
Edukasi dan Peningkatan Pengetahuan Komunitas tentang Manfaat Sayuran dan Buah Untuk Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi di Sumpalsak Kabupaten Jember

Education and Increasing Community Knowledge about The Benefits of Vegetables and Fruits for Hypertension Response Community Groups in Sumpalsak, Jember Regency

Naretta Khoirunisak¹, Moch Azzam Miftahurroziqin¹, Tantut Susanto^{2*}, Fahrudin Kurdi², Ary Januar Pranata Putra³, Dina Nurul Agustina³

¹Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Jember

²Departemen Keperawatan Komunitas, Keluarga, dan Gerontik, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember

³Puskesmas Gladak Pakem, Kecamatan Subersari, Kabupaten Jember
Jl. Kalimantan, Jember, Indonesia

* email Penulis Korespondensi (^K): tantut_spsik@unej.ac.id

DOI:

10.33860/jpmsh.v3i1.2562

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:

Juli 2023

Diterima:

Agustus 2023

Diterbitkan:

Agustus 2023

Hipertensi merupakan masalah global dikarenakan prevalensi penderita yang secara terus menerus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan data masalah kesehatan pada masyarakat desa Sumpalsak adalah hipertensi sebanyak 68 jiwa. Tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pendidikan kesehatan komunitas. Kegiatan pengabdian ini merupakan integrasi dari Praktik Profesi Ners yang dikemas dalam bentuk program yang berfokus Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi (KEMASTASI) melalui penyuluhan, pemberian buku saku, demonstrasi, dan evaluasi pendampingan kepada masyarakat desa Sumpalsak, Kelurahan Kranjingan, Kecamatan Sumpalsari, Kabupaten Jember. Hasil KEMASTASI ini menemukan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pemeliharaan kesehatan di lingkungan Sumpalsak dari level sedang menjadi baik.

Kata kunci: KEMASTASI, Edukasi Kesehatan Komunitas Minuman Antihipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a global problem because the prevalence of sufferers continues to increase from year to year. Based on the results of the study, it was found that the health problem data in the Sumpalsak village community was hypertension, as many as 68 people. The aim of this activity is to improve the level of public health through community health education. This service activity is an integration of the Nursing Professional Practice which is packaged in the form of a program that focuses on the Hypertension Response Community Group (KEMASTASI) through counseling, giving pocket books, demonstrations and evaluation of assistance to the community of Sumpalsak village, Kranjingan Village, Sumpalsari District, Jember Regency. The results of this KEMASTASI found an increase in community knowledge and skills in maintaining health in the Sumpalsak environment from moderate to good levels.

Keywords: KEMASTASI, Community Health Education, Antihypertensive Drink

PENDAHULUAN

Hipertensi saat ini masih menjadi masalah global dikarenakan prevalensi penderita yang secara terus menerus meningkat dari tahun ke tahun, yaitu sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional di 2018. Berdasarkan data dari WHO tahun 2011 menunjukkan 1 milyar orang didunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada dinegara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Data WHO 2015 terjadi peningkatan sekitar 1,13 miliar orang didunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia meningkat tiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan juga setiap tahunnya ada 9,4 juta orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kementrian Kesehatan RI, 2017). Hasil Riskesdas 2018 juga menyebutkan bahwa rerata prevalensi hipertensi secara nasional adalah 8,8% berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat antihipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi dapat menimbulkan gejala antara lain sakit kepala, pusing, gangguan tidur, sesak napas saat beraktivitas, jantung berdebar-debar, mati rasa atau kesemutan dsb (Yuliani et al., 2022; Yunanto R. A., Titin A. W., 2017). Hipertensi merupakan salah satu penyakit dari penyakit tidak menular yang tidak dapat disembuh kan akan tetapi dapat dicegah dengan manajemen kesehatan (Putri, L.M. & Ruqowiyah, 2021).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan terlebih dahulu di Lingkungan Sumpalsak Kelurahan Kranjingan Kecamatan Sumpalsari, Kabupaten Jember ditemukan data masalah kesehatan pada masyarakat yang paling banyak yaitu adalah hipertensi yang dilakukan pemeriksaan secara langsung dimana hasil skrining yang diperoleh yaitu didapatkan hasil sebanyak 68 jiwa. Dengan rentang usia dewasa awal dan dewasa akhir 26 jiwa, dan 42 jiwa pada rentang usia lansia awal, lansia tengah, dan manula. Jika dipetakan berdasarkan subkelompok hipertensi didapatkan subkelompok pre hipertensi terdapat 32 jiwa atau 47%, pada subkelompok hipertensi tipe 1 terdapat 23 jiwa atau 33.8%

dan 13 jiwa atau 19,2% pada subkelompok hipertensi tipe 2.

