

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI DAN MANFAAT PEMBERIAN JUS TOMAT UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI SUKAMAJU RW 03 KELURAHAN MULYASARI KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2023

Gilang Sepriangga¹, Asep Setiawan¹, Ida Rosidawati¹, Usman Sasyari¹, Yuyun Solihatin¹, Rosy Rosnawanti¹, Saryomo¹, Indri Chaerusaen¹, Gema Adha Febriyanto¹, Aditya Nugraha¹, Yuni Shopianti¹, Acep Zamzam Hidayat¹, Euis Juariah¹, Mailina Fadilatie¹, Rahmi Sabarini Aryati¹, Ria Febriani¹, Via Viandi¹, Alvi Oktaviana¹, Lintang Suci Cahya Utami¹, Rida Nurafiah¹, M. Wildan Syahbani¹

¹Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Diterima: 05 November 2023 Direvisi: 10 Desember 2023 Terbit Online: 31 Desember 2023</p> <p>Kata Kunci</p> <p>Pengetahuan, hipertensi, jus tomat</p> <p>Penanggung Jawab</p> <p>Phone : (+62)85722358938 Email : fadilatimailina@gmail.com</p>	<p>Pengetahuan kesehatan memiliki pengaruh terhadap perilaku sebagai hasil jangka menengah dari pendidikan kesehatan. Salah satu contoh penting adalah pengetahuan tentang hipertensi, karena hipertensi merupakan faktor resiko utama penyebab kematian. Warga RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari memiliki pengetahuan kurang tentang hipertensi. Oleh karena itu penting dilaksanakannya penyuluhan tentang hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan warga. Adapun terapi non farmakologi yang diberikan untuk membantu menurunkan tekanan darah yaitu dengan diberikannya jus tomat. Tahap awal dari penelitian ini yaitu perencanaan awal, persiapan presentasi, serta pengaturan fasilitas dan mempersiapkan alat. Peran peneliti pada penyuluhan ini yaitu, moderator, notulen, observer dan fasilitator. Bahasa yang digunakan selama penyuluhan sudah komunikatif dalam penyampaiannya. Berdasarkan pengabdian di masyarakat RW 03, ditemukan permasalahan yaitu ada beberapa orang yang mengalami Hipertensi. Maka dari itu diadakan penyuluhan di wilayah RW 03. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi dan pemberian Jus Tomat. Pada saat penyuluhan pun mahasiswa secara langsung membuat jus tomat dan membagikannya kepada warga yang hadir dalam acara penyuluhan tersebut. Dalam pengabdian di masyarakat ini khususnya Rw 03, didapati masalah fokus yang dominan yaitu hipertensi. Maka dilakukanlah penyuluhan kesehatan Hipertensi dan terapi non farmakologi untuk menurunkan hipertensi yaitu pemberian terapi Jus Tomat.</p>

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi atau disebut sebagai the silent killer (Alifiar & Idacahyati, 2019).

Dikatakan darah tinggi atau hipertensi apabila tekanan darah sistolik mencapai > 140 dan diastolik > 90. Di Negara berkembang jumlah penderita hipertensi sangat meningkat. Ini diakibatkan karena gaya hidup yang tidak

terkontrol dengan baik. Perubahan gaya hidup tersebutlah yang mengakibatkan peningkatan jumlah kematian yang cukup tinggi yang disebabkan oleh hipertensi (Astuti, 2017)

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) tahun 2013, melaporkan bahwa terjadi peningkatan jumlah penderita hipertensi dari 600 juta pada tahun 1980 menjadi 1 milyar pada tahun 2008. WHO juga menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki 40% penderita hipertensi sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Hipertensi di Asia telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, dengan ambaran menggunakan unit analisis individu menyatakan bahwa secara nasional 25,8 % penduduk Indonesia menderita penyakit hipertensi (Kemenkes RI, 2016).

Kementrian Kesehatan RI (*HASIL UTAMA RISKESDAS 2018*, n.d.) mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular seperti hipertensi di Indonesia mengalami kenaikan pada tahun 2018 jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas tahun 2013. Pada tahun 2013 didapatkan prevalensi hipertensi dari 25,8% naik menjadi 34,1% di tahun 2018. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (RI, 2021) dalam (Eka, 2023).

Adapun terapi farmakologi dan non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi non farmakologi yaitu dengan diberikannya jus tomat. Tomat kaya akan kalium, sedikit natrium, dan lemak. Tomat mengandung antioksidan kuat yang menghambat penyerapan oksigen reaktif terhadap endotel yang mengganggu dilatasi pembuluh darah, sehingga menyebabkan hipertensi, ini yang menjadi salah satu patofisiologi mengapa tomat dapat menurunkan tekanan darah. Buah tomat juga memiliki banyak kandungan zat yang berkhasiat

yaitu pigmen lycopene (berfungsi sebagai antioksidan yang melumpuhkan radikal bebas menyeimbangkan kadar kolesterol darah dan tekanan darah, serta melenturkan sel-sel saraf jantung yang kaku akibat endapan kolesterol dan gula darah) dan zat yang lain adalah gamma amino butyric acid (GABA) juga berguna untuk menurunkan tekanan darah (Nurrofawansri et al., 2019).

Mengonsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darha (Almatsier, 2014). Tomat kaya akan kalium (235 mg/100 gr tomat), kerja kalium dalam menurunkan tekanan darah adalah dapat menyebabkan vasodilatasi, sehingga penurunan retensi perifer dan emningkatkan curah jantung; kalium berfungsi sebagai diuretika, sehingga pengeluaran natrium dan cairan akan meningkat, kalium menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas system renin angiotensin, kalium dapat mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah (Supiarsih et al., 2023).

Munculnya masalah kesehatan tidak hanya disebabkan oleh kelalaian individu, namun dapat pula disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat sebagai akibat dari kurangnya informasi yang benar mengenai suatu penyakit serta penatalaksanaanya. Berdasarkan hasil survey di Sukamaju RW 03 Kelurahan Mulyasari Kecamatan Tamansari bahwa masih banyak didapatkan masyarakat yang terkena penyakit hipertensi.

METODE

Tahap awal dari penelitian ini yaitu perencanaan awal, persiapan materi untuk presentasi, pembuatan leaflet dan banner, serta pengaturan fasilitas dan mempersiapkan alat lainnya oleh para peneliti. Pembuatan leaflet, banner, dan alat-alat lainnya dipersiapkan pada hari Rabu, 20 Desember 2023, sedangkan pada Kamis 21 Desember 2023 dilakukan penyuluhan terkait hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus tomat. Kegiatan ini diberitahukan kepada para klien sebelum hari H pelaksanaan.

Peserta yang hadir dalam penyuluhan ini yaitu 32 orang, perlengkapan yang dilakukan dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagai mestinya.

Peran peneliti pada penyuluhan ini yaitu, moderator, notulen, observer dan fasilitator. Bahasa yang digunakan selama penyuluhan sudah komunikatif dalam penyampaiannya. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung mulai pukul 15.30-17.00 WIB sesuai jadwal.

Klien memperoleh pemahaman tentang apa yang sudah disampaikan dalam penyuluhan, yaitu terkait hipertensi, dan dapat memahami tentang langkah langkah pembuatan jus tomat untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengabdian di masyarakat RW 03, ditemukan permasalahan yaitu ada beberapa orang yang mengalami Hipertensi. Maka dari itu diadakan penyuluhan di wilayah RW 03. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan penyuluhan tentang Hipertensi dan pemberian Jus Tomat. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat memahami dan mengerti mengenai bahaya penyakit hipertensi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan masyarakat ini yaitu dengan memberikan Pendidikan Kesehatan dengan ceramah dan diskusi mengenai Edukasi Hipertensi dan Manfaat pemberian Jus Tomat Untuk menurunkan hipertensi menggunakan media PPT dan Leaflet. Peserta penyuluhan ini adalah warga RW 03 yang memiliki tekanan darah tinggi di wilayah sukamaju kelurahan mulyasari.



Gambar 1. Masyarakat yang mengikuti Penyuluhan di RW 03 Sukamaju, Kelurahan Mulyasari

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan setelah perizinan dan persiapan baik sarana dan prasarana siap digunakan. Kegiatan yang dilakukan dibuat semenarik mungkin agar peserta antusias mengikuti acara dan sesuai dengan rundown serta metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan para peserta. Kegiatan berlangsung pada tanggal 21 Desember 2023 pada pukul 15.30-17.00 bertempat di Mesjid Al-Mukhlisin RT 02/RW03 Sukamaju, Kelurahan Mulyasari, Kecamatan Tamansari. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini berjumlah 32 orang.

Kegiatan diawali dengan pembukaan yang di buka oleh MC kemudian memperkenalkan diri, menyampaikan Tujuan dan pokok pembahasan. Kemudian acara dilanjut dengan pembahasan materi penyuluhan oleh pemateri perwakilan kelompok mengenai Edukasi Hipertensi dan Pemberian Jus Tomat untuk menurunkan Hipertensi.

Hipertensi disebut “silent killer” karena orang yang menderita tekanan darah tinggi biasanya tidak menyadari gejala sebelumnya, dan gejala baru muncul ketika sistem organ tertentu mengalami kerusakan pembuluh darah (Nurhasana, Mahmud, & Sididi, 2020) dalam (Kadriati Erna, Hasifah, 2021). Salah satu terapi herbal untuk

mengatasi tekanan darah tinggi adalah dengan mengonsumsi tomat atau produk olahan tomat lainnya seperti jus tomat. Jus tomat merupakan salah satu produk pangan yang mengandung tinggi serat dalam tomat (*Lycopersicon esculentum*), tomat dalam bentuk jus lebih mudah untuk diserap dan dicerna. Mengonsumsi satu gelas jus tomat dalam sehari secara signifikan dapat menurunkan kolesterol jahat yang ada di dalam tubuh (Kesehatan Saintika Meditory et al., 2021).



