

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi yang sangat beresiko bagi kesehatan diantaranya gagal ginjal, stroke, retinopati, penyakit jantung koroner dan bahkan kematian.

Penatalaksanaan hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan adalah dengan terapi herbal menggunakan tumbuh-tumbuhan. Jus tomat (*solanum lycopersicum*) merupakan salah satu pilihan yang dapat digunakan sebagai terapi herbal dalam menurunkan hipertensi.

Hasil *literature review* 8 dari 10 artikel menunjukkan terapi jus tomat (*solanum lycopersicum*) dapat menurunkan tekanan darah yang signifikan dengan rata-rata selisih sistole 6,6-21.8 mmHg dan diastole 5,2-9.4 mmHg. Pemberian jus tomat (*solanum lycopersicum*) dilakukan selama 7 hari sebanyak 150-200 gr selama 1 kali sehari. Jus tomat dapat menurunkan tekanan darah baik sistole dan diastole pada penderita hipertensi dikarenakan kandungan dalam tomat dan keteraturan konsumsi menjadi penyebab penurunan tekanan darah lebih cepat. Penurunan tekanan darah dapat lebih efektif jika dibantu dengan mengontrol faktor penyebab hipertensi seperti pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang baik, menghindari stress dan istirahat tidur yang cukup.

7.2 Saran

7.2.1 Institusi Pendidikan

Pemberian jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan tekanan darah oleh karena itu FIKES sebagai perguruan tinggi dalam menjalankan catur dharmaya dapat memberikan informasi berupa kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan untuk mengembangkan terapi jus tomat sebagai penatalaksanaan hipertensi.

7.2.2 Profesi Keperawatan

Penatalaksanaan hipertensi menggunakan jus tomat (*Solanum Lycopersicum*) dapat menurunkan tekanan darah oleh karena itu sebagai perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dapat mengaplikasikan terapi jus tomat sebagai terapi non farmakologis pada pasien hipertensi.

7.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memberikan jus tomat sebagai terapi non farmakologis dengan menambah rentang waktu dan memberikan pendidikan kesehatan untuk mengontrol faktor penyebab hipertensi.