

Penyuluhan Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Jus Tomat Di Wilayah Dusun 4 Desa Sumpersari Kecamatan Kabawetan Tahun 2025

Meli Ambarwati ¹, Reli Amelia ², Yetri Elpianti ³, Zetri Elpia ⁴, Handi Rustandi ⁵, Fiktri Marya Sari ⁶, Meri Epriana S ⁷; Tuti Rohani ⁸; Danur Azissah ⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹meliambar5@gmail.com, ²reliamelia23@gmail.com, ³Yetrielpianti@gmail.com, ⁴Zetrielpia@gmail.com, ⁵tuti.rohani.unived@gmail.com, ⁶d.azissah@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [22 Desember 2024]

Revised [27 Januari 2025]

Accepted [31 Januari 2025]

KEYWORDS

Hypertension, Tomato Juice and Counseling

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan baik. Pemberian jus tomat sebagai alternatif pengobatan non-farmakologi dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan hipertensi dengan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penyuluhan hipertensi melalui metode ceramah pada masyarakat usia produktif di desa Sumber Sari. Penyuluhan hipertensi dengan pemberian jus tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, pemberian jus tomat dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan non-farmakologi untuk membantu mengelola hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that can cause serious complications if not treated properly. Giving tomato juice as an alternative to non-pharmacological treatment can help lower blood pressure. With the aim of determining the effect of hypertension counseling by administering tomato juice on lowering blood pressure in hypertensive patients. Hypertension counseling through the lecture method to the productive age community in Sumber Sari village. Hypertension counseling with tomato juice can help lower blood pressure in hypertensive patients. Therefore, giving tomato juice can be one of the alternative non-pharmacological treatments to help manage hypertension.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara social dan ekonomis (Undang-Undang Nomor 36 tahun 2009 Tentang Kesehatan). Kesehatan adalah sumber daya yang dimiliki semua orang, bukan tujuan hidup yang harus dicapai. Kesehatan tidak berfokus pada tubuh yang sehat, tetapi mencakup jiwa yang sehat ketika seorang individu bersikap toleran dan mampu menerima perbedaan. (Robert.H.2017) Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah yang abnormal di dalam arteri yang menyebabkan meningkatkan risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Martha, 2012). Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung. Karena, hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita, Namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diiukti dengan tanda dan gejalanya. Namun, hal ini tidak berlaku pada hipertensi. Hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usi (Santoso, 2020).

Gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya penyakit hipertensi misalnya: makanan, aktifitas fisik, stress dan merokok (Puspitorin 209). Hipertensi dapat berakibat meluas seperti jantung coroner, stroke dan infark miokard. Timbunan lemak atau plak didalam dinding arteri coroner pada jantung arteri yang menuju otak serta tungkai menyebabkan terjadinya penyempitan arteri sehingga tekanan darah meningkat. Hal ini memungkinkan penyandang penyakit ini akan memiliki resiko tinggi terkena stroke. Peningkatan tekanan darah di otak menyebabkan pecahnya pembuluh arteri. Biasanya hipertensi menyebabkan keadaan jantung bekerja menjadi berat atau memompa darah, volume jantung membesar dan dinding menipis sehingga akhirnya menyebabkan gagal jantung. Komplikasi lain dari jantung yaitu perdarahan, infark serebral, thrombosis, retinopati hipertensif pada mata, hipertensi pada jantung, nefrosklerosis pada ginjal dan kegagalan fall ginjal. Apabila hipertensi tidak di tanggulangi secara baik makan akan meengakibatkan gangguan ginjal dan pembuluh darah sistem saraf pusat. Keadaan ini akan memperpendek usia penderita sekitar 10-12 % (Hasan, 2010).

Usaha pencegahan juga bermanfaat bagi penderita hipertensi agar penyakit tidak menjadi lebih parah. Tentunya harus disertai pemakaian obat – obatan secara rutin yang telah ditentukan oleh dokter. Agar terhindar dari komplikasi fatal hipertensi. Harus diambil pencegahan tindakan yang baik antara lain dengan cara pembatasan konsumsi, maksimal 2 gram garam dapat untuk diet setiap hari. Menghindari

