

PENYULUHAN DAN DEMONSTRASI JUS PENURUN HIPERTENSI DI DUSUN I DESA JATINGARANG SUKOHARJO

Silviana Dian Putri Ichسانی¹, Ahmad Ikhlasul Amal¹, Nuhawanis Habibati¹, Indah Sulistyowati¹, Ayu Anisah¹, Melly Meisya¹, Khalifa Wingy Andini¹, Lusi Rahmawati¹, Eka Nurul Fathonah¹, Sevty Nur Hasanah¹, Eny Fauziana², ¹Mitoriana Porusia¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

²Puskesmas Weru, Sukoharjo

email: j410200126@student.ums.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah konstan dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor yang dapat diubah yaitu pola makan, kebiasaan olahraga, berhenti merokok, dan lain sebagainya. Kegiatan pemberdayaan yang dilakukan untuk mencegah dan mengurangi hipertensi berbentuk penyuluhan kesehatan tentang hipertensi disertai dengan demonstrasi pembuatan jus penurun hipertensi yang terdiri dari mentimun, seledri, dan madu. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mengupayakan penegndalian tingginya kasus hipertensi serta memberikan inovasi baru. Penyuluhan dilakukan dengan beberapa tahap yakni Screening, pre-test, penyuluhan dan demonstrasi, tanya jawab atau diskusi, post-test, dan monitoring dan evaluasi. Media yang digunakan yaitu leaflet. Dari hasil Intervensi terkait penyuluhan hipertensi telah dilakukan uji beda (T-Test) dan diperoleh hasil bahwa nilai mean skor pre-test adalah 43.42 dan nilai mean skor post-test adalah 71.68. hasil uji tersebut menunjukkan nilai p value $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan mengukur pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Setelah dua hari pelaksanaan sosialisasi, lansia dikumpulkan kembali untuk dilakukan pengecekan tekanan darah setelah mengonsumsi jus penurun hipertensi (JUPENSI). Dari hasil pemeriksaan tekanan darah setelah dilakukan intervensi JUPENSI terdapat 40 dari 50 sasaran mengalami penurunan tekanan darah yang artinya intervensi tersebut berhasil.

Kata Kunci : survei mawas diri, musyawarah masyarakat desa, hipertensi

ABSTRACT

Hypertension can be defined as constant blood pressure where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. Factors that influence the occurrence of hypertension are divided into two main groups, namely factors that cannot be changed such as gender, age, genetics, and factors that can be changed, namely diet, exercise habits, smoking cessation, and so on. Empowerment activities carried out to prevent and reduce hypertension take the form of health education about hypertension accompanied by strengthening the manufacture of hypertension-reducing juice consisting of cucumber, celery and honey. This activity aims to help control the high number of hypertension cases and provide new innovations. Counseling is carried out in several stages, namely screening, pre-test, counseling and coercion, question and answer or discussion, post-test, and monitoring and evaluation. The media used is leaflets. From the results of the intervention related to hypertension education, a different test (T-Test) was carried out and the results obtained were that the mean pre-test score was 43.42 and the mean post-test score was 71.68. The test results show a p value of $0.00 < 0.05$, which means there is a difference before the intervention is given and after the intervention is given by measuring knowledge using pre-test and post-test. After two days of socialization, the elderly were gathered again to check their blood pressure after consuming hypertension-reducing juice (JUPENSI). From the results of blood pressure checks after the JUPENSI intervention, 40 out of 50 targets experienced a decrease in blood pressure, which means the intervention was successful.