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan oleh perwakilan kelompok dan pemberian Jus

Tomat memiliki kandungan potasium yang sangat tinggi, dimana 100gram tomat mengandung 235 mg potasium atau kalium. Mengonsumsi potasium dalam jumlah yang besar dapat melindungi individu dari hipertensi. Asupan kalium yang meningkat akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain potasium, tomat juga mengandung likopen. Likopen sebagai salah satu antioksidan kuat yang banyak ditemukan pada sayuran dan buah-buahan, berpotensi tinggi dalam menghambat oksigen bebas yang merusak sel-sel tubuh. Sehingga dapat melindungi sel dari kerusakan akibat radikal bebas dan sinar UV pada berbagai penyakit degenerative. Hal ini disebabkan karena kemampuannya dalam mengangkat oksigen bebas, mengikat radikal peroksil, mencegah oksidasi DNA, mencegah peroksidasi lemak, dan mencegah oksidasi LDL (Nurrofawansri et al., 2019).



Gambar 3. Pemberian Jus tomat kepada masyarakat

Kemudian dilanjutkan sesi diskusi dengan menanyakan poin-poin yang belum mereka pahami serta memberikan tips dan saran cara mengatasi hipertensi dengan mengonsumsi jus tomat. Selama kegiatan berlangsung, para peserta terlihat menyimak materi dengan seksama. Acara kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk menguji pemahaman peserta terhadap pengetahuannya.

Setelah itu dilakukan sesi penutup dengan menyimpulkan materi yang telah disampaikan agar mudah dimengerti oleh para peserta kemudian acara ditutup dan terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pemahaman para peserta tentang Edukasi Hipertensi dan Manfaat Pemberian Jus Tomat untuk menurunkan Hipertensi dengan memberikan hasil pre-test dan post test menunjukkan bahwa pemahaman para peserta meningkat setelah diberikan materi penyuluhan dibuktikan dengan masyarakat dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan juga masyarakat aktif untuk bertanya.

KESIMPULAN

Dalam pengabdian di masyarakat ini khususnya Rw 03 ,didapati masalah memang lebih fokus pada permasalahan yang dominan yaitu hipertensi .Maka dari itu dilakukanlah penyuluhan kesehatan berupa materi hipertensi dan terapi non farmakologi untuk menurunkan hipertensi , terapi yang kami berikan berupa sesuatu yang bisa dikonsumsi ,yaitu pembuatan jus tomat yang memang efektif menurunkan tekanan darah.Pada saat

penyuluhan pun mahasiswa secara langsung membuat jus tomat dan membagikannya kepada warga yang hadir dalam acara penyuluhan tersebut.

REFERENSI

- Alifiar, I., & Idacahyati, K. (2019). Kajian Farmakoekonomi Penggunaan Obat Antihipertensi pada Pasien Hipertensi yang Dirawat di RSUD Kota Tasikmalaya. *Jurnal Pharmascience*, 5(2), 126–133. <https://doi.org/10.20527/jps.v5i2.5794>
- Astuti, E. (2017). Pemberian Jus Tomat Memengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Tambak Asri RT 17 RW 06 Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 6, 1–8.
- Eka, R. W. (2023). Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga Tentang Hipertensi Dalam Pemberian Diet Rendah Garam Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Martimbang Pematangsiantar. 4(2), 1580–1583.
- Hasil Utama Riskesdas 2018. (n.d.). Retrieved July 23, 2023, from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98foo/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Kadriati Erna, Hasifah, K. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 5–6. <https://journal.stkip-andi-matappa.ac.id/index.php/matappa/index>
- Kemenkes. 2016. Profil kesehatan Indonesia tahun 2016. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kesehatan Saintika Meditory, J., Herlina, A. M., & Rika Novia, V. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Lycopersicum Commune*) Terhadap Hiperkolesterolemia Pada Lansia Laki-Laki Dengan Hipertensi 2021 the Effect of Tomato (*Lycopersicum Commune*) Juice on Hypercholesterolemia in Elderly Man With Hypertension 2021. 85–93. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Nurrofawansri, A. Q., Judiono, J., Par'i, 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.
- Supiarsih, N., Anggraini, Y., Wiliandri, M., & Sundari, T. (2023). Penyuluhan Pengaruh Jus Tomat Terhadap Desa Terbanggi Subing Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah Tahun 2023. 1, 116–121.