



## Model Pengelolaan Hipertensi Berbasis Masyarakat : Edukasi, Senam Hipertensi, dan Terapi Jus Mentimun di Lenteng Agung Jakarta Selatan

### *Community-Based Hypertension Management Model: Education, Hypertension Exercises, and Cucumber Juice Therapy in Lenteng Agung, South Jakarta*

Irma Herliana<sup>1\*</sup>, Revalina Indriyani<sup>2</sup>, Devia Rahma Azalia<sup>3</sup>, Adellia Dwi Cahya Ningsih<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi Keperawatan, Universitas Indonesia Maju, Indonesia

\*Penulis Korespondensi : [herlianaws@gmail.com](mailto:herlianaws@gmail.com)

#### Riwayat Artikel:

Naskah Masuk: 29 Oktober 2025;

Revisi: 20 November 2025;

Diterima: 28 Desember 2025;

Terbit: 31 Januari 2026

**Keywords:** *A Community Service; Cucumber Juice; Health Education; Hypertension; Hypertension Exercise*

**Abstract:** *Hypertension is a public health problem that requires educational approaches and nonpharmacological interventions. This community service activity aimed to improve knowledge and support community-based hypertension management through health education, hypertension exercise, and cucumber juice therapy in RT 03 RW 08 Lenteng Agung, South Jakarta. The activity was conducted in three stages. The preparation stage included site selection, door-to-door screening of individuals with hypertension, which identified 32 hypertensive residents, obtaining informed consent, and preparing the instruments. The implementation stage consisted of hypertension education with pre-test and post-test knowledge assessments, as well as demonstrations of hypertension exercise and cucumber juice preparation involving 29 participants. Participants were encouraged to perform the exercise and consume cucumber juice regularly for seven days at home. The evaluation stage assessed changes in blood pressure after the intervention. The results showed improved knowledge and reduced blood pressure in most participants. This activity was effective in supporting hypertension management in the community.*

#### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan edukatif dan intervensi nonfarmakologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendukung pengelolaan hipertensi berbasis masyarakat melalui edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan terapi jus mentimun di RT 03 RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap. Tahap persiapan meliputi penentuan lokasi, skrining penderita hipertensi secara *door to door* hingga diperoleh 32 penderita, pemberian *informed consent*, serta persiapan instrumen. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi hipertensi dengan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, serta demonstrasi senam hipertensi dan pembuatan jus mentimun terhadap 29 peserta. Peserta dianjurkan melakukan senam dan konsumsi jus mentimun secara rutin selama 7 hari di rumah. Tahap evaluasi dilakukan dengan menilai perubahan tekanan darah setelah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Kegiatan ini efektif mendukung pengelolaan hipertensi di masyarakat.

**Kata kunci:** Edukasi Kesehatan; Hipertensi; Jus Mentimun; Pengabdian Kepada Masyarakat; Senam Hipertensi.

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya tinggi dan terus meningkat baik itu di negara maju maupun negara berkembang, serta menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, dan komplikasi lainnya. Secara global, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. *World Health Organization* (2023) melaporkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun menderita hipertensi, dengan hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Meskipun angka kasus tinggi, hanya sekitar 42%

penderita yang terdiagnosis dan mendapat pengobatan, serta kurang dari 20% yang tekanan darahnya terkontrol. Prevalensi ini diperkirakan akan terus meningkat hingga lebih dari 1,5 miliar kasus pada tahun 2025, sehingga menjadikan hipertensi sebagai faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, dan kematian dini di seluruh dunia.

Prevalensi hipertensi yang tinggi dan keumuman kasus yang tidak terdeteksi menegaskan perlunya intervensi promotif preventif yang efektif di masyarakat. Pendekatan non-farmakologis melalui edukasi kesehatan dan perubahan gaya hidup merupakan kunci dalam pengelolaan hipertensi karena dapat meningkatkan kontrol tekanan darah serta mengurangi risiko terkait (Alzahrani, H., et al, 2025). Penguatan kapasitas masyarakat dalam hal ini sangat penting, mengingat keterbatasan pengetahuan, rendahnya kepatuhan terhadap aktivitas fisik, dan minimnya strategi manajemen mandiri turut berkontribusi terhadap rendahnya efektivitas pengendalian hipertensi di masyarakat.