Keywords : introspective survey, village community deliberation, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah konstan dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Normalnya, tekanan darah sistolik adalah 110-140 mmHg dan diastolik adalah 70-90 mmHg. Pada tahun 2025, kasus hipertensi diperkirakan akan meningkat sebanyak 639 kasus (Istichomah, 2020). Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor risiko yang dimiliki seseorang (Oktaviarini, 2019).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik, dan faktor yang dapat diubah yaitu pola makan, kebiasaan olahraga, berhenti merokok, dan lain sebagainya. Munculnya hipertensi memerlukan peran bersama dari faktor-faktor risiko ini (*common underlying risk factor*) yaitu satu faktor risiko saja tidak cukup untuk menyebabkan tekanan darah tinggi (Arief *et.al.* 2013). Selain itu, hipertensi juga mejadi penyebab utama semua subtipe *stroke*, termasuk *stroke* iskemik, perdarahan interserebral, dan pendaraha subarachnoid. Hipertensi telah menjadi faktor risiko utama untuk penyakit kronis dan kematian. Pentingnya pelayanan kesehatan primer dalam memerangi hipertensi dan tenaga kesehatan harus berperan aktif dalam menyelenggarakan pendidikan kesehatan tentang faktor risiko hipertensi (Surayitno & Huzaimah, 2020).

Dari data WHO pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan 2025 akan ada 1,5 miliar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya aka nada 10,44 juta meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada indikator-indikator kunci PTM yang tercantum dalam RPJM 2015-2019 yaitu prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia lebih dari 18 tahun meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, keprihatinan terhadap peningkatan prevalensi PTM telah mendorong lahirnya kesepakatan tentang strategi global dalam pencegahan dan pengendalian PTM, khususnya di negara berkembang (Riskesdas, 2018).

Untuk mencegah dan mengendalikan PTM menurut pendekatan WHO, beberapa Langkah telah diambil pada penyakit PTM utama yang terkait dengan faktor risiko umum. Indikator program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) yang bertujuan untuk SDGs (*Sustanaible Development Goals*) untuk menurunkan kematian dini akibat penyakit tidak menular hingga sepertinya pada tahun 2030. Salah satu bentuk kemasyarakatan yaitu Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang baru-baru ini dikembangkan oleh pemerintah sesuai dengan rekomendasi WHO, menitikberatkan pada penanganan non penyakit pada tiga komponen utama yaitu surveilans faktor risiko, promosi kesehatan dan pencegahan melalui inovasi dan reformasi manajemen pelayanan kesehatan yaitu pos pembinaan terpadu penyakit tidak menular (Posbindu PTM) (Purdiyani, 2016).

Berdasarkan Survei Mawas Diri (SMD) yang telah dilakukan pada tanggal 25-29 Desember 2023 di Dusun I Desa Jatingarang, Kecamatan Weru, Kabupaten Sukoharjo dengan pengumpulan data secara random/acak menggunakan kuesioner lalu hasil dari kuesioner Survei Mawas Diri dilakukan olah data untuk mengetahui permasalahan di Dusun I Jatingarang ditemukan lima prioritas masalah kesehatan yaitu Hipertensi, Pemanfaatan Posyandu Penyakit Menular, Sampah, Cuci Tangan, dan Perilaku Merokok. Setelah itu dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) pada tanggal 4 Januari 2024 untuk menentukan tiga prioritas masalah dan didapatkan hasil prioritas yaitu Hipertensi,

