

Jus “Mesem” (Mentimun, Seledri, Lemon, Madu) Sebagai Pencegahan Hipertensi

Elisa Esa Naftalina¹

Rosiana Eva Rayanti^{2*}

Indah Setyawati³

Bethania Clara Marpaung⁴

Debora Kristina Batsira⁵

Jonathan Sandy Pratama⁶

Matan Mirin⁷

Simeon Apintamon⁸

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2,4-8}

Puskesmas Cebongan, Salatiga³

ARTICLE INFO

Article history:

Received 13-11-2024

Revised 4-12-2024

Accepted 7-2-2025

Key words:

Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Jus, Lemon, Madu, Mentimun, Seledri

DOI:

10.24246/jms.v5i22024p192-201

ABSTRACT

Hypertension is when systolic blood pressure reaches or exceeds 140 mmHg, and diastolic blood pressure reaches or exceeds 90 mmHg when measured at a health care facility. In 2021, there were 69,247 cases of hypertension in Salatiga City, but only 20,310 cases received health services. This community engagement aims to promote health promotion related to hypertension and how to prevent hypertension with MESEM juice. MESEM hypertension has four ingredients: cucumber, celery, lemon, and honey. Through questionnaires distributed to the participants, we found that 39 out of 40 (97.5%) respondents agreed that this hypertension health promotion activity and MESEM juice-making demonstration increased their knowledge of hypertension and their interest in preventing hypertension by making MESEM juice at home. With this health promotion, the community will be able to prevent hypertension in an easy way, and their own family can start it.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau lebih dari 90 mmHg saat diukur di fasilitas pelayanan kesehatan. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 69.247 namun, kasus hipertensi di Kota Salatiga hanya 20.310 kasus yang mendapat pelayanan kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat terkait hipertensi dan cara mencegah hipertensi dengan jus MESEM. Jus MESEM dibuat dari 4 bahan yaitu mentimun, seledri, lemon dan madu. Melalui kuesioner yang dibagikan kepada peserta promosi kesehatan, ditemukan bahwa 39 dari 40 (97.5%) responden menyetujui bahwa kegiatan promosi kesehatan hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus MESEM ini meningkatkan pengetahuan mereka terkait hipertensi dan meningkatkan minat mereka untuk mencegah hipertensi dengan membuat jus MESEM di rumah. Dengan adanya promosi kesehatan ini, masyarakat akan mampu untuk

*Corresponding Author: rosiana.evarayanti@uksw.edu

mencegah hipertensi dengan cara yang mudah dan dapat dimulai dari keluarga masing-masing.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik mencapai atau lebih dari 90 mmHg saat diukur di fasilitas pelayanan kesehatan. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 69.247 kasus hipertensi di Kota Salatiga, namun hanya 20.310 kasus yang mendapatkan pelayanan kesehatan (Dinas Kesehatan Salatiga, 2021). Selama periode 1 September hingga 30 September 2024, tercatat sebanyak 236 warga yang mengalami hipertensi di Puskesmas Cebongan. Berdasarkan data tersebut, dari total 2.681 warga yang mengunjungi Puskesmas Cebongan, sekitar 8% warga Puskesmas Cebongan didiagnosis menderita hipertensi. Sementara itu, di Posyandu ILP (Posyandu Integrasi Layanan Primer) 1 Cebongan, data menunjukkan bahwa 52% dari total 91 lansia yang terdaftar mengalami hipertensi, sumber ini didapatkan langsung dari Puskesmas Cebongan.

