

Penerapan Terapi Jus Tomat Pada Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi

Bunga Anjani¹, Hidayat Turochman²

¹Program Studi DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Pasar Rebo

²Departemen Keperawatan Keluarga Akademi Keperawatan Pasar Rebo

Email: Bunganjaniii51@gmail.com, hfariz150@gmail.com

Abstrak

Latar belakang. Peningkatan tekanan darah terus menerus pada klien hipertensi akan mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada organ vital. Salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah tomat, diberikan dalam bentuk jus. Jus tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah karena kandungannya yang efektif menurunkan tekanan darah. Ini membuatnya pilihan yang baik untuk mencegah peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Tomat banyak mengandung kalium, kalium juga dapat mempengaruhi sistem renin angiotensinogen sebagai penghambat pengeluaran. Renin bekerja untuk mengubah angiotensinogen menjadi *Angiotensin I* akan tetapi adanya blok pada sistem tersebut menyebabkan pembuluh darah mengalami vasodilatasi, maka dapat menyebabkan tekanan darah menjadi menurun. **Tujuan penulisan** yaitu diperoleh pengalaman secara nyata untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi didalam memberikan terapi jus tomat pada keluarga dengan Hipertensi. **Metode penelitian** ini menggunakan pendekatan studi kasus. Jumlah sampel yang digunakan 1 klien dalam 1 keluarga. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Tekanan darah diukur menggunakan manometer digital. **Hasil penelitian** setelah dilakukan penerapan terapi jus tomat selama 3 hari sebanyak 1 kali/ hari, keluarga Tn. H khususnya Ny. D dengan Hipertensi mengalami penurunan, awalnya 169/107 mmHg turun menjadi 144/93 mmHg. **Simpulan** penerapan terapi jus tomat pada keluarga Tn. H khususnya Ny. D dengan hipertensi terapi pemberian jus tomat dapat menjadi salah satu pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: asuhan keperawatan, hipertensi, jus tomat, keluarga, tekanan darah

Abstract

Background. A continuous increase in blood pressure in hypertensive clients will result in damage to blood vessels in vital organs. One fruit that can lower blood pressure is tomatoes, given in juice form. Tomato juice can help lower blood pressure because it contains ingredients that are effective in lowering blood pressure. This makes it a good choice for preventing increases in both systolic and diastolic blood pressure. Tomatoes contain a lot of potassium, potassium can also affect the renin angiotensinogen system as an inhibitor of excretion. Renin works to convert angiotensinogen into *Angiotensin I*, but a block in this system causes blood vessels to experience vasodilation, which can cause blood pressure to decrease. **The purpose of writing is to obtain real experience** to determine the effect of giving tomato juice on reducing blood pressure in hypertensive patients in providing tomato juice therapy to families with hypertension. **The research method for this Scientific Writing** uses a case study approach. The number of samples used was 1 client in 1 family. The intervention was carried out for 3 consecutive days. Blood pressure is measured using a digital manometer. The results of the research after applying tomato juice therapy for 3 days 1 time/day, Mr. H especially Mrs. D with hypertension decreased, initially 169/107 mmHg down to 144/93 mmHg. **Conclusion on the application of tomato juice therapy** to Mr. H especially Mrs. D with hypertension, tomato juice therapy can be a non-pharmacological treatment to lower blood pressure in hypertension sufferers

Keywords: nursing care, hypertension, tomato juice, family, blood pressure

Pendahuluan

Diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Kejadian hipertensi lebih banyak diderita pada pralansia dan lansia dibandingkan dengan kelompok umur yang lebih muda. Diperkirakan ada sekitar 8 miliar orang yang meninggal akibat hipertensi setiap tahun di seluruh dunia Ita (2017) Menurut data dari Registrasi Sampel Survei, hipertensi adalah penyebab kematian nomor lima terbesar di Indonesia (Kemenkes RI, 2017).

Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada orang di atas 18 tahun di Indonesia sebesar 34,1%, dan prevalensi hipertensi di DKI Jakarta sebesar 33,43% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Jakarta Timur, prevalensi hipertensi sebesar 35,45% berdasarkan pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada orang di atas 18 tahun dan hipertensi lebih banyak diderita oleh perempuan (33,44%) dibanding laki-laki (33,42%) (Riskesdas, 2018).

