

Pengaruh Pemberian Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Waylayap Pesawaran

The Effect Of Giving Tomatoes (*Solanum Lycopersicum*) On Blood Pressure In The Elderly In Waylayap Village, Pesawaran

Ade Rosilia Saputri¹, Inggit Primadevi², Eka Tri Wulandari³, Iis Tri Utami⁴

^{1,2,3,4} Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

Published: January , 2026

ABSTRAK

Hipertensi atau *silent killer* merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah. Usia seseorang merupakan salah satu faktor risiko tekanan hipertensi, pada lansia sensitivitas organ yang mengatur hipertensi yaitu refleksi baroreseptor mulai berkurang. Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung pada tahun 2023 diperkirakan sekitar 29,94%, salah satu upaya yang dilakukan dengan terapi nonfarmakologis pemberian jus tomat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, desain penelitian menggunakan *pre experiment* rancangan *one group pre-posttest design*, penelitian dilakukan di Desa Waylayap Pesawaran. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia yang memiliki tekanan darah tinggi. Teknik sampling yang digunakan *total sampling* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 18 orang, penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2025, Instrumen yang digunakan adalah dengan menggunakan SOP pengukuran tekanan darah, SOP Jus Tomat, lembar observasi, dan analisa menggunakan uji *wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan jus tomat rata-rata tekanan darah sistole responden adalah 158,06, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolenya 94,44. Setelah intervensi pemberian jus tomat, rata-rata tekanan darah sistole menurun menjadi 139,72 dan rata-rata tekanan darah diastole menjadi 85,83. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah. Penelitian menyimpulkan bahwa jus tomat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Way Layap Pesawaran. Oleh karena itu, lansia disarankan menerapkan terapi nonfarmakologis melalui konsumsi jus tomat sebagai upaya membantu mengatasi tekanan darah tinggi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Jus Tomat

ABSTRACT

Hypertension, or the silent killer, is a blood vessel disorder. Age is a risk factor for hypertension. In the elderly, the sensitivity of the organ that regulates hypertension, the baroreceptor reflex, begins to decrease. The prevalence of hypertension in Lampung Province in 2023 is estimated at around 29.94%. One effort being made is non-pharmacological therapy, administering tomato juice. The purpose of this study was to determine the effect of tomato juice on blood pressure in the elderly.

This research is a quantitative research, the research design uses a pre- experiment one group pre-posttest design, the research was conducted in Waylayap Village, Pesawaran. The population of this study were all elderly people who have high blood pressure. The sampling technique used was total sampling, namely the entire population was sampled as many as 18 people, the study was conducted in August 2025, the instruments used were using the SOP for blood pressure measurement, SOP for Tomato Juice, observation sheets, and analysis using the Wilcoxon test.

Based on the results of the study, it was found that before being given tomato juice, the average systolic blood pressure of respondents was 158.06, while the average diastolic blood pressure was 94.44. After the tomato juice intervention, the average systolic blood pressure decreased to 139.72 and the average diastolic blood pressure to 85.83. The results of the statistical test showed a p value < 0.05 , so it can be concluded that there is an effect of giving tomato juice on blood pressure. The study concluded that tomato juice has an effect on reducing blood pressure in the elderly in Way Layap Village, Pesawaran. Therefore, the elderly are advised to apply non-pharmacological therapy through consuming tomato juice as an effort to help overcome high blood pressure.

Keywords : Hypertension, Elderly, Tomato Juice

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang berkontribusi besar terhadap meningkatnya angka kesakitan dan kematian di dunia. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten yang dapat mengganggu suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, sehingga sering disebut sebagai *silent killer* karena kerap berkembang tanpa gejala awal yang jelas (Tallaj et al., 2020). Hipertensi yang tidak terkontrol dalam jangka panjang berisiko menimbulkan komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup penderitanya.

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi yang sangat rentan terhadap hipertensi akibat proses penuaan yang memengaruhi berbagai sistem tubuh. Peningkatan usia menyebabkan perubahan fisiologis, terutama pada sistem kardiovaskular, berupa penurunan elastisitas pembuluh darah dan berkurangnya sensitivitas refleks baroreseptor yang berperan dalam pengaturan tekanan darah (Nur Inayah et al., 2020). Selain itu, lansia juga mengalami penurunan fungsi biologis dan psikososial yang dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan (Ifa Pannya & Monika Luhung, 2025). Kondisi ini menjadikan hipertensi pada lansia sebagai masalah kesehatan yang kompleks dan membutuhkan penanganan berkelanjutan.

