

Penerapan Terapi Jus Tomat Untuk Mengurangi Tekanan Darah Pada Ny. A Dengan Hipertensi

Alia Almunawaroh¹, Nina Pamela Sari¹, Asep Muksin¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Jawa Barat, 46191, Indonesia



SENAL : Student Health Journal

Volume 3 No. 1 (2026) No. Hal 197-204
©The Author(s) 2026

Article Info

Submit : 10 November 2025
Revisi : 11 Desember 2025
Diterima : 12 Januari 2026
Publikasi : 28 Februari 2026

Corresponding Author

Alia Almunawaroh
alialmunawaroh@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

E-ISSN :-

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang masih cukup signifikan, dengan prevalensi mencapai sekitar 22% dari total populasi dunia. Di wilayah Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 36%. Berdasarkan pedoman yang dikeluarkan oleh *American College of Cardiology* dan *American Heart Association* pada tahun 2017, tekanan darah sistolik antara 130–139 mmHg dan diastolik antara 80–89 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi stadium I. Sementara itu, tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg diklasifikasikan sebagai hipertensi stadium II. Tujuan karya ilmiah akhir ini untuk memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan intervensi pemberian jus tomat. Metode yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah pasien dengan hipertensi. Hasil pengkajian Keluarga klien kurang mengetahui tentang masalah kesehatan secara menyeluruh, tetapi mereka mengetahui sebagian mengenai gejala yang diderita oleh Ny.A. Rencana keperawatan disusun mengacu kepada tujuan dan kriteria pemeliharaan Kesehatan meningkat dengan intervensi utama edukasi kesehatan. Implementasi yang dilakukan adalah pemberian jus tomat selama 3 hari berturut-turut. Evaluasi menunjukkan pemahaman yang baik mengenai upaya penurunan tekanan darah melalui konsumsi jus tomat. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah terakhir yang menunjukkan penurunan menjadi 130/90 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pemberian jus tomat selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan.

Kata Kunci : Hipertensi, Jus Tomat, Penurunan Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang masih cukup signifikan, dengan prevalensi mencapai sekitar 22% dari total populasi dunia. Di wilayah Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 36%. Berdasarkan pedoman yang dikeluarkan oleh

American College of Cardiology dan American Heart Association pada tahun 2017, tekanan darah sistolik antara 130–139 mmHg dan diastolik antara 80–89 mmHg dikategorikan sebagai hipertensi stadium I. Sementara itu, tekanan darah dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg diklasifikasikan sebagai hipertensi stadium II (Widjaya et al., 2018).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 juga menyatakan bahwa hipertensi menjadi permasalahan yang berdampak luas secara global, dengan prevalensi sebesar 22% secara keseluruhan dan mencapai 36% di kawasan Asia Tenggara. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, terdapat peningkatan yang cukup signifikan dalam prevalensi hipertensi pada kelompok usia dewasa muda. Prevalensi pada kelompok usia 18–24 tahun tercatat sebesar 13,2%, meningkat pada kelompok usia 25–34 tahun menjadi 20,1%, dan mencapai 31,6% pada kelompok usia 35–44 tahun (Riskesdas, 2018).

Pengendalian tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui dua jenis pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis dilakukan dengan pemberian obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Sementara itu, terapi non-farmakologis mencakup perubahan gaya hidup dan konsumsi makanan tertentu, seperti jus tomat. Jus tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah karena mengandung senyawa likopen. Setiap 100 gram tomat segar mengandung sekitar 4,6 mg likopen. Selain digunakan dalam masakan, tomat juga dapat dikonsumsi secara langsung dalam bentuk jus untuk mendapatkan manfaat kesehatannya (Suwanti et al., 2021).