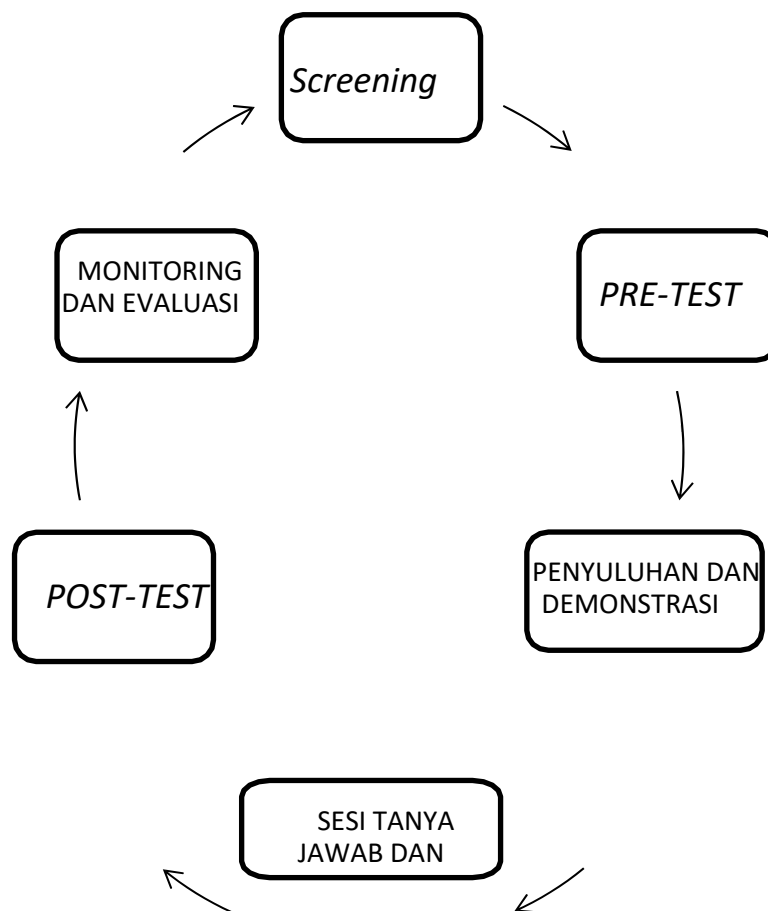
Pemanfaatan Posyandu dan Perilaku Merokok. Lalu dari ketiga prioritas masalah tersebut ditentukan satu masalah yaitu Hipertensi.

Berdasarkan paparan data diatas maka penulis mencoba untuk melakukan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi disertai dengan demonstrasi pembuatan jus penurun hipertensi yang bertujuan untuk membantu mengupayakan pengendalian tingginya kasus hipertensi serta memberikan inovasi baru.

METODE

Kegiatan pemberdayaan yang dilakukan berbentuk penyuluhan kesehatan tentang hipertensi disertai dengan demonstrasi pembuatan jus penurun hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu mengupayakan penegndalian tingginya kasus hipertensi serta memberikan inovasi baru.

Berikut tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan demonstrasi jupensi :



Gambar 1. Diagram alir pelaksanaan sosialisasi

1. Tahap *Screening*

Pada tahap ini dilaksanakan *screening* tekanan darah pada saat dilaksanakannya posyandu lansia di RW 1 dan RW 2 Dusun I Jatingarang. Proses *screening* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui siapa saja yang memiliki tekanan darah tinggi guna diberikannya penyuluhan dan demonstrasi.

2. *Pre-Test*

Pre-test diberikan sebelum dilaksanakan penyuluhan dan demonstrasi untuk mengetahui pengetahuan masyarakat terhadap hipertensi.

3. Penyuluhan dan Demonstrasi

Pada tahap ini dilakukan penyampaian materi dengan metode ceramah dan media intervensi yaitu *leaflet*. Penyuluhan ini memberikan materi tentang hipertensi untuk menambah pengetahuan masyarakat serta memberikan inovasi baru kepada masyarakat dalam mengonsumsi minuman yang dapat menurunkan tekanan darah.

4. Sesi Tanya Jawab dan Diskusi

Setelah diberikannya materi intervensi, dibuka sesi tanya jawab untuk dilakukannya diskusi serta memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk bertanya tentang materi yang diberikan.

5. *Post-Test*

Post-test ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan serta membandingkan dengan skor *pre-test* yang sudah diberikan di awal sebelum diberikannya materi.

6. Monitoring dan Evaluasi

Pada tahap ini, dilakukan cek tensi ulang untuk mengetahui keefektifan jus tersebut terhadap penurunan tekanan darah setelah diberikannya intervensi yaitu meminum jus penurun hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Praktik Belajar Lapangan-1 yang telah di laksanakan di Dusun I Jatingarang dalam bentuk sosialisasi Hipertensi serta pengolahan jus penurun hipertensi (JUPENSI) sebagai minuman kesehatan bagi lansia hipertensi dihadiri sebanyak 50 lansia. Kegiatan dimulai dengan pelaksanaan evaluasi awal dengan mengisi kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi. Setelah selesai pengisian kuesioner, kegiatan dilanjutkan berupa pemberian edukasi hipertensi dengan materi berupa definisi, faktor penyebab, gejala, akibat lanjut dari hipertensi, cara mengatur pola makan, dan slogan untuk mengendalikan hipertensi yang dikeluarkan Kementerian Kesehatan.

