

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMBERIAN JUS TOMAT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PENDERITA
HIPERTENSI DI KLINIK KARTIKA 0730
GUNUNGGKIDUL YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



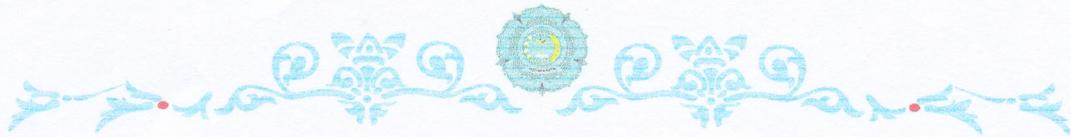
Oleh:

Itsni Azizatul Latifah

KPP1900243

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2021



SKRIPSI

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta

Disusun Oleh:

Itsni Azizatul Latifah

KP.P1900243

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Drh. Ign. Djuniarto, S.Kep., MMR

Penguji II

Nasiatul Aisyah Salim, SKM, MPH

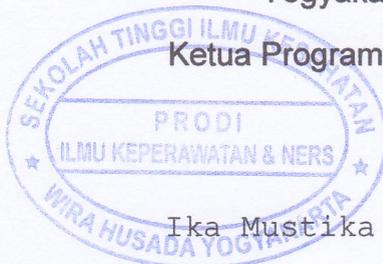
Penguji III

Drs. Akhmad Toha, Apt., Sp. FRS

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep.





PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Itsni Azizatul Latifah

Nomor Induk Mahasiswa : KPP1900243

Program Studi : Keperawatan (S1) dan Ners

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Kelompok Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta, 23 - 02 - 2021



Itsni Azizatul Latifah

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,

Drh. Ign. Djuniarto, S.Kep., MMR



KATA PENGANTAR

Bismillaahirrohmaanirrohim

Pertama dan utama kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan hidayah dan berkah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik dan Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Penderita Hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta” tepat pada waktunya.

Penelitian ini disusun dalam rangka menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil, dalam penyusunan penelitian ini sehingga dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih ini penulis sampaikan kepada:

1. Ibu DR. Ning Rintiswati, M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
2. Ibu Ika Mustika Dewi, S.Kep,Ns.,M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta.
3. Bapak Drs. Akhmad Toha, Apt., Sp.FRS. selaku Penguji dalam ujian skripsi.

4. Bapak drh. Ign. Djuniarto, S.Kep., MMR., selaku pembimbing utama sekaligus anggota dewan penguji dalam ujian penelitian.
5. Ibu Nasiatul Aisyah Salim, SKM. MPH., selaku pembimbing pendamping sekaligus anggota dewan penguji dalam ujian penelitian.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta sivitas STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi penelitian.
7. Dr Rohmah Insyatun selaku Kepala Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian.
8. Orangtua, suami dan anak-anaku tercinta yang sangat membantu secara moril maupun materiil sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
9. Teman-temanku seperjuangan angkatan Lintas Jalur tiga TA. 2019/2020.
10. Untuk terakhir kalinya, penulis berharap masukan dari berbagai pihak untuk kesempurnaan skripsi penelitian ini. Penulis juga berharap penelitian ini bermanfaat untuk masyarakat pada umumnya

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN PEMBERIAN JUS TOMAT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH KELOMPOK PENDERITA
HIPERTENSI DI KLINIK KARTIKA 0730
GUNUNGGIDUL YOGYAKARTA

Itsni Azizatul Latifah¹, Ign Djuniarto², Nasiyatul Aisyah S³

INTISARI

Latar belakang: Hipertensi merupakan satu dari penyakit tidak menular yang menjadi masalah di bidang kesehatan. Data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2015 menunjukkan 1,13 milyar penduduk di dunia mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dari 26,5% populasi dewasa meningkat menjadi 34,1% dan menjadi penyebab utama terjadinya gagal ginjal, jantung, diabetes melitus dan stroke serta penyebab kematian nomor lima pada semua umur (Riskesdas, 2018). Hipertensi memerlukan penanganan baik secara *farmakologis* maupun terapi *komplementer* diantaranya aktifitas fisik dan pemberian jus tomat.

Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-test dan post-test design experiment. Populasi dalam penelitian ini penderita hipertensi. Tehnik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan sampel 30 orang. Penelitian dilakukan sebanyak empat kali dengan pemberian aktifitas fisik kemudian dilanjutkan pemberian jus tomat 150 cc. Analisa data menggunakan uji *non parametrik Wilcoxon*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul, DIY.

