

**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS TOMAT DAN  
WORTEL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT 11/RW 12  
KEBAYORAN LAMA SELATAN, KEBAYORAN LAMA  
JAKARTA SELATAN**



**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan**

**Oleh :  
Salwa Triamalia  
NIM : 11211060**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERTAMEDIKA  
TAHUN 2025**

**SKRIPSI**



**PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS TOMAT DAN  
WORTEL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT 11/RW 12  
KEBAYORAN LAMA SELATAN, KEBAYORAN LAMA  
JAKARTA SELATAN**

Dibuat untuk memenuhi persyaratan penyelesaian tugas akhir pada Program Studi  
S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA

Oleh :

Salwa Triamalia

NIM : 11211060

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERTAMEDIKA  
TAHUN 2025

## LEMBAR PERSETUJUAN

### Penelitian dengan judul :

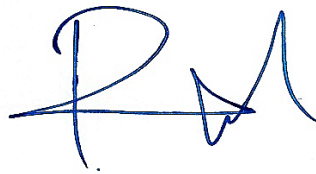
Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan

Laporan Hasil penelitian ini telah diperiksa, disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan /Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA

Jakarta, 18 Juli 2025

Menyetujui,

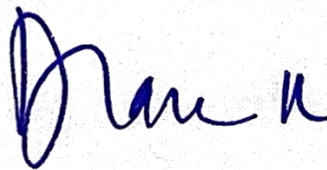
Pembimbing Skripsi,



(Ns. Rian Agus Setiawan, M.Kep.,Sp.Kep.K)

Menyetujui,

Kepala Program Studi S1 Keperawatan

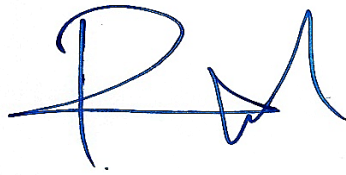


(Ns. Diana Rhismawati Djupri, M.Kep., Sp.Kep.M.B)

## LEMBAR PENGESAHAN

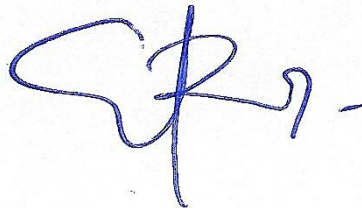
Laporan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”. ini telah diujikan dan dinyatakan lulus dalam ujian sidang dihadapan Tim Penguji pada tanggal 18 Juli 2025.

Penguji I,



(Ns. Rian Agus Setiawan, M.Kep.,Sp.Kep.K)

Penguji II,



( Eva Trisna, SKM., M.Kep, FISQua)

Penguji III,



(Ns. Tati Suryati, M.Kep.Sp.Kep.J)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PERTAMEDIKA PROGRAM S1  
KEPERAWATAN**

Riset, Juli 2025

**SALWA TRIAMALIA**

**Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan.**

XVII + 76 Halaman + 9 Tabel + 5 Gambar + 9 Skema + 17 Lampiran

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan gagal jantung. Terapi non-farmakologis seperti konsumsi jus tomat dan wortel dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus tomat dan wortel terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah RT.11/RW.12 Kebayoran Lama Selatan, Jakarta Selatan. Penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Without Control*. Sampel sebanyak 18 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian meliputi kombinasi jus tomat dan wortel, sphygmomanometer digital, dan lembar observasi. Analisis data menggunakan *paired t-test*. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 157,61 mmHg menjadi 141,94 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 94,11 mmHg menjadi 85,50 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya pengaruh signifikan. Pemberian kombinasi jus tomat dan wortel berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Masyarakat disarankan mengonsumsi jus tomat dan wortel sebagai alternatif terapi non-farmakologis untuk mengontrol tekanan darah.