Secara umum, hipertensi sering terjadi pada kelompok lanjut usia, namun kelompok usia produktif (25-54 tahun) juga memiliki risiko mengalami hipertensi karena pengaruh pola hidup dan juga genetik (Agustina et al., 2015). Usia produktif berisiko terkena hipertensi karena pada fase ini, individu sering dihadapkan pada berbagai kesibukan, baik pekerjaan maupun aktivitas lainnya (Kasumayanti et al., 2021). Selain itu, perubahan gaya hidup di usia produktif juga dapat memicu peningkatan penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok usia produktif dan lansia adalah tingginya tingkat kesibukan dan gaya hidup yang tidak sehat, yang pada gilirannya meningkatkan risiko hipertensi. Rendahnya perilaku hidup sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan merokok, kebiasaan minuman beralkohol, serta pola makan yang tidak baik, seperti tinggi garam dan lemak, merupakan beberapa aspek gaya hidup yang berkontribusi terhadap hipertensi, termasuk di kalangan kelompok usia produktif (Rahmi et al., 2024).

Ada dua metode untuk menurunkan tekanan darah, yaitu metode farmakologis (menggunakan obat) dan non-farmakologis (tanpa obat). Obat anti-hipertensi terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah, namun sumber daya nabati juga dapat dimanfaatkan untuk tujuan tersebut. Beberapa sumber daya yang dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah antara lain buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya serat, vitamin, dan mineral. Pemberian jus mentimun terhadap lansia efektif menurunkan hipertensi (Christine et al., 2021). Terapi non-farmakologi melalui pemberian jus dapat mempengaruhi tekanan darah (Putri et al., 2023). Pemberian jus seledri, jeruk, dan pepaya juga efektif menurunkan hipertensi (Momongan et al., 2022). Mentimun mengandung kalium, magnesium dan fosfor serta memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi. Sementara itu, seledri mengandung flavonoid dan phthalides, dan madu memiliki efek asetilkolin. Kandungan dalam mentimun, seledri, dan madu memiliki sifat anti-hipertensi yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah (Asadha, 2021; Nurhidayat, 2020; Rauf et al, 2022).

Program promosi kesehatan dapat digunakan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit hipertensi di masyarakat. Edukasi kepada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk mengikuti manajemen hipertensi yang disarankan, sehingga tekanan darah dapat terkontrol risiko komplikasi dapat dihindari. Tujuan promosi kesehatan ini adalah memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai hipertensi dan pendekatan penanganannya secara non-farmakologis, seperti dengan mengonsumsi jus MESEM. Jus MESEM terbuat dari bahan-bahan alami yaitu mentimun, seledri, lemon dan madu. Kandungan dalam bahan-bahan tersebut merupakan cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bagian dari magang mahasiswa keperawatan yang mengikuti kuliah praktek lapangan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Kristen Satya Wacana. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 12 Oktober 2024 di Posyandu ILP 1A dan Minggu, 13 Oktober 2024 di Posyandu ILP 1B Cebongan. Peserta dari kegiatan promosi kesehatan kepada masyarakat adalah masyarakat yang mengikuti pemeriksaan kesehatan di Posyandu ILP 1A dan 1B Cebongan. Sesi promosi kesehatan mahasiswa keperawatan dilaksanakan pada pukul 08.30 WIB hingga pukul 09.00 WIB. Dalam kegiatan promosi kesehatan ini, mahasiswa dibantu oleh kader, pembimbing klinik dan dosen keperawatan sebagai pembimbing.

Peserta sebanyak 40 orang dengan usia produktif dan lansia. Selama berlangsungnya kegiatan, tim penyuluh memberikan edukasi menggunakan media *powerpoint*, *leaflet*, dan *banner* terkait pengetahuan Hipertensi dan jus MESEM lalu melakukan demonstrasi pembuatan jus MESEM (Mentimun, Seledri, Lemon dan Madu). Materi yang diberikan saat penyuluhan antara lain pengertian, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, manfaat, dan cara mencegah hipertensi dengan CERDIK dengan meminum jus MESEM. Kemudian evaluasi terhadap hasil promosi kesehatan dan demonstrasi yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner (Gambar 1).