Hipertensi baik laki-laki maupun perempuan banyak dipengaruhi oleh pola tingkah laku yang tidak baik seperti kurang olahraga, kebiasaan merokok, kebiasaan mengonsumsi alkohol yang berlebihan, serta kurang mengonsumsi asupan sayur dan buah, sehingga dapat menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Apabila penyakit hipertensi ini tidak ditangani dengan tepat dan cepat dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya, dan akan menimbulkan penyakit lainnya seperti: kerusakan ginjal, penyakit stroke dan aterosklerosis (Maisyaroh, 2016).

Upaya untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan cara terapi farmakologi dan *nonfarmakologi*, secara farmakologi dapat menggunakan obat penurun tekanan darah. (Junaidi, 2010 dalam surwanti et al.,2018). Terdapat 2 cara penyelesaian masalah hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi yang menggunakan obat-obatan seperti diuretik, ace-inhibitor, calcium channel blocker, *Angiotensin* receptor blockers, dan beta blocker (Dr. Widharto, 2007 dalam Hidayah, Utomo, & Denys, 2018). Sedangkan terapi non farmakologi adalah terapi yang terdiri

dari mengurangi garam, penurunan berat badan, olahraga, berhenti minum alkohol, dan berhenti merokok, dan perbanyak konsumsi buah-buahan dan sayur. Sayuran dan buah-buahan yang mempunyai efek menurunkan tekanan darah diantaranya pisang, mentimun, semangka, strawberry, dan tomat yang dijadikan jus tomat (Sari & Ismail, 2017).

Jus tomat dapat membantu menurunkan tekanan darah karena kandungannya yang efektif menurunkan tekanan darah. Ini membuatnya pilihan yang baik untuk mencegah peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Tomat banyak mengandung kalium, kalium juga dapat mempengaruhi sistem renin angiotensinogen sebagai penghambat pengeluaran. Renin bekerja untuk mengubah angiotensinogen menjadi *Angiotensin I* akan tetapi adanya blok pada sistem tersebut menyebabkan pembuluh darah mengalami vasodilatasi, maka dapat menyebabkan tekanan darah menjadi menurun. (Monika, 2013 dalam Nurul Hidayat et al., 2018 dalam (Septimar et al., 2020). Sebuah penelitian (Anggia, 2024) menemukan bahwa jus tomat mampu menurunkan tekanan darah bagi orang yang menderita hipertensi. Hasil penelitian yang sama (Nen, 2023) juga

menunjukkan bahwa klien yang menderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah mengkonsumsi jus tomat.

Keluarga memiliki peran penting dalam proses pemantauan, pemeliharaan, dan pencegahan terjadinya komplikasi hipertensi di rumah (Triono & Hikmawati, 2020). Peran keluarga bagi anggota keluarga dengan hipertensi adalah keluarga mampu mengenal masalah hipertensi, keluarga mampu untuk memutuskan merawat, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit, keluarga mampu memodifikasi lingkungan untuk penderita hipertensi, keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan dan juga diperlukan peran perawat keluarga.

Peran perawat keluarga dalam pengelolaan hipertensi, perawat juga berperan dalam memodifikasi perilaku sakit klien untuk menghindari penyakit atau meminimalkan risiko menderita penyakit. Perawat memiliki peran sebagai *care provider, educator dan health promotor* mengenai informasi hipertensi dalam meningkatkan pengetahuan klien dan dapat membentuk sikap positif sehingga mampu melakukan asuhan hipertensi

secara mandiri agar dapat mencegah terjadinya komplikasi (Damayantie et al., 2018).

Dari berbagai cara diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan menggunakan terapi herbal yaitu dengan pemberian jus tomat. Untuk itu penulis tertarik untuk mengetahui sejauh mana “Penerapan Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada keluarga dengan Hipertensi di RT 011 RW 011 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.

Konsep Keluarga

Menurut Friedman, 2010 dalam Ramadia, (2021). Keluarga adalah dua atau lebih individu yang disatukan oleh kebersamaan dan kedekatan emosional serta yang mengidentifikasi dirinya sebagai bagian dari keluarga termasuk keluarga yang tidak ada hubungan darah, pernikahan atau adopsi dan tidak hanya terbatas pada keanggotaan dalam suatu rumah tangga.

Menurut Setyowati dan Murwani (2018), terdapat 2 tipe atau jenis keluarga yaitu tradisional dan non tradisional. Menurut Friedman (2003) dalam Nadirawati (2018), struktur

dalam keluarga terbagi menjadi 4 yaitu pola komunikasi keluarga, struktur peran, struktur kekuatan dan nilai-nilai dalam kehidupan keluarga.

