



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 21%

Date: Wednesday, August 19, 2020

Statistics: 628 words Plagiarized / 3037 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

PENGARUH **PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP** TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTABUMI 2 KECAMATAN KOTABUMI SELATAN **KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2019** EkaTrismiyana, SKM., M.Kes 1), Usastiauwaty Cik Ayu Saadiah Isnainy., M.Kes 2) Herizon 3) Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung Akademi Keperawatan Malahayati Bandar Lampung Fakultas Kedokteran Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati 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 IN 2019 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 < α = 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
INTISARI: PENGARUH PEMBERIAN JUS TOMAT TERHADAP TEKanan DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KOTABUMI 2 KECAMATAN KOTABUMI SELATAN KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2019
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 lansia dengan sampel 30 responden teknik sampling accidental sampling variabel 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 merupakan kondisi dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal itu disebabkan karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Jika diabaikan dan tidak ditangani, penyakit ini dapat mengganggu kerja organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Riskesdas, 2013).

Hipertensi mengakibatkan bahaya 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 di dunia 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 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 menjadi salah satu masalah kesehatan yang banyak diderita masyarakat Indonesia. Penyakit ini tidak secara langsung membunuh penderitanya melainkan sebagai pemicu terjadinya penyakit lain yang tergolong berat dan mematikan.

Bila hipertensi terjadi secara terus menerus dan tidak ditangani dengan baik bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Wardah, 2011). Beberapa peneliti di Indonesia sepakat bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia akan terus meningkat seiring pertambahan usia. Hal ini disebabkan karena pada usia tua, pembuluh darah menebal dan tidak elastis sehingga diperlukan tekanan yang tinggi supaya darah bisa sampai ke otak dan organ-organ vital lainnya (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). Selain lebih murah dan mudah diperoleh, keunggulan dari terapi non farmakologis adalah memiliki efek samping yang minimal dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Menurut penelitian Aiska (2014), ada beberapa zat gizi yang dapat menunjang kesehatan dan mencegah penyakit hipertensi yaitu karotenoid, kalium, asam lemak omega 3, dan serat.

Zat karotenoid yang bisa dikonsumsi dan terdapat dalam makanan adalah likopen, dan likopen ini dapat kita temui salah satunya pada buah tomat. Tomat juga mengandung kalium yang mempunyai manfaat pada penderita hipertensi. Menurut Monika 2013 ; Nur Hidayah 2018 dan 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 yaitu penelitian ilmiah yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistika, dan dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) serta menyandarkan kesimpulan hasil pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil (Azwar, 2013) 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.

HASIL Analisis Univariat Tabel 4.1 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 4.1 tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 152,83 dengan standar deviasi 5,279.

Tabel 4.2

Rata-Rata Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi setelah dilakukan intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2019 Tekanan darah _Mean _SD _Min _Max _N __Setelah intervensi _133,00 _5,072 _125 _142 _30 __

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa tekanan darah setelah intervensi, berdasarkan hasil olah data yang dilakukan, diperoleh rata-rata 133,00 dengan standar deviasi 5,072.

Analisis Bivariat Tabel 4.3 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 4.3

diatas, hasil uji statistik didapatkan $t\text{-test} > t\text{ tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) 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. 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.

Pemberian jus tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah, hal ini disebabkan karena tomat memiliki kandungan kalium yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tekanan darah. 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. 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 Tahun 2019 Menurut hasil penelitian diketahui hasil uji statistik didapatkan $t\text{-test} > t\text{ tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh jus tomat terhadap

tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara tahun 2019.

Tomat dapat menurunkan tekanan darah disebabkan karena tomat memiliki kandungan kalium. Kalium bersifat diuretik dan memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah. 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 yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dengan nilai $P\text{-value}=0,000 < \alpha=0,05$.