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Promosi Kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Acara promosi kesehatan diawali dengan melakukan penyuluhan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, penyebab hipertensi dan cara pencegahan hipertensi dengan metode CERDIK (Gambar 2 dan 3). CERDIK adalah gerakan hidup sehat yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk pencegahan penyakit tidak menular seperti penyakit pembuluh darah, penyakit metabolik dan jantung dan penyakit ginjal. Adapun singkatan kata CERDIK ini terdiri dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik/ olahraga, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres (Kemenkes RI, 2019). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pemberian promosi kesehatan untuk mencegah hipertensi dengan metode CERDIK dapat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi (Wulandari, 2023; Hidayat et al., 2022). Promosi kesehatan dilakukan dengan media edukasi berupa power point dan lefleaf tentang penyakit hipertensi dan pembuatan jus MESEM (Gambar 3 dan 4).



Gambar 2. Pemaparan Materi



Gambar 3. Masyarakat Mendengarkan Materi



APA ITU HIPERTENSE?

Hipertensi adalah kondisi saat tekanan darah di atas 140/90 mmHg. Hipertensi juga bisa diobati dengan penyakit Jarak Jauh. Penyakit ini biasanya dialami oleh seseorang dengan umur lebih dari 40 tahun.

PENEGIHAN CERDIK

- Cek kesehatan secara rutin
- Hindari asap rokok
- Rajin aktivitas fisik
- Diet seimbang
- Istirahat Cukup
- Kelola stress

TANDA DAN GEJALA

- Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg
- Sakit kepala
- Pusing
- Mudah lelah
- Mual dan muntah

Penyakit Hipertensi

- Ketahanan
- Diet
- Garam
- Kolesterol
- Obesitas
- Stress
- Rokok
- Kofein

Langkah-Langkah Membuat Jus Dii Hipertensi "Jus MeSeM"

- 1 Cuci semua bahan-bahan sampai bersih
- 2 Potong bahan-bahan berbentuk dadu agar mudah dihaluskan
- 3 Masukkan buah dan bahan lainnya ke dalam blender
- 4 Tambahkan sedikit air, perasan lemon dan madu secukupnya.
- 5 Haluskan dan sajikan segera setelah jus jadi

BAHAN-BAHAN PEMBUATAN JUS MESEM

- Mentimun
- Seledri
- Lemon
- Madu

Ukur Tekanan Darah Anda Secara Merut. Kendalikan Hidup Lebih Lama!

Diet HIPERTENSI

185/90

Dr. Team

- ELISA ESA MAFTALINA
- RIZKIYAH CLARA
- ANINDYA S. SETIWA
- JONATHAN SANDY P
- MELISSA ANIM
- SIMON ANANTAMAN

SIMPUL DAN WISATA SUKSES!

Gambar 4. Media Edukasi berupa PPT Gambar 5. Media Edukasi berupa Leaflet

Tabel 1. menunjukkan mayoritas responden berusia di atas 60 tahun (75.0%), berjenis kelamin perempuan (97.5%), pendidikan tamatan SMA/SMK (37.5%) dan memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (80.0%). Hipertensi dapat menyerang berbagai kelompok usia, namun paling umum terjadi pada orang dewasa yang berusia 35 tahun ke atas serta lanjut usia. Kondisi ini terjadi karena adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan sistem hormonal seiring bertambahnya usia. Namun, apabila perubahan tersebut dipengaruhi oleh faktor risiko tambahan, maka risiko hipertensi akan meningkat (Christine et al., 2021). Jenis kelamin perempuan lebih sensitif terhadap kondisi kesehatannya dan juga perempuan lebih rentan terkena penyakit dari pada laki-laki. Oleh karena itu, jenis kelamin perempuan cenderung lebih rajin dan aktif dalam mengikuti program pembinaan kesehatan yang dilakukan oleh fasilitas kesehatan setempat (Sintia et al., 2022). Penelitian lain oleh Wahidin juga menunjukkan bahwa pekerjaan ibu rumah tangga adalah yang paling rajin mengunjungi fasilitas kesehatan dan berpartisipasi dalam program kesehatan dibanding dengan ibu yang memiliki pekerjaan tetap seperti pegawai swasta atau PNS (Wahidin et al., 2017).