Kesimpulan: terjadi penurunan tekanan darah terhadap kelompok penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta setelah pemberian aktifitas fisik dan pemberian jus tomat.

Kata kunci: Aktifitas fisik, jus tomat, tekanan darah, dan hipertensi.

¹Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
INTISARI	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Landasan Teori	9
B. Terapi Nonfarmakologis pada Penderita Hipertensi	20
C. Kerangka Teori	29
D. Kerangka Konsep	30
E. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian	30

BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	32
D. Variabel Penelitian	34
E. Definisi Operasional	34
F. Alat Penelitian	35
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	35
H. Analisa Data	36
I. Etika Penelitian	38
J. Jalannya Pelaksanaan Penelitian	39
K. Jadwal Pelaksanaan Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	44
D. Pembahasan	50
E. Keterbasan Penelitian	55
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi 9
Tabel 2	Mekanisme Perbaikan Keseimbangan Tekanan Darah melalui aktifitas fisik dan olahraga 21
Tabel 3	Rekomendasi Dosis Latihan Fisik Jenis Olahraga Aerobik 23
Tabel 4	Kandungan Gizi Buah Tomat Segar (matang) Tiap 180 Gram Bahan 25
Tabel 5	Design Penelitian Data Tunggal Pretest dan Posttest 31
Tabel 6	Definisi Operasional 34
Tabel 7	Jadwal Penelitian 41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Berdasar Kelompok Umur 44
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Berdasar Jenis Kelamin 45
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Berdasar Pendidikan..... 45
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Berdasar Pekerjaan 46
Tabel 12	Karakteristik Responden Berdasar Derajat Hipertensi 46
Tabel 13	Karakteristik Responden Berdasar Medikasi 47
Tabel 14	Tekanan Darah Sistol sebelum dan sesudah perlakuan 47
Tabel 15	Tekanan Darah Diastol sebelum dan sesudah perlakuan 48
Tabel 16	Tabel Uji Wilcoxon Signed Range 49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1	Data Kunjungan Pasien Hipertensi Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta Tahun 2017 – 2019 4
Gambar 2	Kerangka Teori Penelitian 29
Gambar 3	Kerangka Konsep Penelitian 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Protokol Penelitian
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Ethical Clearence
Lampiran 4	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 6	Surat Persetujuan Menjadi Asisten
Lampiran 7	Lembar Cek list
Lampiran 8	Lembar SOP
Lampiran 9	Anggaran Penelitian
Lampiran 10	Lembar Identitas Responden
Lampiran 11	Data Umum Responden
Lampiran 12	Hasil Analisa Data dengan SPSS
Lampiran 13	Lembar Konsultasi
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan satu dari penyakit tidak menular yang menjadi masalah di bidang kesehatan. Data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2015 menunjukkan 1,13 milyar penduduk di dunia mengalami hipertensi artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa hipertensi. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi akan ada 1,5 Miliar dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2015). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi hipertensi penduduk Indonesia umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1 % dari 25,8 % pada tahun 2013 dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Robbins, 2010). Hipertensi juga sering disebut sebagai *the silent killer*/ pembunuh diam-diam karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah terdapat penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi (Kemenkes, 2018).

Penelitian Yonata, A., dkk. (2016). menjelaskan bahwa hipertensi merupakan faktor pencetus terjadinya stroke. Ia mengemukakan beberapa gangguan fisiologis pada hipertensi yaitu perubahan struktur pembuluh darah serebral, perubahan aliran darah *serebral*, *stres oksidatif*, peradangan dan disfungsi barorefleks arteri dan memicu terjadinya komplikasi berupa *stroke*.

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di DIY adalah 11,01 % atau lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka nasional (8,8 %). Prevalensi ini menempatkan DIY pada urutan ke 4 sebagai provinsi dengan kasus hipertensi yang tinggi. Hipertensi selalu masuk dalam 10 besar penyakit sekaligus 10 besar penyebab kematian di DIY selama beberapa tahun terakhir berdasarkan STP Puskesmas dan STP Rumah sakit. Berdasarkan Survei Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas Di DIY pada tahun 2019, menunjukkan penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun sebanyak 311.664 kasus dan yang sudah mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 183.673 kasus atau 58,9 % (Profil DIY, 2019).

Dari data jumlah kasus hipertensi di atas menunjukkan tingginya kasus hipertensi di DIY. Hal ini diperlukan penanganan baik penanganan farmakologis ataupun penanganan nonfarmakologis. *Evidence based* terapi farmakologis pada hipertensi termasuk memilih obat menunjukkan penurunan komorbitas dan mortalitas kardiovaskuler atau kerusakan organ antara lain serebrovaskuler, gagal jantung, dan penyakit ginjal (Depkes, 2006). Terapi nonfarmakologis diantaranya melakukan aktifitas

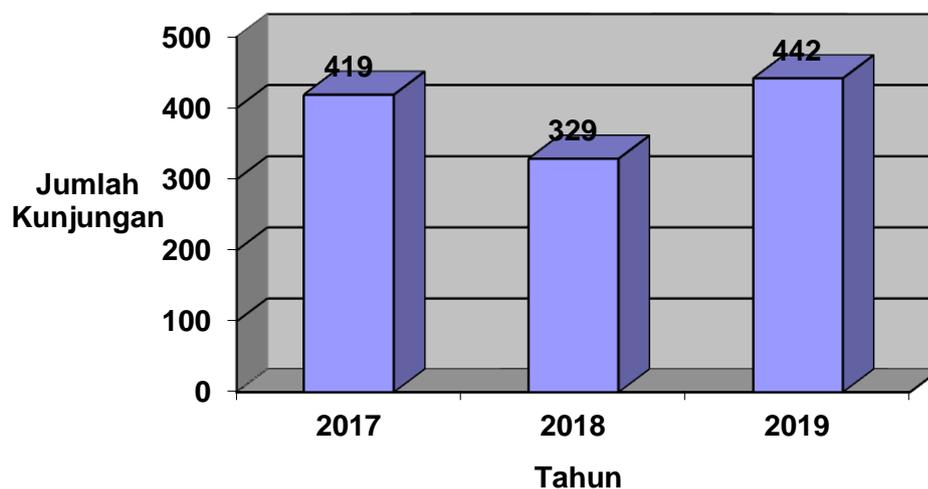
fisik teratur (Hasanuddin, dkk., 2018) dan pemberian jus tomat secara rutin (Sabilu, dkk., 2017).

Jenis aktivitas fisik yang dapat mengontrol tekanan darah, salah satunya adalah aerobik. Aerobik yang cocok untuk penderita jantung dan hipertensi yaitu jenis *aerobik low impact*. Senam *aerobik low impact* dapat menyebabkan penurunan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, yang pada akhirnya menyebabkan penurunan tekanan darah. Peningkatan efisiensi kerja jantung dicerminkan dengan penurunan tekanan sistolik, sedangkan penurunan tahanan perifer dicerminkan dengan penurunan tekanan diastolik (Roza, dkk., 2015). Penelitian Indrawati, L., (2017) menjelaskan bahwa pemberian senam aerobik 30 – 45 menit efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Jatasih, Bekasi.

Menurut Lestari, (2012), salah satu buah yang dapat menurunkan tekanan darah adalah buah tomat. Penelitian Kemalasari, dkk., (2017) menjelaskan bahwa ada perbedaan antara tekanan darah sebelum dan sesudah minum jus tomat terhadap penderita hipertensi di Kecamatan Torgamba Labuanbatu Selatan.

Data kunjungan pasien hipertensi Klinik Kartika 0730 Gunungkidul pada tahun 2017 sampai dengan tahun 2019 tercatat sebanyak 1.390 kali.

Grafik Kunjungan Pasien Hipertensi Tahun 2017 - 2019



Hasil studi pendahuluan di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta menjelaskan bahwa jumlah penderita hipertensi pada bulan Desember tahun 2019 sebanyak 49 orang. Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada bulan April tahun 2020 dengan penderita hipertensi menyatakan sebanyak 15 orang sudah patuh mengkonsumsi obat medis tetapi tidak memberikan penurunan tekanan darah yang signifikan.

Hal inilah yang mendasari peneliti mencoba menerapkan terapi nonfarmakologi antara lain aktifitas fisik dan pemberian jus tomat untuk menurunkan tekanan darah pada kelompok hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : "Bagaimana hubungan aktifitas fisik dan pemberian

jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tekanan darah sebelum pemberian aktivitas fisik dan jus tomat pada penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta.
- b. Mengetahui tekanan darah sesudah pemberian aktifitas fisik dan jus tomat pada penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup

1. Materi

Ruang lingkup yang dibahas oleh penulis berhubungan dengan mata kuliah Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Medikal Bedah.

2. Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah pria dan wanita pada penderita hipertensi Klinik Kartika 0730 Gunungkidul Yogyakarta.

3. Lokasi Penelitian

Klinik Kartika 0730, Dusun Tawarsari Kelurahan Wonosari
Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta.

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus sampai November 2020.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai dasar pengembangan ilmu keperawatan khususnya dalam ilmu keperawatan Komunitas terutama mengenai terapi komplementer non Farmakologis untuk hipertensi pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada

Sebagai bahan masukan dan sumber bacaan di perpustakaan khususnya tentang hubungan aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Bagi penderita penyakit hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta,

Menjadi acuan dalam menurunkan tekanan darah menggunakan terapi non farmaologis berupa aktifitas fisik dan konsumsi jus tomat.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan serta merupakan suatu pengalaman dalam melakukan penelitian mengenai “hubungan

aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta”.

F. Keaslian Penelitian

1. Hasanuddin, dkk., (2018). Judul “Hubungan aktifitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Telogosuryo, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”. Jenis penelitian desain korelasi pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 104 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berjumlah 51 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi (pengukuran tekanan darah menggunakan *spignomanometer* aneroid). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah Tlogosuryo, Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Persamaan dengan penelitian ini yaitu jenis penelitian, tehnik pengambilan sampel. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu jumlah populasi, jumlah sampel, Instrumen pengumpulan data.
2. Sihotang, dkk., (2020) judul “hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada orang dewasa di kampung Mokla, Kabupaten Bandung Barat. Jenis penelitian ini adalah analisis deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah

orang dewasa sebanyak 150 orang berusia 18-59 tahun. Pengambilan data dengan kuesioner dan sfigmomanometer aneroid. Analisa data menggunakan spearman rank. Hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan bermakna antara aktifitas fisik dengan tekanan darah diastolik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah jenis penelitian, lokasi penelitian, jumlah sampel, analisis data. Persamaan dengan penelitian ini adalah variable aktivitas fisik dan tekanan darah.

3. Nurrofawansri, A., dkk., (2019). Judul "Pemberian jus tomat untuk penurunan tekanan darah hipertensi pada usia dewasa di Poltekkes Kemenkes Bandung". Desain penelitian *quasy two group experimental design* dengan menggunakan *pre test* dan *post test*. Masing-masing kelompok terdiri dari 14 orang sampel. Sampel dipilih dengan purposive sampling. Jus tomat diberikan sebanyak 200 ml selama 5 hari dan penyuluhan sebanyak 2 kali dengan cara melakukan wawancara dengan metode SFFQ. Hasil penelitian menjelaskan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian jus tomat terhadap penurunan tekanan darah sistolik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah lokasi penelitian, jumlah sampel, banyak perlakuan, teknik pengambilan data. Persamaan penelitian ini sama-sama menggunakan *design pre test* dan *post test*, teknik pengambilan sampel.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari pembahasan penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan meliputi:

1. Tekanan darah sistolik responden sebelum melakukan aktivitas fisik dan pemberian jus tomat sebesar 140 mmHg dengan rata-rata 133,1 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg dengan rata-rata 90,8 mmHg.
2. Tekanan darah sistolik responden setelah melakukan aktivitas fisik dan pemberian jus tomat sebesar 130 mmHg dengan rata-rata 127,9 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 90 mmHg dengan rata-rata 86 mmHg.
3. Hasil uji wilcoxon dengan nilai sig sebesar 0,002 maka hipotesis diterima artinya ada hubungan antara tekanan darah sistolik diastolic sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik dan pemberian jus tomat.

B. Saran

1. Bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pembelajaran salah satu mata kuliah terapi komplementer tentang pemberian aktifitas fisik dan jus tomat terhadap penderita hipertensi.