Allah SWT, memberikan petunjuk kepada manusia melalui firman- firmanNya yang terdapat dalam Al-Qur'an tentang berbagai buah-buahan yang dapat memberikan manfaat bagi kehidupan manusia, salah satunya firman Allah SWT dalam surat Al-Mu'minun (23); 19;

لَقَدْ لَكُم مِّنَ ثَمَرِهَا يُفِيءُ ۚ وَلَئِن لَّمْ تَكُونُوا
لَا تَعْلَمُونَ ۚ

Yang artinya “Lalu dengan air itu, Kami tumbuhkan untuk kamu kebun- kebun kurma dan anggur; di dalam kebun-kebun itu kamu peroleh buah- buahan yang banyak dan sebahagian dari buah-buahan itu kamu makan

Ayat ini menjadi isyarat bahwa buah-buahan merupakan bagian dari rahmat Allah SWT yang dapat dimanfaatkan untuk menunjang kesehatan. Salah satu buah yang memiliki khasiat medis adalah tomat, yang kaya akan kalium, vitamin C, dan likopein, zat antioksidan yang terbukti secara ilmiah dapat menurunkan tekanan darah.

Jus tomat dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi non- farmakologis atau pengobatan herbal dalam upaya penanganan hipertensi. Tomat mengandung kalium dalam jumlah yang tinggi, di mana mineral ini memiliki peran penting dalam memengaruhi sistem renin-angiotensin, yaitu sistem yang berfungsi dalam pengaturan tekanan darah. Kalium diketahui dapat menghambat sekresi renin, suatu enzim yang bertugas mengonversi angiotensinogen menjadi angiotensin I. Adanya hambatan pada sistem ini akan mengakibatkan terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, kalium juga berfungsi dalam menurunkan potensial membran sel pada dinding pembuluh darah, yang menyebabkan relaksasi pembuluh darah dan pada akhirnya turut menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hidayah et al., 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di puskesmas Tamansari, jumlah penderita hipertensi di kelurahan Cicantel terdapat 19 kasus hipertensi. Berdasarkan fenomena yang ada dan melihat betapa pentingnya masalah ini untuk diangkat maka penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan .

terapi jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. A dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya . diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya penerapan terapi jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

Metode

Metode yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi kasus

Hasil

Identitas klien

No	Nama	L/P	Umur	Hubungan	Pekerjaan	Pendidikan
1.	Tn. M	L	48	Kepala Keluarga	Buruh Harian Lepas	SLTP
2.	Ny. A	P	48	Istri	IRT	SLTP
3.	An. A	L	19	Anak	Pelajar/Mahasiswa	SLTA

Kebersihan Keluarga

No	Nama	Mandi	Tempat mandi	Menggunakan sabun saat mandi	Cuci tangan sebelum makan
1.	Tn.M	2x sehari	Kamar mandi	Ya	Ya
2.	Ny .A	2x sehari	Kamar mandi	Ya	Ya
3.	An .A	2x sehari	Kamar mandi	Ya	Ya

No	Nama	Penyakit kronik/Menular
1.	Tn.M	Tidak memiliki penyakit menular
2.	Ny. A	Tidak memiliki penyakit menular
3.	An.A	Tidak memiliki pe yakit menular

No	Nama	Penyakit yang di derita
1.	Tn.M	Tidak memiliki riwayat penyakit
2.	Ny. A	Hipertensi
3.	An. A	Tidak memiliki riwayat penyakit

Pola Makan

No	Nama	Makanan Pokok	Lauk	Sayuran	Buah	Susu	Pola makan
1.	Tn. M	Nasi putih	Campur	Kadang	Kadang	Jarang	2x/Hari
2.	Ny. A	Nasi putih	Campur	Kadang	Kadang	Jarang	2x/hari
3.	An .A	Nasi putih	Campur	Kadang	Kadang	Jarang	2x/hari

Pola Istirahat

No	Nama	Sulit tidur	Tidur siang	Tidur malam
1.	Tn. M	Tidak	Jarang	Pukul 20.00 – 04.30
2.	Ny. A	Tidak	Jarang	Pukul 20.00 – 04.30
3.	An. A	Tidak	Jarang	Pukul 20.00 – 05.00

Pembahasan

1. Pengkajian

Asuhan keperawatan pada Ny. A dengan diagnosa hipertensi diawali dengan pengkajian komprehensif yang mencakup identitas pasien, riwayat kesehatan masa lalu, riwayat kesehatan keluarga, serta pemeriksaan fisik secara menyeluruh dari kepala hingga ekstremitas bawah (*head to toe*). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa tekanan darah pasien mencapai 150/100 mmHg, yang dapat diinterpretasikan sebagai indikator awal terjadinya hipertensi.