Permasalahan tersebut dapat terjadi akibat kurangnya manajemen diri hipertensi yang terjadi pada masyarakat (Ekawati, et al, 2022). Manajemen diri hipertensi meliputi pola makan yang baik, sering berolahraga, membersihkan lingkungan, dan menggunakan terapi obat baik farmakologis maupun nonfarmakologis (Arwanda, S., Wibisono, W., & Sari, 2021). Penurunan berat badan (diet), aktivitas fisik yang tepat (seperti olahraga teratur), penurunan konsumsi lemak dan garam, dan pengobatan komplementer adalah semua pilihan untuk manajemen nonfarmakologis. Perawatan non-farmakologis juga dapat digunakan sebagai suplemen untuk pemberian obat farmakologis, atau dapat digunakan secara bersamaan untuk memberikan hasil terbaik (Susanto et al., 2016; Weny et al., 2021).

Hipertensi dapat diobati secara nonfarmakologis dengan memanfaatkan bahan-bahan alami atau obat-obatan herbal yang tersedia. Salah satu alternatif terapi yang tersedia di masyarakat adalah penggunaan pengobatan komplementer (Putra, 2020). Dalam kebanyakan kasus, terapi ini tidak memiliki efek samping, akan tetapi terapi ini perlu membutuhkan waktu yang panjang serta ketekunan dalam membuat terapi nonfarmakologis tersebut. Selain itu keuntungan dalam menerapkan terapi nonfarmakologis tersebut akan terlihat dalam jangka panjang. Beberapa bahan alami terbaik untuk mengobati hipertensi antara lain belimbing wuluh, mentimun, daun seledri, daun alpukat dan daun salam. Salah satu cara penggunaan bahan herbal dalam berbagai terapi adalah dengan menelannya secara langsung atau menjadikannya ekstrak (Anwari et al., 2018b; Yuliani et al., 2022).

Pendidikan kesehatan adalah suatu usaha atau kegiatan menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu, dengan harapan memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik dan membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran (Annisaa & Eva, 2020; Anwari et al., 2018a). Pendidikan kesehatan diperlukan sebagai upaya meningkatkan

keterampilan, kesadaran, sikap, dan perbuatan. Edukasi pemanfaatan sayur dan buah yang merupakan salah satu terapi non-farmakologis dapat digunakan sebagai minuman anti hipertensi dapat menciptakan suatu kelompok masyarakat yang tanggap akan kesehatan dan mau mengubah perilaku yang tidak menguntungkan menjadi menguntungkan untuk suatu kelompok masyarakat. Dalam hal ini diharapkan upaya pendidikan kesehatan kelompok masyarakat tanggap hipertensi dalam peran manajemen diri hipertensi dapat meningkatkan derajat kesehatan pada masyarakat Lingkungan Sumbersalak, Kelurahan Kranjingan, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Dengan materi yang digunakan sebagai media adalah poster dan buku saku serta melakukan demonstrasi pada masyarakat dengan harapan untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

METODE

Metode yang digunakan dalam program Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi ini adalah penyuluhan, pemberian buku saku, dan demonstrasi kepada masyarakat Lingkungan Sumbersalak, Kelurahan Kranjingan, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember dalam pemeliharaan kesehatan penderita hipertensi. KEMASTASI ini dilaksanakan oleh tim Mahasiswa Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Jember sebanyak 2 orang dan dibantu oleh enumerator 8 orang. Enumerator terdiri dari dosen pembimbing, tenaga pembimbing klinik, dan 6 orang mahasiswa. Kegiatan KEMASTASI ini melibatkan mahasiswa sebagai ajang pembelajaran untuk menerapkan dan mengaplikasikan asuhan keperawatan kepada komunitas dan keluarga yang telah diperoleh selama perkuliahan. Mahasiswa berperan serta aktif dalam kegiatan KEMASTASI ini, sehingga diharapkan dapat mengembangkan pembelajaran dikampus dan diterapkan di lapangan.