Kata kunci : **Hipertensi, jus tomat, jus wortel, Tekanan darah.**

Daftar pustaka : 44 (2016-2024)

**PERTAMEDIKA HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES SI NURSING  
PROGRAM**

*Research, July 2025*

**SALWA TRIAMALIA**

***The Influence Of The Combination Of Tomato and Carrot Juice on Blood pressure in Hypertension patients in the area of RT.11/RW.12 Kebayoran Lama south, Kebayoran lama, South Jakarta.***

*XVII + 76 Pages + 9 Tables + 5 Images + 9 Schemes + 17 Appendices*

**ABSTRACT**

*Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure  $\geq 140/90$  mmHg, which can lead to complications such as stroke, myocardial infarction, kidney failure, and heart failure. Non-pharmacological therapies like consuming tomato and carrot juice may help lower blood pressure. To determine the effect of combined tomato and carrot juice on blood pressure among hypertensive patients in RT.11/RW.12, Kebayoran Lama Selatan, South Jakarta. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest without control. A total of 18 respondents were selected using purposive sampling. Instruments included combined tomato and carrot juice, a digital sphygmomanometer, and an observation sheet. Data were analyzed using paired t-test. The mean systolic blood pressure decreased from 157.61 mmHg to 141.94 mmHg, and the mean diastolic pressure decreased from 94.11 mmHg to 85.50 mmHg. Statistical analysis showed a p-value of 0.0001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect. The combination of tomato and carrot juice significantly reduces blood pressure in hypertensive patients. Community members are encouraged to consume tomato and carrot juice as a complementary non-pharmacological approach to managing hypertension.*

**Keywords : Hypertension, Tomato Juice, Carrot Juice, Blood Pressure**

**Bibliography : 44 (2016-2024)**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Salwa Triamalia  
NPM : 11211060  
Mahasiswa S1 Keperawatan/Angkatan : S1 Keperawatan Reguler/ XIV

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Laporan Penelitian Mata Ajaran Keperawatan Komunitas yang berjudul :  
**“Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 18 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Salwa Triamalia

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA  
(STIKes PERTAMEDIKA, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salwa Triamalia  
NPM : 11211060  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA  
Jenis Karya : Skripsi

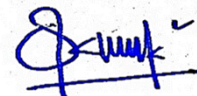
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan” Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes PERTAMEDIKA berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (Database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Juli 2025

Yang menyatakan



Salwa Triamalia

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat-nya juga rahmat dan karunia-nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan laporan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Tomat dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah RT 11/RW 12 Kebayoran Lama Selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan”.

Laporan hasil penelitian ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir mata ajar Riset Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.

Peneliti menyadari banyak pihak yang turut membantu sejak awal sampai akhir penyusunan laporan hasil penelitian ini. Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Mayor Jendral TNI (Purn.) Dr. dr. Lukman Ma'ruf, Sp. BS (K), M.Kes, selaku Direktur Utama PERTAMEDIKA/IHC dan Pembina Yayasan PERTAMEDIKA.
2. Dr. Asep Saefudin., SH., MM., CHRP., CHRA, selaku Ketua Pengurus Yayasan Pendidikan PERTAMEDIKA.
3. Ns. Maryati, S.Sos., S.Kep., MARS, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.
4. Sri Sumartini , SE., MM, selaku Wakil Ketua II Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.
5. Ns. Achirman, SKM., M,Kep, selaku Wakil Ketua III Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.
6. Ns. Diana Rhismawati Djupri, M.Kep., Sp.Kep.M.B, selaku Kepala Prodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.
7. Ns. Rian Agus Setiawan, M.Kep.,Sp.Kep.K, selaku dosen pembimbing akademik Reg 14 B, sekaligus dosen pembimbing Skripsi yang dengan kesabaran dan kebaikannya telah membimbing penulis selama proses penelitian ini.