Tabel 1. Profil Peserta

Indikator	f (n:40)	%
Usia		
<60 tahun	30	75.0
>60 tahun	10	25.0
Jenis Kelamin		
Perempuan	39	97.5
Laki-Laki	1	2.5
Pendidikan		
S1	2	5.0
D3	1	2.5
SMA/SMK	15	37.5
SMP	9	22.5
SD	13	32.5
Pekerjaan		
IRT	32	80.0
Karyawan Swasta	4	10.0
Pedagang	1	2.5
Buruh	2	5.0
Pensiunan	1	2.5

Setelah memberikan materi penyuluhan, maka dilakukan demonstrasi pembuatan jus MESEM. Proses demonstrasi melibatkan salah satu peserta yaitu seorang lansia perempuan yang mengatakan memiliki riwayat hipertensi. Cara pembuatan jus MESEM dilakukan dengan menyiapkan alat untuk membuat jus yaitu blender. Kemudian, siapkan bahan jus MESEM yaitu mentimun, seledri dan lemon yang sudah dicuci dengan air mengalir. Potong-potong dadu mentimun dan potong seledri sepanjang 2-3cm agar lebih mudah hancur saat diblender. Masukkan mentimun dan seledri ke dalam blender, tambahkan 1-2 iris lemon dan peras airnya. Selanjutnya tambahkan madu sebanyak 1-2 sendok makan dan air secukupnya agar jus memiliki konsistensi yang pas dan tidak terlalu kental. Blender semua bahan tersebut hingga halus dan jus MESEM siap disajikan.

Peserta mengikuti acara dengan antusias, bahkan peserta mencicipi jus yang telah dibuat (Gambar 6 dan 7). Peserta mengatakan resep yang digunakan dalam pembuatan jus

MESEM segar dan enak, hanya saja untuk takaran air, dan madu serta lemon mungkin bisa berbeda setiap orang sesuai dengan selera masing-masing. Lalu mahasiswa membagikan lembar kuesioner dan membantu peserta mengisi lembar kuesioner tersebut (Gambar 8).



Gambar 6. Proses Pembuatan Jus MESEM



Gambar 7. Lansia Mencoba Jus MESEM



Gambar 8. Pengisian Kuesioner

Pada akhir kegiatan, satu peserta lansia yang telah mencicipi jus MESEM pun memberikan testimoni. Lansia A mengatakan “*Saya senang ada acara penyuluhan seperti ini karena saya mendapat ilmu lebih tentang hipertensi untuk kesehatan saya sendiri. Jus timunnya segar tapi rasa dan bau seledrinya sangat kuat ya, mungkin kalau saya nanti bisa ditambah dengan buah dan sayur lain seperti wortel atau tomat. Kebetulan saya memiliki riwayat hipertensi, nanti saya coba buat jus timun lagi dirumah dicampur dengan sayur dan buah yang ada di rumah*”. Testimoni yang diberikan adalah respon terhadap kegiatan promosi kesehatan yang telah dilakukan dan jus MESEM sebagai pencegahan hipertensi. Hasilnya, lansia yang memberikan testimoni mengatakan bahwa acara promosi kesehatan sangat membantu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan jus MESEM sebagai mencegah hipertensi. Kegiatan diakhiri dengan melakukan foto bersama seluruh peserta promosi kesehatan (Gambar 9).



