

PENGARUH JUS SEMANGKA DAN JUS TOMAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEH HIPERTENSI

Fadilatur Rizki

S1 Keperawatan, Stikes Ngudia Husada Madura

Email : fadilaturr099@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Seseorang yang mengalami penyakit hipertensi biasanya berpotensi untuk mengalami penyakit lain seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu alternatif penatalaksanaan hipertensi berupa terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi buah dan sayuran yang dapat menurunkan tekanan darah seperti buah semangka dan tomat. **Metode:** Metode Literatur Review ini diawali dengan pemilihan topik, kemudian menuliskan kata kunci jus semangka, jus tomat dan tekanan darah. Sedangkan untuk jurnal bahasa Inggris menggunakan kata kunci *watermelon juice and blood pressure*, Jurnal yang didapatkan dalam literatur review didapatkan dari *Google Scholar* dan *Pubmed*. Jurnal yang diambil maksimal 5 tahun dengan jenis eksperimental dalam bentuk abstrak. **Hasil:** dari 5 jurnal menunjukkan bahwa ada pengaruh jus semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, begitu juga ditemukan 5 jurnal yang menunjukkan bahwa ada pengaruh jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Diskusi:** asam amino yang ditemukan dalam semangka yang disebut L-citrulline atau L-arginine, bisa menurunkan tekanan darah. Buah semangka juga mengandung flavonoid dapat menghambat aktivitas angiotensin Converting enzyme (ACE) yang memegang peran pembentukan angiotensin II yang menyebabkan pembuluh darah menyempit, yang dapat menaikkan tekanan darah, ACE inhibitor menyebabkan pembuluh darah melebar sehingga aliran darah banyak mengalir ke jantung, mengakibatkan penurunan tekanan darah. Tomat kaya akan kalium (235 mg/100 gr tomat), sedikit natrium dan lemak. Kalium juga menghambat pelepasan renin, sehingga mengubah aktivitas sistem renin angiotensin, kalium juga dapat mengatur saraf perifer dan sentral yang mempengaruhi tekanan darah.

Kata kunci: Jus semangka, jus tomat dan tekanan darah