



Implementasi Keperawatan Komunitas Dengan Edukasi, Senam Hipertensi, Dan Pemberian Jus Tomat Terhadap Penderita Hipertensi

Siti Nayla Hijriatun N¹, Rina Puspita Sari², Mutiara Annalisa Bella³, M. Nurpaqih⁴, Nadia Febrianti⁵, Navalialia⁶, Putri Nurdiani⁷, Putri Sukma Dewi⁸, Ria Resti Fauzi⁹, Rizki Ramadhan¹⁰, Siti Mutmainah¹¹

¹ Program Ilmu Keperawatan, Dosen Universitas Yatsi Madani

² Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani

¹nadiafebrianti65@gmail.com, ²rinapuspitasari@uym.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kondisi ini sering tanpa gejala (*silent killer*) sehingga memerlukan pendekatan keperawatan komunitas melalui intervensi berfokus pada masyarakat untuk pengendalian yang efektif. **Tujuan:** Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan gambaran implementasi keperawatan komunitas melalui edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat dalam pengendalian tekanan darah penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design* yang diikuti 20 penderita hipertensi sesuai kriteria inklusi. Intervensi dilakukan 3 kali pertemuan (45 menit) meliputi edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat. Data dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner pengetahuan dan pengukuran tekanan darah, dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Setelah dilakukan implementasi edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 10% menjadi 95% berkategori baik serta penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 13 mmHg. **Kesimpulan:** Pelaksanaan edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat diterapkan sebagai program kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Keperawatan Komunitas, Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Senam Hipertensi, Jus Tomat

PENDAHULUAN

Keperawatan adalah profesi yang berfokus pada pelayanan kesehatan masyarakat melalui berbagai perencanaan dan tindakan mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Hal ini sejalan dengan Permenkes RI (2019) yang menyatakan bahwa keperawatan merupakan kegiatan pemberian asuhan kepada individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat, baik dalam keadaan sakit maupun sehat. Saat menjalankan praktik keperawatan, perawat harus senantiasa meningkatkan mutu pelayanan dengan mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui pendidikan dan pelatihan sesuai dengan bidang tugasnya (Pardede, 2020).

Keperawatan kesehatan komunitas merupakan salah satu bentuk pelayanan yang berkembang dengan fokus pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara holistik, terutama pada kelompok berisiko tinggi (Simak et al., 2021; Janiah et al., 2024). Komunitas dalam hal ini merupakan sekelompok individu yang hidup dan saling berinteraksi di daerah atau wilayah tertentu dengan kepedulian dan toleransi terhadap suatu tujuan yang sama (Umam, 2023).

Salah satu fokus utama keperawatan komunitas adalah hipertensi. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah melebihi batas normal (>140/90 mmHg) yang dapat menyebabkan komplikasi fatal seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini telah menjadi penyebab utama mortalitas dan morbiditas dunia, sehingga memerlukan pendekatan komprehensif dalam upaya pencegahan dan pengelolaan yang melibatkan peran aktif perawat komunitas (Sari et al., 2024).

Secara global, prevalensi hipertensi mencapai 24% pada laki-laki dan 20,5% pada perempuan usia di atas 18 tahun (WHO, 2023). Di Indonesia, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi hipertensi sebesar 34,1% dan terus mengalami peningkatan (Casmuti, 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Tangerang, prevalensi hipertensi pada tahun 2024 mencapai 78.260 kasus. Tingginya angka tersebut disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, tingkat stres tinggi, dan faktor lingkungan perkotaan yang padat sebagai kota penyangga Jakarta (Dinkes Kota Tangerang, 2024).

Tingginya prevalensi kejadian hipertensi disebabkan oleh faktor yang dapat dikontrol meliputi obesitas, kurangnya olahraga, tidak adanya diet garam, rokok, stres, dan konsumsi alkohol, serta faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi usia, jenis kelamin, dan keturunan. Apabila tekanan darah tinggi tidak diobati sejak dini, maka akan sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan kematian mendadak. Tanda dan gejala hipertensi dapat berupa sakit kepala, rasa berat di tengkuk, palpitasi, kelelahan, mual, muntah, ansietas, keringat berlebihan, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan kabur atau ganda, serta kesulitan tidur (Rahayuningrum, 2019; Sari et al., 2024).