Langkah – langkah Kegiatan pendidikan Kesehatan Komunitas dalam Pemanfaatan Sayur dan Buah pada Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi, Lingkungan Sumbersalak, Kelurahan Kranjingan,

Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember ini terdiri dari:

- 1) Pendekatan dan penjelasan kepada stakeholder (Kepala Puskesmas Gladak Pakem, Petugas Kesehatan Setempat, Kepala Kelurahan Kranjingan, Kader Kesehatan, Tokoh Masyarakat) tentang program Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi dan tujuan yang ingin dicapai. Pendekatan dilakukan dengan cara pendekatan serta memberikan penjelasan kepada Kepala Kelurahan Kranjingan, Kader Kesehatan, dan Tokoh Masyarakat setempat mengenai program dan tujuan yang ingin dicapai.
- 2) Melakukan Pendidikan Kesehatan Komunitas dan Keluarga melalui penyuluhan dengan menggunakan media poster
- 3) Melakukan pemberian Buku Saku Resep Buah dan Sayur sebagai Minuman Anti-Hipertensi
- 4) Melakukan pendemonstrasian minuman Anti-Hipertensi dari Buah dan Sayur dari salah satu Resep Buku Saku
- 5) Evaluasi kegiatan dengan cara :
 - a) Pengetahuan yang diwujudkan dalam perilaku pemeliharaan penderita hipertensi
 - b) Keberlanjutan keterampilan dalam pembuatan minuman anti-hipertensi pada Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi

Monitoring dan evaluasi kegiatan yang telah dilakukan dalam program Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi terkait manfaat konsumsi buah dan sayur pada penderita Hipertensi secara pribadi dan keluarga, dimana hal tersebut akan berdampak terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam memelihara kesehatan komunitas di Lingkungan Sumbersalak, Kelurahan Kranjingan, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember. Dengan indikator keberhasilan kegiatan ini adalah:

- 1) Indikator Input
 - a) Dukungan Kepala Kelurahan Kranjingan dan Tokoh Masyarakat
 - b) Adanya sumber daya kegiatan: Tim Pelaksana, Enumerator, kader kesehatan

- c) Adanya Poster dan Buku Saku sebagai media pendidikan kesehatan dan demonstrasi minuman anti-hipertensi

2) Indikator Proses

Terlaksananya program pendidikan kesehatan, pemberian buku saku, dan demonstrasi tentang pembuatan minuman anti-hipertensi dari buah maupun sayuran

3) Indikator Output

- a) 90% pengetahuan masyarakat meningkat dengan adanya pendidikan kesehatan terkait manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi sebagai upaya pemeliharaan kesehatan komunitas
- b) 90% komunitas dapat melakukan pembuatan minuman anti-hipertensi dengan baik dan benar sesuai dengan Buku Saku yang telah diberikan sesuai dengan salah satu resep yang didemonstrasikan
- c) Kegiatan Praktik Profesi Ners Stase Komunitas dan Keluarga dapat terpublikasi di publisher article sebagai wadah untuk informasi dan bermanfaat untuk masyarakat diluar Kabupaten Jember

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan kepada warga masyarakat di RW 06 RT 1 dan 2 Lingkungan Summersalak Kelurahan Kranjingan. Kegiatan ini dibantu oleh tim mahasiswa Program Studi Profesi Ners UNEJ. Berikut kegiatan yang telah selesai dilaksanakan oleh kelompok profesi kepada masyarakat :

1. Kegiatan Koordinasi

Kelompok mahasiswa Profesi Ners angkatan 30 melakukan koordinasi dengan Kepala Puskesmas Gladak Pakem, Kepala Kelurahan Kranjingan, Kader Kesehatan, Tokoh Masyarakat) tentang masalah Hipertensi pada masyarakat RW 06 Lingkungan Summersalak. Kemudian merumuskan solusi dan membuat rencana kegiatan serta program yakni program Kelompok Masyarakat Tanggap Hipertensi. Tujuan yang ingin dicapai dari program yakni

agar masyarakat sadar, peduli dan mandiri dalam pemeliharaan kesehatan.



