



Edukasi Hipertensi Dan Intervensi Pemberian Jus Tomat Dan Timun Bagi Lansia

Evi Suryaningsih¹⁾; Sindi Silvia²⁾; Dayang Pertiwi³⁾; Della Yunita Nadeak⁴⁾; Murniati⁵⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹ evisuryaningsih848@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [06 Januari 2026]

Revised [30 Maret 2026]

Accepted [31 Maret 2026]

KEYWORDS

Education, Hypertension, Intervention.,

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 masalah kesehatan utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas, terutama pada kelompok lansia. Kegiatan penyuluhan dan pemberian jus tomat serta jus timun menjadi upaya non-farmakologis yang potensial untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pelaksanaan penyuluhan hipertensi dan intervensi jus tomat–timun pada lansia di Desa Sumber Sari. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif melalui ceramah, diskusi, serta pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada sebagian besar peserta setelah konsumsi jus. Kegiatan juga meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan pencegahannya. Dapat disimpulkan bahwa edukasi kesehatan ditambah intervensi nutrisi sederhana seperti jus tomat dan timun efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a major public health concern contributing significantly to morbidity and mortality, particularly among the elderly population. Educational activities and the administration of tomato and cucumber juice serve as potential non-pharmacological interventions to support blood pressure reduction. This study aims to analyze the implementation of hypertension counseling and the tomato–cucumber juice intervention among elderly residents in Sumber Sari Village. The method employed included educational sessions through lectures, discussions, and blood pressure measurements before and after the intervention. The results demonstrated a decrease in both systolic and diastolic blood pressure among most participants after consuming the juice. Additionally, the activity improved participants' understanding of hypertension and its prevention. It is concluded that health education combined with simple nutritional interventions such as tomato and cucumber juice is effective as a promotive and preventive approach to hypertension.

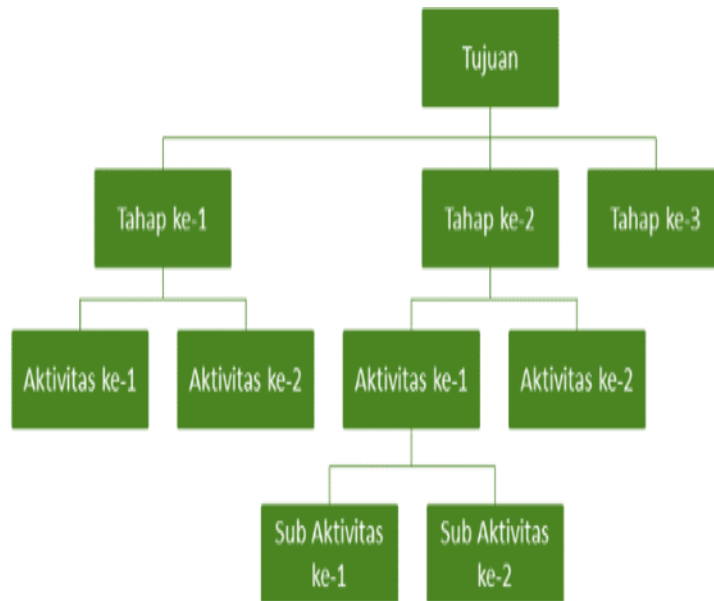
PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan kerusakan retina. Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas. Dalam laporan yang dianalisis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg (Martha, 2012). Risiko hipertensi meningkat pada lansia akibat perubahan struktural pembuluh darah seperti aterosklerosis dan penurunan elastisitas vaskuler. Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi, yaitu berkisar antara 6–15% dari populasi, dan di Provinsi Bengkulu dilaporkan sebanyak 37.604 kasus (16,11%) (Santoso, 2020). Faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi meliputi faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetika, serta faktor yang dapat diubah seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, stres, dan pola makan tinggi lemak (Puspitorini, 2009). Upaya pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup dan konsumsi nutrisi seimbang, termasuk sayur dan buah yang kaya kalium dan antioksidan.

Dalam laporan disebutkan bahwa jus tomat dan jus timun memiliki potensi menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh Ivana et al. (2021) menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan setelah konsumsi jus timun, dan penelitian oleh Sastri (2023) menguatkan efektivitas jus tomat dalam menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan dan intervensi nutrisi sederhana seperti jus tomat dan timun merupakan strategi yang relevan untuk diterapkan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bukit Sari.

