

Abstrak

Hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang banyak dihadapi oleh usia lanjut karena pengaruh perubahan fisiologis terhadap sistem kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh konsumsi jus tomat dan olahraga dengan intensitas sedang terhadap lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan model *one group pretest-posttest*. Sebanyak 20 lansia di Perkampungan Kodam Sunggal I/BB mengikuti program konsumsi jus tomat 150 ml per hari serta olahraga senam lansia dua kali setiap minggu selama sepuluh hari. Tekanan darah diobservasi sebelum serta setelah pemberian intervensi menggunakan *sphygmomanometer* aneroid. Hasil penelitian membuktikan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan ($p = 0,002$), sedangkan terjadi penurunan pada tekanan darah diastolik tetapi tidak signifikan secara statistik ($p = 0,300$). Simpulan dari penelitian ini adalah kombinasi konsumsi jus tomat dan olahraga intensitas sedang terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik, sehingga dapat dijadikan alternatif alami dalam pengelolaan hipertensi pada lanjut usia.

Kata kunci: hipertensi, lansia, jus tomat, olahraga intensitas sedang, tekanan darah.

Abstract

Hypertension remains a major health issue among the elderly due to physiological changes affecting the cardiovascular system. This study aims to assess the effect of tomato juice consumption and moderate-intensity exercise on elderly individuals with hypertension. This study employed a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. A total of 20 elderly participants from the Kodam Sunggal I/BB Village took part in a program involving daily consumption of 150 ml of tomato juice and elderly exercise sessions twice a week for ten days. Blood pressure was measured before and after the intervention using an aneroid sphygmomanometer. The results showed a significant decrease in systolic blood pressure ($p = 0.002$), while diastolic blood pressure also decreased but not significantly ($p = 0.300$). The conclusion of this study is that the combination of tomato juice consumption and moderate-intensity exercise is effective in reducing systolic blood pressure and can be considered a natural alternative in managing hypertension in the elderly.

Keywords: *hypertension, elderly, tomato juice, moderate-intensity exercise, blood pressure.*