

Intervensi Pemberian Jus Mentimun Terhadap Kelompok Agregat Komunitas: Hipertensi di Kelurahan 13 Ulu Palembang

Sri Yulia¹, Alif Koja^{2*}, Alda Vista³, Aulia Damayanti⁴, Elviana Lestari⁵, Khoirunisa⁶, Ranty Agusti⁷, Riendha Zaiyana⁸, Soniya⁹, Vina Fadhli¹⁰

¹⁻⁹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

* alifkoja2003@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang dapat meningkatkan risiko kematian dan disabilitas. Kondisi ini juga ditemukan di Kelurahan 13 Ulu Palembang sehingga diperlukan intervensi sederhana berbasis komunitas. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui intervensi pemberian jus mentimun pada kelompok agregat komunitas hipertensi di Kelurahan 13 Ulu Palembang. Metode pelaksanaan dilakukan melalui survei wilayah binaan, pertemuan dengan perangkat wilayah, pendataan kesehatan masyarakat, analisis data, musyawarah masyarakat, perencanaan tindakan, implementasi intervensi, serta evaluasi dan tindak lanjut. Intervensi utama berupa pemberian jus mentimun pada masyarakat dengan hipertensi yang disertai promosi kesehatan dan kegiatan olahraga. Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 20 peserta mengikuti intervensi pemberian jus mentimun. Secara umum, sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah intervensi. Penurunan tekanan darah sistolik tertinggi terjadi dari 172 menjadi 154 dan dari 164 menjadi 140, sedangkan penurunan tekanan darah diastolik tertinggi terjadi dari 114 menjadi 79 dan dari 116 menjadi 90. Manfaat yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran masyarakat dalam memantau tekanan darah, meningkatnya partisipasi dalam kegiatan kesehatan, serta terbentuknya upaya pengendalian hipertensi yang dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan komunitas. Kesimpulannya, intervensi pemberian jus mentimun memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan memperkuat keterlibatan masyarakat dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

Kata Kunci: hipertensi, jus mentimun, komunitas, promosi kesehatan, tekanan darah

Pendahuluan

Masyarakat merupakan unsur utama dalam terbentuknya suatu negara, dimana derajat kesehatan menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas hidup dan kemakmuran. Kesehatan masyarakat berfokus pada upaya pencegahan penyakit, memperpanjang usia harapan hidup, serta meningkatkan derajat kesehatan melalui pengorganisasian dan pemberdayaan masyarakat (Tejokusumo, 2018). Salah satu

permasalahan kesehatan yang masih menjadi perhatian besar hingga saat ini adalah hipertensi, yaitu kondisi meningkatnya tekanan darah di dalam arteri melebihi batas normal (Musakkar & Djafar, 2021). Secara global, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 30–79 tahun masih tergolong tinggi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 mencapai 34,1%. Di Provinsi Sumatera Selatan, angka kejadian hipertensi pada tahun 2021–2023 mencapai 3,2 juta kasus, dengan jumlah kasus tertinggi pada tahun 2023 sebanyak 1,9 juta kasus (Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan, 2024). Kota Palembang menjadi wilayah penyumbang angka kejadian hipertensi tertinggi mencapai 31,19% dengan jumlah sebanyak 1,1 juta orang (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Permasalahan hipertensi juga ditemukan di Kelurahan 13 Ulu Palembang yang memiliki 3.071 kepala keluarga. Kondisi ini menjadi perhatian karena hipertensi dapat terus meningkat apabila tidak dilakukan pencegahan dan pengendalian secara baik dan berkelanjutan.

Tingginya angka hipertensi dipengaruhi oleh faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti gaya hidup. Faktor gaya hidup yang berkontribusi antara lain obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi buah dan sayur yang kurang, aktivitas fisik rendah, konsumsi minuman beralkohol, stres, serta profil lipid yang abnormal (Munira, 2023). Selain menyebabkan kematian, hipertensi juga berkontribusi terhadap terjadinya disabilitas. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas pada penduduk usia 15 tahun ke atas berasal dari penyakit yang didapat, dimana 53,5% penyakit tersebut merupakan penyakit tidak menular, terutama hipertensi (22,2%) dan diabetes (10,5%) (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi produktivitas serta kualitas hidup masyarakat.

