

EDUKASI METODE HEMAT MENGGUNAKAN JUS BUAH SEMANGKA SEBAGAI UPAYA MENGURANGI HIPERTENSI DI DESA PEMAKUAN

Luthfia Hidayati Rahman¹, Adelia Leluni², Agnes Tadika Lesari², Ainun Yuniarti², Alvionita Putri², Selvia Andini², Evita Panca Putria³, Ariatul Muna³, Muhammad Fresdy Adhitya⁴, Dina Rahmadinah⁴, Khairun Nisa⁴, Laila Hidayah⁴, Putri Nabila⁵, Aderia Dang Meka⁵, Aima pitriya⁵, Alfina Hidayati⁵, Fitriangraini⁵, Monica Wikklin⁵

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

³Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Universitas Sari Mulia

⁴Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia

⁵Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: Luthfiarahman97@gmail.com

Dipublikasikan: 22 September 2024

ABSTRAK. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum terjadi dan bersifat kronis. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang tidak normal. Menurut Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar jumlah estimasi penderita hipertensi sekitar 15.288 orang, dimana Puskesmas Sungai Tabuk 2 pada tahun 2021 sebanyak 708 orang. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan cara mengatasinya sehingga dapat menurunkan prevalensi hipertensi wilayah tersebut. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi membuat jus semangka. Peserta diberi edukasi mengenai penyakit hipertensi dengan rancangan one group pretest- posttest sebelum dan sesudah edukasi. Peserta dari kegiatan adalah ibu hamil dan lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hasil dari pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi. