



**PENYULUHAN TENTANG KHASIAT JUS TOMAT BAGI LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PANTI WERDHA WISMA ASSISI KOTA SUKABUMI**

Jein Anastasia Paendong¹, Muhammad Arrofi Pundawa¹

¹Politeknik Kesehatan Yapkesbi, Sukabumi, Indonesia

jeinanastasiapendong@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan kronis yang membutuhkan pengelolaan berkelanjutan pada lanjut usia. Pendidikan kesehatan tentang pilihan pangan, termasuk tomat, dapat menjadi bagian dari upaya peningkatan literasi kesehatan, tanpa menggantikan terapi medis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mendeskripsikan penyuluhan mengenai khasiat jus tomat bagi lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Wisma Assisi, Kota Sukabumi. Metode kegiatan berupa pendekatan kepada peserta, penyampaian informasi kesehatan, serta diskusi dan tanya jawab. Berdasarkan laporan pelaksanaan, kegiatan penyuluhan dilaporkan pada 7 September 2026 dan peserta menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi. Namun, isi evaluasi tertulis lebih banyak mendeskripsikan pemahaman penggunaan obat daripada pengetahuan khusus tentang jus tomat. Tidak tersedia jumlah peserta terverifikasi, nilai pretest–posttest, maupun pengukuran tekanan darah yang dilakukan sebagai bagian evaluasi kegiatan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat dideskripsikan sebagai upaya edukasi kesehatan yang terlaksana dan memperoleh respons diskusi, tetapi peningkatan pengetahuan maupun penurunan tekanan darah akibat penyuluhan belum dapat dipastikan. Kegiatan lanjutan disarankan menggunakan materi terstandar dan pengukuran hasil yang terdokumentasi.

Kata kunci: hipertensi; lansia; jus tomat; pendidikan kesehatan; pengabdian masyarakat

ABSTRACT

Hypertension is a chronic health condition requiring continuous management among older adults. Health education about dietary options, including tomatoes, may support health literacy without replacing prescribed treatment. This community engagement report describes an educational session on the potential benefits of tomato juice for older adults with hypertension at Wisma Assisi Nursing Home, Sukabumi. The reported activities included participant engagement, health information delivery, and questions and answers. The report states that the session took place on 7 September 2026 and that participants actively joined the discussion. However, the written outcome narrative primarily concerns medication use rather than tomato-juice-specific understanding. Verified attendance, pre- and post-education scores, and activity-specific blood pressure measurements were not provided. The activity can therefore be described as a delivered educational session with participant interaction, but improvements in knowledge or blood pressure cannot be established from the available records. Future programs should include consistent educational materials and documented outcomes.

Keywords: hypertension; older adults; tomato juice; health education; community engagement

PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia memerlukan tata laksana komprehensif, meliputi kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan, pemantauan tekanan darah, pengaturan asupan garam, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pola makan sehat. Pendidikan kesehatan berperan dalam membantu lansia maupun pendamping memahami pilihan pengelolaan yang sesuai. Salah satu bahan pangan yang dibahas dalam laporan kegiatan adalah tomat, yang mengandung kalium dan komponen antioksidan. Kendati demikian, konsumsi jus tomat tidak dapat diposisikan sebagai pengganti pengobatan hipertensi dan penggunaannya perlu mempertimbangkan kondisi kesehatan individu (Iqbal & Handayani, 2022; Lubis et al., 2019).

Laporan sumber mencatat studi pendahuluan di Panti Werdha Wisma Assisi pada 16 Maret 2025, dengan 51 penghuni lansia, terdiri atas 28 perempuan dan 23 laki-laki; sebanyak 19 orang disebut mengalami hipertensi. Laporan juga menjelaskan pengamatan terpisah terhadap lima lansia dengan hipertensi sebelum kegiatan penyuluhan. Data awal ini merupakan informasi latar belakang, bukan hasil evaluasi kegiatan pengabdian tahun 2026.

Berdasarkan kebutuhan edukasi tersebut, kegiatan pengabdian dirancang untuk memberikan informasi mengenai khasiat dan penggunaan jus tomat dalam konteks pengelolaan hipertensi. Tujuan artikel ini adalah menggambarkan penyelenggaraan dan hasil yang terdokumentasi dari kegiatan penyuluhan pada lansia di Panti Werdha Wisma Assisi, Kota Sukabumi.

METODE

Artikel ini merupakan laporan deskriptif kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang disusun dari dokumentasi kegiatan. Lokasi yang tertulis pada identitas kegiatan adalah Panti Werdha Wisma Assisi, Kota Sukabumi. Jadwal pelaksanaan dan uraian hasil sama-sama mencantumkan 7 September 2026, meskipun terdapat tanggal lain dalam bagian sasaran dan rentang waktu kegiatan. Informasi tanggal akhir perlu diverifikasi terhadap daftar hadir dan dokumentasi pelaksanaan.

Tahapan yang tercatat meliputi pendekatan kepada peserta, pemberian pertanyaan awal, penyampaian informasi kesehatan, serta diskusi dan tanya jawab. Pada bagian solusi, materi diidentifikasi sebagai informasi tentang khasiat/penggunaan terapi jus tomat; sementara uraian prosedur dan hasil yang terinci justru menekankan penggunaan obat. Tidak terdapat dokumentasi terverifikasi mengenai jumlah peserta, durasi sesi, demonstrasi pembuatan jus, takaran pemberian, pengukuran pengetahuan, atau pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah penyuluhan. Analisis dilakukan dengan merangkum data yang tersedia tanpa melakukan pengujian statistik.

HASIL KEGIATAN

Laporan menyatakan bahwa penyuluhan terlaksana dan peserta berpartisipasi aktif melalui pertanyaan serta diskusi. Materi yang direncanakan berfokus pada informasi mengenai jus tomat untuk lansia dengan hipertensi, tetapi dokumentasi respons peserta yang tersedia berkaitan dengan penggunaan

obat sehari-hari. Oleh sebab itu, keluaran yang dapat ditegaskan adalah berlangsungnya kegiatan edukasi dan interaksi dengan peserta, bukan keberhasilan klinis penurunan tekanan darah.

Tabel 1. Ringkasan informasi yang terdokumentasi

Komponen	Temuan pada laporan
Lokasi sasaran	Panti Werdha Wisma Assisi, Kota Sukabumi
Tanggal hasil kegiatan	7 September 2026 (memerlukan konfirmasi dengan bagian lain)
Bentuk kegiatan	Penyampaian informasi kesehatan, diskusi, dan tanya jawab
Respons peserta	Antusias dan terlibat dalam diskusi menurut narasi laporan
Jumlah peserta	Tidak dilaporkan secara terverifikasi
Evaluasi khusus jus tomat / tekanan darah	Tidak tersedia data pengukuran sebelum–sesudah

Data studi pendahuluan tentang lima lansia pada Maret 2025 tidak dianalisis sebagai hasil penyuluhan 2026 karena waktu, desain, dan subjek evaluasinya tidak dipastikan sama. Rincian tersaji pada Tabel 2 untuk membedakan konteks awal dari hasil program.

Tabel 2. Data studi pendahuluan yang dikutip dalam laporan sumber (bukan evaluasi penyuluhan)

Indikator	Keterangan laporan
Waktu pengamatan	16 Maret 2025
Subjek pengamatan awal	Lima lansia dengan hipertensi
Tekanan darah sebelum intervensi pendahuluan	150/90 hingga 155/90 mmHg
Narasi sesudah tiga hari pemberian jus tomat	Empat lansia dilaporkan mencapai 120/80 mmHg; satu tidak mengalami penurunan
Batas interpretasi	Tidak disertai rincian terapi lain, desain pembandingan, atau lembar pengukuran individual

PEMBAHASAN

Keterlibatan peserta dalam diskusi merupakan indikator proses yang positif karena menunjukkan bahwa peserta memperoleh kesempatan untuk mengajukan pertanyaan. Namun, respons yang dilaporkan terutama mengenai penggunaan obat tidak cukup untuk menyimpulkan keberhasilan edukasi tentang jus tomat. Ketiadaan instrumen penilaian sebelum dan sesudah kegiatan juga membatasi kemampuan untuk menilai perubahan pengetahuan peserta secara objektif.

Dalam konteks pengelolaan hipertensi, pendidikan mengenai pola makan dapat digunakan untuk mendukung pemahaman lansia tentang pilihan pangan sehat. Kandungan kalium dan komponen lain pada tomat menjadi salah satu dasar pembahasan dalam literatur yang dicantumkan pada laporan (Muhamad et al., 2020; Lubis et al., 2019). Akan tetapi, efek klinis jus tomat tidak dapat diasumsikan berlaku pada setiap pasien; kondisi ginjal, kadar kalium, terapi obat, dan kebutuhan diet individual perlu dipertimbangkan bersama tenaga kesehatan.

Dokumentasi kegiatan memiliki keterbatasan substansial. Pertama, terdapat ketidaksesuaian tanggal dan redaksi pelaksanaan. Kedua, tujuan kegiatan berkaitan dengan jus tomat sedangkan sebagian uraian hasil membahas edukasi obat. Ketiga, tidak ada data kehadiran pasti, hasil tes pengetahuan,

atau rangkaian pengukuran tekanan darah yang dapat dihubungkan dengan sesi penyuluhan. Keempat, data studi pendahuluan dilakukan lebih awal dan tidak dapat digunakan sebagai bukti efek kegiatan tahun 2026. Untuk meningkatkan kualitas laporan berikutnya, kegiatan sebaiknya menggunakan daftar hadir, satuan acara penyuluhan, lembar observasi, serta evaluasi pengetahuan dengan pertanyaan yang sesuai tujuan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai khasiat jus tomat pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Wisma Assisi dilaporkan terlaksana disertai partisipasi diskusi peserta. Bukti yang tersedia belum memadai untuk menyimpulkan peningkatan pengetahuan khusus tentang jus tomat maupun penurunan tekanan darah akibat kegiatan. Temuan ini menegaskan pentingnya dokumentasi proses dan luaran pengabdian secara sistematis.

SARAN

Pelaksana perlu memverifikasi tanggal kegiatan, jumlah dan karakteristik peserta, serta kesesuaian materi dengan judul sebelum publikasi. Untuk kegiatan selanjutnya, dianjurkan penggunaan materi pendidikan hipertensi yang terstandar, pemeriksaan pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan, pemantauan tekanan darah sesuai kebutuhan layanan, dan koordinasi dengan tenaga kesehatan terkait keamanan pilihan diet. Edukasi juga perlu menekankan bahwa jus tomat bukan pengganti obat antihipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aglusi Badri, I., & Harefa, C. M. (2022). Studi kasus: Penderita hipertensi dengan penerapan jus tomat. Mercusuar. [Data bibliografi belum lengkap pada laporan sumber].
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2022). Data hipertensi Provinsi Jawa Barat. [Rincian dokumen mengikuti laporan sumber].
3. Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 6(1), 41–51.
4. Lubis, R. M., Suliani, N. W., & Anestiya, A. (2019). Penerapan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RT 001 RW 007 Kelurahan Papanggo Jakarta Utara tahun 2019. Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya, 5(2), 22–33.
5. Muhamad, R., Hidayat, U. R., & Alfikrie, F. (2020). Efek pemberian 150 gram tomat (*Solanum lycopersicum*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Borneo Nursing Journal, 2(1), 55–60.
6. World Health Organization. (2019). Informasi hipertensi global. [Judul publikasi spesifik perlu verifikasi pada sumber asli].