



STRATEGI PROMOTIF DAN PREVENTIF UNTUK PASIEN HIPERTENSI MELALUI PENGOLAHAN MENTIMUN DAN SELEDRI DI DESA JENGGAWAH

¹Indri Maratus Shaleha, ¹Roby Aji Permana*, ¹Yasinta Eka Apriliyanti, ¹Sendy Yoga Pratama, ¹Putri Barbara, ¹Siti Fatati Nuriana

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: robby.ajipermana@uds.ac.id

Received : 30-06-2026 Revised : 08-07-2026 Accepted : 31-07-2026

Keywords:

Hypertension,
Cucumber and
celery therapy,
Nonpharmacological
intervention.

ABSTRACT

Hypertension remains a major public health problem in Jenggawah Village, where many adults and older people still have limited knowledge of its prevention and nonpharmacological management. This community outreach initiative was designed to enhance public awareness regarding hypertension while demonstrating the use of processed cucumber and celery as an auxiliary method for managing blood pressure. The program was implemented through health education, interactive discussion, hands-on demonstrations of cucumber and celery preparation, question-and-answer sessions, and health screening, with pre-test and post-test questionnaires used to evaluate knowledge changes. The results showed a clear improvement in participants' understanding after the intervention, as more respondents moved from low and moderate knowledge categories to good and very good categories. The activity also increased community awareness of healthy lifestyle practices and the use of local plant-based resources as complementary support in hypertension management. In conclusion, this educational and practical approach was effective in strengthening knowledge and promoting preventive health behavior in the community.

PENDAHULUAN

Hipertensi tetap menjadi salah satu isu dalam dunia kesehatan hingga sekarang. Masyarakat umum menyebutnya sebagai "darah tinggi" karena kondisi ini menunjukkan terjadinya peningkatan tekanan darah di atas nilai normal (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Menurut WHO, secara umum hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg, diastolik ≥ 90 mmHg. Penyakit ini sering kali disebut sebagai penyakit tidak menular dan "silent killer" karena tidak menunjukkan tanda dan gejala apapun (Angraini et al. 2023). Peningkatan risiko tekanan darah tinggi berkaitan erat dengan berbagai faktor risiko, termasuk kegemukan, faktor genetika, pertambahan usia, dan tingkat stres. Selain itu, gaya hidup pasif, kebiasaan merokok, serta pola konsumsi yang buruk, khususnya asupan natrium atau garam yang berlebihan, juga berkontribusi signifikan (Astutik, E. E., Silvanasari, I. A., & Permana, R. A., 2024; Handa et al. 2025). Berdasarkan Riset Kesehatan (Riskesdas, 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai angka 34,1% dengan proporsi terbesarnya ditemukan pada kelompok lansia. Dinas Kesehatan Kabupaten Jember menyatakan bahwa

penyakit tidak menular yang prevalensinya masih sangat tinggi di Kabupaten Jember adalah hipertensi, di mana kasusnya mencatat angka 771.242 penderita dan menjadi prioritas layanan kesehatan publik. Besarnya angka tersebut menegaskan bahwa tekanan darah tinggi merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang krusial, sehingga memerlukan penanganan intensif, khususnya lewat strategi edukasi dan pencegahan di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Desa Jenggawah adalah salah satu kawasan rural yang terletak di Kabupaten Jember dan masih menghadapi berbagai masalah kesehatan masyarakat terutama penyakit tidak menular seperti hipertensi. Penduduk di area ini sebagian besar terdiri dari orang dewasa dan lansia yang memiliki risiko tinggi terkena hipertensi, disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi garam, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pada wilayah kerja Puskesmas Jenggawah, mayoritas penderita hipertensi tercatat tekanan darah sistolik rata-rata mencapai 156 mmHg dan diastolik 93 mmHg, serta terdapat banyak kasus riwayat hipertensi dalam keluarga (Silvanasari, Maurida, and Vitaliati 2022). Tingginya prevalensi hipertensi di Desa Jenggawah menjadi dasar pelaksanaan berbagai program pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada upaya promotif dan preventif. Kegiatan yang dilaksanakan difokuskan pada peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, edukasi penerapan pola hidup sehat, serta pemanfaatan tanaman lokal sebagai alternatif pendukung dalam pengendalian tekanan darah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan beberapa metode, antara lain ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan distribusi media edukasi berupa leaflet guna memperkuat penyampaian informasi kesehatan. Implementasi program tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait faktor risiko, pencegahan, dan tata laksana hipertensi. Melalui kegiatan sosialisasi yang diberikan, tingkat kesadaran masyarakat mengenai pencegahan lonjakan tekanan darah serta edukasi penerapan gaya hidup sehat sehari-hari mengalami peningkatan yang signifikan pada sebagian besar responden.