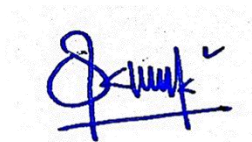
8. Eva Trisna, SKM., M.Kep, FISQua, selaku dosen penguji II yang telah bersedia menjadi penguji skripsi ini.
9. Ns. Tati Suryati, M.Kep.Sp.Kep.J, selaku dosen penguji III yang telah bersedia menjadi penguji skripsi ini.
10. Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh cinta untuk Almarhumah Mama tercinta, Aryani. Setiap kata dalam karya ini adalah bukti bahwa saya benar-benar serius dalam mengejar impian saya, bukan karena paksaan, melainkan terinspirasi oleh ketegaran dan kemandirian seorang anak bungsu yang tumbuh kuat setelah kepergian Mama. Saya merantau demi menimba ilmu dan pengalaman baru saya jalani dengan semangat yang dipicu oleh sosok Mama. Saya merasa bangga dan terdorong untuk menjadi tenaga kesehatan, mengikuti jejak Mama yang telah mengabdikan diri demi orang lain. Terima kasih, Ma, atas kasih sayang yang tulus, dukungan tanpa batas, dan kehadiranmu dalam hidup saya meski hanya dalam kenangan. Doa dan perjuanganmu menjadikan saya seperti sekarang. Skripsi ini adalah wujud bakti dan tanda cinta yang abadi dari anakmu untuk dunia ini.
11. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada Papa saya, A.Rahman, yang senantiasa memberikan semangat dan doa yang tiada henti dalam setiap langkah saya. Kehadiran Papa setelah kepergian Mama menjadi sumber kekuatan dan inspirasi yang luar biasa bagi saya. Skripsi ini saya persembahkan sebagai wujud rasa syukur dan awal dari perjalanan kesuksesan saya, yang tidak lepas dari doa dan dukungan Papa selama ini.
12. Teruntuk ibu Supriati dan bapak Ali falah selaku adik dan ipar mama yang telah mendukung dan mendoakan salwa, selalu mengusahakan apapun itu untuk pendidikan salwa sampai dengan ditahap akhir melakukan penyusunan skripsi ini, sehingga penelitian ini dapat selesai sesuai dengan waktunya. M Juan Aristo, Ferty Ramadini dan Nughie Seprianto selaku kakak saya, Bandariah selaku Tante saya serta Keponakan tersayang Zhivana Leticia Akbar yang telah memberikan support penting dalam proses penelitian ini.
13. Sahabat saya khususnya Nanda Riyani putri, Yessika Efrianti, Maharani, Sri Riliyantri, Cici Viesty, Resma Agustina, Imelda Jesika dan Della Luspita yang selalu memberi support dan kerja sama dalam penyusunan skripsi ini.

14. Teman perkuliahan saya Putri Shabrina Ghaisani, Siti Annisa Ulfa, Sri Tanjung Intan, Thesya Aprilia, Luthfia Rahmi, Anggie Mirani, Liska Ramadhannia, Fauziah Habibah, Angelina Princess, Sarah Alfadillah, M. Rizman Akmal yang selalu membantu, memberikan motivasi, semangat dan dukungan serta kerja sama dalam penyusunan skripsi ini.
15. Bapak Wasito sebagai Ketua RT 11/RW 12 Kebayoran Lama selatan, Kebayoran Lama, Jakarta Selatan beserta Ibu Ani selaku kader yang sudah banyak membantu penelitian skripsi ini.
16. Kepada PMI Jakarta Selatan Terutama Klinik PMI, Terimakasih sudah memberikan saya kesempatan dalam mengisi waktu luang dan memberi pengalaman semasa saya sedang mengerjakan skripsi ini.
17. Teman-teman Program Studi S1 Keperawatan Reg 14 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PERTAMEDIKA.
18. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang turut berpartisipasi sehingga selesainya penelitian ini.
19. *Last but not least*, terimakasih buat diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun prosesnya. Ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.  
*I want to say thank you for always being myself..*

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini banyak sekali kekurangannya, sehingga saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan penulisan dan penyusunan proposal penelitian dimasa mendatang.