Pendekatan komunitas dalam pengabdian masyarakat dipilih karena hipertensi merupakan masalah kesehatan yang tidak hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga dipengaruhi lingkungan, pola makan keluarga, kebiasaan aktivitas fisik, serta budaya hidup masyarakat. Upaya pengendalian hipertensi akan lebih efektif apabila dilakukan melalui kegiatan promotif dan preventif yang melibatkan masyarakat secara langsung, karena hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan pengendalian jangka panjang dan berkelanjutan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Komunitas dipahami sebagai kelompok masyarakat yang tinggal dalam satu wilayah, memiliki interaksi sosial, serta memiliki kebutuhan dan permasalahan kesehatan yang serupa. Dalam pengabdian masyarakat, komunitas tidak hanya menjadi sasaran program, tetapi juga menjadi mitra aktif yang dilibatkan sejak tahap pengkajian, penentuan masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Keterlibatan ini penting agar program lebih sesuai dengan kebutuhan nyata masyarakat dan dapat diterima secara sosial (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kegiatan ini menerapkan pendekatan pemberdayaan masyarakat, yaitu proses meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan, serta melakukan tindakan mandiri untuk menjaga kesehatannya. Pemberdayaan diperlukan karena keberhasilan pengendalian hipertensi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh kemampuan masyarakat dalam

membangun kebiasaan sehat dan memanfaatkan sumber daya yang ada di lingkungan sekitar (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Selain itu, kegiatan ini juga menggunakan pendekatan partisipatif melalui pelibatan tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta keluarga. Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan berperan besar dalam keberhasilan perubahan perilaku seperti pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, dan kepatuhan melakukan pemantauan tekanan darah. Semakin baik dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi peluang masyarakat mempertahankan perilaku hidup sehat secara konsisten (Wahyuni & Widhi, 2024).

Tahapan pelaksanaan kegiatan dilakukan sesuai prinsip praktik keperawatan komunitas, yaitu dimulai dari pengkajian wilayah dan pendataan kesehatan, analisis situasi, penentuan prioritas melalui musyawarah masyarakat, perencanaan tindakan, implementasi intervensi, evaluasi hasil, serta tindak lanjut. Tahapan ini penting agar intervensi yang diberikan tidak bersifat sesaat, melainkan membangun pola pengendalian hipertensi berbasis komunitas yang dapat dilanjutkan secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai (Satira et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan program kerja yang berfokus pada peningkatan peran serta masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan melalui praktik berbasis komunitas oleh mahasiswa Program Profesi Ners dengan tahapan survei wilayah binaan, pertemuan dengan perangkat wilayah, pengambilan data kesehatan masyarakat, analisis data, musyawarah masyarakat, perencanaan tindakan, implementasi intervensi, evaluasi, serta rencana tindak lanjut. Program yang dilakukan meliputi promosi kesehatan, olahraga bersama, dan pemberian jus mentimun sebagai intervensi sederhana pada kelompok agregat komunitas hipertensi.

Intervensi pemberian jus mentimun dipilih sebagai bentuk terapi nonfarmakologis sederhana yang mudah diterapkan masyarakat. Mentimun mengandung zat yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah seperti kalium, magnesium, serta antioksidan sehingga dapat menjadi alternatif pendukung dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, kegiatan ini menggunakan pendekatan komunitas yang menekankan pada pemberdayaan dan partisipasi aktif masyarakat. Komunitas merupakan sekelompok individu yang tinggal pada wilayah yang sama, memiliki interaksi sosial, serta memiliki kebutuhan dan permasalahan kesehatan yang serupa. Pendekatan komunitas dilakukan dengan melibatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses identifikasi masalah, penentuan prioritas, pelaksanaan intervensi, serta evaluasi hasil, sehingga upaya pengendalian hipertensi dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan (Tejokusumo, 2018).

Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi status kesehatan masyarakat serta meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam pengendalian hipertensi melalui promosi kesehatan, olahraga, dan intervensi pemberian jus mentimun. Manfaat kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, mendorong masyarakat lebih aktif memantau tekanan darah, serta membentuk upaya pengendalian hipertensi berbasis komunitas yang dapat diterapkan secara mandiri dan berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan 13 Ulu Palembang, khususnya pada wilayah RT 17 dan RT 33 sebagai wilayah binaan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tahun 2026, dimulai dari tahap survei wilayah, pendataan kesehatan masyarakat, perencanaan program, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi dan rencana tindak lanjut. Lokasi kegiatan dipilih berdasarkan hasil koordinasi dengan perangkat wilayah setempat serta pertimbangan tingginya permasalahan hipertensi di masyarakat. Peta atau dokumentasi lokasi kegiatan dapat dilampirkan pada bagian lampiran sebagai pendukung.

Khalayak sasaran atau mitra kegiatan adalah masyarakat Kelurahan 13 Ulu Palembang RT 17 dan RT 33, khususnya warga yang memiliki riwayat hipertensi atau hasil pengukuran tekanan darah tinggi saat pendataan. Penentuan peserta dilakukan melalui hasil pendataan kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat. Peserta yang memenuhi kriteria yaitu warga dewasa yang bersedia mengikuti kegiatan, memiliki tekanan darah tinggi, serta dapat mengikuti rangkaian intervensi sampai evaluasi.

Metode pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap persiapan meliputi survei wilayah, pertemuan dengan perangkat wilayah, pengambilan data, dan analisis masalah kesehatan masyarakat. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui musyawarah masyarakat untuk menentukan prioritas masalah, penyusunan rencana tindakan, serta implementasi kegiatan. Intervensi yang diberikan meliputi promosi kesehatan tentang hipertensi, olahraga bersama sebagai upaya peningkatan aktivitas fisik, serta pemberian jus mentimun sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, dilakukan demonstrasi pembuatan jus mentimun agar masyarakat dapat menerapkan secara mandiri di rumah.

Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan keterlibatan masyarakat dan hasil kesehatan yang dicapai. Indikator tersebut meliputi meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan, meningkatnya pemahaman tentang hipertensi, serta adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pemberian jus mentimun. Keberhasilan juga ditandai dengan terbentuknya kesadaran masyarakat untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin dan menerapkan gaya hidup sehat.

Metode evaluasi dilakukan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan dengan mengamati kehadiran dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun menggunakan lembar observasi. Selain itu, dilakukan evaluasi pengetahuan melalui tanya jawab saat promosi kesehatan untuk melihat pemahaman masyarakat terhadap materi yang diberikan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyusunan rencana tindak lanjut agar program pengendalian hipertensi dapat berjalan secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.



Gambar 1. Demonstrasi dan Pemberian Jus Mentimun

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Kelurahan 13 Ulu Palembang RT 17 dan RT 33 dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu survei wilayah binaan, pertemuan dengan perangkat wilayah, pendataan kesehatan masyarakat, analisis data, musyawarah masyarakat, perencanaan tindakan, implementasi program, evaluasi, dan rencana tindak lanjut. Berdasarkan hasil pendataan, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan yang ditemukan pada masyarakat sehingga ditetapkan sebagai prioritas masalah untuk dilakukan intervensi. Intervensi yang dilaksanakan meliputi promosi kesehatan, olahraga bersama, dan pemberian jus mentimun sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat dukungan dari perangkat wilayah serta partisipasi aktif masyarakat. Masyarakat menunjukkan antusiasme dalam mengikuti rangkaian kegiatan, terutama pada saat pemeriksaan tekanan darah dan pelaksanaan intervensi pemberian jus mentimun.

