

Edukasi Kesehatan dan Konsumsi Jus Tomat untuk Meningkatkan Pengetahuan Hipertensi serta Mendukung Pengendalian Tekanan Darah pada Ibu PKK Desa Yamansari

Zahra Febriani¹, Fariz Jauhar Muslim², Rizkiana Molida³, Zunika Dinda Setisha⁴, Afi Fatuz Zahro⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bhamada Slawi, Tegal, Indonesia

Email: ¹zahrafeb1602@gmail.com, ²almasena75@gmail.com, ³rizkianamolida@gmail.com,

⁴zunikadindasetisha@gmail.com, ⁵afifatuzzahro16@gmail.com

Article history:

Submitted: 15-05-2026;

Revision: 01-06-2026;

Accepted: 12-06-2026;

Published: 20-06-2026.

Keywords:

Blood Pressure Control;

Health Education;

Hypertension; PKK Women;

Tomato Juice

Kata Kunci:

Pengendalian Tekanan

Darah; Edukasi Kesehatan;

Hipertensi; Ibu PKK; Jus

Tomat

ABSTRACT

Hypertension remains a major public health problem and a leading risk factor for cardiovascular diseases. In addition to pharmacological therapy, dietary modification through the consumption of foods rich in potassium and antioxidants has been recommended to support blood pressure control. This study aimed to examine the role of health education and tomato juice consumption in improving hypertension knowledge and supporting blood pressure control among PKK women in Yamansari Village, Lebaksiu District. The study employed a quantitative descriptive design using a pre-test and post-test approach involving 20 respondents selected through total sampling. The intervention consisted of health education on hypertension and guidance on tomato juice consumption, followed by blood pressure measurements before and after the intervention. The results indicated an improvement in respondents' knowledge regarding hypertension prevention and management. Mean systolic blood pressure decreased from 150 mmHg to 137 mmHg, while mean diastolic blood pressure decreased from 89 mmHg

to 84 mmHg. These findings suggest that health education supported by tomato juice consumption may enhance health awareness and contribute to blood pressure control. This approach offers a simple, affordable, and community-based strategy for hypertension prevention and management.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, modifikasi pola makan melalui konsumsi pangan yang kaya kalium dan antioksidan direkomendasikan untuk membantu pengendalian tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis peran edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi serta mendukung pengendalian tekanan darah pada ibu PKK Desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu. Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* yang melibatkan 20 responden melalui teknik *total sampling*. Intervensi dilakukan melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan konsumsi jus tomat, disertai pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden terkait pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari 150 mmHg menjadi 137 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik menurun dari 89 mmHg menjadi 84 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang didukung konsumsi jus tomat berpotensi meningkatkan kesadaran kesehatan sekaligus mendukung pengendalian tekanan darah. Pendekatan ini dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang sederhana, ekonomis, dan mudah diterapkan pada masyarakat.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat global karena berkontribusi besar terhadap morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Menurut World Health Organization, (2025), hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Kondisi ini sering disebut sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi serius, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan gangguan vaskular lainnya. Tingginya kejadian hipertensi berkaitan dengan berbagai faktor risiko, antara lain pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, konsumsi garam berlebih, serta rendahnya konsumsi buah dan sayuran (Sutriyawan, 2024).

Di Indonesia, hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat. Kelompok usia dewasa dan lanjut usia memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami hipertensi, termasuk perempuan yang berperan sebagai pengelola kesehatan keluarga. Dalam konteks masyarakat, ibu PKK memiliki posisi strategis sebagai agen perubahan yang dapat mendorong penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga maupun komunitas. Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan terkait pencegahan dan pengendalian hipertensi menjadi penting untuk mendukung upaya promotif dan preventif berbasis masyarakat (Badan Pusat Statistik, 2025).

Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Selain penggunaan obat antihipertensi, modifikasi gaya hidup melalui pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan peningkatan konsumsi pangan fungsional menjadi strategi yang direkomendasikan dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu bahan pangan yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah adalah tomat (*Solanum lycopersicum*), yang mudah diperoleh, relatif murah, dan memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan kardiovaskular (Adiguna et al., 2024; Setianingsih et al., 2024).

