



Pengaruh Pemberian Jus Tomat Dan Kurma Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Nagari Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2025

Fajla Zenia Putri^{1*}, Hasneli¹, Zurni Nurman¹, Eva Yuniritha¹, Hermita Bus Umar¹

Jurusan Gizi, Kemenkes Poltekkes Padang, Indonesia

*Penulis korespondensi

Fajla Zenia Putri
Program Studi Sarjana
Terapan Gizi dan
Dietetika, Kemenkes
Poltekkes Padang,
Indonesia
Email :
fajlazeniaputri@gmail.com

Info Artikel

Diterima : 01 Desember 2025

Disetujui : 15 Januari 2026

Dipublikasi : 31 Januari 2026

This is an Open Access article distributed under The terms of the [Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which allows others to remix, tweak, and build upon the work non commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Sungai Sariak. Upaya non-farmakologis seperti konsumsi pangan fungsional, misalnya tomat dan kurma, dinilai berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah. Tomat mengandung likopen, kalium, dan vitamin C, sedangkan kurma kaya akan kalium, magnesium, dan serat, yang keduanya bermanfaat bagi kesehatan pembuluh darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kombinasi tomat dan kurma terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan *one group pretest-posttest*. Sebanyak 27 responden dipilih secara *purposive sampling* dan diberikan jus tomat-kurma sebanyak 250 ml setiap hari selama 5 hari. Data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji T-test berpasangan. Hasil menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 18,07 mmHg dan diastolik sebesar 11,00 mmHg dengan nilai $p = 0,000$, yang berarti signifikan. Kesimpulannya, jus kombinasi tomat dan kurma efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan alternatif non-obat yang mudah dijangkau oleh masyarakat.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Jus Kombinasi Tomat dan Kurma

ABSTRACT

Hypertension remains a growing public health issue, including in the working area of the Sungai Sariak Public Health Center. One non-pharmacological approach to managing hypertension is through the consumption of functional foods. Tomatoes contain lycopene, potassium, and vitamin C, which may help lower blood pressure by reducing oxidative stress, balancing sodium levels, and improving vascular function. Dates are also rich in potassium, magnesium, and fiber, which support vascular health. This study aimed to evaluate the effect of consuming a combination of tomato and date juice on blood pressure among individuals with hypertension. This research utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted in Nagari Sungai Sariak from January to February 2025, involving 27 respondents selected through purposive sampling. Each participant received 250 ml of tomato and date juice daily for five consecutive days. Primary data included respondent characteristics, blood pressure measurements before and after the intervention, and juice acceptability. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with a paired t-test. The results showed a significant average decrease in systolic blood pressure (18.07 mmHg) and diastolic blood pressure (11.00 mmHg), with a p-value of 0.000. It is concluded that the combination of tomato and date juice has a significant effect in reducing blood pressure and may be considered as a safe, accessible non-pharmacological alternative for hypertension management.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Tomato and Date Combination Juice

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) saat ini menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan masyarakat di tingkat global. PTM, yang umumnya tidak menular dari individu ke individu, disebabkan oleh faktor-faktor seperti pola hidup tidak sehat, proses penuaan, serta faktor genetik.(1) Salah satu PTM yang paling banyak menyumbang angka kesakitan dan kematian dini di seluruh dunia adalah hipertensi.(2) Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga kerap tidak terdeteksi secara dini. Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, gangguan penglihatan, hingga kerusakan ginjal.(3)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga di antaranya berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.(4) Di Indonesia, data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 dan 31,7% pada tahun 2007. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 30,8%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hampir sepertiga populasi dewasa Indonesia mengalami tekanan darah tinggi, dengan risiko komplikasi yang signifikan.