Adapun hasil intervensi sebelum dilakukan pemberian Jus Mentimun, sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Intervensi Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Diberikan Jus Mentimun

No	Nama Klien	TD Pre Jus Mentimun
1	Ny M	163/116
2	Tn T	172/120
3	Ny Z	169/101
4	Ny J	175/110
5	Tn R	169/105
6	Ny E	144/87
7	Tn B	144/97

No	Nama Klien	TD Pre Jus Mentimun
8	Ny N	151/91
9	Ny M	140/80
10	Ny R	140/82
11	Ny R	170/90
12	Ny M	140/78
13	Tn J	140/80
14	Ny L	178/102
15	Ny A	154/80
16	Ny I	166/98
17	Ny L	164/114
18	Ny N	148/98
19	Ny s	154/101
20	Tn R	158/97

Berdasarkan Tabel 1, hasil pengukuran tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal. Sebagian besar peserta berada pada kategori hipertensi, dengan tekanan darah sistolik berkisar antara 140–178 mmHg dan tekanan darah diastolik berkisar antara 78–120 mmHg. Tekanan darah tertinggi sebelum intervensi ditemukan pada Ny L yaitu 178/102 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi ditemukan pada Tn T yaitu 172/120 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang nyata pada masyarakat Kelurahan 13 Ulu Palembang RT 17 dan RT 33 sehingga diperlukan upaya pengendalian tekanan darah melalui intervensi sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan komunitas

Tabel 2. Hasil Intervensi Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Diberikan Jus Mentimun

No	Nama Klien	TD Post mentimun
1	Ny M	145/90
2	Tn T	154/94
3	Ny Z	160/89
4	Ny J	170/88
5	Tn R	164/89
6	Ny E	138/87
7	Tn B	138/76
8	Ny N	148/88
9	Ny M	137/79
10	Ny R	140/76
11	Ny R	164/85
12	Ny M	136/74
13	Tn J	132/78
14	Ny L	175/97
15	Ny A	149/88
16	Ny I	158/89
17	Ny L	140/79
18	Ny N	135/75
19	Ny s	152/83
20	Tn R	144/84

Berdasarkan Tabel 2, hasil pengukuran tekanan darah setelah pemberian jus mentimun menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Penurunan tekanan darah sistolik terlihat pada banyak peserta, misalnya Tn T dari 172 mmHg menjadi 154 mmHg, Ny M dari 163 mmHg menjadi 145 mmHg, serta Ny L dari 164 mmHg menjadi 140 mmHg. Penurunan tekanan darah diastolik juga tampak cukup jelas, misalnya Ny L dari 114 mmHg menjadi 79 mmHg dan Ny M dari 116 mmHg menjadi 90 mmHg. Namun, pada beberapa peserta penurunan tekanan darah tidak terlalu besar, bahkan terdapat peserta yang menunjukkan tekanan darah post tetap atau mengalami perubahan kecil. Hal ini dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan individu, kebiasaan pola makan, aktivitas fisik, stres, serta kepatuhan dalam mengikuti anjuran selama kegiatan berlangsung. Secara umum, hasil ini menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun berpotensi memberikan manfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi sebagai salah satu upaya nonfarmakologis sederhana yang mudah diterapkan di lingkungan komunitas

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun, mayoritas peserta teridentifikasi berada dalam kategori hipertensi dengan tekanan darah sistolik dan diastolik di atas nilai normal. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah medis yang menonjol di masyarakat Kelurahan 13 Ulu Palembang RT 17 dan RT 33 sehingga diperlukan upaya pengendalian melalui intervensi nonfarmakologis. Hasil intervensi pemberian jus mentimun pada sebagian besar peserta menunjukkan adanya tren penurunan tekanan darah pada nilai sistolik maupun diastolik setelah konsumsi jus mentimun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian klinis terbaru yang menemukan bahwa konsumsi jus mentimun memang berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, menunjukkan significant effect dalam menurunkan tekanan setelah beberapa hari pengobatan nonfarmakologis. Penelitian ini juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan dalam kelompok yang menerima jus mentimun dibandingkan kelompok kontrol (Sulistiyawati et al., 2025)