Menurut Friedman (1986) dan Setyowati dan Murwani (2018), mereka menemukan lima fungsi utama keluarga yaitu fungsi afektif, fungsi sosialisasi, fungsi reproduksi, fungsi ekonomi dan fungsi perawatan kesehatan. Menurut Asuhan Keperawatan Keluarga (2019) peran keluarga, diantaranya peran ayah, peran ibu dan peran anak.

Tahap Keluarga dan Tugas Perkembangan Keluarga

Menurut Friedman (2003) dalam Nadirawati (2018), keluarga dibagi menjadi tahap perkembangan yang berbeda yaitu keluarga baru menikah, keluarga dengan anak baru lahir, keluarga dengan anak prasekolah, keluarga dengan anak sekolah, keluarga dengan anak remaja, keluarga mulai melepas anak sebagai dewasa, keluarga usia pertengahan dan keluarga lansia.

Konsep Hipertensi

Hipertensi atau yang biasa disebut darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yaitu tekanan pembuluh darah sistolik berada

di angka 140 mmHg atau lebih dan tekanan pembuluh diastolik berada di angka 90 mmHg atau lebih (Azzam, Rohman 2018).

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Klasifikasi Hipertensi:

- a. Pra-hipertensi: 120-139/80/89 mmHg
- b. Hipertensi tingkat 1 : 140-159/90-99 mmHg
- c. Hipertensi tingkat 2: 160-179/100-109 mmHg

Sedangkan berdasarkan penyebabnya hipertensi terbagi menjadi dua golongan menurut Irianto (2014) yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder.

Sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respons terhadap rangsangan emosi; ini juga merangsang kelenjar adrenal, yang menyebabkan lebih banyak vasokonstriksi. Sistem baroreseptor arteri, pengaturan volume cairan tubuh, sistem renin angiotensin, dan autoregulasi vaskuler adalah empat sistem kontrol yang bertanggung jawab atas pengaturan tekanan darah. Tekanan arteri sistemik dipengaruhi oleh volume cairan. Tubuh menghasilkan peningkatan tekanan darah karena

kelebihan garam dan air. Jika ginjal tidak berfungsi dengan baik, tekanan arteri meningkat, menyebabkan diuresis dan penurunan tekanan darah.

Jika ada kondisi patologis yang mengubah ambang tekanan ginjal saat mengekresikan garam dan air, tekanan arteri sistemik akan meningkat. Angiotensin II dan III memiliki efek aksivasokintriktor yang kuat pada pembuluh darah dan berfungsi untuk mengontrol pelepasan aldosteron. Angiotensin II dan III juga menghambat atau menghambat ekresi garam (natrium), yang menyebabkan tekanan darah meningkat. Pada hipertensi sensial, peningkatan tahanan perifer vaskuler disebabkan oleh sekresi renin yang tidak dapat diduga. Hyperplasia medial arteriole, atau penebalan arteriole, akan terjadi pada klien yang mengalami hipertensi esensial karena tekanan darah yang terus meningkat. Jika perfusi tubuh berubah, proses ini akan menurunkan tahanan vaskular, yang mengakibatkan pengurangan aliran; jika perubahan tidak terjadi, tahanan vaskular akan meningkat, yang mengakibatkan peningkatan aliran. Autoregulasi vaskular nampa adalah faktor penting dalam menyebabkan

hipertensi yang disebabkan oleh overload garam dan air.

Gejala dan tanda-tanda hipertensi diantaranya nyeri kepala, pusing, mual, muntah, penglihatan kabur, nokturia, adanya edema dan tengkuk terasa pegal. Beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak terkontrol diantaranya gagal jantung, gagal ginjal, stroke dan kebutaan (Azzam & Rohman, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018), pemeriksaan penunjang yang disarankan adalah pemeriksaan darah rutin, profil lipid, elektrolit, fungsi ginjal, pemeriksaan rekam jantung dan rontgen dada. Penatalaksanaan terbagi menjadi farmakologis dan non-farmakologis.

Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga

Menurut Friedman dalam Nadirawati (2018), menggunakan model pengkajian yang dilakukan yaitu pengkajian tahap I dan tahap II. Pengkajian tahap I meliputi data dasar keluarga, riwayat dan tahap perkembangan keluarga, lingkungan, struktur keluarga, fungsi keluarga, stres dan coping keluarga, pemeriksaan fisik dan harapan keluarga.

sedangkan pengkajian tahap II dilakukan dengan menyesuaikan lima tugas keluarga yaitu kemampuan keluarga mengenal masalah, kemampuan keluarga mengambil keputusan, kemampuan keluarga merawat, kemampuan keluarga memodifikasi lingkungan dan kemampuan keluarga menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan. Menurut Simamora (2020), dalam membuat diagnosis keperawatan disesuaikan dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) yaitu aktual, resiko dan potensial. Untuk menentukan prioritas masalah keperawatan keluarga menggunakan kriteria seperti sifat masalah, kemungkinan masalah dapat diubah, potensi masalah dapat dicegah dan menonjolnya masalah. Dalam membuat perencanaan keperawatan (intervensi) perawat berlaku sebagai pemberi pelayanan perawatan langsung, memfasilitasi pemanfaatan pelayanan yang dibutuhkan keluarga seperti pelayanan medis, pelayanan kesehatan di rumah dan tujuan perawatan diarahkan pada kemandirian keluarga dan membantu memanfaatkan sumber-sumber yang ada. Dalam memberikan tindakan keperawatan (implementasi), perawat mendapatkan kesempatan untuk menerapkan rencana tindakan

yang telah disusun dan membangkitkan minat dan kemandirian keluarga dalam mengadakan perbaikan ke arah perilaku hidup sehat. Pelaksanaan keperawatan dikaitkan dengan 5 tugas keluarga. Dalam melakukan evaluasi keperawatan, perawat perlu mengetahui apakah intervensi yang dilakukan efektif untuk keluarga sesuai dengan kondisi dan situasi keluarga, apakah sesuai dengan rencana dan dapat mengatasi masalah keluarga. Evaluasi keperawatan mengukur keberhasilan dari rencana dan pelaksanaan tindakan keperawatan yang dilakukan dalam memenuhi kebutuhan pasien.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Jumlah sampel yang digunakan 1 klien dalam 1 keluarga. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan tekanan darah pada keluarga dengan Hipertensi RT 011 RW 011 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur. Instrument penelitian ini menggunakan lembar pengkajian asuhan keperawatan keluarga. Pada pengumpulan data metode penulis yang digunakan adalah wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik dan metode studi kepustakaan

dengan mempelajari buku-buku referensi yang terkait dengan asuhan keperawatan keluarga dan pencarian literatur dengan kasus hipertensi.

Hasil Penelitian

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian dilakukan pada hari Senin tanggal 5 Februari 2024 di Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur pada pukul 10.00 WIB dengan menggunakan metode wawancara baik secara langsung dan tidak langsung, observasi dan pemeriksaan fisik secara *head to toe* pada seluruh anggota keluarga Tn. H.

Pengkajian langsung dengan kepala keluarga (KK) yaitu Tn. H berusia 47 tahun, pekerjaan sebagai PPSU. Ny. D berusia 49 tahun, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan pengupas bawang putih. An. N berusia 22 tahun pekerjaan sebagai mahasiswi. An. J berusia 19 tahun, pekerjaan sebagai pelajar. Dari hasil pengkajian ditemukan data keluarga bahwa yang mempunyai masalah kesehatan adalah Ny. D yang terkena hipertensi sejak 5 tahun yang lalu dan Tn. H menderita gout arthritis.

Dari hasil pemeriksaan fisik didapatkan data tekanan darah 169/107 mmHg, nadi 77 x/menit, pernapasan 22 x/menit, suhu 36,2 °C, CRT <2 detik, tinggi badan 166 cm, berat badan 71 kg. Ny. D mengatakan terkena hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, sering sakit kepala, tengkuk terasa pegal, suka makan makanan asin dan mengonsumsi obat amlodipine 10 mg 1x1 tablet.