Edukasi berbasis masyarakat dan senam hipertensi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan serta menurunkan tekanan darah secara signifikan melalui pendekatan partisipasi yang melibatkan masyarakat secara langsung (Nurhayati, N., et al, 2025). Senam sebagai bentuk aktivitas fisik terstruktur memberikan dampak positif terhadap regulasi tekanan darah, sedangkan terapi nutrisi sederhana seperti konsumsi jus metimun dapat menjadi dukungan diet yang mudah diakses masyarakat (Retnowati, L., et al, 2024; Sustiyono, A., 2023).

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang lebih aplikatif dan berbasis masyarakat. Edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan senam hipertensi dan terapi jus mentimun merupakan intervensi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan secara mandiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperlukan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong partisipasi aktif masyarakat, serta mendukung pengendalian hipertensi secara berkelanjutan di tingkat masyarakat.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Menurut *World Health Organization* (WHO), individu dikatakan hipertensi jika tekanan darah berada di angka 140 untuk sistolik dan diastolik pada nilai 90. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap terjadinya penyakit kardiovaskular maupun kematian, serta menjadi penyebab kecacatan kedua terbesar secara global (Widyanto, 2024). Penderita sebanyak 46% tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tekanan darah tinggi (Surati et al., 2025).

Secara umum, faktor penyebab hipertensi dibedakan menjadi dua, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, genetik, dan jenis kelamin, serta faktor yang dapat diubah seperti pola hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, obesitas, merokok, stres berlebihan, dan kurang tidur (Surati et al., 2025). Konsumsi natrium atau garam yang tinggi di masyarakat Indonesia menjadi salah satu penyebab hipertensi karena garam yang masuk ke pembuluh darah menyebabkan retensi air sehingga volume darah meningkat (Arianti, 2025).

Hipertensi tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apa pun. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya sehingga sebagian orang tidak menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan (Nis, 2022).

Hipertensi dapat ditangani melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Secara farmakologis, pengobatan dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi baik tunggal maupun kombinasi, seperti diuretik (tiazid, furosemid, spironolakton), beta- *blocker* (propranolol, atenolol, bisoprolol, metoprolol, carvedilol), ACE *inhibitor*, ARB, *calcium channel blocker*, dan vasodilator yang bekerja menurunkan serta mengendalikan tekanan darah (D'Arkom, 2025). Sementara itu, terapi non-farmakologis meliputi penurunan berat badan, pembatasan asupan natrium, aktivitas fisik, berhenti merokok dan konsumsi alkohol, serta pemanfaatan sumber daya nabati (Asadha, A., 2021). DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi mengkonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Pengobatan diet ialah alternatif yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi hipertensi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*cucumis sativus*).

Kandungan mentimun yang berperan dalam meregulasi tekanan darah adalah potasium/kalium yang tinggi akan meningkatkan konsentrasi di dalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah karena efek vasodilatasi pembuluh darah, kalium merupakan ion utama di dalam cairan intrasel yang bekerja berkebalikan dari natrium/garam (Herliana et al., 2022) . Selain itu, teknik non-farmakologis lain seperti senam lansia juga efektif karena merangsang pelepasan endorfin yang menimbulkan rasa nyaman dan membantu menurunkan tekanan darah (Siagian, L et al., 2023).

### 3. METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dilaksanakan di wilayah RT 03 RW 08, Lenteng Agung, Jakarta Selatan. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Kegiatan ini diketuai oleh dosen sebagai koordinator yang berperan dalam perencanaan, supervisi ilmiah dan pengolahan data. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator edukasi, instruktur senam (dengan pelatihan singkat), pencatat data hasil pengkajian serta pengukuran kepatuhan intervensi. Kader, RT serta RW berperan dalam sosialisasi serta rekrutmen peserta.