Tomat mengandung berbagai komponen bioaktif, seperti kalium, vitamin C, vitamin A, serat, dan likopen yang berfungsi sebagai antioksidan. Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan natrium di dalam tubuh serta membantu relaksasi pembuluh darah sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah. Sementara itu, likopen diketahui mampu mengurangi stres oksidatif dan menghambat proses aterosklerosis yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Weaver et al., 2018; Yudi Muammar & Parmo Sinaga, 2025). Dengan karakteristik tersebut, konsumsi jus tomat menjadi salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis yang potensial untuk mendukung pengelolaan hipertensi.

Sejumlah penelitian telah melaporkan manfaat konsumsi jus tomat terhadap pengendalian tekanan darah. Pemberian jus tomat dilaporkan efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, termasuk kelompok lansia, melalui kandungan kalium dan antioksidan yang dimilikinya (Badri & Harefa, 2022; Habibyansyah, 2024; Laturette, 2023; Luthfiya et al., 2022; Widiawati et al., 2022). Temuan lain menunjukkan bahwa konsumsi jus tomat secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok hipertensi dan pra-hipertensi (Almar & Dewi, 2025; Anugrah et al., 2023; Febriaty et al., 2023; Setianingsih et al., 2024; Waryantini et al., 2022). Bahkan, penelitian di Jepang menemukan bahwa konsumsi jus tomat tanpa garam selama satu tahun berhubungan dengan penurunan tekanan darah dan kadar *low-density lipoprotein* (LDL) pada individu yang berisiko mengalami penyakit kardiovaskular (Naz et al., 2022; Odai et al., 2019).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat jus tomat terhadap pengendalian tekanan darah, implementasi pemanfaatannya pada tingkat komunitas masih menghadapi tantangan. Pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan pangan lokal sebagai pendukung terapi nonfarmakologis masih relatif terbatas. Sebagian masyarakat masih berfokus pada pengobatan farmakologis tanpa diimbangi perubahan perilaku kesehatan dan pola konsumsi yang lebih sehat. Selain itu, pemahaman mengenai cara pengolahan jus tomat yang tepat untuk mempertahankan kandungan nutrisinya juga masih rendah (Cahyani et al., 2025; Weaver et al., 2018).

Desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu merupakan salah satu wilayah yang memiliki kelompok ibu PKK aktif dan berpotensi menjadi sasaran program peningkatan literasi kesehatan. Namun, kajian mengenai integrasi edukasi kesehatan hipertensi dengan pemanfaatan jus tomat sebagai pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat dalam meningkatkan pengetahuan hipertensi serta mendukung pengendalian tekanan darah pada ibu PKK Desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis masyarakat dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengkaji perubahan tingkat pengetahuan hipertensi dan tekanan darah setelah pemberian edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Mei 2026 di RW 08 Desa Yamansari, Kecamatan Lebaksiu, Kabupaten Tegal. Populasi penelitian adalah seluruh ibu PKK yang aktif mengikuti kegiatan kesehatan di RW 08 Desa Yamansari. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh anggota yang memenuhi kriteria dan hadir pada saat penelitian diikutsertakan sebagai responden. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 20 orang dewasa yang memiliki riwayat hipertensi atau faktor risiko hipertensi.

Variabel penelitian meliputi edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat sebagai bentuk intervensi, sedangkan tingkat pengetahuan hipertensi dan tekanan darah menjadi variabel yang diamati. Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pelaksanaan intervensi. Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan hipertensi yang digunakan untuk mengukur pemahaman responden mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi, serta *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik responden. Selain itu, lembar observasi digunakan untuk mendokumentasikan keterlibatan responden selama proses penelitian.

Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahap pertama adalah persiapan yang meliputi koordinasi dengan pengurus RW 08 Desa Yamansari terkait perizinan, penentuan waktu pelaksanaan, serta identifikasi awal kondisi kesehatan masyarakat. Pada tahap ini juga disiapkan media edukasi berupa leaflet, materi penyuluhan hipertensi, serta perlengkapan yang digunakan dalam pengolahan jus tomat.

