

---

## PENYULUHAN PENGARUH JUS TOMAT TERHADAP HIPERTENSI PADA PREMENOPAUSE DI POSYANDU LANSIA DESA TERBANGGI SUBING WILAYAH KERJA PUSKESMAS TERBANGGI SUBING LAMPUNG TENGAH TAHUN 2023

*Counseling on The Effect of Tomato Juice on Hypertension in Premenopause at Posyandu Elderly Village Terbanggi Subing Work Area of Terbanggi Puskesmas Subing Central Lampung in 2023*

Nanik Supiarsih<sup>1\*</sup>, Yunita Anggraini<sup>1</sup>, Meri Wiliandri<sup>1</sup>, Liswandari<sup>1</sup>, Tri Sundari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kebidanan Profesi, Universitas Aisyah Pringsewu

Korespondensi: [naniksupiarsoh123@gmail.com](mailto:naniksupiarsoh123@gmail.com)

Diterima: 30 Juni 2023

Dipublikasikan: 01 Agustus 2023

---

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Dalam mengatasi masalah hipertensi ada dua alternative yang bisa diberikan bagi penderita hipertensi yaitu dengan metode farmakologi maupun non farmakologis (secara tradisional). Penanganan farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, penghambat saluran kalsium (CCB), betabloker, dan penghambat ACE. Pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu menggunakan tomat.

**Tujuan:** Tujuan untuk mengetahui Pengetahuan Pengaruh Jus Tomat Terhadap Hipertensi Ibu Premenopause Di Posyandu Lansia Terbanggi Subing Di Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah Tahun 2023.

**Metode:** Metode penyuluhan akan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah atau diskusi dengan memaparkan materi dihadapan ibu premenopause dengan menggunakan media leaflet. Penyuluhan ini akan dilakukan pada tanggal 13 Januari 2023 di Posyandu Lansia Desa Terbanggi Subing Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah. Peserta yang hadir pada saat kegiatan penyuluhan sebanyak 15 orang.

**Hasil:** Peningkatan pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai *hot flash* dan meningkatnya pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai susu kedelai untuk penanganan dini dan pencegahan *hot flash*.

**Simpulan:** Melakukan penyuluhan atau edukasi secara rutin serta melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pencegahan dan penanganan hipertensi dapat membantu menyadarkan masyarakat khususnya ibu premenopause tentang edukasi jus tomat pada kejadian hipertensi.

**Kata kunci:** Premenopause, Hipertensi, Jus Tomat

### ABSTRACT

**Introduction:** In overcoming the problem of hypertension there are two alternatives that can be given to people with hypertension, namely by pharmacological and non-pharmacological methods (traditionally). Pharmacological treatment consists of administering drugs that are diuretics, calcium channel blockers (ccb), beta-blockers, and ACE inhibitors. One of the non-pharmacological treatments is using tomatoes.

**Objectives:** The aim is to find out the Knowledge of the Effect of Tomato Juice on Hypertension of Premenopausal Mothers at the Terbanggi Subing Elderly Posyandu in the Working Area of the Terbanggi Subing Health Center, Central Lampung in 2023.

**Method:** The counseling method will be carried out using the lecture or discussion method by presenting material in front of premenopausal women using leaflet media. This counseling will be carried out on January 13, 2023 at the Elderly Posyandu in Terbanggi Subing Village, the Working Area of the Terbanggi Subing Health Center, Central Lampung. There were 15 participants who attended the counseling activity.

**Results:** Increased knowledge especially for premenopausal mothers regarding hot flashes and increased knowledge especially for premenopausal mothers regarding soy milk for early treatment and prevention of hot flashes.

**Conclusion:** Conducting counseling or education on a regular basis as well as monitoring and evaluating the prevention and treatment of hypertension can help make people, especially premenopausal women, aware of tomato juice education in premenopause.

**Keywords:** Premenopause, Hypertension, Tomato Juice

---

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang kita kenal dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Apabila keadaan tersebut berlangsung lama dan tidak segera diatasi, maka gejala penyakit tekanan darah tinggi akan timbul (Trisnawan, 2019). Menurut WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Di Indonesia estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Kejadian hipertensi pada lansia kelompok umur 55-64 tahun di Indonesia juga menunjukkan angka yang cukup tinggi mencapai angka sebesar 55,2%, pada umur 65-74 sebesar 63,2% dan pada umur 75+ sebesar 69,5%. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki hipertensi, jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki (Kemenkes RI, 2019).

Data dari World Health Organization (WHO) Pada tahun 2019 Prevalensi penderita hipertensi sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika merupakan wilayah yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%, Asia Tenggara berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk dan Amerika menduduki prevalensi terendah yaitu sebesar 18% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesda) tahun 2018 Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 34,11% dan mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya dengan prevalensi sebesar 25,8% tahun 2013. Untuk prevalensi hipertensi di provinsi Lampung pada tahun 2018 sebesar 29,94% (Riskesda, 2018).