Keluarga mengatakan hipertensi adalah darah tinggi keluarga mengeluh sakit kepala. Keluarga mengatakan Ny. D suka makan makanan yang asin. Keluarga mengatakan Ny. D berobat ke puskesmas jika obatnya habis dan diberi obat Amlodipine 1 x 10 mg. Menurut Ny. D penyakitnya perlu diobati. Keluarga tidak mengetahui akibat lanjut dari hipertensi. Keluarga mengatakan Ny. D terkena hipertensi sejak 5 tahun lalu, Keluarga mengatakan kurang mengetahui bagaimana cara merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Ny. D ke fasilitas kesehatan dan minum obat ketika ada keluhan. Keluarga mengatakan penyakit Ny. D perlu ditangani. Keluarga mengatakan tidak tahu lingkungan yang cocok untuk penderita hipertensi dan masih sering makan ikan asin atau ikan teri, kalau masak tidak asin rasanya juga kurang

enak. Tampak pada saat kunjungan rumah Ny. D sedang sakit kepala skala nyeri 6. Keluarga mengatakan ke puskesmas jika obat hipertensi habis saja.

Diagnosis Keperawatan

Pada keluarga Tn. H khususnya Ny. D ditemukan 2 diagnosis keperawatan yaitu Gangguan rasa nyaman (nyeri pada tengkuk) dan Nyeri akut (kedua lutut). Setelah dilakukan penapisan masalah (skoring) berdasarkan sifat masalah, kemungkinan masalah untuk dapat diubah, potensial masalah untuk dapat dicegah dan menonjolnya masalah kesehatan, nilai tertinggi dari kedua diagnosis keperawatan tersebut adalah Gangguan rasa nyaman (nyeri pada tengkuk). Peneliti memprioritaskan diagnosis Gangguan rasa nyaman (nyeri pada tengkuk) sebagai diagnosis utama karena dilihat dari sifat masalah ini merupakan aktual dan perlu ditangani, dari skoring didapatkan Keluarga Tn. H kurang memahami penyakit hipertensi serta cara perawatannya. Jika masalah ini tidak segera diatasi maka tekanan darah Ny. D bisa meningkat sehingga dapat menimbulkan komplikasi dan mengancam jiwanya. Selain itu Ny. D telah menderita hipertensi sejak lima

tahun yang lalu.

Perencanaan Keperawatan

Intervensi dibuat dengan tujuan dapat memecahkan masalah kesehatan dan masalah diidentifikasi perubahan perawatn yang sehingga perilaku yang telah adanya dapat menguntungkan kesehatan. Intervensi yang dibuat oleh peneliti bertujuan untuk mengatas masalah gangguan rasa nyaman (nyeri pada tengkuk) pada Ny. D. diharapkan keluarga mampu Tn. H khususnya Ny. D mampu mengenal masalah hipertensi, mengambil keputusan untuk merawat, mengetahui cara perawatannya, memodifikasi lingkungan yang tepat dan memanfaatkan pelayanan fasilitas kesehatan. Intervensi keperawatan pertama adalah memberikan pendidikan kesehatan dan mendiskusikan tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala hipertensi. Intervensi keperawatan kedua adalah memutuskan untuk merawat anggota keluarga dan akibat lanjut hipertensi. Intervensi keperawatan ketiga adalah menjelaskan cara perawatan hipertensi sehingga Ny. D dapat mengendalikan penyakitnya dan menurunkan tekanan darah serta mencegah komplikasi yang ditimbulkan oleh hipertensi dengan

mendemonstrasikan cara membuat jus tomat. Alat dan bahan: 2-3 tomat, gula secukupnya, air setengah gelas, gelas dan blender. Cara membuatnya: cuci bersih buah tomat kemudian diipotong-potong, masukkan potongan buah tomat kedalam blender, tambahkan air setengah gelas dan gula secukupnya, kemudian diblender dan siap disajikan diminum sebanyak 2x/ hari tiap pagi dan sore. Intervensi keperawatan keempat adalah menjelaskan memodifikasi lingkungan yang tepat. Intervensi keperawatan kelima adalah menjelaskan manfaat pelayanan fasilitas kesehatan. Dalam menyusun rencana keperawatan keluarga, penulis tidak menemukan hambatan dan didukung dengan keluarga kooperatif serta adanya kerjasama yang baik

Pelaksanaan Keperawatan

Dalam melakukan tindakan asuhan keperawatan keluarga secara umum penulis sudah menyusun dan melaksanakan dengan baik. Pendidikan kesehatan pada diagnosis keperawatan prioritas yang penulis lakukan bersifat promotif dan preventif karena tindakan yang dilakukan terdiri dari mengkaji pengetahuan keluarga, memotivasi keluarga untuk memutuskan merawat

anggota keluarga yang sakit, memberikan keperawatan keluarga yang sesuai dengan anggota keluarga yang sakit, memotivasi keluarga untuk memanfaatkan fasilitas kesehatan yang sudah digunakan, mengevaluasi, mendiskusikan bersama keluarga dan memberikan reinforcement positif. Tujuan khusus yang pertama tanggal 6 Februari 2024 pukul 09.30 – 10.00 adalah keluarga diharapkan mampu mengenal masalah yang terdiri dari pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi.