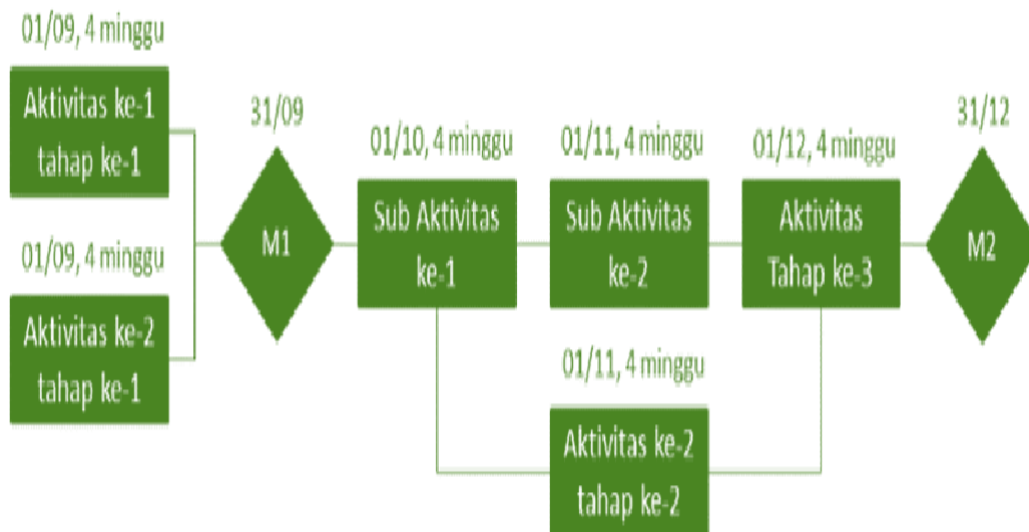
METODE

Kegiatan dilaksanakan pada 27 November 2025 di Desa Sumber Sari. Sasaran kegiatan adalah 8 lansia yang mengikuti posyandu. Metode yang digunakan adalah penyuluhan melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi pembuatan jus tomat dan timun. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah konsumsi jus untuk melihat perubahan yang terjadi. Alat yang digunakan meliputi blender, pisau, talenan, gelas saji, serta bahan berupa tomat dan timun segar.



Gambar 1. Work breakdown structure Pengabdian kepada Masyarakat

Bila diperlukan, penyajian urutan pelaksanaan aktivitas dan waktunya dapat menggunakan diagram alur aktivitas sebagaimana tampak pada gambar 2.



Gambar 2. Contoh Diagram Alur Aktivitas

Keterangan :

- Seluruh aktivitas dan tahapan tanpa aktivitas dalam WBS harus tersaji
- M (Milestone) mewakili lingkup kerja pada bagian 1, misalnya M1 adalah pekerjaan didefinisikan dan M2 adalah hasil rekayasa perangkat lunak dihasilkan dan diterapkan. Bila diperlukan, sumber daya yang digunakan pada setiap aktivitasnya dapat disajikan dengan tabel sebagaimana tampak pada tabel 1. Apabila penyajian tabel meliputi dua halaman yang berbeda, maka pada halaman kedua tidak perlu mengulangi judul tabel, cukup hanya muncul baris pertama/kepala tabelnya saja.

**Tabel 1. Sumber Daya Penelitian**

No	Aktivitas	Manusia	Perangkat
1	Nama Aktivitas ke-1	Nama Lengkap	Tape Recorder
2	Nama Aktivitas ke-2	-	Visual Paradigm
...
N	Nama Aktivitas ke-n	Nama Lengkap	Smartphone

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Hasil kegiatan menunjukkan penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta.

Tabel 2

No	Nama	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah
1	Puji Rahayu	130/90	125/80
2	Mika	120/80	110/80
3	Yani	135/75	130/70
4	Nayla	125/90	120/80
5	Eti	140/90	135/85
6	Darsini	145/95	140/90
7	Mbah Sipar	140/90	135/80
8	Tuminah	135/85	130/80

Hal ini menunjukkan adanya efek positif dari konsumsi jus tomat dan timun terhadap tekanan darah.

Penyelesaian Masalah

Dalam konteks pembahasan, penyuluhan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan upaya pencegahannya. Selain itu, kandungan likopen pada tomat dan kalium pada timun membantu vasodilatasi serta mengurangi retensi natrium sehingga menurunkan tekanan darah. Efek ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan intervensi jus tomat dan timun.

Secara fisiologis, penurunan tekanan darah dapat dijelaskan melalui peran kalium dalam meningkatkan ekskresi natrium, menurunkan resistensi vaskular perifer, serta meningkatkan fungsi endotel. Antioksidan dalam tomat juga mengurangi stres oksidatif pada dinding pembuluh darah. Hasil kegiatan ini mendukung penggunaan intervensi non-farmakologis sebagai bagian dari manajemen komprehensif hipertensi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan hipertensi yang disertai pemberian jus tomat dan timun terbukti meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi serta menunjukkan penurunan tekanan darah setelah intervensi. Program ini layak dijadikan strategi preventif dan promotif dalam pengendalian hipertensi.

Saran bagi tenaga kesehatan adalah agar kegiatan edukasi dan intervensi nutrisi sederhana seperti ini dilakukan secara rutin. Lansia diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dan rutin mengonsumsi jus tomat atau timun sebagai upaya pencegahan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Martha L. Pengantar Penyakit Dalam untuk Keperawatan. Jakarta: EGC; 2012.
- Smeltzer SC, Bare BG. Textbook of Medical-Surgical Nursing. Philadelphia: Lippincott; 2008.
- Santoso H. Prevalensi hipertensi pada masyarakat Indonesia. *Jurnal Kesehatan Nasional*. 2020;12(1):55–63.
- Puspitorini R. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Masyarakat*. 2009;2(1):14–21.
- Ivana D, Martini R, Christine M. Pengaruh terapi jus timun terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. *Nursing Journal*. 2021;8(1):33–40.
- Sastri H. Efektivitas pemberian jus tomat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Indonesian Journal of Health Science*. 2023;5(2):88–96.