

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS WORTEL
DAN JUS TOMAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI PUSKESMAS BALOI PERMAI**



SKRIPSI

Bella Islamiah

NIM : 616081521004

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
BATAM
2026**

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS WORTEL
DAN JUS TOMAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DI PUSKESMAS BALOI PERMAI**



Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Menyelesaikan
Program Pendidikan Sarjana Gizi

SKRIPSI

Bella Islamiah

NIM : 616081521004

**PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA
BATAM**

2026

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
RIWAYAT HIDUP	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	i
DAFTAR GAMBAR.....	ii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
1.5 Keaslian Penelitian	10
1.6 Sistematika Penulisan	14
BAB II	16
TINJAUAN PUSTAKA	16
2.1 Landasan Teori	16
2.1.1 Pengertian Hipertensi	16
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	16

2.1.3 Etiologi Hipertensi.....	17
2.1.4 Faktor Risiko Hipertensi.....	18
2.1.5 Gejala Hipertensi	22
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	22
2.1.6 Dampak Hipertensi	23
2.1.8 Penatalaksanaan Hipertensi	23
2.2 Lansia	27
2.2.1 Pengertian Lansia	27
2.2.2 Klasifikasi Lansia	28
2.2.3 Perubahan Fisiologi pada Lansia	28
2.3 Wortel	29
2.3.1 Karakteristik Wortel	29
2.3.2 Taksonomi Wortel	30
2.3.3 Kandungan Wortel.....	30
2.3.4 Pengaruh Wortel terhadap Tekanan Darah.....	31
2.4 Tomat.....	32
2.4.1 Karakteristik Tomat.....	32
2.4.2 Taksonomi Tomat	33
2.4.3 Kandungan Tomat	33
2.4.4 Pengaruh Tomat terhadap Tekanan darah	34
2.5 Kerangka Konseptual Penelitian.....	37
2.6 Hipotesis Penelitian	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	39
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.2.1 Populasi target	39
3.2.2 Populasi Terjangkau	39
3.2.3 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi.....	40

3.2.4 Sampel, Besar Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel	40
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	42
3.4 Variabel Penelitian	42
3.4.1 Variabel bebas atau variabel independen	42
3.4.2 Variabel Terikat atau Variabel Dependen.....	42
3.4.3 Kerangka Kerja Penelitian.....	42
3.5 Prosedur Penelitian	43
3.5.1 Tahap Persiapan	43
3.5.2 Tahap Pelaksanaan	46
3.5.3 Tahap Akhir	47
3.6 Pengumpulan Data.....	47
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.6.2 Instrumen Penelitian	49
3.7 Pengolahan dan Analisis Data	49
3.7.1 Pengecekan Data (Editing)	49
3.7.2 Pemberian Code Data (<i>Coding</i>).....	49
3.7.3 Pembersihan Data (<i>Cleaning</i>).....	49
3.7.4 Penyusunan Data (<i>Tabulating</i>)	50
3.7.5 Analisis Univariat	50
3.7.6 Analisis Bivariat	51
3.8 Definisi Operasional	52
3.9 Etika Penulisan	55
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	56
4.2 Hasil Penelitian.....	58
4.2.1 Data Umum.....	58
4.2.2 Gambaran Status Gizi Responden	59
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat yang Dikonsumsi	59

4.2.4 Distribusi Tekanan Darah pada Responden Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	60
4.2.5 Pengaruh Pemberian Jus Wortel terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi	60
4.2.6 Pengaruh Pemberian Jus Tomat terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Intervensi tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Jus Tomat.....	60
4.2.7 Perbedaan Efektivitas Penurunan Tekanan Darah Sistolik antara Kelompok Jus Wortel dan Jus Tomat	61
4.2.8 Perbedaan Efektivitas Penurunan Tekanan Darah Diastolik Antara Kelompok Jus Wortel Dan Jus Tomat	62
4.3 PEMBAHASAN.....	62
4.3.1 Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Wortel Dan Jus Tomat	62
4.3.2 Efektivitas Pemberian Jus Wortel terhadap Penurunan Tekanan Darah	64
4.3.3 Efektivitas Pemberian Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah	66
4.3.4 Perbandingan Efektivitas Jus Wortel dan Jus Tomat terhadap Penurunan Tekanan Darah.....	66
4.4 Keterbatasan Penelitian	69
BAB V	71
KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Kesimpulan.....	71
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	80