Pendekatan nonfarmakologis dalam komunitas menjadi sangat penting mengingat berbagai permasalahan hipertensi. Aktivitas fisik dan modifikasi pola makan terbukti efektif dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu hal yang dapat dilakukan adalah senam hipertensi dan konsumsi jus tomat yang kaya antioksidan serta kalium untuk mendukung pemeliharaan tekanan darah. Pendekatan ini tidak hanya efektif secara medis, tetapi juga dapat diterapkan secara luas di tingkat komunitas (Latifah et al., 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, intervensi keperawatan komunitas dilaksanakan di RT 002/005 Kelurahan Sangiang Jaya, Kecamatan Periuk, Kota Tangerang. Wilayah ini adalah daerah padat penduduk dengan mayoritas individu berusia 40–70 tahun, yang tergolong kelompok berisiko tinggi hipertensi. Pengkajian awal menunjukkan sebagian besar warga memiliki tekanan darah tinggi dan gaya hidup kurang aktif. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif. Keberhasilan asuhan keperawatan bergantung pada kompetensi perawat dalam edukasi dan pemberdayaan masyarakat, sehingga implementasi ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan komunitas secara signifikan.

METODE

Kegiatan ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Lokasi kegiatan di RT 002/005 Kp. Sangiang, Kelurahan Sangiang Jaya, Kecamatan Periuk, Kota Tangerang dengan 20 penderita hipertensi sebagai peserta yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Implementasi dilakukan dalam 3 pertemuan pada tanggal 23-25 Juni 2025 dengan durasi 45 menit, meliputi edukasi kesehatan tentang hipertensi, senam hipertensi, dan pemberian jus tomat.

Alat yang digunakan terdiri dari kuesioner tingkat pengetahuan tentang hipertensi, *sphygmomanometer* digital untuk mengukur tekanan darah, dan formulir data demografi peserta. Pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase tingkat pengetahuan, rata-rata tekanan darah, serta persentase perubahan *pre-post* intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diagnosa Keperawatan: Manajemen Kesehatan Tidak Efektif tentang Hipertensi

Diagram 1.1
Pre dan Post Tingkat Pengetahuan Warga Mengenai Hipertensi

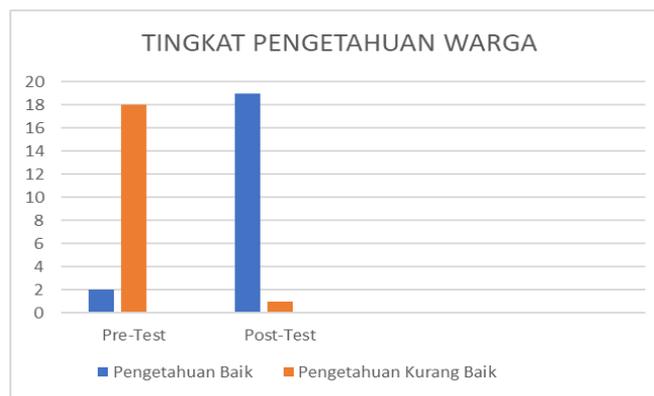


Diagram 1.1 menunjukkan peningkatan signifikan tingkat pengetahuan warga RT 002/005 Kelurahan Sangiang Jaya mengenai hipertensi setelah tiga kali pertemuan pendidikan kesehatan (23-25 Juni 2025). Sebelum intervensi, hanya 2 warga (10%) memiliki pengetahuan baik dan 18 warga (90%) berkategori kurang. Setelah intervensi, jumlah warga dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 19 orang (95%) dan hanya 1 orang (5%) yang masih berkategori kurang.

Peningkatan pengetahuan dari 10% menjadi 95% menunjukkan keberhasilan implementasi program pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Oktaviana & Rispawati (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan komponen penting dalam manajemen hipertensi sebagai tindakan keperawatan mandiri. Pengetahuan yang memadai tentang hipertensi dapat meningkatkan kepatuhan individu terhadap pengobatan (Naniek Sukesie et al., 2024). Peningkatan pengetahuan ini menjadi dasar

penting keberhasilan intervensi lanjutan dalam memotivasi masyarakat menerapkan gaya hidup sehat dan patuh terhadap program pengendalian tekanan darah.

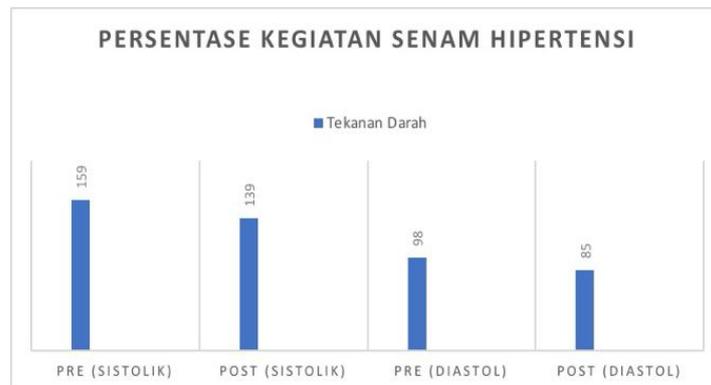


Diagram 1.2
Hasil Persentase Kegiatan Senam Hipertensi & Pemberian Jus Tomat

Diagram 1.2 menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah di RT 002/005 Kelurahan Sangiang Jaya sebelum dan setelah intervensi senam hipertensi dan pemberian jus tomat. Sebelum intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 159 mmHg dan diastolik 98 mmHg. Setelah intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik turun menjadi 139 mmHg dan diastolik 85 mmHg. Hasil ini menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg (12,6%) dan diastolik sebesar 13 mmHg (13,3%).