Tahap kedua adalah pelaksanaan penelitian. Responden terlebih dahulu mengikuti *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai data dasar. Selanjutnya diberikan edukasi kesehatan mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, upaya pencegahan, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Edukasi juga mencakup informasi mengenai kandungan kalium dan likopen dalam tomat yang berpotensi mendukung pengendalian tekanan darah. Setelah penyampaian materi,

responden memperoleh contoh pengolahan jus tomat tanpa tambahan gula dan garam untuk menjaga kandungan nutrisinya tetap optimal.

Tahap ketiga adalah evaluasi. Pada tahap ini dilakukan *post-test* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan responden setelah memperoleh edukasi kesehatan. Pengukuran tekanan darah juga dilakukan kembali untuk mengetahui perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelaksanaan intervensi. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi, persentase, nilai minimum, maksimum, dan rerata untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan serta tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

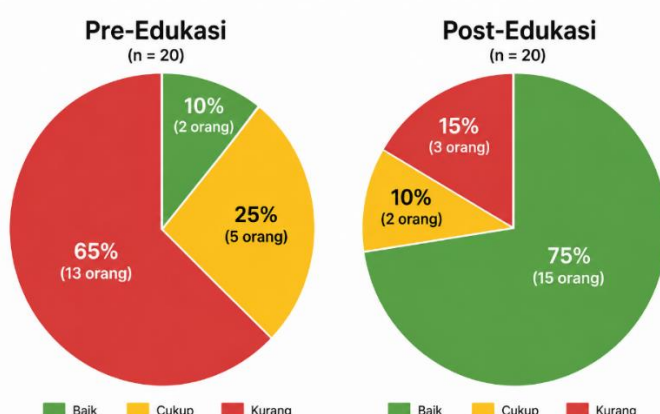
Penelitian ini melibatkan 20 ibu PKK RW 08 Desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu yang memiliki riwayat hipertensi atau faktor risiko hipertensi. Sebelum pelaksanaan edukasi kesehatan, dilakukan pengukuran tekanan darah sebagai data awal (*pre-test*). Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rerata tekanan darah responden sebesar 150/89 mmHg, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis masyarakat.

Edukasi kesehatan yang diberikan mencakup informasi mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Selain itu, responden juga memperoleh informasi mengenai manfaat konsumsi jus tomat sebagai salah satu alternatif pendekatan nonfarmakologis untuk mendukung pengendalian tekanan darah. Proses edukasi berlangsung secara interaktif melalui diskusi dan tanya jawab sehingga memungkinkan responden untuk memahami materi yang diberikan secara lebih komprehensif.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi Kesehatan dan Pengenalan Pengolahan Jus Tomat pada Ibu PKK Desa Yamansari

Setelah pelaksanaan edukasi, dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi dan pemanfaatan jus tomat. Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan tentang Hipertensi dan Konsumsi Jus Tomat

Berdasarkan Gambar 2, pada tahap *pre-test* sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kategori kurang sebanyak 13 orang (65%), kategori cukup sebanyak 5 orang (25%), dan kategori baik sebanyak 2 orang (10%). Setelah diberikan edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan oleh meningkatnya jumlah responden dengan kategori baik menjadi 15 orang (75%). Sementara itu, kategori cukup menurun menjadi 2 orang (10%) dan kategori kurang menjadi 3 orang (15%). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai hipertensi, faktor risiko, serta upaya pengendaliannya.

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu indikator penting dalam promosi kesehatan karena pengetahuan menjadi dasar pembentukan sikap dan perilaku kesehatan. Melalui pemahaman yang lebih baik mengenai hipertensi, individu cenderung lebih mampu mengadopsi perilaku hidup sehat, termasuk mengatur pola makan, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Selain tingkat pengetahuan, penelitian ini juga mengevaluasi perubahan tekanan darah responden sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat.