Tahap persiapan diawali dengan pencarian dan penetapan lokasi kegiatan PKM. Selain itu, dilakukan pengurusan surat izin pelaksanaan kepada pihak terkait seperti RT dan kader serta penyusunan dan persiapan instrumen kegiatan, meliputi kuesioner pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*) dan lembar pemantauan tekanan darah. Selanjutnya dilakukan skrining penderita hipertensi dari rumah ke rumah kepada masyarakat sasaran untuk mengidentifikasi individu dengan tekanan darah tinggi. Berdasarkan hasil skrining tersebut, diperoleh sebanyak 32 penderita hipertensi yang memenuhi kriteria sasaran kegiatan. Pada tahap ini, tim pengabdian juga menjelaskan tujuan, rangkaian kegiatan, serta manfaat pengabdian kepada masyarakat kepada calon peserta, kemudian memberikan *informed consent* sebagai bentuk persetujuan dan kesediaan peserta untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Tahap pelaksanaan dilaksanakan dalam kegiatan edukasi kesehatan yang terpusat, bukan dari rumah ke rumah. Pada tahap ini, peserta mengikuti pemeriksaan tekanan darah, kemudian diberikan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pengelolaannya. Media yang digunakan berupa *power point* dan *leaflet*. Edukasi kesehatan berlangsung selama 45 menit. Evaluasi pengetahuan dilakukan melalui *pre-test* sebelum edukasi dan *post-test* setelah edukasi. Selain itu, dilakukan demonstrasi senam hipertensi dan pembuatan jus mentimun oleh tim. Video senam hipertensi juga *dishare* kepada warga melalui *WhatsApp* dengan bantuan kader. Peserta selanjutnya dianjurkan untuk melakukan senam dan mengonsumsi jus secara rutin selama 7 hari di rumah sebagai intervensi non-farmakologis. Kegiatan senam dan konsumsi jus mentimun kemudian dicatat dalam lembar observasi.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun terhadap perubahan tekanan darah peserta. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah periode intervensi selama 7 hari. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai dampak kegiatan pengabdian kepada masyarakat serta sebagai dasar perbaikan dan pengembangan model serupa di masa mendatang.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai dengan melakukan skrining hipertensi dari rumah ke rumah di wilayah sasaran. Jumlah penderita yang terjaring sebanyak 32 orang. Edukasi kesehatan sebagai rangkaian kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 13 September 2025, dilanjutkan dengan senam hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus mentimun. Peserta yang hadir sebanyak 29 orang. Pada tanggal tersebut dilakukan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan peserta. Berikut adalah hasil dari *pre-test* dan *post-test*:

**Tabel 1.** Distribusi Hasil *Pre-Test* dan *post test* Peserta (n=29).

| Pengetahuan  | Pre test    | Post test   |
|--------------|-------------|-------------|
| Kurang       | 3 (10,34%)  | 0           |
| Cukup        | 3 (10,34%)  | 2 (6,90%)   |
| Baik         | 23 (79,31%) | 27 (93,10%) |
| <b>Total</b> | <b>29</b>   | <b>29</b>   |

Hasil evaluasi tingkat pengetahuan peserta menunjukkan adanya peningkatan setelah kegiatan edukasi kesehatan. Pada *pre-test*, responden (79,31%) berada pada kategori pengetahuan baik, sementara masing-masing 3 responden (10,34%) berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Pada *post-test*, seluruh responden tidak lagi berada pada kategori pengetahuan kurang (0%), dan proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 27 orang (93,10%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 2 orang (6,90%). Temuan ini mengindikasikan bahwa materi edukasi yang disampaikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan manajemen gaya hidup sehat.



**Gambar 1.** Skrining penderita hipertensi dari rumah ke rumah.



**Gambar 2.** Kegiatan senam hipertensi.



**Gambar 3.** Redemonstrasi pembuatan jus mentimun.

Perubahan ini juga mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai topik yang diberikan. Penyajian materi, metode edukasi, serta media yang digunakan tampaknya mampu mendukung peserta untuk memahami informasi secara lebih komprehensif. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa kegiatan edukasi berhasil mencapai tujuan pembelajaran, yaitu meningkatkan pengetahuan peserta. Pendekatan edukasi serupa dapat dipertahankan dan dikembangkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya untuk mempertahankan efektivitas yang telah terbukti.