Gambar 9. Foto bersama Tim Promosi Kesehatan dan Peserta

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Setelah Promosi Kesehatan

Pernyataan	Benar		Salah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Nama lain dari tekanan darah tinggi adalah hipertensi	40	100	0	0

Pernyataan	Benar		Salah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
2. Dikatakan penyakit hipertensi jika tekanan darah tidak lebih dari 140/90 mmHg	28	70	12	30
3. Cara pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan metode CERDIK	40	100	0	0
4. Merokok bukan penyebab hipertensi	13	32.50	27	67.50
5. Nama jus yang disarankan untuk mengurangi tekanan darah tinggi adalah jus MESEM	39	97.50	1	2.50
6. Bahan membuat jus MESEM adalah mentimun, seledri, dan madu	39	97.50	1	2.50

Untuk mengetahui dampak dari promosi kesehatan, maka Tabel 2. menunjukkan bahwa seluruh responden mengetahui istilah hipertensi nama lain tekanan darah tinggi dan metode CERDIK untuk mencegah terjadi peningkatan tekanan darah. Sebanyak 97.50% responden pun mengenali jus MESEM yang terbuat dari mentimun, seledri dan madu untuk menurunkan kadar tekanan darah dalam tubuh. Selanjutnya, pada dua pernyataan negatif pada nomor dua dan empat banyak responden yang memberikan jawaban salah. Sebesar 70% responden mengetahui bahwa hipertensi jika kadar tekanan darah tinggi jika di atas 140/90 mmHg. Namun, sebesar 67.50% tidak mengetahui merokok dapat menyebabkan hipertensi. Pada saat penyuluh menerangkan materi terkait penyebab hipertensi, salah satu peserta promosi kesehatan juga menanggapi dengan berkata bahwa "*Suami saya sering merokok itu membuat anak-anak dan cucu kadang sampai sakit batuk-batuk dan dia sendiri juga batuk. Sudah saya bilangi untuk berhenti merokok karena merokok bisa menyebabkan banyak penyakit, tetapi saya tidak didengar*". Saat kegiatan, peserta membawa anak karena ikut pemeriksaan dalam ILP sehingga besar kemungkinan responden cenderung menjawab dengan pilihan yang sama untuk semua pernyataan sehingga jawaban pun menjadi salah pada dua pernyataan tersebut. Padahal dalam penelitian Jasmin, definisi dari hipertensi sendiri adalah keadaan saat tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan sistolik lebih dari 90 mmHg, serta merokok termasuk dalam salah satu faktor resiko penyebab hipertensi, disusul dengan konsumsi garam berlebih, kurangnya aktifitas fisik dan obesitas (Jasmin et al., 2023).

Tabel 3. Kebermanfaatan Promkes

Pernyataan	Ya		Tidak	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Apakah promosi kesehatan terkait hipertensi ini membantu meningkatkan pengetahuan anda tentang hipertensi?	39	97.5	1	2.5
2. Apakah anda sudah memahami cara membuat jus MESEM?	37	92.5	3	7.5
3. Apakah anda akan mencoba membuat jus MESEM di rumah?	38	95.0	2	5.0

Tabel 3 menunjukkan lebih dari 92.5% responden merasa bahwa kegiatan promosi kesehatan yang diberikan menambahkan pemahaman tentang hipertensi, memberikan informasi cara pembuatan jus MESEM dan tertarik membuat jus MESEM di rumah. Penurunan tekanan darah dapat dicapai melalui terapi non-farmakologis, salah satunya dengan mengonsumsi jus MESEM (mentimun, seledri, lemon, dan madu). Jus ini efektif dalam menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium pada mentimun yang dapat menghambat Sistem Renin Angiotensin. Penghambatan ini juga mengurangi sekresi aldosteron sehingga menghambat reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Mekanisme ini pada akhirnya meningkatkan diuresis, mengurangi volume darah, dan menurunkan tekanan darah (Christine et al., 2021). Kalium berfungsi penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa dalam tubuh. Selain itu, kalium memiliki peran dalam transmisi saraf, relaksasi otot, serta berfungsi sebagai katalis dalam berbagai reaksi biologis, terutama dalam metabolisme energi serta sintesis glikogen dan protein. Mentimun juga memiliki sifat diuretik

yang tinggi karena kandungan airnya yang tinggi, kandungan kalium dalam mentimun pun dapat membantu menurunkan tekanan darah. Selain kalium, mentimun juga mengandung fosfor, asam folat, dan vitamin C, yang bermanfaat dalam mengurangi ketegangan atau stres (Ismatullah et al., 2022).