Gambar 1. Kegiatan koordinasi pra pelaksanaan kegiatan

2. Implementasi

Penyuluhan Hipertensi

Pada minggu pertama melaksanakan kegiatan penyuluhan dengan materi meliputi apa itu Hipertensi, Penyebab hipertensi, Dampak Hipertensi, Pencegahan dan pengontrolan Hipertensi dengan program CERDIK, serta manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi. Kegiatan penyuluhan 30 menit untuk materi yang disampaikan oleh Mahasiswa Profesi Ners. Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik

oleh Ketua RW, RT, kader dan masyarakat lansia.



Gambar 2. Kegiatan penyuluhan hipertensi

Berdasarkan gambar 2, jalannya kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dan masyarakat kooperatif dan banyak sekali pertanyaan pertanyaan yang disampaikan oleh para lansia perihal bila tidak boleh minum jamu jadi harus minum apa untuk membantu menurunkan hipertensi. Sehingga Kelompok mahasiswa Profesi Ners berupaya memberikan penjelasan lebih mendalam tentang dampak meminum jamu sachet dan menjelaskan mengenai dapat memakan sayur dan buah dengan di buat Jus untuk membantu menurunkan hipertensi. Mahasiswa Profesi membuat kesepakatan kepada masyarakat dan para lansia untuk penyuluhan dan pemberian Buku Saku Resep Buah dan Sayur sebagai Minuman Anti-Hipertensi di minggu berikutnya.

Tabel. 1 Distribusi Peserta menurut pengetahuan tentang Hipertensi dan manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi

Pengetahuan Responden	Mean (n=21)	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Sebelum Penyuluhan	15,1	13	18
Sesudah Penyuluhan	19,2	16	21
% Pengetahuan Sebelum	71,9	61,9	85,7
% Pengetahuan Sesudah	91,2	76,2	100,0
Peningkatan Pengetahuan			
Skor	4,1		
%	19,3		

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang hipertensi dan manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi sebelum diberi penyuluhan 71,9% menjadi 91,2%. Sesudah diberikan penyuluhan, ini berarti terjadi peningkatan sebesar 19,3 %. Hasil Kegiatan ini membuktikan bahwa (Angela & Kurniasari, 2021) tentang penggunaan media poster dan podcast sebagai media penyuluhan efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi di RW 06 RT 1 dan 2 Lingkungan Sumbersalak Kelurahan Kranjangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sudah paham dan mengerti apa yang telah disampaikan oleh tim mahasiswa Profesi Ners.

Pemilihan media sebagai alat bantu pendidikan kesehatan akan ikut berdampak terhadap keberhasilan pendidikan kesehatan. Pemberian media KIE (komunikasi, informasi dan Edukasi). Media yang diberikan berupa poster tentang Hipertensi dan akan diberikan buku resep buah dan sayur minuman anti hipertensi yang akan diberikan pada pertemuan minggu berikutnya. Pemilihan media ini dibuat dengan kalimat sederhana, singkat dan jelas sehingga lebih mudah dimengerti dan diingat oleh lansia. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan kepada mereka yakni materi edukasi untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan sikap (Notoatmodjo, 2012).

Penyuluhan dan Pembagian Buku Resep Minuman Anti-Hipertensi

Kegiatan berikutnya tim melakukan penyuluhan dan pemberian buku resep buah dan sayur minuman anti hipertensi yang telah kelompok mahasiswa susun kepada masyarakat dan para lansia. Materi isinya pada buku resep meliputi apa saja buah dan sayur dan cara pembuatan serta cara konsumsinya. Dalam kegiatan ini dibantu oleh 2 mahasiswa Profesi Ners. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan lansia dapat mengetahui minuman selain jamu yakni jus dari buah dan sayur untuk menurunkan hipertensi dan dapat melihat buku resep tersebut sebagai panduan untuk membuat secara mandiri. Sehingga hipertensi pada lansia dapat berkurang dan lansia menjadi sehat terbebas dari dampak buruk jamu sachet yang mengandung bahan kimia. Karena minuman anti hipertensi dari buah sayur lebih sehat dan terbuat dari bahan alami yang minim efek bila digunakan secara berkepanjangan.