Jakarta, 20 Mei 2025

Peneliti



(Salwa Triamalia)

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
ABSTRAK .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Bagi Pelayan Keperawatan.....	8
2. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan .....	8
BAB II : TINJAUAN TEORI .....	9
A. Deskripsi Teoritis.....	9
1. Tekanan Darah.....	9
2. Konsep Hipertensi .....	10

3. Konsep Tomat .....	20
4. Konsep Wortel.....	23
5. Konsep Kombinasi Jus Tomat dan Wortel.....	27
B. Penelitian Terkait.....	30
C. Kerangka Teori .....	34
<b>BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI</b>	
<b>OPERASIONAL.....</b>	<b>35</b>
A. Konsep Penelitian.....	35
B. Hipotesis.....	36
C. Definisi Operasional.....	37
<b>BAB IV : METODE PENELITIAN .....</b>	<b>50</b>
A. Desain Penelitian.....	50
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	51
3. Teknik pengambilan sampel .....	52
C. Tempat Penelitian.....	53
D. Waktu Penelitian .....	53
E. Etika Penelitian .....	53
F. Alat Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian .....	54
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	55
1. Prosedur Administratif.....	55
2. Prosedur Teknis.....	56
H. Teknik Pengelolaan dan Analisa Data .....	56
1. Pengelolaan Data.....	56
2. Analisa Data .....	57
<b>BAB V : HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
A. Analisa Univariat.....	62
B. Analisa Bivariat .....	64

BAB VI : PEMBAHASAN.....	66
A. Interpretasi hasil .....	66
1. Analisa Univariat .....	66
2. Analisa Bivariat.....	71
B. Keterbatasan penelitian .....	73
 BAB VII : PENUTUP .....	 74
A. Simpulan .....	74
B. Saran .....	74

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Menurut JNC ( <i>Joint National Commite 8</i> ) .....	13
Tabel 2. 2 Kandungan Gizi Wortel Tiap 100 Gram.....	25
Tabel 3. 1 Definsi Operasional .....	38
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas .....	58
Tabel 5. 1 Karakteristik Berdasarkan Usia .....	62
Tabel 5. 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
Tabel 5. 3 Rata- rata tekanan darah sebelum ( <i>PreTest</i> ) .....	63
Tabel 5. 4 Rata-rata tekanan darah sesudah ( <i>PostTest</i> ).....	64
Tabel 5. 5 Pengaruh Tekanan Darah Sebelum ( <i>PreTest</i> ) dan Sesudah ( <i>PostTest</i> )	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tomat Merah .....	21
Gambar 2. 2 Tomat Plum .....	21
Gambar 2. 3 Tomat Ceri.....	22
Gambar 2. 4 Wortel Impor ( <i>Daucus carota L.</i> ) .....	26
Gambar 2. 5 Wortel lokal.....	26

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	34
Skema 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian.....	36
Skema 4. 1 Desain penelitian.....	50
Skema 4. 2 Rumus <i>Federer</i> .....	51
Skema 4. 3 Rumus <i>Skewness</i> .....	58
Skema 4. 4 Rumus Distribusi Frekuensi.....	60
Skema 4. 5 Rumus Mean.....	60
Skema 4. 6 Rumus Standar Devisiasi.....	60
Skema 4. 7 Rumus uji <i>paired t-test</i> :.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Memperoleh Data Awal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Jawaban Permohonan Izin Memperoleh Data Awal Penelitian
- Lampiran 3 Surat izin Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 4 Surat Jawaban izin Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)
- Lampiran 7 Lembar Data Demografi
- Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan Tekanan Darah
- Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur Pembuatan Kombinasi Jus Tomat dan Wortel
- Lampiran 10 Lembar Observasi Kuesioner Data Responden
- Lampiran 11 Lembar Check List Konsumsi Jus Tomat dan Wortel
- Lampiran 12 Uji Normalitas
- Lampiran 13 Uji Univariat
- Lampiran 14 Uji Bivariat
- Lampiran 15 Lembar Surat Uji Etik
- Lampiran 16 Riwayat Hidup
- Lampiran 17 Dokumentasi