Dari hasil Intervensi terkait penyuluhan hipertensi telah dilakukan uji beda (T-Test) dan diperoleh hasil bahwa nilai mean skor pre-test adalah 43.42 dan nilai mean skor post-test adalah 71.68. hasil uji tersebut menunjukkan nilai p value $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi dengan mengukur pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Media yang digunakan yaitu leaflet agar masyarakat bisa langsung melihat secara visual.

Menurut asumsi peneliti penyuluhan dengan menggunakan media leaflet lebih berpengaruh untuk menambah pengetahuan masyarakat (Marbun, 2022). Media leaflet hipertensi dapat digunakan sebagai media dari promosi kesehatan masyarakat karena dapat mempermudah penyampaian informasi, menghindari kesalahan persepsi, serta dapat memperlancar komunikasi (Page Muhammad et al., 2023). Sejalan dalam penelitian Rehena (2021) digunakan media leaflet responden dalam penelitian sangat antusias, aktif dalam sesi tanya jawab, serta memberikan perhatian untuk setiap materi yang disampaikan.

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi pembuatan jus penurun hipertensi (JUPENSI) yang dapat menurunkan tekanan darah. Demonstrasi ini dilakukan dengan mempraktekkan secara langsung cara pembuatan jus tersebut dengan bahan mentimun, seledri dan madu. Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung karena mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi (Cerry., dkk, 2015). Seledri (*Apium graveolens*) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Dalam ilmu botani,

daun seledri dikatakan memiliki kandungan Apigenin yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah dan Phthalides yang dapat mengendurkan otot-otot arteri atau merelaksasi pembuluh darah. Zat tersebut yang mengatur aliran darah sehingga memungkinkan pembuluh darah membesar dan mengurangi tekanan darah. (Saputra., dkk. 2016). Untuk takaran membuat minuman jupensi (Jus Penurun Hipertensi) ini yaitu 1 buah mentimun, 1 seledri, 2 sendok makan madu murni atau 1 sachet madu dan 1 gelas air (250 ml). Demonstrasi dilakukan dengan monitoring warga selama dua hari dengan dibekali bahan pembuatan jus untuk di proses secara mandiri.

Kegiatan Praktik Belajar Lapangan-1 yang dilaksanakan disosialisasikan melalui leaflet (Gambar 1), brosur JUPENSI (Gambar 2), dan foto dokumentasi kegiatan yang dilaksanakan seperti ditunjukkan pada Gambar 3, 4, dan 5.



Gambar 1. Leaflet Hipertensi



Gambar 2. Brosur JUPENSI



Gambar 3. Sosialisasi Hipertensi



Gambar 4. Demonstrasi JUPENSI



Gambar 5. Pengisian Pre-test

Setelah dua hari pelaksanaan sosialisasi, lansia dikumpulkan kembali untuk dilakukan pengecekan tekanan darah setelah mengonsumsi jus penurun hipertensi (JUPENSI). Dari hasil pemeriksaan tekanan darah setelah dilakukan intervensi JUPENSI terdapat 40 dari 50 sasaran mengalami penurunan tekanan darah yang artinya intervensi tersebut berhasil. Efektivitas jus mentimun ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti (2018) yang menyatakan terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Terdapat banyak upaya yang dapat dilakukan untuk mengendalikan kejadian hipertensi yang salah satunya yaitu konsumsi buah atau sayur yang dapat menurunkan tekanan darah dan bisa dibuat dengan aneka ragam masakan atau minuman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Paktik Belajar Lapangan-1 yang telah di lakukan di Dusun I Jatingarang yang didapatkan pengetahuan awal lansia mengenai hipertensi kurang dan menjadi meningkat setelah diberikan edukasi dan demonstrasi pembuatan JUPENSI. Pemberian edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi berupaya menumbuhkan kesadaran lansia dengan hipertensi akan pentingnya melakukan pembatasan konsumsi garam serta makanan berlemak untuk mengontrol tekanan darah. Produk inovasi yang di kenalkan serta di demonstrasikan pada lansia dapat menjadi alternatif minuman kesehatan untuk dikonsumsi bagi lansia. Produk ini juga dapat menjadi referensi konsumsi bagi petugas puskesmas ketika mengadakan kegiatan posyandu lansia.

