



Senam Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Jus Seledri dan Mentimun di Puskesmas Sepatan

Dewi Nur Puspita Sari^{1*}, Lisda Susanti², Muhamad Arda Billy Alfarisi³

¹ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia, Email: dewinurpuspitasari16@gmail.com

² Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia, Email: lisdasusan318@gmail.com

³ Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani, Banten, Indonesia, Email: ardebilly715@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems among the elderly and can lead to serious complications if not properly managed. Management of hypertension requires not only pharmacological treatment but also non-pharmacological approaches such as physical activity and the consumption of natural ingredients. This community service activity aimed to improve blood pressure control through hypertension exercise and a demonstration of celery and cucumber juice preparation at Sepatan Health Center. The method used was an educational and participatory approach involving elderly participants from the Prolanis program in counseling sessions, hypertension exercises, and hands-on herbal juice preparation. The results showed a significant decrease in participants' blood pressure. Before the intervention, 62.5% were in the hypertensive category, which decreased to 18.8% after the intervention, while the prehypertension category increased from 34.4% to 78.1%. The activity also improved participants' understanding of independent hypertension management. It can be concluded that the combination of hypertension exercise and celery-cucumber juice is a simple yet effective intervention that can be replicated in community-based promotive and preventive efforts

Keywords : Celery Juice; Elderly; Cucumber; Community Service; Hypertension Exercise

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh kelompok lanjut usia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius jika tidak ditangani dengan tepat. Penanganan hipertensi tidak hanya terbatas pada pengobatan farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis seperti aktivitas fisik dan konsumsi bahan alami. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengendalian tekanan darah melalui senam hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus seledri serta mentimun di Puskesmas Sepatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan edukatif partisipatif yang melibatkan lansia anggota Prolanis dalam sesi penyuluhan, senam hipertensi, dan praktik langsung pembuatan jus herbal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar peserta. Sebelum intervensi, sebanyak 62.5% peserta berada pada kategori hipertensi, dan setelah intervensi menurun menjadi 18.8%, sementara prehipertensi meningkat dari 34.4% menjadi 78.1%. Kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman peserta terhadap cara mengelola hipertensi secara mandiri. Dapat disimpulkan bahwa kombinasi senam hipertensi dan konsumsi jus seledri-mentimun merupakan intervensi sederhana yang efektif dan layak direplikasi dalam upaya promotif-preventif di masyarakat.

Kata Kunci : Jus Seledri; Lansia; Mentimun; Pengabdian Masyarakat; Senam Hipertensi

Correspondence : Dewi Nur Puspita Sari

Email : dewinurpuspitasari16@gmail.com, no kontak (+62 857-1415-6487)

• Received 23 Juli 2025 • Accepted 22 Agustus 2025 • Published 26 Agustus 2025

• e-ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.163>

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan pada masyarakat Indonesia, khususnya kelompok usia lanjut [1,2]. Penyakit ini terjadi akibat peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang berlangsung secara kronis, dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa pada tahun 2023, sekitar 1 dari 3 orang di dunia mengalami hipertensi, dan dua pertiga di antaranya berada di negara-negara berkembang [3]. Di Indonesia sendiri, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, jumlah penderita hipertensi cukup tinggi, baik berdasarkan diagnosis dokter maupun hasil pengukuran tekanan darah pada usia ≥ 18 tahun [4].

Di tingkat lokal, Provinsi Banten mencatat angka yang mengkhawatirkan terkait prevalensi hipertensi. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Banten tahun 2023, jumlah penderita hipertensi mencapai 2,3 juta jiwa, dengan Kabupaten Tangerang menjadi wilayah dengan angka prevalensi tertinggi. Di dalam kabupaten tersebut, Puskesmas Sepatan mencatat sebanyak 24.471 penderita hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa hipertensi telah menjadi salah satu tantangan utama dalam sistem layanan kesehatan primer, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Sepatan yang mencakup populasi padat dan rentan.

Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis yang berkelanjutan dan mudah diadopsi oleh masyarakat. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah aktivitas fisik seperti senam hipertensi [5,6]. Senam hipertensi merupakan latihan fisik ringan yang bertujuan menurunkan tekanan darah, memperkuat otot jantung, dan memperbaiki sirkulasi darah. Senam ini juga membantu mengelola stres dan meningkatkan metabolisme tubuh. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa senam hipertensi mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita, termasuk di kalangan lansia [7,8].

Selain olahraga, intervensi non-farmakologis lainnya adalah konsumsi bahan alami yang memiliki efek antihipertensi, seperti seledri dan mentimun. Seledri mengandung apigenin yang berfungsi sebagai beta-blocker alami dan memiliki efek vasodilatasi, sedangkan mentimun kaya akan air, kalium, magnesium, dan fosfor yang membantu mengontrol tekanan darah. Konsumsi rutin jus dari kedua bahan tersebut telah terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan dalam beberapa studi. Keunggulan terapi ini terletak pada kemudahan akses, biaya rendah, dan efek samping yang minimal, menjadikannya alternatif yang layak bagi masyarakat [9,10].

Kombinasi antara senam hipertensi dan konsumsi jus seledri serta mentimun menawarkan pendekatan yang holistik dan praktis dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Oleh karena itu, penggabungan kedua intervensi tersebut menjadi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Sepatan. Kegiatan ini menasar kelompok lanjut usia yang tergabung dalam program Prolanis. Melalui penyuluhan, praktik langsung, dan evaluasi hasil, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan [11,12].

Kegiatan ini juga bertujuan untuk mendukung transformasi pelayanan kesehatan berbasis promotif dan preventif, sekaligus memberdayakan masyarakat agar mampu berperan aktif dalam pengendalian penyakit kronis. Dengan melibatkan berbagai pihak seperti tenaga kesehatan, dosen, mahasiswa, dan masyarakat, diharapkan tercipta model pemberdayaan kesehatan masyarakat yang adaptif dan berbasis potensi lokal. Intervensi semacam ini sejalan dengan arah kebijakan nasional dalam memperkuat upaya preventif di lini pelayanan dasar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengupayakan pengendalian hipertensi melalui dua strategi utama, yaitu senam hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus seledri dan mentimun. Tujuan khusus kegiatan ini adalah: (1)

memberdayakan masyarakat, khususnya lansia, dalam menerapkan senam hipertensi sebagai aktivitas rutin, dan (2) meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mengolah dan mengonsumsi jus seledri dan mentimun sebagai alternatif terapi non-farmakologis yang aman, murah, dan efektif untuk mengendalikan tekanan darah tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang terstruktur dengan mengedepankan keterlibatan aktif peserta, terutama kelompok lanjut usia yang tergabung dalam program Prolanis di Puskesmas Sepatan. Pendekatan ini bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran, meningkatkan pengetahuan, dan mengembangkan keterampilan masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi secara mandiri melalui intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini dipilih karena bersifat langsung, aplikatif, dan berbasis kebutuhan masyarakat setempat, terutama mereka yang memiliki keterbatasan akses terhadap pengobatan rutin.

Tahapan awal dari kegiatan pengabdian diawali dengan melakukan koordinasi intensif antara tim pelaksana dengan pihak mitra, dalam hal ini adalah Kepala Puskesmas Sepatan dan penanggung jawab Program Lansia. Koordinasi dilakukan untuk memperoleh izin pelaksanaan, memastikan kesesuaian jadwal, serta mengidentifikasi kelompok sasaran yang relevan dengan tema kegiatan. Diskusi ini juga menjadi landasan penting dalam menyesuaikan materi dan bentuk kegiatan dengan konteks lokal masyarakat serta ketersediaan sarana prasarana di lapangan. Proses ini penting untuk memastikan bahwa kegiatan berjalan secara terencana, efektif, dan sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku.

Setelah koordinasi, tahap selanjutnya adalah melakukan skrining kesehatan berupa pengukuran tekanan darah sebelum intervensi senam dan konsumsi jus dilakukan. Pemeriksaan tekanan darah ini dilakukan oleh tim yang terdiri dari dosen dan mahasiswa keperawatan dengan supervisi dari

tenaga kesehatan puskesmas. Data tekanan darah awal ini digunakan sebagai dasar evaluasi untuk melihat efektivitas intervensi yang diberikan. Selain sebagai data awal, kegiatan skrining juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi tekanan darahnya masing-masing dan pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin.