Selain itu, penelitian terkini lain juga melaporkan bahwa infused water yang terbuat dari mentimun dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan signifikansi statistik setelah diberikan kepada lansia hipertensi (Sutriyawan et al., 2025). Hal ini memperkuat temuan bahwa mentimun sebagai sumber kalium dan mineral lain dapat membantu regulasi tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan keseimbangan elektrolit. Lebih lanjut, penelitian pada konteks yang berbeda juga menunjukkan bahwa jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi, dimana jus mentimun membantu relaksasi pembuluh darah melalui produksi EDRF (endothelium-derived relaxing factor) yaitu oksida nitrat (*Efektifitas Pemberian Jus Timun pada Ibu Hamil*), meskipun populasi berbeda tetap menunjukkan arah efek yang positif bagi tekanan darah (Mamah et al., 2023)

Mentimun (*Cucumis sativus L.*) merupakan tanaman hortikultura yang banyak dikonsumsi sebagai sayur maupun minuman segar. Mentimun kaya akan air ($\approx 95\%$), kalium, magnesium, kalsium, vitamin C, serat, serta senyawa non-nutrien seperti flavonoid, fenolat, dan antioksidan. Kandungan kalium dalam buah dan sayur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan fungsi otot polos

pembuluh darah, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme ekskresi natrium dan vasodilatasi (Sulistiyawati et al., 2025).

Kandungan nutrisi tersebut memiliki mekanisme fisiologis yang mendukung pengendalian hipertensi. Kalium meningkatkan ekskresi natrium melalui urin dan membantu menurunkan tekanan darah sistolik serta diastolik, sedangkan magnesium berkontribusi pada relaksasi otot polos pembuluh darah sehingga menurunkan resistensi perifer.³ Sejumlah studi terbaru telah menunjukkan bahwa konsumsi makanan/minuman tinggi kandungan kalium dan magnesium memiliki efek positif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Satira et al., 2024). Dalam konteks jus mentimun, kandungan air yang tinggi juga membantu hidrasi optimal, mengurangi viskositas darah, dan dapat memengaruhi tekanan darah secara tidak langsung. Selain itu, antioksidan seperti flavonoid dalam mentimun berpotensi mengurangi stres oksidatif pada endotel pembuluh darah, yang merupakan faktor penting dalam patogenesis hipertensi (Wahyuni & Widhi, 2024)

Kegiatan pemberian jus mentimun dalam pengabdian ini selaras dengan sejumlah penelitian ilmiah yang meneliti efek konsumsi jus atau infus bahan alami terhadap tekanan darah. Studi quasi-eksperimental menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok hipertensi setelah intervensi selama beberapa hari hingga minggu, dibandingkan dengan kontrol tanpa intervensi (Mamah et al., 2023). Temuan ini konsisten dalam penelitian lain yang melaporkan efek menurunkan tekanan darah dengan konsumsi infused water mentimun pada populasi pra-lansia atau lansia hipertensi.

Selain itu, *meta-analisis* dan penelitian klinis pada diet sehat yang kaya buah dan sayur seperti DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) menunjukkan bahwa peningkatan asupan potasium dan magnesium melalui konsumsi buah dan sayur berdampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Pola makan DASH yang menekankan konsumsi buah, sayur, biji-bijian, dan kacang-kacangan menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna dibandingkan dengan diet control (Wardani et al., 2023). Bukti tersebut mendukung mekanisme nutrisi dalam mentimun sebagai salah satu komponen makanan yang efektif dalam strategi pengendalian hipertensi.

Pendekatan pemberdayaan komunitas yang diterapkan dalam kegiatan ini menjadi kunci keberhasilan selain efek biologis jus mentimun. Keterlibatan masyarakat dalam pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan, dan pembuatan jus mentimun meningkatkan *literacy* kesehatan dan motivasi untuk menerapkan gaya hidup sehat. Studi kesehatan masyarakat menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas meningkatkan kepatuhan terhadap perubahan perilaku kesehatan, termasuk pola makan dan aktivitas fisik, yang sangat penting dalam pengendalian hipertensi jangka Panjang (Rizkania et al., 2020).