Tujuan khusus kedua tanggal 6 Februari 2024 pukul 10.00 - 10.30 keluarga diharapkan mampu menyebutkan akibat lanjut dari hipertensi dan mengambil keputusan untuk merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Tujuan khusus ketiga tanggal 7 Februari 2024 pukul 09.30 – 10.30 keluarga diharapkan mampu menyebutkan cara pencegahan hipertensi, cara perawatan dari hipertensi, keluarga mampu menyebutkan makanan diet untuk penderita hipertensi, keluarga mampu mendemonstrasikan teknik non farmakologis terapi jus tomat untuk penderita hipertensi. Terapi tersebut

dilakukan dengan cara yaitu 1) memilih tomat merah yang segar; 2) tomat yang sudah dipilih kemudian dicuci bersih; 3) timbang tomat seberat 150 gr; 4) tomat yang sudah ditimbang kemudian dipotong kecil dan ditambahkan 50 ml air serta dimasukkan kedalam blender; 5) tomat diblender sampai dengan halus; 6) tomat yang sudah diblender siap disajikan dengan dosis 2 kali dalam satu hari setiap pagi dan sore. Tujuan keempat pada tanggal 7 Februari 2024 pukul 10.30 – 11.00 diharapkan keluarga mampu menyebutkan cara memodifikasi lingkungan untuk penderita hipertensi. Tujuan kelima pada tanggal 7 Februari 2024 pukul 11.00 – 11.30 diharapkan keluarga mampu menyebutkan manfaat kunjungan ke fasilitas kesehatan, keluarga mampu membawa anggota keluarga yang mengalami hipertensi ke fasilitas kesehatan. Hasil tekanan darah pada tanggal 5 Februari 2024 adalah 169/107 mmHg, pada tanggal 6 Februari 2024 adalah 159/100 mmHg, pada tanggal 7 Februari 2024 adalah 144/93 mmHg.

Evaluasi Keperawatan

Penulis melakukan evaluasi secara langsung kepada Ny. D yaitu pada TUK

I Tanggal 6 Februari 2024 pada Pukul 10.00, keluarga sudah mampu mengenal pengertian, klasifikasi, penyebab, tanda dan gejala Hipertensi dengan dilakukannya pendidikan kesehatan. TUK II Tanggal 6 Februari 2024 pada Pukul 10.30, keluarga sudah mampu untuk merawat Ny. D. TUK III Tanggal 6 Februari 2024 pada Pukul 11.30, keluarga sudah mampu merawat anggota keluarga yang sakit yaitu dengan memotivasi untuk minum obat secara teratur, mengatur diet makanan dan dengan melakukan terapi jus tomat. TUK IV Tanggal 7 Februari 2024 pada Pukul 11.00, keluarga sudah mampu memodifikasi lingkungan dengan cara tidak membiarkan lantai licin untuk menghindari resiko jatuh, dan TUK V Tanggal 7 Februari 2024 pada Pukul 11.30, Ny. D mampu menyebutkan manfaat fasilitas kesehatan dan mendelegasikan ke puskesmas untuk berobat secara rutin

Pembahasan

Pada pembahasan ini akan diuraikan hasil penelitian ini mengenai pengaruh penerapan pemberian jus tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi di RT 011 RW 011 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.

Penerapan obat tradisional dengan penerapan terapi jus tomat pada keluarga Tn. H khususnya Ny. D dengan Hipertensi menunjukkan bahwa jus tomat tersebut efektif dan dapat menurunkan tekanan darah pada Ny. D. Tomat merupakan bahan makanan tinggi asam folat, vitamin C, dan kalium (Cholifah, 2021). Kandungan kalium dalam 100 gram tomat adalah 245 mg. Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan mengurangi natrium dalam urine dan air dengan cara yang sama seperti diuretik. Kalium dalam tubuh diperlukan karena kalium berguna mengikat natrium (Na). Natrium yang terlalu tinggi membuat air yang disekitar menjadi sedikit dan tekanan di dalamnya menjadi tinggi. Jika asupan kalium meningkat maka kalium dapat mengikat Na dan tidak banyak cairan yang diserap Na sehingga tekanan darah menurun (Brunner & Suddart dalam Cholifah, 2021).