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 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. 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 mengkonsumsi jus tomat sesuai dengan teori diatas, yaitu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan salah satunya dengan mengkonsumsi jus tomat. Jus tomat dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium (potasium), lycopene, 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 ($t\text{-test} > t\text{ tabel}$, $19,833 > 4,197$ $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$). SARAN Diharapkan manajemen Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara untuk dapat Diharapkan dapat dijadikan masukan sebagai penyusunan standar operasional prosedur (SOP) untuk penatalaksanaan tindakan keperawatan pada penderita hipertensi.

Diharapkan dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara non farmakologis yaitu dengan pemberian terapi jus tomat 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 Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta. Agoes. A. (2013). *Tanaman Obat Indonesia*. Jakarta: Salemba Medika. Bayu, Aditya (2013). *Pencegahan dan Pengobatan Herbal*. Yogyakarta : Nusa Creativa Bustan, M.N. (2013).

Epidemiologi Penyakit tidak menular. Jakarta: Rineka Cipta 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 Kementerian. Kesehatan RI Lansia. 2016 Kementerian Kesehatan RI (2014). *Pusat data dan informasi: Hipertensi*. Jakarta 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* 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. Nurul Hidayah

(2018). pengaruh pemberian terapi jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia Potter, P.A, Perry (2011), A.G.Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep,. Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata. Ramadhian (2016) Efektivitas Kandungan Kalium dan Likopen yang Terdapat Dalam Tomat (Solanum lycopersicum) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Sari, Yanita Nur Indah. (2017). Berdamai Dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika. Sugiyono, Dr., (2016).

Metode penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Penerbit ALFABETA. Bandung Sukma (2015) Pengaruh Pemberian Jus Tomat (Lycopersicum Commune) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Laki-Laki Hipertensif Usia 40-45 Tahun Susilo, Yekti dr., Ari Wulandari. (2011). Cara jitu mengatasi Hipertensi. Andi: Yogyakarta 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 Sunaryo. (2016) ASuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI Off set Tamher. (2014). Kesehatan Usia Lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan. Salemba medika: Jakarta Udjianti. W.J. (2013). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika Wahyuni (2017).

pengaruh pemberian terapi jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer stage 1 di desa Monggot kecamatan Geyer kabupaten Grobogan Yugiantoro, M. (2012) Hidup Bersama Hipertensi: Seringai darah tinggi sang pembunuh sekejap

INTERNET SOURCES:

<1% - <https://www.healthhype.com/narrowing-artery-causes-of-arterial-stenosis.html>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/7341245_A_Longitudinal_Study_of_Hypertension_Risk_Factors_and_Their_Relation_to_Cardiovascular_Disease_The_Strong_Heart_Study

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/325265072_Dasar-dasar_Metodologi_Penelitian_Klinis

1% - <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/932/765>

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/view/year/2019.default.html>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/q29nm52z-hubungan-kepatuhan-minum-obat-terhadap-peningkatan-tekanan-darah-pada-penderita-hipertensi-studi-di-desa-plandi-dsn-pari-mono-kec-jelakombo-kab-jombang-stikes-insan-cendekia-medika-repository.html>

1% -

<https://nurfaizinyunus.blogspot.com/2015/07/desain-sistem-surveilans-hipertensi.html>

1% - <http://journal.umpo.ac.id/index.php/adimas/article/download/1708/1017>

<1% - <https://www.scribd.com/document/364938157/4-BAB1-5>

1% - <http://repository.poltekeskupang.ac.id/928/1/Fantri%20Ndun.pdf>

1% -

<https://adhiembinongko.wordpress.com/2012/11/26/hipertensi-epidemiologi-penyakit-tidak-menular/>

1% - <https://galerymakalah.blogspot.com/2013/04/makalah-hipertensi.html>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/282094543/Profil-Kesehatan-Indonesia-2013-2>

<1% -

http://untb.ac.id/wp-content/uploads/2019/11/2.POTENSI-JENIS-OBESITAS-DAN-AKTIVITAS-FISIK-TERHADAP-KEJADIAN-HIPERTENSI-PADA-KELOMPOK-WANITA_Murtiana-Ningsih-Rohmiatun.pdf