Tabel 1. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tekanan Darah	<i>Pre-Test Min</i>	<i>Pre-Test Max</i>	<i>Pre-Test Mean</i>	<i>Post-Test Min</i>	<i>Post-Test Max</i>	<i>Post-Test Mean</i>
Sistolik (mmHg)	143	158	150	129	142	137
Diastolik (mmHg)	84	94	89	80	88	84

Berdasarkan Tabel 1, rerata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 150 mmHg menjadi 137 mmHg setelah pelaksanaan intervensi. Sementara itu, rerata tekanan darah diastolik menurun dari 89 mmHg menjadi 84 mmHg. Temuan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada tekanan darah responden setelah memperoleh edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat.

Penurunan tekanan darah tersebut dapat dikaitkan dengan kandungan kalium dan likopen yang terdapat dalam tomat. Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mengurangi efek natrium, serta membantu relaksasi pembuluh darah sehingga dapat mendukung penurunan tekanan darah (Aisyah, 2022; Latifah & Salim, 2024; Potabuga, 2024). Selain itu, likopen sebagai antioksidan kuat mampu mengurangi stres oksidatif dan membantu melindungi fungsi endotel pembuluh darah yang berperan dalam regulasi tekanan darah (Naz et al., 2022; Odai et al., 2019; Setianingsih et al., 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa konsumsi jus tomat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Konsumsi jus tomat secara rutin diketahui dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik melalui kombinasi efek kalium dan antioksidan yang mendukung kesehatan kardiovaskular (Badri & Harefa, 2022; Habibyansyah, 2024; Laturette, 2023; Luthfiya et al., 2022; Widiawati et al., 2022). Temuan serupa juga dilaporkan pada penelitian lain yang menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayuran kaya kalium dan antioksidan efektif mendukung pengendalian tekanan darah ketika diintegrasikan dengan penerapan gaya hidup sehat (Aminati & Yastutik, 2023; Supriadi & Maryana, 2024; Sutriyawan, 2024; Yudi Muammar & Parmo Sinaga, 2025; Yuliani, 2023).

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kombinasi edukasi kesehatan dan konsumsi jus tomat tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi, tetapi juga mendukung upaya pengendalian tekanan darah pada kelompok masyarakat. Dalam konteks promosi kesehatan, peningkatan literasi kesehatan menjadi faktor penting yang dapat mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pemanfaatan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti tomat, berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang sederhana, ekonomis, dan berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan konsumsi jus tomat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan hipertensi dan mendukung pengendalian tekanan darah pada ibu PKK Desa Yamansari Kecamatan Lebaksiu. Setelah pelaksanaan intervensi, terjadi peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik serta penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif yang didukung pemanfaatan pangan lokal kaya kalium dan antioksidan dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang mudah diterapkan dalam upaya pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Secara praktis, hasil penelitian memberikan implikasi bahwa program promosi kesehatan berbasis masyarakat perlu mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan pemanfaatan sumber pangan lokal yang terjangkau untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku hidup sehat. Keterlibatan kelompok ibu PKK juga berpotensi memperluas penyebaran informasi kesehatan karena perannya yang strategis dalam keluarga dan masyarakat.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah responden yang relatif kecil, cakupan lokasi yang terbatas pada satu wilayah, serta belum dilakukannya pengamatan jangka panjang terhadap keberlanjutan perubahan perilaku dan tekanan darah responden. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain kuasi-eksperimental atau eksperimental dengan jumlah sampel yang lebih besar, periode intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan faktor lain seperti pola konsumsi harian, aktivitas fisik, dan kepatuhan