Pelaksanaan pendidikan kesehatan dan kegiatan pelatihan di Desa Jenggawah menunjukkan kontribusi positif terhadap peningkatan perilaku serta pengetahuan hidup sehat pada masyarakat. Pendekatan non-farmakologis yang diterapkan melalui kegiatan edukatif tersebut dinilai efektif dalam mendukung upaya pengendalian hipertensi, khususnya pada masyarakat pedesaan yang masih memiliki keterbatasan dalam akses informasi kesehatan. Keberlangsungan program pengabdian masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemeliharaan kesehatan, mendorong penerapan pola hidup sehat secara konsisten, serta menurunkan risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang menggabungkan kegiatan edukasi dan pelatihan. Kegiatan ini melibatkan partisipasi peserta secara aktif sebagai sarana penyampaian informasi terkait pencegahan hipertensi melalui pelatihan pengolahan mentimun dan seledri yang dilaksanakan di Desa Jenggawah dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang yang sebagian besar berusia 40 tahun ke atas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara langsung dalam satu kali pertemuan dengan memanfaatkan media *leaflet* sebagai sarana edukasi serta kuisioner sebagai alat evaluasi. Penilaian terhadap pengetahuan peserta dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan melalui *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu:

1. Penyampaian materi edukasi yang berisi informasi tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, penyebab hipertensi, faktor risiko, komplikasi hipertensi, dan pola hidup sehat untuk mencegah hipertensi.
2. Kegiatan praktek berupa pengolahan mentimun menjadi jus, *infused water*, dan diparut, serta pengolahan air rebusan seledri. Pada kegiatan praktek ini diawali dengan demonstrasi oleh tim, kemudian peserta dibagi menjadi empat kelompok untuk memberikan kesempatan kepada setiap peserta melakukan demonstrasi secara langsung.
3. Sesi tanya jawab sebagai sarana bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.
4. Kegiatan ini dilanjutkan dengan *screening* kesehatan yang meliputi pengecekan tekanan darah dan kadar glukosa darah (GDA).

Penilaian keberhasilan program dilakukan oleh tim pengabdian melalui evaluasi pengetahuan peserta melalui pengisian kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) rangkaian kegiatan. Instrumen ini digunakan untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman masyarakat mengenai pengolahan seledri dan mentimun sebagai tindakan preventif serta promotif dalam mengatasi hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rangkaian program pengabdian masyarakat di Desa Jenggawah ini diawali dengan penilaian awal (*pre-test*) guna memetakan pemahaman dasar peserta terkait hipertensi. Selanjutnya, kegiatan diteruskan dengan pemberian edukasi komprehensif mengenai batasan penyakit, indikasi klinis, pemicu, konsekuensi kesehatan, hingga langkah pencegahannya melalui perilaku hidup sehat. Selain penyuluhan, peserta juga diberikan edukasi mengenai pemanfaatan mentimun dan seledri sebagai terapi pendamping untuk membantu menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Kemudian dilakukan demonstrasi pengolahan mentimun dalam bentuk jus, mentimun parut, *infused water*, serta pengolahan seledri dengan cara direbus. Setelah demonstrasi selesai, tingkat pemahaman peserta dievaluasi kembali melalui *post-test* guna mengukur efektivitas dan peningkatan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Sebagai penutup, dilangsungkan deteksi dini risiko penyakit lewat *screening* kesehatan sederhana yang mencakup pengukuran tekanan serta kadar gula darah seluruh peserta.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi

Penyampaian materi dalam sesi edukasi ini mencakup pemahaman mendasar tentang hipertensi, meliputi pengertian penyakit, indikasi klinis, faktor pemicu, serta berbagai

komplikasi berbahaya yang berpotensi muncul jika tekanan darah tinggi tidak dikelola secara optimal. Masyarakat diberikan pemahaman bahwa hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor usia, namun juga disebabkan oleh pola hidup sehari-hari. Selanjutnya, diberikan edukasi tentang cara pencegahan hipertensi, seperti menjaga pola makan seperti makan makanan yang sehat, berolahraga, mengurangi makanan berlemak, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, disertai pengenalan pemanfaatan bahan alami yang mudah diterapkan di rumah seperti mentimun dan seledri untuk membantu menstabilkan tekanan darah sebagai terapi pendamping yang dimana terdapat beberapa cara pengolahan seperti jus mentimun, mentimun parut, *infused water* mentimun, serta rebusan seledri.