Provinsi Sumatera Barat mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran yang masih cukup tinggi, yaitu sebesar 24,1% menurut SKI tahun 2023. Sementara itu, di Kabupaten Padang Pariaman, prevalensi hipertensi pada tahun 2018 tercatat sebesar 21,96% berdasarkan pengukuran, dan 10,76% berdasarkan diagnosis dokter. Kondisi ini juga tercermin pada wilayah kerja Puskesmas Sungai Sariak, yang mencatat prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 5,96% pada tahun 2021 dan 2022, serta mengalami peningkatan menjadi 6,12% pada tahun 2023. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian serius, baik di tingkat nasional maupun lokal.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis (menggunakan obat-obatan) dan non-farmakologis (tanpa obat).(3) Salah satu bentuk terapi non-farmakologis yang semakin banyak dikaji adalah pemanfaatan bahan pangan alami sebagai terapi komplementer. Intervensi ini dianggap lebih aman karena memiliki efek samping yang lebih minimal dibandingkan terapi obat. Salah satu bentuk terapi tersebut adalah konsumsi buah dan sayuran yang kaya akan antioksidan, kalium, serta serat yang terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Tomat dan kurma merupakan dua bahan pangan yang diketahui memiliki kandungan gizi dan senyawa bioaktif yang mendukung pengendalian tekanan darah. Tomat mengandung likopen, kalium, vitamin C, dan serat, yang berfungsi sebagai antioksidan dan membantu memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah.(5) Kandungan kalium dalam tomat juga berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui efek diuretik dan relaksasi pembuluh darah. Di sisi lain, kurma mengandung kalium dalam jumlah tinggi, magnesium, dan serat yang juga dapat mendukung fungsi pembuluh darah serta mengontrol tekanan darah.(6)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa baik tomat maupun kurma memiliki efek penurunan tekanan darah yang signifikan. Penelitian oleh Muhamad et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi tomat secara rutin selama tujuh hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna.(7) Demikian pula, studi oleh Novita et al. (2019) menunjukkan bahwa konsumsi smoothies kurma dapat menurunkan tekanan darah pada penderita prehipertensi. (8)

Melihat potensi tersebut, kombinasi tomat dan kurma dalam bentuk jus dinilai dapat memberikan efek sinergis yang lebih kuat dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan konsumsi masing-masing secara terpisah.(9) Kedua bahan ini tidak hanya mudah ditemukan dan dikonsumsi, tetapi juga menawarkan alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan terjangkau.

Pemberian jus ini diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme kerja senyawa bioaktif yang terkandung di dalam tomat dan kurma, seperti likopen, kalium, dan serat. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kombinasi tomat dan kurma terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Nagari Sungai Sariak, Kabupaten Padang Pariaman.

METODE PENELITIAN

Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kombinasi tomat dan kurma terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Nagari Sungai Sariak, Kabupaten Padang Pariaman pada Januari 2024 hingga Juni 2025.

Jumlah dan cara pengambilan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Nagari Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman sebanyak 117 orang. Sampel diambil secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Besar sampel dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda rata-rata dua kelompok berpasangan, dengan hasil perhitungan diperoleh 24 orang. Setelah koreksi drop out 10%, jumlah akhir sampel menjadi 27 orang. Kriteria inklusi meliputi: wanita usia 40–60 tahun, tekanan darah 140–159/90–99 mmHg (hipertensi derajat I), tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi, bersedia menjadi responden, dan dapat diajak berkomunikasi. Kriteria eksklusi adalah memiliki penyakit komplikasi, mengundurkan diri, atau meninggal dunia selama penelitian berlangsung.

Jenis dan cara mengumpulkan data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer meliputi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, daya terima terhadap jus kombinasi tomat dan kurma, serta asupan makanan responden. Tekanan darah diukur setiap pagi sebelum pemberian jus selama lima hari menggunakan *sphygmomanometer* digital oleh perawat. Asupan makanan dipantau menggunakan metode *food recall* 3×24 jam pada hari ke-1, ke-3, dan ke-5 untuk mengidentifikasi asupan natrium, kalium, dan lemak yang dapat memengaruhi tekanan darah.

Pembuatan jus dilakukan menggunakan 100 gr tomat dan 50 gr kurma dengan tambahan 100 ml air. Tomat dicuci, diblansir selama lima menit, kemudian dipotong kecil. Kurma dibuang bijinya

dan dipotong kecil. Kedua bahan diblender hingga halus dan disajikan dalam takaran 250 ml per hari. Jus diberikan kepada responden satu kali sehari pada pagi hari antara pukul 09.00–11.00 selama lima hari berturut-turut, dengan pengantaran langsung ke rumah responden oleh peneliti.

Data sekunder diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman dan Puskesmas Sungai Sariak berupa data jumlah penderita hipertensi sebagai dasar penetapan populasi penelitian. Seluruh data dicatat secara sistematis dan diperiksa ulang untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi.