Dengan demikian, pemberian jus mentimun tidak hanya berdampak secara biologis melalui nutrisinya, tetapi juga secara sosial melalui pendekatan komunitas yang memberdayakan masyarakat dalam pengendalian tekanan darah.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa intervensi pemberian jus mentimun pada kelompok agregat komunitas hipertensi di Kelurahan 13 Ulu Palembang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta setelah intervensi. Temuan ini menjadi aspek baru dalam kegiatan komunitas karena membuktikan bahwa jus mentimun dapat diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis sederhana yang mudah dilakukan masyarakat secara mandiri. Manfaat yang dirasakan masyarakat meliputi meningkatnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah, meningkatnya pengetahuan tentang hipertensi, serta adanya motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat. Secara teoritik, kegiatan ini memperkuat konsep promosi kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat bahwa perubahan perilaku dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui intervensi gizi alami yang dikombinasikan dengan pendekatan komunitas.

Saran/Rekomendasi

Disarankan agar kegiatan pengabdian selanjutnya dilakukan dengan durasi intervensi yang lebih panjang, disertai pemantauan pola makan, aktivitas fisik, serta kepatuhan minum obat agar hasil penurunan tekanan darah lebih optimal. Selain itu, kegiatan dapat diperluas dengan melibatkan kader kesehatan dan puskesmas setempat untuk memastikan keberlanjutan program pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Kelurahan 13 Ulu Palembang, Ketua RT 17 dan RT 33, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Profesi Ners dan institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan, arahan, serta fasilitas sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis turut mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyediaan sarana dan prasarana selama kegiatan berlangsung.

Referensi

- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan. (2024). Statistik Provinsi Sumatera Selatan 2024. Palembang: BPS Provinsi Sumatera Selatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Mamah, Rahmawati, Lia, & Idealistiana. (2023). Efektifitas pemberian jus timun (*Cucumis sativus*) terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi fase 1. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(November), 1369–1374.
- Munira. (2023). Faktor risiko gaya hidup terhadap kejadian hipertensi pada masyarakat.

- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 115–123.
- Musakkar, & Djafar, M. (2021). Hipertensi: pengertian, faktor risiko, dan dampaknya terhadap kesehatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 20(1), 45–52.
- Rizkania, V., Ariati, N. N., & Juniarsana, I. W. (2020). Pengaruh konseling diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap pengetahuan dan asupan mineral penderita hipertensi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(1), 1–10.
- Satira, M., Afrinis, Nur, Safitri, & Yenny. (2024). Aktivitas fisik, gizi lebih, konsumsi buah, sayur, natrium, dengan hipertensi lansia di Palung Raya. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 236–243.
- Sulistiyawati, A., Amalia, I. N., & Zahratunnisa, C. A. (2025). The effect of cucumber infused water on blood pressure among pre-elderly individuals with hypertension in the working area of Babakan Sari Community Health Center, Bandung City. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(September), 192–200.
- Sutriyawan, A., Halimatushadyah, E., Kamaruddin, I., Vitniawati, V., & Agustina, A. N. (2025). Effect of tomato and cucumber juice on blood pressure in hypertensive patients: A quasi-experimental study. *Acta Medica Philippina*, 59(7).
- Tejokusumo, B. (2018). Kesehatan masyarakat: konsep, ruang lingkup, dan pemberdayaan masyarakat. Jakarta: Penerbit Kesehatan Masyarakat.
- Wahyuni, D., & Widhi, A. S. (2024). Korelasi aktivitas fisik dan asupan kalium terhadap tekanan darah lansia. *Indonesian Journal of Clinical Nutrition*, 21(2), 70–77. <https://doi.org/10.22146/ijcn.100876>
- Wardani, A. D., & Sudaryanto, A. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan tingkat kepatuhan terhadap diet: Studi literatur. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 1–10.
- Whelton, P. K., et al. (2018). 2017 ACC/AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13–e115.
- World Health Organization. (2021). Hypertension. World Health Organization.