Gambar 2. Demonstrasi pengolahan Mentimun & Seledri

Pada tahap demonstrasi, masyarakat diajak untuk melihat secara langsung proses pengolahan mentimun dan seledri sebagai terapi pendamping bagi penderita hipertensi. Demonstrasi dilakukan menggunakan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar dengan cara pengolahan yang sederhana dan praktis sehingga dapat diterapkan secara mandiri di rumah. Pada kegiatan ini diperagakan beberapa bentuk pengolahan mentimun, seperti jus mentimun, mentimun parut, dan infused water mentimun, sedangkan seledri diolah dengan cara direbus. Kegiatan demonstrasi dilakukan secara interaktif agar masyarakat tidak hanya memahami manfaat mentimun dan seledri dalam membantu menjaga tekanan darah tetap stabil, tetapi juga mengetahui cara pengolahan yang tepat dan aman untuk dikonsumsi sehari-hari. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam memanfaatkan bahan alami sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan serta membantu mencegah risiko komplikasi akibat hipertensi.

Tabel 1. Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Rendah	3	15	0	0
Cukup	12	60	0	0
Baik	5	25	10	50
Sangat baik	0	0	10	50
Total	25	50	25	50

Sumber: Data primer

Berdasarkan hasil dari *pre-test* dan *post-test* tersebut, dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan sosialisasi dan demonstrasi menunjukkan sebanyak 3 responden (15%) memiliki

tingkat pengetahuan yang tergolong rendah mengenai hipertensi dan pengolahan mentimun, 12 responden (60%) memiliki pengetahuan yang cukup, 5 responden (25%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Namun setelah dilakukan kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan pada responden sehingga hasil *post-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat lagi responden pada kategori tingkat pengetahuan rendah maupun cukup (0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan dan pelatihan, masih banyak yang masih belum memahami tentang hipertensi serta pengelolaan mentimun untuk menstabilkan tekanan darah. Namun, setelah kegiatan, terjadi perbaikan signifikan yang mencerminkan keberhasilan program sosialisasi dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Sementara itu, jumlah peserta dengan pengetahuan baik pada sebelum kegiatan sebanyak 5 responden (25%), dan setelah kegiatan meningkat menjadi 10 responden (50%). Di samping itu, kelompok dengan tingkat pengetahuan sangat baik yang semula nihil pada tahap *pre-test*, meningkat hingga mencapai 50% (10 responden) saat *post-test*. Peningkatan angka ini membuktikan efektivitas kegiatan edukasi dan pelatihan dalam mengubah wawasan peserta, terutama mengenai penggunaan seledri dan mentimun sebagai terapi pendamping untuk mengontrol tekanan darah. Secara umum, intervensi ini memberikan kontribusi positif terhadap penguatan pemahaman dan kesadaran responden untuk mengadopsi pola hidup sehat demi mencegah serta mengendalikan hipertensi.

Capaian pemahaman yang lebih tinggi setelah edukasi dan demonstrasi menegaskan pentingnya metode pembelajaran praktis dalam mengoptimalkan pemahaman peserta tentang pencegahan hipertensi. Tingkat pengetahuan yang optimal pada akhirnya akan menstimulasi perubahan persepsi dan kebiasaan masyarakat, baik dalam menjaga pola hidup sehat maupun menerapkan pengobatan pendamping yang praktis di lingkungan keluarga. Edukasi kesehatan berbasis keluarga juga terbukti dapat meningkatkan kemampuan *self-management* pasien hipertensi sehingga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Astutik, E. E., Silvanasari, I. A., & Permana, R. A., 2026; Erlinatasari et al. 2024). Salah satu terapi pendamping yang dikenalkan dalam kegiatan ini adalah pemanfaatan mentimun dan seledri sebagai bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, mudah diolah, serta memiliki potensi dalam membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Mentimun mengandung kalium, magnesium, dan fosfor yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui pengaturan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh (Hariyanti et al. 2020). Selain itu, mentimun juga memiliki aktivitas antioksidan yang dapat membantu menjaga kesehatan kardiovaskular (Naureen et al. 2022). Sementara itu, seledri diketahui mengandung senyawa flavonoid, apigenin, kalium, dan phthalides yang berperan dalam membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan ekskresi natrium, serta mendukung penurunan tekanan darah sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi (Haerunnisa et al. 2025). Sejumlah studi sebelumnya mengonfirmasi bahwa mengonsumsi jus mentimun secara teratur berkontribusi nyata pada penurunan tekanan pada penderita hipertensi (Erlinatasari et al. 2024). Atas dasar tersebut, integrasi antara edukasi verbal dan peragaan pengolahan mentimun serta seledri diproyeksikan tidak sekadar memperluas wawasan dan pengetahuan masyarakat, tetapi juga menggerakkan masyarakat untuk mengoptimalkan potensi bahan pangan lokal sebagai terapi komplementer dalam mengontrol tekanan darah.

KESIMPULAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Jenggawah membuktikan bahwa edukasi serta pelatihan pembuatan olahan seledri dan mentimun dapat meningkatkan pemahaman peserta sebagai bentuk strategi promotif-preventif hipertensi. Sebelum intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan dilakukan, data *pre-test* mencatat bahwa pengetahuan peserta didominasi kategori cukup (60%; 12 orang), diikuti kategori kurang (15%; 3 orang), baik (25%; 5 orang), dan ketiadaan peserta di kategori sangat baik (0%). Namun, pasca-pelatihan, yang mencakup pemaparan teori hipertensi hingga praktik pembuatan jus serta *infused water*, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil tes akhir (*post-test*) mengonfirmasi hilangnya peserta pada kategori rendah dan cukup (0%), sementara kategori baik serta sangat baik masing-masing melonjak tajam hingga mencapai 50% (masing-masing 10 responden). Dengan demikian, program pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat menjadi salah satu strategi intervensi promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam upaya menurunkan prevalensi hipertensi di Desa Jenggawah serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dan pemanfaatan sumber daya lokal untuk mendukung kesehatan kardiovaskular. Rekomendasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya dapat melakukan kegiatan dengan melibatkan responden yang lebih banyak dan memanfaatkan strategi promotif dan preventif, tidak hanya dalam bentuk diet, tetapi juga perubahan perilaku.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya kepada Pemerintah Desa Jenggawah beserta jajaran perangkat desa, tim penggerak PKK Desa Jenggawah, serta seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan memberikan kontribusi nyata dalam pengumpulan data saat pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih ini juga disampaikan kepada dosen pembina, serta seluruh anggota Himpunan Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi sebagai tim pelaksana yang telah mendedikasikan waktu dan tenaganya untuk kelancaran penyusunan artikel ini. Semoga sinergi dan kontribusi yang telah diberikan dapat membawa manfaat luas bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, Annisa, Annisa Fitriani, Arini Putri Anggraini, Asti Aulia Etisia, Daffa Devira Yuri, and Andini Octaviana Putri. 2023. "Silent Killer." 1–7.
- Astutik, E. E., Silvanasari, I. A., & Permana, R. A. (2024). Hubungan antara Faktor Karakteristik Demografik dengan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Malang*, 9(2), 176-185.
- Astutik, E. E., Silvanasari, I. A., & Permana, R. A. (2026). The Relationship between Healthy Lifestyle Compliance and Quality of Life in Hypertension Patients. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 8(1), 260-267.
- Erlinatasari, Esis, Rahmi Sari Kasoema, Neila Sulung, and Fauzan Akbar. 2024. "Jus Timun Sebagai Solusi Herbal Menangani Hipertensi Di Kamang Mudiak Abstrak." 1(2):29–39.
- Haerunnisa, Nurma, Dini Martini, Diska Maoli Nurmala, Nabila Jatnikawati, Najwa Septi Adwiitiya, Sonia Rakhman, Yasmina Zahra Nuraini, and Andy Muharry. 2025. "Pemberdayaan Masyarakat Melalui Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi Dengan Timun) Di Kampung Cikawung, Kelurahan Awipari." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa* 3(10):5275–83. doi: 10.59837/jpmba.v3i10.3491.
- Handa, Ita Handayani, Deska Ramadani Ariski, Zulkarnain Ashar Nasution, Titania Nursafira,

- Yuli Triyani, Nanda Arum Herlinawati, Intan Puspitasari, Fitriani Fitriani, Wahyu Selvia, Olivia Zahwa Anggraini, Dewi Madu Retno, and Bachtiar Safrudin. 2025. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi: Literatur Review." *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports* 5(4):471–83.
- Hariyanti, Reni, Suharyo Hadisaputro, Sri Sumarni, and Erna Widyastuti. 2020. "The Effectiveness of Cucumber Suri Juice (*Cucumis Sativus*) On Blood Pressure In Menopausal Hypertension." *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* 9(2):1771–78. doi: 10.30994/sjik.v9i2.532.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Naureen, Zakira, Gabriele Bonetti, Maria Chiara Medori, Barbara Aquilanti, Valeria Velluti, Giuseppina Matera, Amerigo Iaconelli, and Matteo Bertelli. 2022. "Foods of the Mediterranean Diet: Garlic and Mediterranean Legumes." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 63(2):E12–20. doi: 10.15167/2421-4248/jpmh2022.63.2S3.2741.
- Silvanasari, Irwina Angelia, Nurul Maurida, and Trisna Vitaliati. 2022. "Karakteristik Hipertensi Pada Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga." *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 13(1):119–23.