terhadap gaya hidup sehat untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas konsumsi jus tomat dalam pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, M. R., Hudaya, A. P., & Inriyana, R. (2024). Systematic Review: Comparison of Cucumber Juice with Tomato Juice in the Effectiveness of Blood Pressure Reduction in Patients with Hypertension. *Buletin Veteriner Udayana*, 16(2), 443–454. <https://doi.org/10.24843/bulvet.2024.v16.i02.p14>
- Aisyah, N. (2022). Effect of Tomato Juice on Blood Pressure. *Health Journal*.
- Almar, J., & Dewi, R. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(4). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i4.58631>
- Aminati, F. R., & Yastutik, I. Y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Nursing and Health*, 7(3), 209–219. <https://doi.org/10.52488/jnh.v7i3.184>
- Anugrah, D. P., Maigoda, T. C., & Yulianti, R. (2023). The Potency of Combination of Tomato Juice and Sweet Orange on Blood Pressure in Pre-Hypertensive People. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 8(3), 493. <https://doi.org/10.30867/action.v8i3.1197>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Prevalence of Hypertension in Tegal Regency*. BPS Tegal.
- Badri, I. A., & Harefa, C. M. (2022). Studi Kasus: Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. <https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/view/259>
- Cahyani, G., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 7(2), 41. <https://doi.org/10.25157/jkg.v7i2.21388>
- Febriaty, M. N., Safitri, A., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia dengan Pemberian Intervensi Jus Tomat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ibu S di Lingkungan Kaong RT 01/RW 05 Desa Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), 193–198. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.1927>
- Habibyansyah, R. (2024). Pengaruh Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bandar Agung Lampung Tengah Tahun 2023. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(1), 75–81. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v5i1.185>
- Latifah, I. A., & Salim, N. A. (2024). Aerobik dan Jus Tomat Menurunkan Tekanan Darah. *JOHAR*.
- Laturette, W. V. (2023). Pengaruh Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Passo Kecamatan Baguala Kota Ambon Provinsi Maluku. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science*, 3(5), 1240–1248. <https://doi.org/10.54402/isjnm.v3i05.418>
- Luthfiya, L., Nafisah, D., Pibriyanti, K., Khusniyati, Z. A., Ulinuha, S., Zahro, L., Mawadati, L. S., & Widodo, N. E. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 178–183. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.14787>

- Naz, A., Lakhani, A., Mubeen, K., & Amarsi, Y. (2022). Experiences of Community Midwives Receiving Helping Baby Breathe Training Through the Low Dose High-Frequency Approach in Gujrat, Pakistan. *Midwifery*, 105, 103241. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103241>
- Odai, T., Terauchi, M., Okamoto, D., Hirose, A., & Miyasaka, N. (2019). Unsalted Tomato Juice Intake Improves Blood Pressure and Serum Low-Density Lipoprotein Cholesterol Level in Local Japanese Residents at Risk of Cardiovascular Disease. *Food Science & Nutrition*, 7(7), 2271–2279. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1066>
- Potabuga, A. P. U. (2024). Pengaruh Jus Tomat pada Hipertensi di Manado. *Protein Journal*. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.68>
- Setianingsih, N. T., Rachmawati, K., & Nasution, T. H. (2024). Effectiveness of *Citrullus vulgaris rubrum* and *Solanum lycopersicum* Juices on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients Aged 26–45 Years. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 11(2), 143–150. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2023.011.02.05>
- Supriadi, D., & Maryana, E. (2024). Implementation of Non-Pharmacological Therapy with Tomato Juice to Reduction High Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 6(2), 65–70. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v6i2.636>
- Sutriyawan, A. (2024). Effect of Tomato and Cucumber Juice on Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Quasi-Experimental Study. *Acta Medica Philippina*. <https://doi.org/10.47895/amp.vi0.8701>
- Waryantini, W., Agni, W. N., & Safari, G. (2022). Efektivitas Terapi Jus Belimbing dan Jus Tomat pada Lansia Penderita Hipertensi. *Healthy Journal*, 11(2). <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v11i2.1145>
- Weaver, C. M., Stone, M. S., Lobene, A. J., Cladis, D. P., & Hodges, J. K. (2018). What Is the Evidence Base for a Potassium Requirement? *Nutrition Today*, 53(5), 184–195. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000298>
- Widiawati, D. N., Setiawan, A., Sasyari, U., & Badrudin, U. (2022). Pengaruh Jus Tomat (*Solanum lycopersicum*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Prosiding Kebidanan Seminar Nasional Bidan Tangguh Bidan Maju*. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/prosidingkeperawatan/article/view/1964>
- World Health Organization. (2025). *Global Report on Hypertension 2025*.
- Yudi Muammar, & Sinaga, P. (2025). Pengaruh Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 395–404. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4594>
- Yuliani, S. N. (2023). *Jus Tomat pada Stabilisasi Tekanan Darah*. STIKes Jombang Repository.