Gambar 3. Kegiatan penyuluhan dan pemberian buku resep buah dan sayur minuman anti hipertensi

Adapun sayur dan buah yang dapat digunakan sebagai minuman anti hipertensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Sayur dan buah yang dapat digunakan sebagai minuman anti hipertensi

No.	Nama Sayur dan Buah	Cara Pembuatan	Cara Konsumsi
1	Belimbing Wuluh (<i>Averrhoa bilimbi, Linn</i>)	Mengonsumsi 3 buah belimbing wuluh dan direbus dengan air bersih sampai mendidih sampai tersisa 1 gelas, saring dan kemudian di minum setelah makan pagi dinilai dapat menurunkan tekanan darah.	Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing wuluh dikonsumsi 1 gelas 1-2 kali dalam sehari. Apabila tekanan darah tinggi diatas normal, dianjurkan dikonsumsi seminggu 3 kali
2	Seledri (<i>Apium graveolens Linn</i>)	Mengonsumsi daun seledri sebanyak 40 gram direbus dengan dua gelas air (400 ml) hingga didapatkan segelas air (200 ml) kemudian disaring dan diminum dua kali, pagi 100 ml dan sore 100 ml selama tiga hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah.	Dalam pengobatan hipertensi dengan seledri dikonsumsi sehari 1-2 sendok sehari 2 kali. Dianjurkan di minum saat tekanan darah tinggi diatas normal.
3	Mentimun (<i>Cucumis sativus</i>)	Mengonsumsi mentimun sebanyak 100 gram, dapat di konsumsi secara langsung atau dapat dibuat jus sehari selama 30 hari dengan sejumlah 1 buah mentimun dan 100 ml air dapat dicampur dengan madu, dapat	Dalam pengobatan hipertensi dengan mentimun dikonsumsi 1-2 buah perhari

Naretta Khoirunisak, Moch Azzam Miftahurroziqin, Tantut Susanto, Fahrudin Kurdi, Ary Januar Pranata Putra, Dina Nurul Agustina

Edukasi dan Peningkatan Pengetahuan Komunitas tentang Manfaat Sayuran dan Buah Untuk Kelompok Masyarakat Tanggapan Hipertensi di Summersalak Kabupaten Jember