Kegiatan inti dimulai dengan sesi penyuluhan tentang hipertensi, dampaknya, serta pentingnya pengelolaan tekanan darah melalui pendekatan non-farmakologis. Materi penyuluhan disampaikan dalam bahasa yang sederhana dan komunikatif agar mudah dipahami oleh peserta lansia. Selama penyuluhan, digunakan media bantu seperti leaflet, poster, dan tayangan gambar sederhana untuk memperkuat pemahaman. Peserta juga didorong untuk bertanya dan berdiskusi sehingga tercipta suasana interaktif dan saling berbagi pengalaman. Penyuluhan ini berfungsi sebagai pondasi teoritis sebelum peserta melakukan praktik senam dan pembuatan jus herbal.

Setelah penyuluhan, peserta diajak untuk mengikuti kegiatan senam hipertensi yang dipandu oleh instruktur dari tim pengabdian, yaitu mahasiswa yang telah dibekali pelatihan gerakan senam. Senam dilakukan selama kurang lebih 25 menit, dengan gerakan yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik lansia agar aman, tidak membebani, namun tetap efektif. Musik pengiring dan suasana yang menyenangkan juga diciptakan untuk membangun semangat dan motivasi peserta dalam mengikuti kegiatan. Aktivitas ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang dapat merelaksasi pembuluh darah, memperkuat otot jantung, dan secara bertahap membantu menurunkan tekanan darah.

Setelah sesi senam selesai, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus seledri dan mentimun. Demonstrasi dilakukan oleh dua orang mahasiswa yang telah dilatih sebelumnya dan diawali dengan penjelasan singkat mengenai manfaat kandungan nutrisi dari kedua bahan herbal tersebut. Teknik pembuatan jus ditunjukkan secara langsung di hadapan peserta, dengan memperlihatkan cara mencuci, memotong,

dan mengolah bahan menggunakan blender sederhana. Setelah itu, hasil jus dibagikan kepada seluruh peserta untuk dicicipi. Peserta juga diajak berdiskusi tentang bagaimana mengaplikasikan pembuatan jus tersebut di rumah dengan bahan yang mudah diperoleh.

Tahapan akhir dari metode pengabdian ini adalah evaluasi hasil, baik dari aspek pemahaman peserta maupun dampak langsung terhadap tekanan darah. Evaluasi dilakukan dengan mengukur ulang tekanan darah peserta sekitar 30 menit setelah senam dan konsumsi jus. Data hasil pengukuran dikumpulkan dan dianalisis untuk mengetahui efektivitas intervensi. Selain itu, dilakukan diskusi akhir dan refleksi bersama peserta untuk mengetahui pendapat mereka tentang kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini juga menjadi bahan untuk perbaikan program serupa di masa mendatang agar semakin relevan, berkelanjutan, dan berdampak nyata bagi masyarakat.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Sepatan pada tanggal 13 Juni 2025 berlangsung dengan lancar dan memperoleh partisipasi aktif dari para peserta. Sebanyak 32 orang peserta yang tergabung dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) Puskesmas Sepatan, terdiri dari 29 orang perempuan dan 3 orang laki-laki, turut hadir dalam kegiatan ini. Para peserta merupakan kelompok lansia yang telah teridentifikasi memiliki riwayat hipertensi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, senam hipertensi, hingga demonstrasi pembuatan jus seledri dan mentimun.

Kegiatan diawali dengan pengukuran tekanan darah peserta sebagai bentuk skrining awal. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori hipertensi. Berdasarkan hasil awal, diketahui bahwa 20 orang (62.5%) berada pada kategori hipertensi (≥ 140 mmHg), 11 orang (34.4%) pada kategori prehipertensi (120–139 mmHg), dan hanya 1 orang (3.1%) dengan tekanan darah

normal (<120 mmHg). Hasil ini memperkuat urgensi pelaksanaan intervensi non-farmakologis sebagai strategi penanganan yang mudah diterapkan di lingkungan masyarakat.