Perempuan premenopause akan mengalami penurunan hormon estrogen mengakibatkan penurunan high density lipoprotein dan menaikkan low density lipoprotein, karenanya dapat timbul plak di pembuluh darah sehingga terjadi trombosis lalu akhirnya aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah menjadi tinggi (Wirakusumah, 2012).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai gangguan pada tubuh seperti ginjal, otak, jantung, mata, resistensi pembuluh darah, stroke bahkan kematian (Susilo & Wulandari, 2011). Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) menyatakan bahwa dari 53,3 juta kematian di dunia sebesar 33,1% disebabkan akibat penyakit kardiovaskuler. Data World Health Organization (WHO) menunjukkan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Tingginya angka kejadian serta komplikasi akibat hipertensi menyebabkan hipertensi menjadi salah satu penyakit yang membutuhkan penatalaksanaan secara serius. Secara umum Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi. Terapi non farmakologis terdiri dari menurunkan berat badan, mengurangi asupan garam dan memenuhi nutrisi yang baik salah satunya dengan sayur dan buah. Salah satu buah yang dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah

pada lansia adalah buah tomat (Susilo & Wulandari, 2011).

Tomat mengandung kalium yang merupakan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tensi. Kalium bersifat sebagai diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan air, tekanan darah, keseimbangan asam basa, melancarkan pengeluaran air kemih, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih, dan ginjal. Kalium juga sangat penting dalam mengubah gula darah menjadi gula otot. Kalium memiliki fungsi sebagai vasodilatasi pada pembuluh darah, menurunkan tahanan perifer dan meningkatkan curah jantung sehingga tekanan darah dapat normal. Selain itu, kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktifitas sistem reninangiotensin dan kalium juga mampu mempengaruhi sistem saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah sehingga tekanan darah dapat terkontrol (Trismiyana, Isnainy & Herizon, 2020).

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi karena kandungan kalium (potassium) yang terdapat pada tomat yang 147 mg/100gram atau 260 mol. Tomat mempunyai kemampuan membantu menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium (potasium), lycopene, dalam buah tomat efektif dan mampu mengobati hipertensi. Selain itu, tomat juga bersifat diuretik karena kandungan asam yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. (Aphrodita, M. 2010) Sehingga kalium (potasium) membantu mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah.

Mengonsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Almatsier, 2014). Tomat kaya akan kalium (235 mg/100 gr tomat), Kerja kalium dalam menurunkan tekanan darah adalah dapat menyebabkan vasodilatasi, sehingga terjadi penurunan retensi perifer dan meningkatkan 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. Tomat juga mengandung antioksidan yang kuat untuk menghambat penyerapan oksigen reaktif terhadap endotel yang mengganggu dilatasi pembuluh darah, sehingga menyebabkan hipertensi. Tomat juga memiliki 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), juga berguna untuk menurunkan tekanan darah.

Oleh karena itu edukasi tentang tomat sangat diperlukan untuk mengatasi kejadian hipertensi pada ibu pre menopause. Upaya penanganan yang dapat dilakukan tenaga kesehatan dengan penyuluhan tentang pengaruh jus tomat terhadap hipertensi ibu pre menopause. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang Pengaruh Jus Tomat Terhadap Hipertensi Ibu Premenopause Di Posyandu Lansia Terbanggi Subing Di Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah Tahun 2023.

## **METODE**

Metode penyuluhan akan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah atau diskusi dengan memaparkan materi dihadapan ibu premenopause dengan menggunakan

media leaflet. Penyuluhan ini akan dilakukan pada tanggal Januari 2023 di Posyandu Lansia Desa Terbanggi Subing Wilayah Kerja Puskesmas Terbanggi Subing Lampung Tengah.

Sasaran dalam program penyuluhan kepada masyarakat ini adalah wanita premenopause di Balai Kampung Terbanggi Agung Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah yang dilakukan pada hari jumat tanggal 13 Januari 2023 yang diikuti oleh 15 orang wanita premenopause.

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis melalui beberapa tahapan yang diawali dengan tahap persiapan, persiapan yang dilakukan membuat perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pembentukan anggota tim, kemudian melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai permasalahan topik yang akan diambil kemudian melihat mitra kerjasama yang mempunyai topik permasalahan tersebut. Kemudian berkoordinasi dengan mitra tersebut. Merancang pelaksanaan kegiatan, menentukan waktu kegiatan, menyusun keanggotaan tim beserta deskripsi tugas masing-masing anggota dan pembuatan proposal serta persiapan media penyuluhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian informasi di wilayah Kampung Terbanggi Agung, ditemukan permasalahan premenopause yang mengalami hipertensi. Hipertensi apabila tidak ditangani dapat menyebabkan gangguan organ pada premenopause. Oleh karena itu diperlukannya upaya tenaga kesehatan yang berperan penting dalam memberikan pengetahuan dan informasi tentang hal-hal yang baru termasuk dengan memberikan edukasi melalui penyuluhan. Dengan adanya pengetahuan maka masyarakat dapat mengatasi dan mencegah sejak dini kejadian hipertensi terutama pada wanita menopause sehingga dapat mengurangi kejadian keluhan-keluhan pada masa premenopause dan menurunkan angka kejadian hipertensi. Metode yang digunakan dalam penyuluhan masyarakat ini yaitu dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan ceramah dan diskusi mengenai Edukasi Jus Tomat Untuk Mengatasi Hipertensi Ibu Premenopause menggunakan media leaflet dan PPT.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan di Desa Terbanggi Subing