No.	Nama Sayur dan Buah	Cara Pembuatan	Cara Konsumsi
		berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa.	
4	Belimbing Manis (<i>Averrhoa carambola</i>)	Mengonsumsi belimbing manis 2 buah berukuran sedang (100-200 gram) dimakan setelah makan pagi dan malam hari, masing masing 1 buah bisa untuk mengurangi kadar kolesterol di dalam tubuh.	Dalam pengobatan hipertensi dengan belimbing manis dikonsumsi 2 buah sehari. Apabila tekanan darah tinggi diatas normal, tidak dianjurkan terlalu berlebihan
5	Melon (<i>Cucumis melo</i>)	Mengonsumsi buah melon satu potong (200-300 gram) setiap hari dapat menghentikan penggumpalan sel darah yang dapat memicu timbulnya penyakit hipertensi dan jantung.	Dalam pengobatan hipertensi dengan melon dikonsumsi sehari satu kali satu potong.
6	Bawang Putih (<i>Allium sativum</i>)	Mengonsumsi bawang putih secara teratur sebanyak 40 gram (dua sampai tiga siung) sehari selama 10 minggu dapat menurunkan kadar kolesterol dalam pembuluh darah	Dalam pengobatan hipertensi dengan bawang putih dikonsumsi 1-2 siung bawang putih sehari 1-2 kali.
7	Teh Hijau (<i>Camellia sinensis</i>)	Mengonsumsi teh hijau sebanyak 100- 200 mg dengan cara diseduh dengan 400 ml air dikonsumsi sehari sekali dengan frekuensi konsumsi selama 2 minggu dapat, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung serta metabolisme tubuh	Dalam pengobatan hipertensi dengan teh hijau dikonsumsi 1-2 gelas sehari.
8	Buah Sery (<i>Muntingia calabura L.</i>)	Buah Sery dapat langsung di makan begitu saja sebanyak tujuh buah dalam sehari	Buah sery merupakan buah yang mudah ditemui di sepanjang jalan disekitar pemukiman, tidak disangka buah ini dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi
9	Buah Semangka (<i>Citrullus Lanatus</i>)	Caranya cukup mudah cukup blender buah semangka campurkan dengan sedikit air setengah gelas kemudian blender hingga lembut. Jus semangka siap untuk diminum. Bagaimana cukup mudah bukan?	Semangka mengandung L-citrulline dan inilah zat yang membantu menurunkan tekanan darah, dengan cara membuat pembuluh darah rileks. Dapat diminum sehari 1 kali dalam seminggu.
10	Tomat dan Wortel (<i>Lycopersicon & Daucus carota</i>)	Mengonsumsi jus kombinasi kedua bahan ini dengan menyediakan 1 buah tomat dan 1 buah wortel ukuran sedang dapat ditambahkan jeruk nipis secukupnya, dan air 100-120 ml.	Dalam pengobatan hipertensi dengan kombinasi antara buah tomat dan wortel dikonsumsi 1-2 gelas sehari.

No.	Nama Sayur dan Buah	Cara Pembuatan	Cara Konsumsi
		Konsumsi jus ini dapat 3 kali dalam satu minggu	

Demonstrasi Pembuatan Minuman Anti-Hipertensi

Kegiatan selanjutnya adalah melakukan demonstrasi pembuatan minuman Anti-Hipertensi dari Buah dan Sayur dari salah satu Resep Buku Saku bersama ibu-ibu kader dan perwakilan masyarakat. Kemudian setelah jadi diberikan kepada para lansia dan masyarakat yang menderita hipertensi. Dalam kegiatan ini dibantu oleh 2 mahasiswa Profesi Ners yang dilakukan di rumah salah satu kader. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan kader-kader dapat mengajak dan mendorong para lansia dan masyarakat untuk membuat dan meminum minuman anti hipertensi dari buah dan sayur dengan harga yang murah dan rasanya lebih enak daripada jamu serta dapat membuat acara memasak bersama dalam kegiatan mingguan mereka.



Gambar 4. Demonstrasi memasak salah satu resep minuman anti hipertensi dari buku resep buah dan sayur minuman anti hipertensi.

Tabel 3. Distribusi responden menurut Keterampilan tentang pembuatan minuman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi

Pengetahuan Responden	Mean (n=21)	Skor Terendah	Skor Tertinggi
Sebelum Penyuluhan	6,3	5	7
Sesudah Penyuluhan	9,1	8	10
% Pengetahuan Sebelum	62,8	50,0	70,0
% Pengetahuan Sesudah	91,3	80,0	100,0
Peningkatan Pengetahuan	2,8		
% Peningkatan Pengetahuan	28,5		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa terjadi peningkatan keterampilan responden tentang pembuatan minuman dari sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi sebelum diberi penyuluhan 62,8% menjadi 91,3%. Sesudah diberikan penyuluhan, ini berarti terjadi peningkatan sebesar 28,5 %. Hasil Kegiatan ini sejalan dengan penelitian Masturo, U., Kholisotin, K., & Agustin (2020) bahwa penyuluhan dengan demonstrasi efektif terhadap peningkatan pengetahuan tentang pembuatan sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi di RW 06 RT 1 dan 2 Lingkungan Summersalak Kelurahan Kranjingan. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat sudah paham dan mengerti apa yang telah disampaikan oleh tim mahasiswa Profesi Ners dan mampu mempraktekannya sendiri secara mandiri.