Setelah dilakukan penyuluhan mengenai hipertensi dan pentingnya pengendalian tekanan darah melalui senam dan konsumsi bahan alami, peserta diarahkan untuk mengikuti sesi senam hipertensi yang berlangsung selama ± 25 menit. Senam dipandu oleh instruktur mahasiswa yang telah mendapat pelatihan. Gerakan dilakukan secara bertahap, disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia. Peserta mengikuti senam dengan antusias dan terlihat menikmati suasana senam kelompok yang juga membangun interaksi sosial antar peserta. Setelah senam selesai, peserta diberi waktu istirahat dan dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah kembali 30 menit setelah kegiatan.

Hasil pengukuran tekanan darah pasca-senam menunjukkan adanya perubahan signifikan pada sebagian besar peserta. Jumlah peserta yang berada dalam kategori prehipertensi meningkat menjadi 25 orang (78.1%), sedangkan peserta dalam kategori hipertensi menurun menjadi 6 orang (18.8%). Peserta dengan tekanan darah normal tetap 1 orang (3.1%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berupa senam hipertensi dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan tekanan darah, bahkan dalam waktu singkat. Perubahan ini juga menunjukkan adanya potensi penggunaan senam sebagai intervensi rutin untuk menjaga tekanan darah dalam batas normal.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus seledri dan mentimun. Dua orang mahasiswa memperagakan secara langsung langkah-langkah pembuatan jus mulai dari pemilihan bahan, pencucian, pemotongan, hingga proses blender dan penyaringan. Sebelum demonstrasi dimulai, peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat seledri dan mentimun dalam menurunkan tekanan darah. Seluruh peserta terlihat antusias menyimak proses pembuatan dan mencicipi hasil akhir jus. Jus dibagikan kepada semua peserta untuk dikonsumsi secara bersama, disertai dengan penjelasan tentang dosis, waktu

konsumsi, dan durasi penggunaan berdasarkan penelitian terdahulu.

Selain evaluasi tekanan darah, dilakukan pula evaluasi pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Evaluasi dilakukan secara lisan melalui tanya jawab langsung dan pengamatan terhadap keterlibatan peserta saat mengulang gerakan senam maupun saat mendemonstrasikan ulang proses pembuatan jus. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali manfaat dari senam hipertensi dan konsumsi jus herbal. Mereka juga menunjukkan ketertarikan untuk melanjutkan kebiasaan ini secara mandiri di rumah. Hal ini mengindikasikan bahwa metode edukatif yang disertai praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesiapan peserta untuk mengadopsi kebiasaan sehat.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif, baik dari aspek pengetahuan, keterampilan, maupun hasil klinis sementara terkait tekanan darah peserta. Adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi, serta respons positif peserta terhadap kegiatan, membuktikan bahwa pendekatan non-farmakologis seperti senam hipertensi dan konsumsi jus seledri dan mentimun layak untuk dipromosikan secara lebih luas sebagai alternatif terapi pendamping. Keberhasilan kegiatan ini juga memberikan masukan berharga bagi penyelenggara layanan kesehatan primer untuk memasukkan program edukatif serupa dalam agenda kegiatan rutin bagi masyarakat, khususnya lansia penderita hipertensi.

Adapun dokumentasi hasil pengabdian kepada masyarakat ini dapat disajikan sebagai berikut.



PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang mengombinasikan senam hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus seledri serta mentimun menunjukkan hasil yang signifikan dalam

menurunkan tekanan darah peserta, khususnya kelompok lanjut usia. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori hipertensi. Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan jumlah peserta yang mengalami hipertensi dari 62,5% menjadi 18,8%. Sebaliknya, terjadi peningkatan jumlah peserta dengan kategori prehipertensi dari 34,4% menjadi 78,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis dapat memberikan dampak langsung terhadap pengendalian tekanan darah, bahkan setelah satu kali perlakuan.