Pengolahan dan analisis data

Variabel utama dalam penelitian ini adalah tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara univariat (mean, SD, min–max) dan bivariat menggunakan uji T berpasangan (*paired t-test*) dengan tingkat signifikansi 0,05 ($p < 0,05$). Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi terbaru, sementara analisis zat gizi dilakukan dengan *NutriSurvey*. Penelitian ini sudah lulus kaji etik penelitian dari Universitas Perintis Indonesia dengan nomor 995/KEPK.F1/ETIK/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik Responden	Kelompok Perlakuan	
	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	27	100
Golongan Usia		
Usia 40-60	27	100
Pendidikan		
1. Tidak Tamat Sekolah	2	7,4
2. SD	17	63,0
3. SLTA/SMA/Sederajat	6	22,2
4. Perguruan Tinggi/Akademi	2	7,4
Pekerjaan		
1. PNS	2	7,4
2. Pedagang	4	14,8
3. Buruh/Tani	15	55,6
4. IRT	6	22,2
Jumlah	27	100

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 1, seluruh responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan berjumlah 27 orang (100%) dan berada pada rentang usia 50-64 tahun (100%). Tingkat Pendidikan terakhir terbanyak adalah Sekolah Dasar (SD) yaitu sebesar (63,0%), dengan mayoritas pekerjaan sebagai buruh atau tani (55,6%).

Rata-rata Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Natrium, dan Kalium Responden

Tabel 2. Karakteristik subjek penelitian

Gambaran Asupan	Mean	Min	Max	SD
Energi (kkal)	1.344,3	1.065,4	1.603,0	122,8
Lemak (g)	33,8	32,8	68,4	14,0
Protein (g)	45,02	17,1	65,0	6,2
Karbohidrat (g)	169,9	137,1	238,4	19,4
Kalium Awal (g)	555,4	235,9	811,4	131,1
Kalium Akhir (g)	1.069,3	749,8	1.325,3	131,1
Natrium Awal(g)	224,9	45,6	768,1	168,9
Natrium Akhir(g)	240,4	61,1	783,6	168,9

Berdasarkan hasil yang disajikan pada Tabel 2, rata-rata asupan kalium responden setelah mengonsumsi jus kombinasi tomat dan kurma menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan asupan kalium sebelum intervensi. Peningkatan ini disebabkan oleh tingginya kandungan kalium dalam jus kombinasi tomat dan kurma, sehingga berkontribusi terhadap meningkatnya asupan kalium responden selama periode intervensi. Meskipun terdapat peningkatan asupan, kadar natrium tidak mengalami kenaikan yang signifikan, karena kandungan natrium dalam tomat dan kurma relatif rendah, sehingga tidak memberikan dampak negatif terhadap tekanan darah.

Analisis Univariat

Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Pemberian Jus Kombinasi Tomat dan Kurma

Tabel 3. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan setelah intervensi

Tekanan Darah Sistolik	Mean±SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	151,11±5,041	142	159
Setelah Intervensi	133,04±9,217	112	153

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 3, rerata tekanan darah sistolik responden sebelum mendapatkan intervensi jus kombinasi tomat dan kurma tercatat sebesar 151,11 mmHg. Setelah pelaksanaan intervensi, rerata tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 133,04 mmHg.

Rata-rata Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Setelah diberikan Intervensi Pemberian Jus Kombinasi Tomat dan Kurma

Tabel 4. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan setelah intervensi

Tekanan Darah Diastolik	Mean±SD	Min	Max
Sebelum Intervensi	93,15±3,302	87	99
Setelah Intervensi	82,15±3,840	76	90

Berdasarkan Tabel 4, rerata tekanan darah diastolik responden sebelum diberikan jus kombinasi tomat dan kurma adalah sebesar 93,15 mmHg. Setelah intervensi diberikan, rerata tekanan darah sistolik menurun menjadi 82,15 mmHg.

Analisis Bivariat

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk perbedaan rata-rat tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Rata-rata penurunan tekanan darah tercatat sebesar 18,074 mmHg untuk sistolik dan 11,000 mmHg untuk diastolik. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian jus kombinasi tomat dan kurma berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tekanan darah responden

Tabel 5. Analisis Bivariat

Variabel	Mean±SD	P value
Tekanan Darah Sistolik		
Awal	151,11±5,041	0,000
Akhir	133,04±9,217	
Δ	18,07±6,668	
Tekanan Darah Diastolik		
Awal	93,15±3,302	0,000
Akhir	82,15±3,840	
Δ	11,00±4,297	

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Muhamad (2020) yang melaporkan bahwa pemberian jus tomat pada penderita hipertensi mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan.²¹ Selain itu, penelitian Novita (2019) juga mendukung hal tersebut dengan menemukan bahwa konsumsi smoothies berbahan dasar kurma memberikan kontribusi terhadap penurunan tekanan darah subjek dan tekanan darah tinggi.⁽⁸⁾