2. Bagi penderita penyakit hipertensi di Klinik Kartika 0730 Kabupaten Gunungkidul Yogyakarta

Penelitian ini menjadi alternatif dalam mengelola tekanan darah penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi non farmakologis berupa aktifitas fisik dan konsumsi jus tomat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan aktifitas fisik dan pemberian jus tomat terhadap tekanan darah penderita hipertensi , yaitu dengan menambah jumlah responden dan dilakukan lebih dari dua minggu.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Assosiation, (2014). *Understanding Blood Pressure Reading*, dalam <https://www.acc.org>. Diakses pada 13 November 2017.
- Andria, K. M. (2013). *Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya*. Jurnal Promkes, 1(2), 111-117.
- Bell, K. Twiggs, J. & Olin, B.R. (2015). *Hypertention: The Silent Killer : Updated JNC-8 Guideline Recommendations*, Alabama Pharmacy, Assosiation, dalam Damayanti, A.S. *Pengaruh Pemberian Jus Kombinasi Jahe, Bawang Bombay, Jeruk Mandarin, Apel, Wortel, Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*, Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung: Bandar Lampung.
- BPS Kabupaten Sleman, (2017). *Badan Pusat Statistik Kabupaten Sleman*, dalam slemankab.bps.go.id Update 12/10/2018.
- Depkes, (2006). *Pharmatheucal Care Untuk Penyakit Hipertensi dan Kardiovaskuler* Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2006.
- Diaz, K.M.,Shimbo, D., (2013). *Physical Activity and the Prevention of Hypertention*. *National Institute of Health*, vol 15(6), *Google Translate*.
[Dalam pubmed,ncbl.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Dinkes Kabupaten Bantul, (2018). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul*, Kabupaten Bantul. dalam dinkes.bantulkab.go.id
- Dinkes Kabupaten Gunungkidul, (2018). *Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul*, Yogyakarta.
- Dinkes Provinsi Jogja, (2019). *Surveilans Terpadu Penyakit Puskesmas Dinkes Propinsi DIY*. Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dwipayanti, P.I., (2011). *Efektifitas Buah Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Sumolepen Kelurahan Balongsari Kota Mojokerto*, Jurnal Keperawatan. Volume 01/Nomer 01, 1 – 12, dalam Elvandari, S., (2015). *Efektifitas Jus Belimbing Manis dan Mentimun terhadap penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kampung Bangka Kecamatan Pontianak Tenggara*, Naskah Publikasi : Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, 2015.

Fauzi, Isma. 2014. *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala, & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.

Fetriwahyuni, R., Rahmalia, S. dkk. (2015). *Pengaruh Senam Aerobik Lowimpact terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Jom Vol.(2), Oktober 2015.

Firmanto, B.H., (2011), *Sukses Bertanam Tomat secara Organik*, Angkasa: Bandung hal 10 - 11

Hasanuddin, Ardiyani, V.M., dkk. (2018). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang*, Jurnal Nursing New. Vol 3(1). dalam <https://publikasi.unitri.ac.id>

Ignatavicius, Workman, & Rebar. 2017. *Medical Surgical Nursing: Concepts For Interprofessional Collaborative Care* (9th ed.). St. Louis : Elsevier, Inc.

Indrawati, L., (2017). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Jatiasih, Bekasi*, Jurnal Ilmiah Stikes Medistra Indonesia, 2018. dalam <https://medianeliti.com/media/publications/276542>

Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Diakses tanggal 13 Juli 2018: CV AbsolutMedia, 2017. dalam <https://repository.unimus.ac.id>

Ismadia, N.,Zuraida , R.(2016). *Efek Tomat (Lycopersicon Esculentum Mil) dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. MAJORITI| Volume 5|4, 1 Oktober 2016, hal 110

Jacob, G.*Food and Diet Therapy for Hypertention*, 2006, (Diakses tanggal 13 April 2016), dalam Ismadia, N.,Zuraida , R.(2016). *Efek Tomat (Lycopersicon Esculentum Mil) dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. MAJORITI| Volume 5|4, 1 Oktober 2016, hal 110.

Kailaku, S.I., dkk. (2006). *Potensi Likopen dalam Tomat untuk Kesehatan, Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian: Buletin Teknologi Pascapanen Pertanian Vol 3 2007*.

Kemalasari, S., Ismail, W.M., (2017). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Torgamba Kabupaten Labuhan Batu Selatan*, Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Ibnu Sina, Vol 1(1), 2017, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara

Kemenkes, (2018). *Lakukan Latihan Fisik dengan BBTT*, P2PTM Kementerian Kesehatan RI: Jakarta, 2018

Lestari, A.P., (2012). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat (Lycopersicum Commune) terhadap Tekanan Darah pada Wanita Postmenopause Hipertensif*. Artikel Penelitian Pendidikan Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro (Undip). Semarang

Lewis, S.M., Heitkemper, M.M., & Dirkson, S.R., (2000). *Medical Surgical Nursing, Assesment and Management of Clinical Problem* (Vol 1) St. Louis: Mosby Inc, dalam Winarto, E., Yetty, K., dkk. *Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Primer melalui Terapi Hipnotis*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol 14(1), Maret 2011; Hal 65 – 72.