Selain mentimun, daun seledri juga dapat dimanfaatkan untuk mengontrol tekanan darah tinggi, baik dengan cara direbus maupun dijadikan jus. Seledri sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Berdasarkan penelitian Pratiwi, daun seledri mengandung senyawa aktif bernama “apigenin”, yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan mekanisme kerja yang mirip dengan *angiotensin* dan manitol, yang berfungsi sebagai zat anti-diuretik. Selain itu, batang dan daun seledri juga mengandung nitrat, yang merupakan senyawa dengan sifat anti-hipertensi yang dapat membantu mengurangi tekanan darah secara alami (Pratiwi et al., 2019).

Lemon juga memiliki potensi untuk menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Kandungan *flavonoid* pada lemon berperan sebagai antioksidan yang efektif dalam menangkal radikal bebas, mencegah kanker, serta menghambat oksidasi LDL, sehingga dapat mencegah penyakit jantung, stroke, dan hipertensi. Selain itu, vitamin C dalam lemon berfungsi sebagai senyawa antikarsinogenik, anti-penyakit kardiovaskular (CVD), anti-hiperglikemia, anti-alergi, antimikroba, antidepresan, dan analgesik (Handayani et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Musyaddadah, Darni, dan Fatimah menyatakan bahwa madu juga dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Kandungan *flavonoid* dalam madu, yang berkisar antara 3,80 - 33,46 mg per 100 g, berbanding lurus dengan aktivitas antioksidannya. *Flavonoid* berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah serta memperbaiki fungsi endotel pada penderita hipertensi. *Flavonoid* dalam madu juga mampu menghambat aktivitas *Angiotensin I Converting Enzyme* (ACE), yang berperan dalam pembentukan *Angiotensin II*, yang menjadi penyebab utama penyempitan pada pembuluh darah (Musyayyadah et al., 2019).

SIMPULAN

Adanya kegiatan promosi kesehatan terkait hipertensi dan cara mencegah hipertensi melalui pembuatan jus MESEM ini berhasil menarik minat masyarakat RW 1 Cebongan. Sebanyak 39 responden dari total 40 orang menyetujui bahwa kegiatan promosi kesehatan dan demonstrasi pembuatan jus MESEM ini bermanfaat dan meningkatkan pengetahuan terkait hipertensi. Mentimun, seledri, lemon dan madu menjadi alternatif untuk mencegah hipertensi di rumah. Promosi kesehatan ini menjabarkan pencegahan hipertensi dapat menggunakan bahan sederhana yang dapat ditemui di rumah atau di lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1594–1600. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/321>
- Agustina, R., & Raharjo, B. (2015). FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI USIA PRODUKTIF (25-54 TAHUN). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4). <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>
- Azhari, M. H. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.29>
- Christine, M., Ivana, T., & Martini, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53–58. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.263>