PERSANTUNAN

Kami ucapkan terima kasih kepada pihak terkait yang sudah membantu Kami selama kegiatan sehingga berjalan dengan lancar. Semoga apa yang Kami berikan bisa menambah pengetahuan dan juga bisa bermanfaat.

REFERENSI

- Arif, D., Rusnoto, R., & Hartinah, D. (2013). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 4(2).
- Kemenkes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”*. Retrieved from P2PTM Kemenkes: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal epidemiologi kesehatan komunitas*, 4(1), 35-44
- Purdiyani, F. (2016). Pemanfaatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu Ptm) Oleh Wanita Lansia Dalam Rangka Mencegah Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Kerja Puskesmas Cilongok 1. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(1), 470-480.
- Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah Tahun 2018.
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). PENDAMPINGAN LANSIA DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI HIPERTENS. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Azwar, A. (2010). Pengantar Administrasi Kesehatan. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Firlana, H., Arfah, H., Arwadi, D., & Hidayanto, H. E. (2018). Analisis SWOT Dalam Meningkatkan Program Jak Lingko. Program Pasca Sarjana Magister Ilmu Administrasi: Jakarta. Hamid Labetubun, Muchtar A., et al. Sistem Ekonomi Indonesia. CV WIDINA MEDIA UTAMA, 2021.
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Tasalim, R., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Edukasi Dan Pemberian Terapi Komplementer Jus Mentimun Seledri Dan Madu Untuk Mengendalikan Hipertensi. *JURNAL SUAKA INSAN MENGABDI (JSIM)*, 5(2), 25-33.
- Hanifa, Deasy N. C, dkk. (2023). Penyuluhan Mendalam tentang Hipertensi pada Masyarakat Jalan Damai Kelurahan Sidodamai Samarinda. *Jurnal Empati*, 4(1), 27-34.
- Hardianti, F. (2018). EFEKTIVITAS ANTARA PEMBERIAN JUS MENTIMUN DAN REBUSAN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PERUMNAS II KECAMATAN PONTIANAK BARAT. *ProNers*, 3(1).
- Lubis, Z. S., Lubis, N. L., & Syahrial, E. (2019). Pengaruh penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang

- PHBS. 3(2252), 58–66. Page, Muhammad T., dkk. (2023). Media Leaflet dan Poster pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional*. 4(1), 36-45.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2020). Senam hipertensi dan demonstrasi jus seledri untuk penderita hipertensi di pucang sawit surakarta. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 137-154.
- Simamora, R. H., Saragih, E. (2019). Penyuluhan Kesehatan terhadap Masyarakat: Perawatan Penderita Asam Urat dengan Media Audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24-31.
- Susanti, Nurvi, dkk. (2017). Efektivitas Leaflet terhadap Pengetahuan dan Mengatur Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna. *Jurnal Photon*, 7(2). 56
- Rehena, Z., & Nendissa, A. (2021). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi pada Lansia di Desa Solea Kabupaten Seram Bagian Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 28–34. <https://doi.org/10.51135/baktivol1iss2pp28-34>
- Marbun., & Lyna M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 6(1), 89-99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Cerry, dkk. (2015). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tolombukan Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. (<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8088>)
- Saputra, Oktadoni., & Triola F. (2016). Khasiat Daun Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestroemia.
- Setiawan, I.S., & Rita, D.S. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.13 No.1 276-283