Kandungan dalam buah tomat yang telah diketahui berperan dalam menurunkan tekanan darah adalah likopen, bioflavonoid dan kalium. Likopen merupakan senyawa karotenoid yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan berwarna merah kekuningan. Likopen banyak terdapat pada tomat, anggur, semangka, jambu

biji dan pepaya. Suplementasi oral harian ekstrak tomat yang kaya akan likopen secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah tomat, blender, timbangan, sphygmomanometer (tensimeter) dan stetoskop. Memilih tomat merah yang segar, tomat yang sudah dipilih kemudian dicuci bersih, timbang tomat seberat 150 gr, tomat yang sudah ditimbang kemudian dipotong kecil dan ditambahkan 50 ml air serta dimasukan kedalam blender, tomat diblender sampai dengan halus, tomat yang sudah halus diberikan kepada penderita hipertensi dengan dosis 2 kali dalam satu hari pada pukul 08.00 WIB dan pada pukul 20.00 WIB.

Pada penerapan ini, penulis melakukan pemeriksaan tekanan darah kembali pada Ny. D, setelah 3 hari berturut-turut mengkonsumsi jus tomat. Hasil yang didapatkan adalah tekanan darah menurun seperti terlihat dalam tabel berikut:

Hari, Tanggal	Tekanan Darah
Senin, 5 Februari 2024	Tekanan darah 169/107 mmHg

Selasa, 6 Februari 2024	Tekanan darah 159/100 mmHg
Rabu, 7 Februari 2024	Tekanan darah 144/93 mmHg

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sastri, Nen. 2023), dimana setelah diberikan jus tomat selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah 144/93 mmHg dari 169/107 mmHg.

Simpulan

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang manfaat jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi serta dapat menambah wawasan bagi mahasiswa dalam memberikan penyuluhan tentang tanaman obat yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan masyarakat khususnya di RT 011 RW 011 Kelurahan Kalisari Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur tentang pengaruh jus tomat terhadap hipertensi dan bisa dijadikan alternative lain dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi serta meningkatkan wawasan masyarakat tentang pentingnya menanam tanaman obat

keluarga (TOGA) di rumah. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan gambaran bagi peneliti selanjutnya dengan judul “Pengaruh Terapi Jus Tomat Dalam Menurunkan Tekanan Darah.”

Daftar Pustaka

- Azzam, Rohman. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: UM Jakarta Press
- Friedman. (2021). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori dan Praktek.
- Gunawan, I. dan Solihatin, Y. (2021) ‘Penerapan Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi’. Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. ISBN : 978-623-6792- 17-9
- Irianto, K. (2014). *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Bandung: Alfabeta Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada 2023. Klasifikasi Hipertensi.
- Nadirawati, S.Kp., M. K. (2018). Buku ajar asuhan keperawatan keluarga teori dan aplikasi praktik (anna (Ed.); p. 10).
- Ramadhan, K. Z. (2018). *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga*. 1–6.
- Riskesdas Sulawesi Utara. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas.In
- DinasKesehatanSulawesiUtara.<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3756> (Diakses pada tanggal 19 Mei 2023 jam 01.40)
- Sastri, N. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kerinjing. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26), 93–98. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.216>
- 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. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 66–73.
- Simamora, R. (2020). Asuhan keperawatan pada keluarga Tn.A dengan diabetes mellitus Tipe II pada Ny.S Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru.
- Sri Setyowati, S.Kep dan Arita Murwani, S. K. (2018). Asuhan keperawatan keluarga konsep dan aplikasi kasus. Standar Diagnosis Keperawatan indonesia: definisi dan indikator diagnostik (1st ed.). (2016). DPPPNI.
- Triono, A., & Hikmawati, I. (2020). Pengaruh Dukungan Keluarga terhadap Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Lansia di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawaan Muhammadiyah*, 7–20.
- WHO (2019) ‘*Hipertension Fach Sheet*’. *Depateman Of Sustainable Development and Healthy Environment*. September
- Yonata A, Satria A, Pratama P. Hipertensi sebagai Faktor Pencetus

Terjadinya Stroke. 2020;5(September
2016):17-21