Secara global, prevalensi hipertensi terus menunjukkan tren peningkatan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023, dengan mayoritas kasus berada di negara berkembang, dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (WHO, 2023). Di Indonesia, angka kejadian hipertensi pada tahun 2023 tercatat sebesar 30,8% dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dan disabilitas akibat penyakit tidak menular (Kemenkes, 2024). Di Provinsi Lampung, prevalensi hipertensi juga tergolong tinggi, termasuk di Kabupaten Pesawaran, khususnya wilayah kerja Puskesmas Gedong Tataan dan Desa Way Layap, yang menunjukkan proporsi kasus hipertensi lansia cukup signifikan (Dinkes Lampung, 2023).

Upaya pengendalian hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis melalui modifikasi gaya hidup dan pola makan. Salah satu intervensi yang banyak diteliti adalah konsumsi buah tomat, yang kaya akan kalium, vitamin C, dan asam folat. Kandungan kalium dalam tomat berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan membantu ekskresi natrium dan menjaga keseimbangan cairan tubuh (Trismiyana et al., 2020). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus tomat secara rutin berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Sakina et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Way Layap Kabupaten Pesawaran, ditemukan bahwa dari 26 lansia, sebanyak 69% menderita hipertensi, dengan dampak serius berupa kejadian stroke, gagal ginjal, hingga kematian pada tahun 2024. Tingginya angka komplikasi tersebut menunjukkan perlunya intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan di masyarakat. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti empiris mengenai efektivitas pemberian jus tomat sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Way Layap Kabupaten Pesawaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest* yang bertujuan mengetahui pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah lansia. Penelitian dilaksanakan di Desa Way Layap Kabupaten Pesawaran pada Agustus 2025 dengan sampel sebanyak 18 lansia penderita hipertensi yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Intervensi berupa pemberian jus tomat (*Solanum lycopersicum*) sebanyak 200 gram, dikonsumsi satu kali setiap pagi sebelum makan selama empat hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dan pada hari keempat setelah intervensi menggunakan sfigmomanometer dan stetoskop sesuai SOP. Data

dianalisis secara univariat untuk melihat gambaran tekanan darah dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menilai pengaruh pemberian jus tomat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia.

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Way Layap, Kecamatan Gedong Tataan, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Desa Way Layap memiliki luas wilayah $\pm 6,25$ Ha yang terdiri dari 8 dusun dan 13 RW, serta berada pada jalur strategis Jalan Raya Kedondong. Jumlah penduduk sekitar 3.903 jiwa dengan struktur usia yang beragam, didominasi kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Fasilitas kesehatan yang tersedia meliputi Posyandu dan dukungan layanan dari Puskesmas Rawat Inap Gedong Tataan, yang berperan dalam pelayanan kesehatan dasar dan pemantauan penyakit tidak menular, termasuk hipertensi.

HASIL PENELITIAN

Rata-rata Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) di Desa Waylayap Pesawaran

Tabel 1

Rata-rata Tekanan Darah Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) di Desa Waylayap Pesawaran

Tekanan Darah	Mean	SD	Min	Max	N
<i>Pretest</i>					
Sistole	158.06	6.449	150	170	18
Diastole	94.44	4.162	90	100	18
<i>Posttest</i>					
Sistole	139.72	5.550	130	150	18
Diastole	85.83	6.474	70	95	18

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan dari 18 responden rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan jus tomat 158.06 dengan nilai minimum 150 dan nilai maksimum 170, rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberikan jus tomat 94.44 dengan nilai minimum 90 dan nilai maksimum 100. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberikan jus tomat 139.72 dengan nilai minimum 130 dan nilai maksimum 150, rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberikan jus tomat 85.83 dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 95.

Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Waylayap Pesawaran

Tabel 2

Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Waylayap Pesawaran

Tekanan Darah		n	Mean	Z	P value	Shapiro-Wilk*
Sistole	Sebelum	18	158.06	3.800	0,000	0,069
	Setelah	18	139.72			0,048
Diastole	Sebelum	18	94.44	3.448	0,001	0,001
	Setelah	18	85.83			0,042

Berdasarkan tabel 2 Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Wilcoxon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus tomat. Dengan demikian, pemberian jus tomat berpengaruh

signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Way Layap Kabupaten Pesawaran.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Lansia Sebelum Pemberian Jus Tomat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, lansia di Desa Way Layap memiliki rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 158,06 mmHg dan diastolik 94,44 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan darah yang belum terkontrol dengan baik. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik lansia yang mengalami perubahan fisiologis akibat proses penuaan, khususnya penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer yang berdampak pada peningkatan tekanan darah sistolik (Emdat & Cory, 2020).