Secara teori, peningkatan pengetahuan setelah intervensi dapat dijelaskan melalui konsep *Health Education Theory*, terutama prinsip bahwa pemberian informasi yang terstruktur mampu meningkatkan kemampuan kognitif individu dalam memahami risiko dan manfaat terkait kesehatan (Richter, R et al., 2023). Edukasi kesehatan yang disampaikan secara langsung, apalagi dengan metode ceramah interaktif dan visual, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan metode pasif (Davidova, R., and Valcheva., 2025).

Penurunan kategori pengetahuan kurang menunjukkan bahwa peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas mampu mengikuti dan memahami materi dengan baik. Kemungkinan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan ini antara lain: penyampaian materi yang mudah dipahami, penggunaan media edukatif yang relevan, serta adanya sesi tanya jawab yang memungkinkan peserta mengklarifikasi hal-hal yang belum jelas. Literatur menyatakan bahwa kombinasi metode edukasi verbal dan visual dapat meningkatkan retensi informasi (Alhazmi, K., 2024).

Peningkatan jumlah peserta pada kategori pengetahuan baik juga sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan, baik pada penyakit kronis maupun topik kesehatan umum. Sebagai contoh, studi oleh Yasin et al. (2020) menunjukkan bahwa edukasi terstruktur mengenai hipertensi meningkatkan pengetahuan peserta hingga lebih kegiatan pengabdian ini konsisten dengan bukti empiris bahwa intervensi edukasi merupakan strategi efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan.

Selain itu, hasil ini menunjukkan keberhasilan pendekatan komunitas (*community-based education*) yang melibatkan partisipasi aktif masyarakat, sesuai pendekatan *community empowerment* dalam promosi kesehatan (WHO, 2021). Pemberdayaan masyarakat melalui edukasi dianggap sebagai strategi penting untuk meningkatkan literasi kesehatan dan mendukung perubahan perilaku.

Namun demikian, meskipun peningkatan pengetahuan peserta sangat signifikan, perlu dicermati bahwa pengetahuan bukan satu-satunya determinan perubahan perilaku. Menurut teori *Health Belief Model*, peningkatan pengetahuan harus diikuti dengan peningkatan persepsi tentang risiko, manfaat, serta kemampuan peserta untuk menerapkan perilaku kesehatan (Kim, H et al., 2021). Oleh karena itu, keberhasilan edukasi ini perlu ditindaklanjuti dengan intervensi lanjutan, seperti pendampingan perilaku, monitoring rutin, atau penguatan motivasi untuk mempertahankan perilaku sehat.

Pengetahuan seseorang erat kaitannya dengan perilaku yang akan diambalnya, karena dengan pengetahuan tersebut ia memiliki alasan dan landasan untuk menentukan suatu pilihan. Pengetahuan akan mempengaruhi pasien hipertensi untuk dapat mengatasi kekambuhan atau melakukan pencegahan agar tidak terjadi komplikasi (Oktaria, M et al., 2023). Selain itu, masyarakat juga terbatas dalam penggunaan media sosial, sehingga informasi yang didapat banyak dari lingkungan sekitar. Sebagian peserta juga belum mengenali gejala umum hipertensi, karena penyakit ini tidak menimbulkan tanda-tanda yang jelas pada tahap awal, kemudian gejala ini tidak terasa dan dianggap sepele sehingga masyarakat sering merasa sehat

dan tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami tekanan darahnya tinggi. Hipertensi sering tidak disadari karena umumnya tidak menimbulkan tanda gejala yang khas. Namun, beberapa keluhan yang muncul dan relative mudah dikenali antara lain sakit kepala, gelisah, kemerahan pada wajah, telinga berdenging, sesak napas, mudah Lelah, pandangan kabur atau berkunang-kunang (Lukitaningtyas, 2023).