Peningkatan keterampilan membuat minuman anti hipertensi disebabkan adanya informasi melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha untuk menyampaikan pesan terhadap kesehatan kepada masyarakat,

kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik, sehingga diharapkan pengetahuan tersebut dapat berpengaruh terhadap perilakunya (Notoatmodjo, 2012).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di RW 06 RT 1 dan 2 Lingkungan Summersalak Kelurahan Kranjingan terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi penyuluhan hipertensi, manfaat tanaman sayur dan buah sebagai minuman anti-hipertensi, penyuluhan dan pemberian buku resep buah dan sayur minuman anti hipertensi serta pendemonstrasian minuman Anti-Hipertensi dari Buah dan Sayur dari salah satu Resep Buku Saku.

Oleh karena itu agar tetap sehat dan aktif, lansia perlu melakukan, mempertahankan pola hidup sehat dengan seperti membuat dan mengkonsumsi minuman anti hipertensi dari sayur dan buah sebagai pengganti jamu dan berhenti meminum jamu sachet.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, N., & Kurniasari, R. (2021). Efektivitas Media Poster dan Podcast Terhadap Tingkat Pengetahuan Dasar Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal GIZIDO*, 13(1), 7–14. DOI: <https://doi.org/10.47718/gizi.v13i1%20Mei.1509>
- Annisaa, & Eva. (2020). *Buku Jamu Hipertensi* Cetakan 1. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <https://docpak.undip.ac.id/id/eprint/7174/1/Buku%20Saku%20Jamu%20Hipertensi.pdf>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018a). Pemberian Senam Antihipertensi Sebagai Upaya Menstabilkan Tekanan Darah: Studi Kasus Pada Keluarga Binaan Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September 2018, 165. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1542>
- Anwari, M., Vidyawati, R., Salamah, R., Refani, M., Winingsih, N., Yoga, D., Inna, R., & Susanto, T. (2018b). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di Desa Kemuningsari Lor Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 160. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1541>
- Arwanda, S., Wibisono, W., & Sari, R. (2021). Efektivitas Daun Alpukat untuk Kesehatan. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 40–45. Retrieved from <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/59>
- Ekawati, A., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hambatan Dan Dukungan Dalam Manajemen Diri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mlati II. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 813–826. Retrieved from <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1127>
- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. DOI: <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kemendagri Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Masturo, U., Kholisotin, K., & Agustin, Y. D. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan tentang SADARI dengan Metode Diskusi Kelompok dan Metode Demonstrasi terhadap Perilaku WUS dalam Melakukan SADARI. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 141–154. DOI: <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i2.86>
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Kesehatan masyarakat : ilmu & seni / Soekidjo Notoatmodjo*. Jakarta: Rineka Cipta.,
- Putra, I. P. W. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Rendang Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali Denpasar 2020. Skripsi.
- Putri, L.M. & Ruqowiyah, T. (2021). Analisis Defisiensi Kesehatan Komunitas Pada Kelompok Hipertensi. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 4(2), 98–110. DOI: <http://dx.doi.org/10.32883/rnj.v4i2.1263>
- Susanto, T., Purwandari, R., & Wuryaningih, E. W. (2016). *Model Perawatan Kesehatan*

- Keselamatan Kerja Berbasis Agricultural Nursing: Studi Analisis Masalah Kesehatan Petani. *Jurnal NERS*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.20473/jn.v11i12016.45-50>
- Weny, K., Yulius, T., & Sukron. (2021). Terapi Komplementer Yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Indonesia: Literature Review. *International Journal of Intellectual Discourse (IJID)*, 39(8), 102–111. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1010>
- Yuliani, M., Mulyati, I., Mauliany, Y., Susilawati, S., Berliana, N., Salwa, A., & Nurfiati, L. (2022). Pengembangan Asuhan Komunitas Pada Lansia Dengan Pendekatan Komplementer Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dalam Penurunan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 10(1), 13-21. <https://doi.org/10.36973/jkih.v10i1.339>
- Yunanto, R., Wihastuti, T., & Rachmawati, S. (2017). Comparison Of Cpr Training With Mobile Application And Simulation To Knowledge And Skill Of CPR. *NurseLine Journal*, 2(2), 183-193. doi:10.19184/nlj.v2i2.5943