Efektivitas kombinasi intervensi ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja yang saling melengkapi. Senam hipertensi terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian Alifariki (2022) yang menunjukkan manfaat senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Mekanisme ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah dan menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer. Aktivitas fisik teratur melalui senam hipertensi membantu meningkatkan permeabilitas membran otot yang berkontraksi, sehingga memperbaiki regulasi tekanan darah dan mengatasi kekakuan arteri yang sering terjadi pada lansia. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Afkan et al., (2024) yang menunjukkan manfaat serupa dalam regulasi tekanan darah.

Jus tomat melengkapi efektivitas senam hipertensi sebagai terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian Septimar et al., (2020) yang menjelaskan bahwa jus tomat mengandung antioksidan yang mengurangi stres oksidatif dan inflamasi pembuluh darah, serta kalium yang membantu mengatur keseimbangan elektrolit dan menekan efek natrium. Kombinasi kedua intervensi ini menciptakan hasil optimal dalam manajemen hipertensi, dimana senam hipertensi memberikan manfaat jangka pendek melalui vasodilatasi dan perbaikan fungsi kardiovaskular, sedangkan jus tomat memberikan manfaat jangka panjang melalui antioksidan dan regulasi elektrolit.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program keperawatan komunitas di RT 002/005 Kelurahan Sangiang Jaya, Kecamatan Periuk, Kota Tangerang, melalui edukasi, senam hipertensi dan pemberian jus tomat, menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan status kesehatan warga. Sebelum intervensi, mayoritas warga kurang memahami hipertensi dan sebagian besar memiliki tekanan darah tinggi. Setelah edukasi dan intervensi, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan serta penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Ini menunjukkan bahwa pendekatan keperawatan komunitas dengan partisipasi aktif masyarakat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan mengelola masalah kesehatan seperti hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkan, I. A., Yulianti, A., & Zainiyah, N. (2024). Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Dusun Kubung, Kabupaten Malang, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(6), 1645–1650. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1424>
- Alifariki, L. O. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: *Systematic*



Review. Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kandungan, 14 (3).

- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134.
- Janiah, Ubaydilah, Aulia, F., Syarifudin, I. R., Sauri, S., Apriyani, D. S., Dermawan, T., Permasi, I., Setyawati, D., Widiastuti, A., Hafidiani, N., Sania, C. E., Setiawati, A., Gumiati, Y., Dewi, A. K., & Sari, R. P. (2024). Praktik profesi asuhan keperawatan komuitas di RW 003 Kelurahan Sangiang Jaya Kecamatan Periuk Kota Tangerang 20 November - 22 Desember 2023. *Nusantara Hasana Journal*, 3(8), 60–67.
- Latifah, I. A., & Salim, N. A. (2024). Aerobik dan Jus Tomat Dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunung Kidul Yogyakarta. *JOHAR (Journal of Hospital Administration Research)*, 1(01), 1–12. <https://doi.org/10.35706/johar.v1i01.11205>
- Naniek Sukesie, Karmitasari Yanra Katimenta, Meilitha Carolina, & Septian Mugi Rahayu. (2024). Pengaruh Edukasi terhadap Dukungan Keluarga dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di UPTD Puskesmas Jekan Raya, Palangka Raya. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 167–177. <https://doi.org/10.57214/jasira.v2i3.119>
- Oktaviana, E., & Rispawati, B. H. (2023). Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 263–268.
- Pardede, J. A. et al. (2020). Tipe Kepribadian Berhubungan dengan Perilaku Caring Perawat. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2).
- Sari, R. P., Nurmayanti, S., Pujingtyas, S., Arabela, S., & Hadydatulmulyah, S. (2024). Implementasi Keperawatan Komunitas Dengan SenamHipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Rt 02 Rw 04Kelurahan X. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 6, 105–111.
- Septimar, Z. M., Rustami, M., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Tangerang Tahun 2020: A Literature Review. *Jurnal Menara Medika*, 2(2), 66–73.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Umam, M. K. et al. (2023). Konsep Keperawatan Komunitas. In M. K. Umam (Ed.), *Konsep Keperawatan Komunitas*. Tahta Media Group. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/EBook/article/view/324/647>