksanaan tindakan

EkaTrismiyana¹, Usastiwaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiwatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

keperawatan pada penderita hipertensi. Dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara non farmakologis yaitu dengan pemberian terapi jus tomat

Lubna (2016) . Jus Ampuh Penumpas aneka penyakit berat. Jakarta: Flash Book

Maesaroh (2016) Pengaruh Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Dusun Niten Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

DAFTAR PUSTAKA

Aiska, G. S & Chandra, A. (2014). Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Sistolik Lanjut Usia Hipertensi yang diberi Jus Tomat (*Lycopersicum Commune*) dengan Kulit dan Tanpa Kulit. *Journal of Nutrition College* 2014; 3(1): 158-162

Mary E Beck (2011) . Ilmu gizi dan diet (hubungannya dengan penyakit untuk perawat dan dokter). Yogyakarta : ANDI

Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. P.T Rineka Cipta. Jakarta.

Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nurul. Hidayah. (2018). pengaruh pemberian terapi jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia

Agoes. A. (2013). Tanaman Obat Indonesia. Jakarta: Salemba Medika.

Potter, P.A, Perry. (2011), A.G.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,. Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata.

Bayu, Aditya. (2013). Pencegahan dan Pengobatan Herbal .yogyakarta : Nusa Creativa

Ramadhian. (2016). Efektivitas Kandungan Kalium dan Likopen yang Terdapat Dalam Tomat (*Solanum lycopersicum*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi

Bustan, M.N. (2013). Epidemiologi Penyakit tidka menular. Jakarta: Rineka Cipta

Sari, Yanita Nur Indah. (2017). Berdamai Dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.

Indonesian Society of Hypertension. (2014). INASH Scientific Meeting Ke-8 dan Tips Hipertensi INASH : Hipertensi Menduduki Penyebab Kematian Pertama di Indonesia.

Kementerian kesehatan RI. INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kemeterian. Kesehatan RI Lansia. 2016

Sugiyono. (2016). Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Penerbit ALFABETA. Bandung

Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pusat data dan informasi: Hipertensi. Jakarta

Sukma. (2015). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Lycopersicum Commune*) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Laki-

EkaTrismiyana¹, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiawatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com

- Laki Hipertensif Usia 40-45 Tahun asuhan keperawatan. Salemba medika: Jakarta
- Susilo, Yekti dr., Ari Wulandari. (2011). Cara jitu mengatasi Hipertensi. Andi: Yogyakarta Udjianti. W.J. (20130. Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika
- Suwanti. (2018). pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di desa Lemah Ireng kecamatan Bawen, dengan hasil penelitian terjadi penurunan tekanan darah Wahyuni. (2017). pengaruh pemberian terapi jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer stage 1 di desa Monggot kecamatan Geyer kabupaten Grobogan
- Sunaryo. (2016). ASuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI Off set Yugiantoro, M. (2012). Hidup Bersama Hipertensi: Seringai darah tinggi sang pembunuh sekejap.
- Tamher. (2014). Kesehatan Usia Lanjut dengan pendekatan

EkaTrismiyana¹, Usastiwaty Cik Ayu Saadiah Isnainy², Herizon³

¹Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: ekatrismiyana@gmail.com

²Dosen Keperawatan Universitas Malahayati. Email: usastiwatycasi@gmail.com

³Perawat Puskesmas Kotabumi. Email: horizon@gmail.com