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditemukan adanya kesesuaian antara tanda dan gejala yang dialami oleh pasien dengan manifestasi klinis yang dijelaskan dalam teori hipertensi. Meskipun demikian, tidak seluruh gejala tambahan yang dijelaskan dalam literatur muncul pada kasus ini, seperti gangguan penglihatan akibat kerusakan retina, gangguan koordinasi akibat kerusakan sistem saraf pusat, nocturia akibat

peningkatan aliran darah ginjal dan *filtras*.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan merupakan tahap kedua dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengelompokkan masalah kesehatan pasien yang berada dalam cakupan praktik keperawatan. Diagnosa keperawatan yang umum ditemukan pada pasien dengan hipertensi antara lain adalah;

- a. Defisit pengetahuan berhubungan dengan keluarga kurang terpapar informasi.
- b. Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga.
- c. Pemeliharaan kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan mengatasi masalah.

3. Intervensi

Perencanaan keperawatan adalah tahap ketiga dalam proses keperawatan yang berfungsi untuk menetapkan tujuan dan merumuskan intervensi keperawatan berdasarkan diagnosa yang telah ditegakkan, dengan tujuan untuk mengatasi masalah kesehatan pasien secara sistematis dan terukur.

Penatalaksanaan hipertensi secara umum terbagi menjadi dua pendekatan utama, yaitu terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi yang diresepkan oleh tenaga medis untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan terkontrol. Jus tomat memiliki berbagai manfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah, terutama bagi penderita hipertensi. Kandungan utama dalam tomat seperti likopen, kalium, dan antioksidan lainnya berperan penting dalam menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Kalium berfungsi menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, likopen sebagai antioksidan kuat dapat mencegah kerusakan pembuluh darah akibat stres oksidatif dan meningkatkan elastisitas dinding pembuluh darah melalui peningkatan fungsi endotel.

4. Implementasi

Implementasi keperawatan merupakan tahap keempat dalam proses keperawatan yang melibatkan pelaksanaan intervensi keperawatan yang telah direncanakan sebelumnya untuk membantu pasien mencapai tujuan kesehatan yang diharapkan. Pada tahap ini, perawat mulai mengintegrasikan pengetahuan, keterampilan, serta komunikasi terapeutik dalam memberikan asuhan secara langsung kepada pasien. Implementasi dapat berupa tindakan mandiri perawat maupun kolaboratif dengan tim kesehatan lainnya.

Hasil yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus tomat selama tiga

hari memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah pada pasien.

5. Evaluasi

Evaluasi Keperawatan merupakan tahap akhir dalam proses keperawatan yang bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi keperawatan yang telah diberikan, serta untuk menentukan apakah tujuan asuhan keperawatan telah tercapai.

tujuan asuhan keperawatan telah tercapai. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan respon pasien terhadap intervensi yang diberikan dengan kriteria hasil yang telah direncanakan sebelumnya. Jika tujuan belum tercapai, perawat perlu mengkaji ulang rencana asuhan dan melakukan penyesuaian.