- Handayani, I., Basri, B., & Lutiyah, L. (2024). Pengaruh Bomb Tea Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baros. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(2), 32–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/obat.v2i2.278>
- Hastuti, H., Kartini, Umara, A. F., Azizah, S. N., Wijoyo, E. B., & Istifada, R. (2021). One Year Pandemic: Community Knowledge and Self-Efficacy in Prevention Behavior of Covid-19 Based on The Health Promotion Model by Nola J. Pender. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 401–408. <https://doi.org/10.30604/jika.v6i3.513>
- Hidayat, C. T., Laksono, S. B., Adi K, H., Eko W, N., & Zuhri, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Hipertensi Dengan Program Cerdik Pada Lansia Di Desa Kasiyan RW 12 dan 13 Kabupaten Jember. *Jurnal Penelitian Ilmu Sosial Dan Eksakta*, 1(2), 108–115. <https://doi.org/10.47134/trilogi.v1i2.26>
- Intan Hayati Husnul Khotimah, N., Anggriani, A., Octavianti, M., Sari, L. R., Amini, N. U., & Suhardita, E. P. (2023). Pengendalian hipertensi dengan cerdik pada masyarakat Kelurahan Rancanumpang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 751–770. <https://doi.org/10.22460/as.v6i3.20987>
- Ismatullah, D., Righo, A., & Pramana, Y. (2022). Penggunaan Jus Buah Mentimun Untuk Mengatasi Hipertensi Pada Usia Lansia: Literature Review. *Jurnal UNTAN*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jpn.v7i2.63699>
- Jasmin, R., Avianty, I., & Noor Prastia, T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Pancasan Kecamatan Bogor Barat tahun 2021. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 49–52. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i1.117>
- Kasumayanti, E., Zurrahmi, Z. R., & Maharani. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif Di Desa Pulau Jambu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kuok. *Jurnal NERS*, 5(1), 1–7. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1672/1251>
- Manoppo, E. J., Masi, G. M., & Silolonga, W. (2018). Hubungan peran perawat sebagai edukator dengan kepatuhan penatalaksanaan hipertensi di Puskesmas Tahuna Timur. *E-Journal Keperawatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v6i1.19476>
- Momongan, N. R., Montol, A. B., Imbar, H. S., & Manurung, T. L. A. B. (2022). Terapi Pemberian Mix Jus Seledri (*Apium Graveolens L*), Jeruk (*Citrus*) Dan Pepaya (*Papaya L*) Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gogagoman Kecamatan Kotamobagu Barat. *E- Prosiding Semnas Polkesdo*, 1(2), 328–343. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1720/1056>
- Musyayyadah, S. A., Darni, J., & Fathimah, F. (2019). Pengaruh Larutan Madu terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 83–92. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.3425>
- Nurhidayat, S. (2020). IbM Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi Pada Jama'ah Yasin Rt 03/01 Kel. Mangunsuman Ponorogo. *Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 92–98. <https://doi.org/10.24269/adi.v4i2.1525>
- Pratiwi, D. P., Sutadarma, I. W. G., & Surudarma, I. W. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(4), 1–5. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/50050>
- Purwatyningsih, E., & Nursanti, I. (2024). Model Teori Konsep Keperawatan Nola J Pender "Health Promotion Model." *Zahra: Journal of Health and Medical Research*, 4(1), 76–85. <https://adisampublisher.org/index.php/aisha/article/download/643/683>

- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 3(2), 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Rahmi, S. A., Ratih, M., Latifahanun, E., Febriandi, S., & Rokhayati. (2024). Gaya Hidup dan Tekanan Darah pada Usia Produktif di Kalurahan Demangrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mulia Madani Yogyakarta*, 5(1), 13–19. <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/jik/article/view/59/47>
- Rauf, E. L., Ulfiana Djunaid, & Siskawati Umar. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Seledri Kombinasi Wortel dan Madu terhadap Penurunan Hipertensi pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(4), 428–434. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2217>
- Saba, I. S., & Nursanti, I. (2024). Analisa Bagan Teori Promotion Health Model Nola J . Pender. *AACENDIKIA: Journal of Nursing*, 3(1), 20–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.59183/aacendikiajon.v3i1.28>
- Sintia, Arifin, N., & Mairani, T. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Partisipasi Lansia Pada Kegiatan POSBINDU Di Wilayah Kerja PUSKESMAS Bintang Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2022. *Journal of Health and Medical Science*, 1(3), 85–102. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/article/view/786/682>
- Wahidin. (2017). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kunjungan Ibu Dengan Anak Balita Ke Posyandu Dalam Kegiatan Penimbangan Di Wilayah Kerja Puskesmas Suradita Kecamatan Cisauk Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*, 2(2), 29–57. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jkft.v2i1.693>