Tingginya tekanan darah pada responden juga dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik. Berdasarkan observasi lapangan, sebagian besar lansia menjalani aktivitas harian ringan dengan intensitas rendah, yang berpotensi memperburuk fungsi kardiovaskular. Aktivitas fisik yang tidak memadai dapat menghambat mekanisme vasodilatasi dan mempercepat kekakuan pembuluh darah, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Selain itu, riwayat kolesterol yang tinggi pada sebagian responden turut memperberat kondisi hipertensi melalui proses aterosklerosis yang menyebabkan penyempitan lumen pembuluh darah dan meningkatkan beban kerja jantung.

Faktor usia juga menjadi determinan utama dalam tingginya tekanan darah lansia. Bertambahnya usia berhubungan langsung dengan perubahan struktural pembuluh darah, seperti penebalan dinding vaskular dan penurunan kemampuan relaksasi arteri, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah secara progresif (Emdat & Cory, 2020). Jika kondisi ini berlangsung lama tanpa pengendalian yang adekuat, hipertensi dapat memicu berbagai komplikasi serius, antara lain penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, serta gangguan pembuluh darah perifer (Tallaj et al., 2020).

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Widya Nur Cahya Ningtyas et al. (2023) yang melaporkan bahwa lansia dengan hipertensi memiliki rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik yang tinggi sebelum intervensi jus tomat. Selain faktor biologis, kondisi lingkungan dan gaya hidup masyarakat juga berperan, termasuk pola konsumsi makanan tinggi natrium, kebiasaan pemeriksaan kesehatan yang belum optimal, serta faktor psikososial seperti stres ringan dan gangguan kualitas tidur. Kombinasi faktor-faktor tersebut memperkuat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia di wilayah penelitian sebelum dilakukan intervensi nonfarmakologis.

Tekanan Darah Lansia Setelah Pemberian Jus Tomat

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik lansia setelah pemberian jus tomat selama empat hari. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 139,72 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 85,83 mmHg. Secara klinis, penurunan ini menunjukkan perbaikan status tekanan darah dari kategori hipertensi sedang menuju hipertensi ringan, yang berpotensi menurunkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular pada lansia.

Penurunan tekanan darah tersebut secara fisiologis berkaitan dengan kandungan kalium yang tinggi dalam tomat. Kalium berperan dalam meningkatkan ekskresi natrium melalui urin, sehingga mengurangi retensi cairan intravaskular dan menurunkan volume darah. Mekanisme ini berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan pada dinding pembuluh darah, terutama pada lansia yang memiliki sensitivitas tinggi terhadap asupan natrium (Trismiyana et al., 2020). Peningkatan rasio kalium terhadap natrium juga diketahui berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit dan stabilitas tekanan darah.

Selain kalium, kandungan likopen sebagai antioksidan utama dalam tomat memiliki peran penting dalam memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah. Likopen bekerja dengan menurunkan stres oksidatif dan menghambat kerusakan endotel yang sering terjadi pada penderita hipertensi usia lanjut. Perbaikan fungsi endotel akan meningkatkan bioavailabilitas nitric oxide yang berperan dalam vasodilatasi,

sehingga resistensi perifer menurun dan tekanan darah dapat terkendali (Damar Media, 2018). Kandungan vitamin C dan asam folat dalam tomat juga mendukung kesehatan vaskular melalui mekanisme antiinflamasi dan perlindungan dinding pembuluh darah.

Efek penurunan tekanan darah yang terjadi dalam waktu relatif singkat menunjukkan bahwa jus tomat memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis pendamping yang efektif dan aman bagi lansia. Temuan ini sejalan dengan penelitian Anggia Putri Utami Potabunga et al. (2024) yang melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi setelah pemberian jus tomat. Konsistensi hasil ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis pangan fungsional dapat menjadi strategi pendukung dalam pengendalian hipertensi.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, pemberian jus tomat memiliki keunggulan karena mudah diperoleh, berbiaya rendah, dan dapat diterima dengan baik oleh lansia. Intervensi ini berpotensi meningkatkan kemandirian lansia dalam mengelola tekanan darah serta mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular di tingkat komunitas. Namun demikian, efektivitas jangka panjang tetap memerlukan penguatan melalui edukasi pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta pemantauan tekanan darah secara rutin.

Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Solanum Lycopersicum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah lansia sebelum dan sesudah pemberian jus tomat di Desa Waylayap Pesawaran. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 158,06 mmHg sebelum intervensi menjadi 139,72 mmHg setelah intervensi. Penurunan serupa juga terlihat pada tekanan darah diastolik, dari 94,44 mmHg menjadi 85,83 mmHg. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, sehingga secara statistik H_0 ditolak dan H_a diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian jus tomat memberikan pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Penurunan tekanan darah yang terjadi setelah intervensi dapat dijelaskan melalui kandungan bioaktif dalam tomat, terutama likopen yang berperan sebagai antioksidan kuat. Likopen terbukti mampu menurunkan stres oksidatif dan inflamasi yang berlebihan pada sistem kardiovaskular, yang merupakan salah satu faktor utama terjadinya hipertensi pada lansia. Dengan menekan pembentukan radikal bebas, likopen membantu mempertahankan integritas sel endotel pembuluh darah sehingga fungsi vasodilatasi dapat berjalan lebih optimal (Imran et al., 2020).

Perbaikan fungsi endotel akibat konsumsi likopen juga berkontribusi terhadap peningkatan ketersediaan nitric oxide sebagai vasodilator alami. Peningkatan nitric oxide menyebabkan pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, dan berkurangnya tekanan pada dinding arteri, yang secara langsung berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Selain itu, likopen diketahui mampu menurunkan kekakuan pembuluh darah yang sering terjadi pada lansia akibat proses degeneratif dan penuaan vaskular (Li et al., 2021).

Selain likopen, kandungan kalium dalam tomat turut berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. Kalium bekerja dengan mengatur keseimbangan natrium dan cairan tubuh melalui peningkatan ekskresi natrium dan penurunan retensi cairan, sehingga volume darah dan tekanan intravaskular dapat menurun. Efek ini diperkuat oleh kemampuan kalium dalam meningkatkan relaksasi otot polos pembuluh darah, yang berkontribusi pada penurunan resistensi perifer total (Novianti et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian jus tomat pada lansia dan penderita hipertensi. Penelitian Yusridawati (2022) serta Basri et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi jus tomat secara rutin dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan

darah. Meskipun demikian, variasi respons antarindividu tetap ditemukan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola konsumsi makanan tinggi garam, tingkat aktivitas fisik, kondisi psikologis, serta kepatuhan responden terhadap intervensi yang diberikan.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus tomat (*Solanum lycopersicum*) berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia di Desa Waylayap Pesawaran, dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa jus tomat berpotensi digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan dalam pengendalian hipertensi pada lansia. Konsumsi jus tomat secara teratur dapat direkomendasikan sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang didukung edukasi gizi dan pemantauan kesehatan. Penelitian lanjutan diperlukan untuk memperkuat bukti dengan desain yang lebih kuat, durasi intervensi lebih panjang, dan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia Putri Utami Potabuga, A. A. L., & Yahya, I. M. (2024). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Mahawu Lingkungan II Kota Manado. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 105–116. <https://doi.org/10.61132/protein.v2i1.68>
- Basri, S., Syahradesi, Y., & Andriani, D. (2023). Pengaruh jus tomat (*Lycopersicum esculentum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 214–224. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9195>
- Emdat, & Cory. (2020). Faktor usia dan perubahan fisiologis terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 85–92.
- Ifa Pannya Sakti, & Monika Luhung. (2025). *Buku ajar penatalaksanaan lansia hipertensi*. Malang: Litnus.
- Inayah, N., & Reza, R. S. (2021). Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada lansia. *STIKes Ngudia Husada Madura*, 22, 1–10. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1096>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya hipertensi: Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Novianti, D. P., Sulendri, N. K. S., Lutfiyah, F., & Suhaema. (2022). Pengaruh pemberian buah tomat (*Solanum lycopersicum*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Student Journal of Nutrition*, 1(1), 33–40.
- Sakina, S., & Situmorang, W. (2023). Pengaruh jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Walatana wilayah kerja Puskesmas Baluase. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 27.
- Tallaj, J. A., Singla, I., & Bourge, R. C. (2020). *Pedoman pencegahan penyakit hipertensi* (Vol. 29).
- Tim Damar Media. (2018). *Bertanam tomat dalam pot*. Yogyakarta: Damar Media.
- Trismiyana, E., Isnainy, U. C. A. S., & Herizon. (2020). Pengaruh pemberian jus tomat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Kotabumi II Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 791–800. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3048>
- World Health Organization. (2023). *World health statistics: Monitoring health for the Sustainable Development Goals (SDGs)*. World Health Organization.