Tomat merupakan sumber kaya kalium, vitamin C, dan likopen yang merupakan senyawa bioaktif yang secara sinergis berkontribusi dalam modulasi homeostasis tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan aktivitas antioksidan. Likopen merupakan antioksidan kuat yang efektif dalam menetralkan radikal bebas, mengoptimalkan keseimbangan nilai kolesterol dan tekanan darah, dan meningkatkan fleksibilitas neuron kardial yang mengalami pengerasan sebagai dampak dari deposit lipid dan glukosa darah.⁽⁵⁾ Likopen berperan menghambat aktivitas zat oksidatif berbasis oksigen yang menyerang lapisan sel yang melapisi permukaan dalam pembuluh darah, sehingga mencegah gangguan pada proses dilatasi pembuluh darah yang dapat memicu hipertensi.⁽¹⁰⁾

Pada penelitian ini, tomat dikombinasikan dengan kurma yang dibuat berupa jus kombinasi. Tingginya kadar kalium dalam buah kurma menjadikannya salah satu pangan yang efektif dalam membantu mengontrol tekanan darah. Kandungan kalium kurma sebesar 698 mg/100 gr dan kadar kalium dalam tomat 164,9 mg/100 gr. Kandungan kalium yang tinggi pada Tomat dan kurma memiliki sifat diuretik alami yang berkontribusi dalam meringankan kerja jantung serta membantu menurunkan tekanan darah.

Kalium memiliki kontribusi dalam menekan aktivitas hormonal pada mekanisme sistem renin-angiotensin. Mekanismenya, ketika enzim renin tidak berfungsi optimal dalam proses konversi angiotensinogen menjadi angiotensin I, terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah yang memicu penurunan tekanan darah.⁽¹¹⁾ Selain itu, Kalium memiliki peran dalam merelaksasi dinding

pembuluh darah melalui mekanisme penurunan potensial membran sel, yang selanjutnya berkontribusi pada penurunan tekanan darah.(11)

Jus yang kaya akan kandungan serat dan vitamin C terbukti memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah. Asupan serat yang tinggi berperan dalam menurunkan kadar kolesterol, baik dalam darah maupun hati, sehingga dapat mencegah terjadinya akumulasi kolesterol pada dinding pembuluh darah. Sebagai hasilnya, kontinuitas aliran darah tetap dapat dipertahankan dan risiko peningkatan tekanan darah mampu diminimalkan.(12) Kadar serat yang tinggi pada sayuran dan buah-buahan berperan penting dalam membantu proses pengikatan lemak serta kelebihan natrium (garam) di dalam saluran pencernaan. Serat akan membawa zat-zat tersebut keluar dari tubuh melalui proses ekskresi. Mekanisme ini berkontribusi dalam menurunkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga secara alami dapat membantu mengurangi risiko terjadinya hipertensi.

Kandungan natrium dalam tomat dan kurma relatif rendah, sehingga meskipun terjadi peningkatan asupan cairan dan kalium dari jus, tidak ditemukan peningkatan kadar natrium yang signifikan dalam tubuh. Hal ini menjaga keseimbangan rasio kalium dan natrium tetap optimal, yang merupakan salah satu faktor penting dalam pengendalian tekanan darah.(13)

Selain intervensi berupa pemberian jus kombinasi tomat dan kurma yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Penelitian ini juga turut menganalisis pola asupan makanan responden, khususnya terkait kandungan kalium, serta kaitannya dengan tekanan darah. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terjadi peningkatan pada asupan kalium responden setelah menjalani intervensi konsumsi jus kombinasi tomat dan kurma jika dibandingkan dengan asupan kalium sebelum intervensi dilakukan.

Peningkatan asupan kalium pada responden setelah mengonsumsi jus kombinasi tomat dan kurma disebabkan oleh tingginya kandungan kalium yang terdapat dalam kedua bahan tersebut. Kandungan kalium yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan asupan kalium harian responden, yang selanjutnya berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis yang mendukung keseimbangan elektrolit dan fungsi vaskular.(14)

Pada sebagian responden, masih ditemukan asupan lemak dan natrium yang relatif tinggi, yang diduga menjadi faktor penyebab menurunnya efektivitas penurunan tekanan darah setelah intervensi. Meskipun responden telah mendapatkan tambahan asupan kalium melalui konsumsi jus kombinasi tomat dan kurma, tingginya asupan lemak dan natrium dapat menghambat respons tubuh terhadap terapi tersebut, sehingga perubahan tekanan darah yang terjadi cenderung kurang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan terapi non-farmakologis pada penderita hipertensi tidak hanya bergantung pada satu jenis zat gizi, tetapi juga dipengaruhi oleh keseimbangan asupan zat gizi lainnya.(15)