Selain itu, pemahaman tentang penyebab dan faktor gaya hidup pemicu hipertensi masih kurang. Kebiasaan makan makanan tinggi garam dan kurang olahraga, belum dari 90% pada kelompok intervensi. Dengan demikian, temuan sepenuhnya disadari sebagai penyebab tekanan darah tinggi. Pengetahuan masyarakat mengenai manajemen hipertensi saat ini masih kurang seperti kurangnya aktivitas berolahraga dan masih mengonsumsi makanan tinggi garam (Yunita et al., 2023). Selain itu, Pengetahuan mengenai pola makan sehat dan manfaat jus mentimun bagi penderita hipertensi juga masih terbatas karena belum menjadi kebiasaan sehari-hari dan masyarakat masih sering menganggap bahwa mengonsumsi obat tekanan darah tinggi jauh lebih efektif dibandingkan penggunaan herbal. Padahal DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) menganjurkan bahwa pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi mengonsumsi banyak buah dan sayuran, meningkatkan konsumsi serat, dan minum banyak air. Pengobatan diet ialah alternatif yang baik untuk penderita tekanan darah tinggi/ hipertensi. Pengobatan ini dapat dilakukan melalui mengonsumsi sayuran yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti mentimun (*cucumis sativus*) (Herliana et al., 2022).

Intervensi non-farmakologis berupa senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun juga dilaksanakan sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah. Senam hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik yang termasuk dalam pendekatan modifikasi gaya hidup untuk manajemen hipertensi, yang telah direkomendasikan dalam banyak literatur sebagai bagian dari *first-line treatment* untuk mengendalikan tekanan darah tinggi. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi *evidence-based practice* yang menempatkan latihan fisik terkontrol sebagai komponen utama dalam manajemen hipertensi non-farmakologis (Edwards, J et al., 2023; Saco-Ledo, G et al., 2024).

Bukti ilmiah menunjukkan bahwa senam hipertensi, apabila dilakukan secara teratur, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui mekanisme peningkatan elastisitas pembuluh darah, penurunan aktivitas saraf simpatis, serta perbaikan fungsi endotel. Aktivitas fisik terstruktur seperti senam hipertensi juga direkomendasikan dalam pedoman kesehatan sebagai alternatif yang aman dan mudah diterapkan pada masyarakat, khususnya pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia dengan hipertensi (Zang, B et al., 2025).

Intervensi tambahan berupa konsumsi jus mentimun didasarkan pada kandungan kalium, magnesium, dan air yang tinggi pada mentimun, yang berperan dalam membantu keseimbangan elektrolit dan mendukung vasodilatasi pembuluh darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun dapat memberikan efek penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama bila dikombinasikan dengan modifikasi gaya hidup lainnya (Suryarinilsih, Y et al., 2023; Nurjaya, F et al., 2025)

Pelaksanaan senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun dalam kegiatan ini dilakukan secara mandiri di rumah. Namun, kegiatan tersebut tidak dilakukan secara rutin oleh seluruh peserta karena berbagai kendala, seperti keterbatasan waktu, kondisi fisik, dan kebiasaan sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa kepatuhan terhadap intervensi berbasis perilaku kesehatan sering menjadi tantangan dalam pengendalian hipertensi (Hu, Z et al., 2025).

Beberapa peserta masih ada yang belum memahami cara pencegahan, tindakan saat sudah terkena hipertensi, serta bahaya yang dapat ditimbulkan seperti stroke dan serangan jantung. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sudah cukup baik, tetapi perlu ditingkatkan melalui edukasi melalui penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, melakukan pemeriksaan kesehatan tekanan darah tinggi, serta mencoba menerapkan minuman herbal yaitu jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Dengan cara ini, pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap hipertensi diharapkan meningkat dan mendorong perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Hasil post-test menunjukkan masih ada peserta yang belum memahami faktor gaya hidup yang dapat memicu hipertensi seperti kurang olahraga dan konsumsi garam berlebih. Hal ini menandakan bahwa kebiasaan hidup sehat belum sepenuhnya diterapkan. Beberapa peserta juga belum mengetahui nilai tekanan darah normal dan penyebab utama hipertensi karena kurangnya informasi dan kebiasaan memeriksa tekanan darah secara rutin. Selain itu, ada yang belum paham apa itu tekanan darah dan gejala umum hipertensi. Kondisi ini bisa terjadi karena hipertensi sering tidak menimbulkan gejala jelas. Beberapa peserta juga belum mengetahui apa yang harus dilakukan saat didiagnosis hipertensi, belum mengenal manfaat jus mentimun bagi penderita tekanan darah tinggi, serta belum memahami pola makan sehat dan cara pencegahannya.