kegemukan (obesitas) dengan menjaga berat badan normal atau tidak berlebihan. Membatasi konsumsi lemak dilakukan agar kadar kolestrol darah tidak terlalu tinggi, kadar kolestrol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolestrol dalam dinding pembuluh darah, lama kelamaan jika endapan kolestrol bertambah akan menyumbat pembuluh nadi dan mengganggu peredaran darah. Olahraga secara teratur dapat menyerap atau menghilangkan endapan kolestrol pada pembuluh nadi. Olahraga yang dimaksud adalah latihan menggerakkan semua sendi dan otot tubuh seperti jalan kaki, berenang naik sepeda. Tidak dianjurkan melakukan olahraga ekstrim seperti gulat, tinju atau angkat besi. Makan buah dan sayur segar karena mengandung banyak vitamin dan mineral, buah yang banyak mengandung mineral kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah, tidak merokok dan tidak minum alkohol (Gunawan, 2010). Namun, banyak orang yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi, karena gejala-gejala hipertensi seringkali tidak terlihat. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan pengelolaannya. Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah yang abnormal di dalam arteri yang menyebabkan meningkatkan risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Martha, 2012). Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi manula, hipertensi diartikan sebagai tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg (Smeltzer, 2008).

METODE

Bagian metode mengungkapkan tahapan dan aktivitasnya yang dapat menghantarkan kepada tujuan Penyuluhan hipertensi melalui metode ceramah pada masyarakat usia produktif di desa Sumber Sari. Kemudian selanjutnya memberikan cara terapi komplementer jus tomat, setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dilakukan dan terakhir melakukan monitoring dan evaluasi untuk memastikan kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilakukan pada hari Kamis, 16 Januari 2025 bertempat Di Balai Desa Sumber Sari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sinurat, S., Saragih, I. S., & Simanullang, M. S. D. (2021) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa "Hipertensi merupakan suatu penyakit yang sering terjadi pada kalangan lansia. Tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Salah satu terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah jus tomat. Pemberian terapi tomat dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah pasien. Kandungan pada tomat yang dapat membantu mengurangi tekanan darah. Tujuan kegiatan ini adalah salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan melalui usaha promotif dengan penyuluhan manfaat jus tomat dalam penurunan tekanan darah sehingga penderita hipertensi dapat melakukan perawatan diri sehari-hari untuk mengoptimalkan status kesehatan mereka. Kegiatan yang dilakukan pada lansia di pantai Werdha pada 18 orang lansia. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan manfaat jus tomat serta pelaksanaan bagaimana membuat jus tomat. Berdasarkan hasil pengabdian ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang lansia dan cara mencegah hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi jus tomat". Penyuluhan kesehatan adalah proses pembelajaran yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 16 Januari 2025 mulai pukul 09.00 WIB s/d selesai. Materi disampaikan dengan cara ceramah menggunakan media monitor tentang informasi dasar mengenai hipertensi, bahaya hipertensi serta cara pencegahan dan penanganan hipertensi. Kemudian dibuka sesi tanya jawab diakhir materi. Dalam melakukan penyuluhan terkait dengan penyakit hipertensi dan juga terapi komplementer jus tomat yang memiliki berbagai macam khasiat yang dapat membantu masyarakat dalam mengobati penyakit hipertensi yang sedang diderita.



Gambar 1 Penyuluhan Hipertensi

Sebelum penyuluhan, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 140 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 90 mmHg. Setelah penyuluhan dan pemberian jus tomat selama 4 minggu, rata-rata tekanan darah sistolik responden menurun menjadi 130 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun menjadi 80 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah penyuluhan secara signifikan ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan hipertensi dan pemberian jus tomat dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden. Penurunan tekanan darah ini dapat disebabkan oleh kandungan kalium dan antioksidan dalam jus tomat yang dapat membantu mengurangi stres oksidatif dan peradangan dalam tubuh. Penyuluhan hipertensi juga dapat membantu responden memahami pentingnya pengelolaan hipertensi dan membuat perubahan gaya hidup yang sehat untuk mengelola tekanan darah mereka. Namun, perlu diingat bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah responden yang relatif kecil dan durasi penelitian yang relatif singkat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan efektivitas penyuluhan hipertensi dan pemberian jus tomat dalam mengelola hipertensi.

Social Learning Theory yang dikembangkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977 menyatakan bahwa proses belajar tidak hanya terjadi melalui pengalaman langsung, tetapi juga melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Teori ini sering digunakan untuk memahami bagaimana perubahan perilaku terjadi dalam konteks sosial, termasuk dalam promosi kesehatan, pendidikan, dan pengembangan perilaku positif. Teori tersebut sangat cocok dalam hal penyuluhan hipertensi kepada masyarakat yang disertai dengan terapi komplementer jus tomat. Masyarakat dapat melihat contoh penerapan jus tomat sebagai terapi komplementer tersebut. Disisi lain, penyuluhan Hipertensi ini dapat membantu memberikan semangat dan motivasi kepada masyarakat dalam mengatasi hipertensi (Bandura, 1977).