<1% - <https://arycoloum.blogspot.com/2011/01/jenis-dan-macam-kelainan-darah.html>

1% - <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/download/692/468>

1% - <https://www.scribd.com/document/385273034/7-BAB-II>

<1% - <https://www.scribd.com/document/342446629/Cadangan-Bab-1-5>

<1% -

http://eprints.undip.ac.id/37815/1/Victoria_Cyntia_Yogya_Astuti_G2A008190_Lap.KTI.pdf

<1% - <https://www.necturaherbal.com/category/pengobatan/diabetes-pengobatan>

<1% -

http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/oai?metadataPrefix=oai_dc&verb=Li

stRecords

<1% -

<https://rianbemo.blogspot.com/2014/05/pengaruh-sari-air-mentimun-terhadap.html>

<1% -

<https://dspace.umkt.ac.id/bitstream/handle/463.2017/1301/Naskah%20Publikasi.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

1% -

<http://repository.unika.ac.id/15830/4/13.40.0154%20Diarmoem%20Rianti%20Dewi%20Adwardoyo%20BAB%20III.pdf>

<1% -

http://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/index/oai?verb=ListRecords&metadataPrefix=oai_dc&set=JK

<1% - <https://thepuskommer.blogspot.com/feeds/posts/default?orderby=updated>

<1% -

<https://ejournal.akperypib.ac.id/wp-content/uploads/2020/08/MEDISINA-Jurnal-Keperawatan-dan-Kesehatan-AKPER-YPIB-MajalengkaVolume-VI-Nomor-12-Juli-2020-1.pdf>

<1% -

<http://www.mitrahomocare.com/2010/11/pengaruh-pemberian-rebusan-seledri.html>

<1% - <https://atapmembran.co.id/>

1% - <http://ejournal.binausadabali.ac.id/index.php/caring/article/download/47/37/>

1% - <https://www.scribd.com/document/394144997/Rina-Yuli-Agita-Devi-Revisi>

1% - <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/TIJHS/article/download/1525/1260>

<1% -

<https://www.gooddoctor.co.id/tips-kesehatan/obat/obat-darah-tinggi-alami-dan-kimia-wi/>

<1% - <https://dunia.pendidikan.co.id/sel-darah/>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/328309234_PENGARUH_JUS_TOMAT_TERHADAP_PENURUNAN_TEGANGAN_DARAH_PADA_PENDERITA_HIPERTENSI_LANSIA

<1% -

<https://id.123dok.com/document/eqog4jz1-hubungan-hamil-perokok-pasif-berat-dilahirkan-daerah-pirngadi.html>

<1% -

<https://adysetiadi.files.wordpress.com/2012/03/jurnal-jadi-word-mei-2013-wordpress.doc>

1% - <http://digilib.unisayogya.ac.id/4426/1/PDF%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

2% -

<https://ppkdokter2014.blogspot.com/2017/01/pedoman-tatalaksana-hipertensi-PERKI.html>

<1% -

<https://segerahamil.blogspot.com/2014/02/manfaat-mentimun-dalam-penurunan.html>

1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30016/Chapter%20II.pdf;sequence=4>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/390565549/Mat-Ajar-Hibah-Blok-16-Jilid-2-Bios-Manj-Data-Br>

1% -

<https://docobook.com/jurnal-skripsi-pengaruh-pemberian-jus-mentimun-terhadap.html>

1% -

<http://repository.ump.ac.id/952/7/KURNIA%20APRYANI%20SAPUTRI%20DAFTAR%20PUSTAKA.pdf>

1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/64344/Reference.pdf;sequence=2>

1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/128/jtptunimus-gdl-bayuindraj-6380-4-daftarp-a.pdf>

<1% -

<https://doku.pub/documents/download-metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-sugiyono-pdf-oq1nrmj3po02>

1% - <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/236>