Senam hipertensi berperan penting dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah melalui proses vasodilatasi yang terjadi selama dan setelah aktivitas fisik ringan. Latihan senam yang dilakukan secara rutin mampu merangsang sirkulasi darah, mengurangi stres, serta memperkuat otot jantung. Penurunan tekanan darah setelah senam sesuai dengan hasil studi yang dilakukan Aloanis et al., [13,14], yang menyatakan bahwa senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi.

Di samping itu, intervensi melalui pemberian jus seledri dan mentimun memberikan hasil yang mendukung. Kandungan apigenin dalam seledri diketahui berfungsi sebagai beta blocker alami, yang mampu memperlambat denyut jantung dan mengurangi kekuatan kontraksi otot jantung. Mentimun yang kaya akan kalium, magnesium, dan air, juga membantu menjaga keseimbangan elektrolit tubuh dan bertindak sebagai diuretik alami, sehingga membantu mengurangi volume cairan dalam pembuluh darah. Studi Astuti et al., [15] menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan pada lansia setelah pemberian jus seledri selama tujuh hari, mendukung hasil kegiatan ini meskipun intervensi hanya dilakukan satu kali.

Kegiatan ini juga berhasil menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan. Para peserta tidak hanya mendapatkan penyuluhan secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan senam dan cara membuat jus herbal secara langsung. Hal ini

penting dalam upaya peningkatan literasi kesehatan masyarakat. Pendekatan edukatif partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

Namun, selama pelaksanaan kegiatan ini terdapat beberapa hambatan yang dihadapi. Hambatan pertama adalah keterbatasan fisik sebagian lansia yang menyebabkan mereka tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian gerakan senam. Beberapa peserta mengeluh kelelahan atau nyeri lutut saat senam berlangsung. Untuk mengatasi hal ini, instruktur senam memberikan modifikasi gerakan dan memperbolehkan peserta melakukan gerakan sambil duduk, tanpa mengurangi esensi latihan. Hambatan kedua adalah keterbatasan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan selama demonstrasi jus. Sebagian peserta masih kesulitan memahami takaran dan waktu konsumsi jus yang dianjurkan. Solusinya adalah dengan membagikan leaflet yang berisi panduan praktis dan resep jus seledri-mentimun lengkap dengan dosis, waktu konsumsi, dan langkah-langkah pembuatan secara visual.

Selain itu, hambatan dalam koordinasi awal dengan mitra juga sempat menjadi tantangan, khususnya dalam menentukan jadwal yang sesuai dengan agenda layanan Puskesmas. Tim pengabdian mengatasi hambatan ini dengan fleksibilitas jadwal dan melakukan komunikasi berulang agar kegiatan dapat terintegrasi dengan program rutin Puskesmas. Hambatan teknis seperti keterbatasan alat peraga (misalnya blender dan gelas ukur) juga sempat terjadi, namun dapat diatasi dengan membawa peralatan cadangan dan menyesuaikan jumlah peserta yang terlibat langsung dalam demonstrasi.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi senam hipertensi dan jus seledri-mentimun dapat menjadi solusi nyata dalam pengendalian hipertensi berbasis komunitas. Efektivitas pendekatan ini tidak hanya terlihat dari data tekanan darah yang menurun, tetapi juga dari meningkatnya minat dan pengetahuan peserta terhadap cara-cara sederhana dalam menjaga kesehatan. Dengan pendekatan

yang edukatif, kolaboratif, dan berbasis praktik, kegiatan ini memberikan dampak positif yang berpotensi berkelanjutan jika ditindaklanjuti secara rutin oleh kader kesehatan dan puskesmas setempat.