Perubahan tekanan darah, baik berupa peningkatan maupun penurunan, dipengaruhi oleh jumlah kalium yang dikonsumsi. Kalium memiliki mekanisme kerja yang berlawanan dengan natrium. Asupan kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi kalium dalam cairan intraseluler, yang kemudian menarik cairan dari kompartemen ekstraseluler. Proses ini berkontribusi terhadap defisit kapasitas cairan di kompartemen ekstraseluler, sehingga mampu menurunkan tekanan darah.(15)

Dengan demikian, keseimbangan antara asupan kalium yang tinggi dan natrium yang rendah merupakan komponen kunci dalam pengelolaan tekanan darah. Intervensi dengan jus kombinasi tomat dan kurma tidak hanya memberikan asupan kalium dan antioksidan yang tinggi, tetapi juga tidak menambah beban natrium, sehingga aman dan efektif digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi ringan.(13)

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus kombinasi tomat dan kurma berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi ini mampu menurunkan tekanan darah secara bermakna setelah lima hari pemberian, yang mencerminkan potensi manfaat kombinasi tomat dan kurma sebagai alternatif pengelolaan hipertensi secara non-farmakologis. Temuan ini juga memperkuat pemahaman bahwa asupan pangan kaya likopen, kalium, serta antioksidan alami dapat membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah secara alami. Oleh karena itu, kombinasi bahan pangan ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi gizi sederhana yang mudah diterapkan di masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dinas Kesehatan Kabupaten Padang Pariaman dan Puskesmas Sungai Sariak atas izin, fasilitas, dan dukungan yang diberikan selama proses penelitian berlangsung. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dan memberikan data secara sukarela, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Namirembe G, Shrestha R, Mezzano J, Ausman LM, Davis D, Baral K, et al. Effective nutrition governance is correlated with better nutrition outcomes in Nepal. *BMC Pediatr*. 2021;21(1):1–12.
2. Masriadi. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Trans Info Media; 2016.
3. Trismiyana E, Isnainy UCAS, Herizon H. Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kotabumi 2 Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nurs J*. 2020;2(4):791–800.
4. WHO. *Hypertension*. 2023;(March).
5. Nurrofawansri AQ, Judiono J, Par'i HM, Novita RA. Pemberian Jus Tomat Untuk Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Usia Dewasa. *J Ris Kesehat Poltekkes Depkes Bandung*. 2019;11(1):173–82.
6. Alfira N, Safruddin. Epektifitas Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Balibo Kabupaten Bulukumba. *J Kesehat Panrita Husada*. 2017;2(2):11–22.
7. Ramdani M, Hidayat UR, Alfikri F. Efek Pemberian 150 Gram Tomat (*Solanum Lycopersium*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Borneo Nurs J*. 2020;2(1):55–60.
8. Novita RA, Mutiyani M, Moviana Y, Dkk. Pengaruh Smoothies Kurma Terhadap Tekanan

- Darah Penderita PreHipertensi. *J Ris Kesehat*. 2019;11(1):1–12.
9. Hadi AS. Khasiat Buah Tomat (*Solanum lycopersicum*) Berpotensi Sebagai Obat Berbagai Jenis Penyakit. *Empiris J Progress Sci Math*. 2023;1(1):7–15.
 10. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
 11. Habibyansyah R, Anita F, Saripah I. Pengaruh jus tomat terhadap tekanan darah hipertensi di puskesmas bandar agung lampung. 2024;5(1):75–81.
 12. Anindea NM, Ambarwati R, Tursilowati S, Supardi J. Pengaruh Pemberian Buah Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Usia 41-64 Tahun. *J Ris Gizi*. 2019;7(1):0–5.
 13. Supriyanti ESS. Pengaruh pemberian jus tomat (*Lycopersicum commune*) dan mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Paya Bujok Teungoh, Kecamatan Langsa Barat. *J Kesehat Ilm*. 2023;2(13):119–31.
 14. Gandasari PI, Setiawan Y. Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi di desa banjarsari kabupaten bekasi. 2023;(August 2022):1–10.
 15. Amran Y, Irawanti L. Pengaruh Tambahan Asupan Kalium dari Diet terhadap Pengaruh Tambahan Asupan Kalium dari Diet terhadap Penurunan Hipertensi Sistolik Tingkat Sedang pada Lanjut Usia The Influence of Additional Potassium Intake from Diet on Decreasing. 2010;5(3).