Meskipun demikian, hasil pemantauan tekanan darah menunjukkan bahwa secara umum terjadi penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta setelah kegiatan pengabdian. Terdapat satu peserta yang mengalami peningkatan tekanan darah, yang diketahui berkaitan dengan kurangnya istirahat dan tidur serta pola makan yang tidak terkontrol. Secara

fisiologis, gangguan tidur dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres, sehingga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah meskipun intervensi non-farmakologis telah diberikan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa kombinasi edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan terapi komplementer berupa jus mentimun memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pengendalian tekanan darah peserta. Namun, keberhasilan intervensi sangat dipengaruhi oleh konsistensi dan kepatuhan peserta dalam melaksanakan senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun secara rutin, sehingga aspek pendampingan dan monitoring perlu diperkuat pada kegiatan selanjutnya. Perlu dilakukan kajian kembali mengenai pengelolaan hipertensi yang tepat untuk penderita hipertensi di lingkungan RT 03 RW 08 Lenteng Agung, Jakarta Selatan, sehingga pengelolaan akan lebih efektif dan efisien dalam membantu masyarakat dalam mengelola kesehatannya. Sebagai tindak lanjut, perlu dilakukan edukasi berkelanjutan melalui penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah rutin, dan pendampingan dalam menerapkan pola hidup sehat. Edukasi bisa disampaikan dengan media visual, contoh nyata, dan praktik langsung seperti cara memeriksa tekanan darah dan memilih makanan sehat agar masyarakat lebih paham dan mampu mencegah hipertensi sejak dini.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Model Pengelolaan Hipertensi Berbasis Masyarakat melalui edukasi kesehatan, senam hipertensi, dan jus mentimun yang dilaksanakan di RT 03 RW 08 Lenteng Agung terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan pengendalian tekanan darah masyarakat. Edukasi kesehatan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pengelolaannya, sedangkan penerapan senam hipertensi dan konsumsi jus mentimun selama 7 hari berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Model ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masyarakat yang mengintegrasikan edukasi dan intervensi non-farmakologis dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Namun, keberhasilan model sangat dipengaruhi oleh kepatuhan dan kondisi individu, sehingga diperlukan pendampingan dan pemantauan berkelanjutan agar manfaat model dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkesinambungan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Ketua RT 03 RW 08, para kader Lenteng Agung Jakarta Selatan serta seluruh pihak yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini. Dukungan dan kerjasama dari semua pihak sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan ini.

## DAFTAR REFERENSI

- Alhazmi, K. (2024). The effect of multimedia on vocabulary learning and retention. *World Journal of English Language*. <https://doi.org/10.5430/wjel.v14n6p390>
- Alzahrani, H., Alqahtani, A., Alshebly, A., Asiri, M., Alzainy, I., & Imam, K. (2025). The effectiveness of lifestyle modification in reducing hypertension in family medicine clinics: A systematic review. *International Journal of Medicine in Developing Countries*. <https://doi.org/10.24911/ijmdc.51-1737232674>
- Alzena Asadha, S. (2021). Efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus* L) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1594–1600. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Arianti, A. (2025). Pemberdayaan masyarakat penanaman dan pengolahan labu siam sebagai upaya pengendalian hipertensi. *Jurnal Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat (JPPM)*, 4(1), 48–52. <https://share.google/jwF7n9Xr3iHQklFPV>
- D'Arkorn, A. (2025). *Buku ajar farmakologi keperawatan II*. Airlangga University Press.
- Davidova, R., & Valcheva, I. (2025). The effectiveness of teaching biology and health education by using interactive method. *Annals of the University of Craiova-Agriculture Montanology Cadastre Series*. <https://doi.org/10.52846/aamc.v54i2.1565>
- Edwards, J., Deenmamode, A., Griffiths, M., Arnold, O., Cooper, N., Wiles, J., & O'Driscoll, J. (2023). Exercise training and resting blood pressure: A large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 57, 1317–1326. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106503>
- Herliana, I., Susaldi, S., & Rahmasari, I. (2022). Implementasi terapi olahan mentimun dan terapi musik kacapi suling “Ayun Ambing” untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Cibogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 60–64. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2065>
- Hu, Z., Zhang, H., Sun, Y., Wang, Y., Meng, R., Shen, K., Chen, J., & He, Y. (2025). Factors affecting treatment adherence among patients with hypertension based on the PRECEDE model: A cross-sectional study from a delay discounting perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology: IJCHP*, 25. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2025.100553>
- Kim, H., Cheon, E., & Yoo, J. (2021). A study on the relationship between knowledge, risk perception, and preventive health behavior from coronavirus disease-2019 in nursing students. *Journal of the Korea Academia Industrial Cooperation Society*, 22, 246–254. <https://doi.org/10.5762/kais.2021.22.4.246>

- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Nis, Y. (2022). *Berdamai dengan hipertensi* (Y. N. I. dkk Sari, Ed.; 1st ed.). Tim Bumi Medika. <https://share.google/eTAvWIHTBfk9CpZzi>
- Nurhayati, N., Hasibuan, F., Faradillah, F., Hasibuan, S., & Nurjanah, D. (2025). The role of education and hypertension exercises in improving the health status of the community in Binjai Baru Village, Kab. Batubara. *Hearty*. <https://doi.org/10.32832/hearty.v13i2.17720>
- Nurjaya, F., Wardoyo, E., & Sugiarto, S. (2025). Efektivitas pemberian jus mentimun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di lingkungan Klinik Duha Medika Center Lampung. *Jurnal Medika Nusantara*. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i2.1816>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan pengetahuan dengan sikap diet hipertensi pada lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Retnowati, L., Fitria, A., & Utomo, A. (2024). Penerapan senam hipertensi sebagai intervensi non-farmakologis pada lansia di Puskesmas Arjuno Kota Malang. *Hospital Majapahit: Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto*. <https://doi.org/10.55316/hm.v16i2.1076>
- Richter, R., Jansen, J., Bongaerts, I., Damman, O., Rademakers, J., & Van Der Weijden, T. (2023). Communication of benefits and harms in shared decision making with patients with limited health literacy: A systematic review of risk communication strategies. *Patient Education and Counseling*, 116, 107944. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107944>
- Saco-Ledo, G., Valenzuela, P., Ruiz-Hurtado, G., Ruilope, L., & Lucia, A. (2020). Exercise reduces ambulatory blood pressure in patients with hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Heart Association: Cardiovascular and Cerebrovascular Disease*, 9. <https://doi.org/10.1161/jaha.120.018487>
- Siagian, M. L., Laitama, N. S., Widari, N. P., & Devika, K. (2023). Upaya pencegahan hipertensi pada lansia. 20, 18–22.
- Surati, Hartono Rodhi, & Setyowatiningsih, Lilik. (2025). *Hipertensi: Faktor risiko dan pencegahannya* (2nd ed.). PT Nasya Expanding Management.
- Suryarinilsih, Y., Putri, H., & Roza, D. (2023). Effectiveness of cucumber juice on hypertension patients' blood pressure. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Sustiyono, A., Ismanti, R., Nurhayati, S., & Dahlina, U. (2023). The effect of cucumber juice on lowering blood pressure among hypertensive patients: Literature review. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i14.13822>
- Widyanto, B. dk. (2024). *Buku ajar keperawatan keluarga*. Buku Ajar Keperawatan Keluarga. <https://doi.org/10.36590/penerbit.salnesia.5>
- Yunita, S., Sharfina, D., Pasaribu, M., & Adifa, K. U. (2023). Upaya promotif dalam mencegah kekambuhan pada pasien hipertensi di UPT Puskesmas Sering. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3(2).

Zhang, B., Hu, H., Mi, Z., & Liu, H. (2025). The impact of aerobic exercise on health management in older patients with hypertension: A systematic review of randomized controlled trials from the past decade. *International Journal of General Medicine*, *18*, 2823–2838. <https://doi.org/10.2147/ijgm.s516371>