Oleh karena itu, kegiatan semacam ini layak direplikasi di wilayah lain dengan penyesuaian konteks lokal. Selain meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat, kegiatan ini juga menjadi media pembelajaran aktif bagi mahasiswa untuk terlibat langsung dalam pemberdayaan masyarakat dan penerapan ilmu secara praktis. Perlu dukungan kebijakan lokal dan integrasi program ini ke dalam layanan primer agar manfaatnya dapat lebih luas dan berkelanjutan.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini berhasil mencapai tujuan yang diharapkan, terlihat dari penurunan proporsi peserta dengan hipertensi dari 62.5% sebelum intervensi menjadi 18.8% sesudah intervensi. Hasil tersebut menegaskan bahwa kombinasi senam hipertensi dan konsumsi jus seledri-mentimun merupakan upaya non-farmakologis yang praktis, terjangkau, dan efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, sangat disarankan agar kader kesehatan setempat terus mendampingi para lansia dalam penerapan pola hidup sehat secara konsisten. Pendampingan ini penting untuk menjaga motivasi lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti senam hipertensi, serta mengonsumsi bahan-bahan alami seperti seledri dan mentimun sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Kader juga diharapkan berperan aktif dalam melakukan monitoring tekanan darah secara berkala dan memberikan edukasi lanjutan yang relevan, guna mencegah kekambuhan hipertensi. Keberlanjutan kegiatan semacam ini akan sangat bermanfaat dalam memperkuat kesadaran dan pemberdayaan masyarakat, khususnya lansia, dalam mengelola kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada Kepala Puskesmas Sepatan beserta seluruh jajaran staf dan penanggung jawab Program Lansia yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan.

Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta kegiatan, khususnya para lansia anggota Prolanis Puskesmas Sepatan, yang telah berpartisipasi aktif, antusias, dan terbuka dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyuluhan, senam hipertensi, hingga demonstrasi pembuatan jus herbal.

Penghargaan setinggi-tingginya juga kami sampaikan kepada tim dosen pembimbing dan mahasiswa Universitas Yatsi Madani yang telah bekerja sama dengan baik dan menunjukkan dedikasi tinggi dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Taiso SN, Sudayasa IP, Paddo J. Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nurs Care Heal Technol J*. 2021;1(2):102–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Sudayasa IP, Husdaningsih F, Alifariki LO. Polymorphism of Gene ACE I/D and Family History of Hypertension as Predisposition of Hypertension. *Malaysian J Med Heal Sci*. 2023;19(3). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. World Health Organization. Hipertensi [Internet]. 16 Maret 2023. 2024. [[View at Publisher](#)]
4. Kemenkes RI 2023. Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023. [[View at Publisher](#)]
5. Ogunniyi MO, Commodore-Mensah Y, Ferdinand KC. Race, ethnicity, hypertension, and heart disease: JACC focus seminar 1/9. *J Am Coll Cardiol*.

- 2021;78(24):2460–70. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Noreen N, Bashir F, Khan AW, Safi MM, Lashari WA, Hering D. Determinants of Adherence to Antihypertension Medications Among Patients at a Tertiary Care Hospital in Islamabad, Pakistan, 2019. *Prev Chronic Dis*. 2023;20:E42. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 7. Rodriguez Szaszdi DJJ, Satish V. Social Determinants of Health Associated With Worse Hypertension Stage in Low-Middle Income Country. *Circulation*. 2024;150(Suppl_1):A4146960–A4146960. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 8. Razon N, Hessler D, Bibbins-Domingo K, Gottlieb L. How hypertension guidelines address social determinants of health: a systematic scoping review. *Med Care*. 2021;59(12):1122–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 9. Agustina NWPD, Nursasi AY, Permatasari H. Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *J Keperawatan Silampari*. 2023;6(2):2049–59. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 10. Abbasiah A, Ernawati E, Novianti R. The effect of progressive muscle relaxation on blood pressure and anxiety of hypertension patients. In: *Proceeding International Conference Health Polytechnic of Jambi*. 2023. p. 43–51. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 11. Ivana T, Martini M, Christine M. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2021;6(1):53–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Mahbubah I, Rahman HF. Pengaruh Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Penelit Perawat Prof*. 2022;4(3):747–56. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Asadha SA. Efektivitas Jus Mentimun (Cucumis sativus L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Med Utama*. 2021;3(01 Oktober):1594–600. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Aloanis F, Pramono WH. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Sendangmulyo Kecamatan Tembalang. *J Ners Widya Husada*. 2023;10(1). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Astuti Y, Depeda A, Sari RP. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat untuk Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji. *Nusant Hasana J*. 2022;1(9):17–22. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]