Penerapan Jus Tomat Pada Pasien Hipertensi

Pemberian terapi jus tomat dilakukan selama 3 hari berturut-turut dimulai pada tanggal 16 – 18 Mei 2025 di Kelurahan Cicantel. Peneliti melakukan pemberian jus tomat selama 3 hari dengan alat yang digunakan antara lain stetoskop, sphygmomanometer, alat tulis, 150 gram tomat merah matang, 50 ml air, blender, pisau, penyaring, gelas ukur 200 cc. Cara membuat jus tomat dengan langkah-langkah sebagai berikut: cuci bersih tomat kemudian potong potong tomat, lalu blender semua bahan hingga halus dan rata yang terakhir saring jus tomat. Jus tomat diminum satu hari sekali sehari setiap pagi sebelum makan dan minum selama 3 hari. Tomat tersebut diolah tanpa penambahan gula, kemudian Sebelum diberikan jus tomat pasien periksa dulu tekanan darah kemudian diberikan jus tomat setelah pemberian jus tomat dilakukan lagi pengukuran tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan (2022) yang menyebutkan bahwa pemberian jus tomat umumnya diberikan pada pagi hari dalam satu gelas 200 cc. . Pemberian jus tomat ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Jus tomat terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini disebabkan karena dalam buah tomat terdapat kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah diantaranya adalah likopen sebagai antioksidan, kalium sebagai vasodilatasi, dan bioflavonoid untuk melancarkan keluarnya air seni (sebagai diuretika).

Untuk itu penderita hipertensi diharapkan dapat menerapkan penggunaan terapi jus tomat sebagai terapan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

Analisis Pemberian Jus Tomat Pada Pasien Hipertensi

Berdasarkan diagnosis, intervensi dan implementasi keperawatan yang telah dilakukan, penulis menilai bahwa intervensi pemberian terapi jus tomat yang diterapkan mampu mengatasi masalah pada pasien dengan hipertensi. Dalam setiap intervensi, penulis secara aktif menerapkan intervensi

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap Ny. A sebagai penderita hipertensi, diperoleh bukti bahwa intervensi berupa pemberian jus tomat selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Sebelum intervensi, pasien belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai kondisi hipertensi yang dialaminya, termasuk ketidaktauan bahwa tekanan darah 150/100 mmHg merupakan

indikator awal hipertensi, serta belum mengetahui manfaat jus tomat dalam pengelolaan tekanan darah. Setelah implementasi dilakukan, pasien menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya konsumsi jus tomat sebagai terapi nonfarmakologis, yang ditunjukkan dengan penurunan tekanan darah menjadi 130/90 mmHg.

Daftar Pustaka

Marlina, R., & Mujahid, I. (2020). Efektifitas jus jeruk dan jus tomat terhadap hipertensi di Desa Tambaksogra Banyumas. *Human Care Journal*, 5(3), 786.

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).

Cholifah, N. (2021). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Puskesmas Purwosari Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 12(2), 404-410.

Nurrofawansri, A. Q., Judiono, J., Par'i,

nonfarmakologis yaitu pemberian jus tomat sebagai intervensi utama. Pemberian jus tomat ini terbukti memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah pada pasien.

Hasil analisis yang didapatkan dari pemberian jus tomat selama 3 hari berhasil menurunkan tekanan darah secara signifikan. Hasil yang diperoleh selama pelaksanaan penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus tomat selama tiga hari memberikan dampak terhadap penurunan tekanan darah pada pasien.

H. M., & Novita, R. A. (2019). Pemberian Jus Tomat Untuk Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 173-182.

Widyanari, L. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Stadium I. *Jurnal Kesehatan*, 7(1).

Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282.

Hidayah, N., Utomo, A. S., & Denys, D. (2018). Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 77-83.

Hapipah, H., Izzah, U., Ariyanti, M., & Istianah, I. (2019). Pengaruh Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute*, 3(1), 5-9.

Trismiyana, E., Isnainy, U. C. A. S., & Herizon, H. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 791-800.

Gunawan, I., & Solihat, Y. (2022). Penerapan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 18-23.

Husada, R. M. L. A. K., Jaya, K., & Husada, N. W. S. A. K. (2019). Penerapan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 001 Rw 007 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara Tahun 2019.

Hastuti, M. F., & Sunanto, N. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pasien

Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 4-4.

Nugroho, Y. W., & Nuasirina, L. W. (2019). Efektivitas Diet Jus Tomat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Selogiri Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Keperawatan GSH*, 8(1), 40-47.

Ningtyas, W. N., Anggraeni, W., & Zakaria, A. (2023). Pengaruh Konsumsi Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(6), 341-347.