Medika, T.B., (2017). *Berdamai dengan Hipertensi*, Jakarta : Bumi Medika : 2017

- Michel, N.C., Brunerr, H.R., Voster, C., et al, (2016). *Angiotensin II Type 1 Reseptor Angiotensints in Animal Models of vascular, Cardiac, Metabolic and Renal Desease Pharmacology Therapeutics*, dalam Rahayu, M.R. dkk., (2017). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause dengan Hipertensi di Posiandu Kantil*, Journal of Healty Science and Prevention, Vol 1(1), September, 2017.
- Nuraini, B. (2015). *Risk Factor of Hypertention*, Faculty of Medicine, University of Lampung, J Majority Vol. 4(5), hal 118. Februari 2015.
- Nurrofawansri, A., dkk., (2019). *Pemberian Jus Tomat untuk Penurunan Tekanan Darah Hipertensi pada Usia Dewasa di Poltekkes Kemenkes Bandung*, Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung, vol 11(1), tahun 2019
- Nursalam, (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pendekatan Praktis Edisi 4*, Halaman 174, Salemba Medika, Jakarta.
- Pescatello, S.L., dkk., (2015). *Program Aktivitas Fisik yang Terekomendasi*, Jurnal Mayo Foundation for Education and Research 2015, dalam Harmili, Permana, I. *Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Pencegahan Pengobatan Pengendalian Hipertensi*, Program Megister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Purwanto, (2011). *Dampak Senam Aerobik terhadap Penyandang Hipertensi*. Vol.4(1), diunduh pada tanggal 4 Maret 2017, dalam Indrawati, L. *Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*, STIKES Medistra Indonesia.
- Putri, A., (2013). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Rambutan 1 Desa Donokerto Turi Sleman Yogyakarta*. Skripsi PSIK Stikes Aisyah Yogyakarta.
- Putri, R., (2018). *Faktor Resiko Hipertensi Ditinjau dari Stress Kerja dan Kelelahan pada Anggota Polisi Daerah Riau*, Psychopolytan (Jurnal Psikologi), VOL. 2 No 1, Agustus 2018. <http://jurnal.univrab.ac.id>

- Rahajeng, E., dkk., (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tata Laksana Hipertensi*, Direktorat P2TM, Subdit Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, Edisi Revisi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta Tahun 2013.
- Riyadi, Sujono, (2011). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Risikesdas, (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Robins, (2010). *Buku Ajar Patologi, Edisi 7, Volume 2*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2010.
- Sabilu, Y., Nuziyati, dkk. (2017). *Tomato Juice (Lycopersicum Commune) Reduce Blood Pressure In Elderly Hypertensive In North Buton*, Asian Journal Of Clinical Nutrition. 9(3). 111-117.
- Setiati, S.,(2015). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 2.*, 6 Edisi.Ed Publishing: Jakarta.
- Sihotang, M., (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Orang Dewasa Di Kampung Mokla, Kabupaten Bandung Barat*, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia : CHMK NURSING SCIENTIFIC JOURNAL, Volume 4(2).
- Smeltzer, Susan C. 2013. *Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* : Alih Bahasa, Devi Yulianti, Amelia Kimin : editor edisi bahasa Indonesia, Eka Anisa Mardella. – Ed. 12. Jakarta: EGC.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Uji Validitas dan Uji Reliabilitas*, penerbit Alfabeta : Jakarta.

Suwanti, Nugraha, B.A. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Lemahireng Kecamatan Bawen*, Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas Vol I(1) November 2018. <https://journal.ppnijateng.org>

Whfood.Org. (2007). World Health Food.org 2007 dalam Sumardiono, S.dkk., *Analisis Sifat-Sifat Psikokimia Buah Tomat (Lycopersicon Esculentum) Jenis Tomat Apel, Guna Peningkatan Nilai Fungsi Buah Tomat Sesuai Komoditi Pangan Lokal*. Jurusan Teknik Kimia, Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro.

WHO, (2015). *World Health Organisation: Hypertension*, Publication 13th Sept 2019.

WHO. 2013. *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*. <http://www.who.int/cardiovascular diseases/publications/globalbrief hypertension/en/>. Diakses 29 Agustus 2017.

Yonata, A., Pratama, P., (2016). *Hipertensi Sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke*, Jurnal Kesehatan Kedokteran Universitas Lampung, Majority, Vol 5(3), Setember 2016, Bagian Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.