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan setelah perizinan dan persiapan baik sarana dan prasarana sudah siap digunakan. Kegiatan yang dilakukan dibuat semenarik mungkin sesuai dengan rundown acara dan metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan para peserta.



Kegiatan berlangsung pada tanggal 13 Januari 2023 bertempat di Balai Kampung Terbanggi Agung Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah yang berlangsung dari jam 09.00 WIB sampai selesai. Kegiatan diawali dengan mengumpulkan peserta dan registrasi kemudian sekitar pukul 09.00 WIB dilanjutkan dengan kegiatan pembukaan yang dibuka oleh moderator kemudian memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan dan pokok pembahasan.



Gambar 2. Pemberian Edukasi pada Masyarakat

Kemudian acara dilanjut dengan acara inti pukul 09.15 WIB, kegiatan inti meliputi pengkajian pengetahuan sasaran, menjelaskan materi yang disampaikan oleh pemateri perwakilan kelompok mengenai Edukasi Jus Tomat Untuk Mengatasi Hipertensi Ibu Premenopause, kemudian dilanjutkan sesi diskusi dengan menanyakan hal-hal yang belum dimengerti dan memberikan tips dan anjuran mengenai mengatasi hipertensi dengan konsumsi jus tomat. Selama pelaksanaan kegiatan terlihat para peserta serius dan menyimak materi yang disampaikan. Setelah itu acara dilanjut dengan sesi tanya jawab untuk melihat peningkatan pengetahuan peserta.



Gambar 3. Pemberian Jus Tomat kepada Masyarakat

Setelah itu dilakukan sesi penutupan pukul 10.00 WIB yaitu dengan menyimpulkan materi yang telah disampaikan agar mudah dimengerti oleh para ibu premenopause kemudian acara ditutup dan acara terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing tempatnya di Balai Kampung Terbanggi Agung Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah pada tanggal 13 Januari 2023 Pukul 09.00-10.00 WIB. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini berjumlah 15 orang ibu premenopause. Kegiatan ini meningkatkan pemahaman peserta tentang Edukasi Jus Tomat Untuk Mengatasi Hipertensi Ibu Premenopause dengan memberikan hasil sebagai berikut.

1. Peningkatan pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai hipertensi.
2. Meningkatnya pengetahuan khususnya ibu premenopause mengenai terapi jus tomat untuk penanganan dini dan pencegahan hipertensi.
3. Para ibu premenopause diharapkan dapat membagikan ilmu pengetahaun mengenai Edukasi Jus Tomat Untuk Mengatasi Hipertensi Ibu Premenopause dilingkungan sekitarnya.
4. Peningkatan kualitas kesehatan para ibu premenopause dengan melakukan pencegahan dan mengatasi hipertensi.
5. Penyakit hipertensi masih banyak dianggap sebagai penyakit yang tidak serius padahal hipertensi disebut sebagai pembunuh gelap, hipertensi juga termasuk penyakit yang mematikan apabila tidak ditangani, penyakit ini tidak jarang tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu. Penyakit hipertensi pada premenopause juga biasanya disebabkan oleh penurunan kadar hormon estrogen yang bisa menyebabkan hipertensi.

Hasil pengaduan yang telah dilakukan di Balai Kampung Terbanggi Agung Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah merupakan hal yang tepat hasilnya setelah dilakukan pengaduan terdapat peningkatan pengetahuan para ibu premenopause dengan baik.

## SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Wilayah Puskesmas Terbanggi Subing tempatnya di Balai Kampung Terbanggi Agung Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah. Rencana tindak lanjut yang bisa dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat ini dengan memberikan edukasi atau penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan setempat baik melalui poster atau media lainnya dan perlunya peran tokoh masyarakat setempat untuk berperan aktif dalam menanggulangi hal tersebut

## REFERENSI

- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara aksara
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kemenkes RI 2019.
- Dinas Kesehatan Propinsi Lampung (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Tahun 2018*. Bandar Lampung.
- Wirakusumah, Firman F, dkk. (2011). *Obstertri Fisiologi : Ilmu Kesehatan Reproduksi*. Edisi II. Jakarta : EGC.
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV Andi.
- Trismiyana, Eka, Usastiawaty Cik Ayu Saadiah Isnainy, and Herizon Herizon. (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. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3048>