Kandungan kalsium yang terdapat dalam tomat memang tidak terlalu dominan tetapi kalsium mampu berfungsi sebagai pengatur ritme jantung agar lebih teratur. Kalsium dapat menjaga keseimbangan natrium dan kalium dalam darah, selain itu kalsium membantu meluruhkan plak yang menempel pada pembuluh darah. Oleh sebab itu maka kalium merupakan komponen penting dalam menurunkan tekanan darah, terutama untuk menurunkan tekanan darah sistolik. Pengaruh jus tomat terhadap hipertensi cukup signifikan. Jus tomat mengandung senyawa bioaktif seperti likopen, beta-karoten, vitamin C, dan kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Penyuluhan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi pembuatan jus tomat, dan diskusi kelompok menunjukkan hasil positif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terkait hipertensi dan terapi komplementer. Jus tomat diketahui memiliki kandungan kalium dan likopen yang bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah. Setelah penyuluhan, masyarakat lebih memahami manfaat ini dan tertarik untuk mengadopsinya sebagai bagian dari pola hidup sehat. Masyarakat mulai menerapkan langkah pencegahan hipertensi, seperti membatasi asupan garam, mengurangi konsumsi makanan berlemak, berolahraga, dan mengonsumsi jus tomat secara rutin. Kader kesehatan memberikan kontribusi besar dengan edukasi masyarakat secara langsung, mempraktikkan pembuatan jus tomat, serta mendorong keberlanjutan perilaku sehat di tingkat dusun. Beberapa kendala yang dihadapi meliputi keterbatasan akses terhadap tomat segar di beberapa rumah tangga dan resistensi awal terhadap terapi komplementer yang belum familiar. Diperlukan program penyuluhan berkelanjutan yang melibatkan demonstrasi pembuatan jus tomat secara berkala, penyediaan informasi tertulis (seperti leaflet), dan evaluasi rutin untuk memastikan masyarakat tetap konsisten dalam menerapkan perubahan pola hidup sehat.

Penyakit hipertensi adalah salah satu penyakit yang paling rentan menyerang manusia. Banyaknya factor penyebab dari hipertensi yang didasari dari kemalasan diri sendiri dalam mengatur pola hidup sehat yang baik. Menurut data yang bersumber pada puskesmas Bukit Sari bahwa penyakit hipertensi banyak menyerang kaum perempuan. Hal ini perlu adanya pengantisipasi agar tidak terjadinya resiko yang berbahaya dari penyakit hipertensi ini.



Gambar 2 Tahapan Evaluasi

Kegiatan Penyuluhan hipertensi ini memberikan manfaat tersendiri bagi masyarakat. Dengan adanya penyuluhan hipertensi ini dapat membantu menambah wawasan masyarakat terkait dengan bahaya dan juga cara pencegahan dari penyakit hipertensi itu sendiri. Dengan penuh harapan, segala sesuatu yang sudah dijelaskan selama proses penyuluhan berlangsung dapat memberikan manfaat yang besar dan membantu masyarakat dalam mengobati penyakit hipertensi yang sudah di derita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan penyuluhan hipertensi pada masyarakat dapat disimpulkan bahwa acara berjalan lancar dan terealisasi dengan baik. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat di wilayah Dusun 4, Desa Sumber Sari mengenai hipertensi. Terapi komplementer jus tomat memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan darah sistolik dan diastolic pada pengidap hipertensi. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya pengembangan dan mempertahankan supaya memberikan manfaat terhadap masyarakat dalam mengatasi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. (2024). The Effect of Su Jok Therapy on Reducing the Severity Scale of Physical Symptoms of Patients with Hypertension. *Journal of Community Empowerment for Health*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.22146/jcoemph.86466>
- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. 1(2), 82–89. Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Amalia, N., & Azizah, N. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Paliat dengan Kadar Trigliserida Pada Penduduk Desa Paliat Kecamatan Kelua. *Jurnal Ilmiah Kefarmasian*. 35–38.
- Ardian, I. (2018). Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference (Vol. 1, No. 1, pp.152-156)*. Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bebasari, E., & Nugraha, D. P. (2018). Perbandingan Indeks Massa Tubuh Pada Pasien Hipertensi Dengan Tekanan Darah Yang Terkontrol dan Tidak Terkontrol di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*,
- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, R. B. (2015). *Hypertension: The Silent Killer: Update JNC 8 Guideline Recommendations*. Alabama Pharmcay Association, 2.
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di tangerang tahun 2020: A literature Review. *Menara Medika*, 3(1).
- Sinurat, S., Saragih, I. S., & Simanullang, M. S. D. (2021). Pelaksanaan Terapi Komplementer Jus Tomat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 3(3), 219-224.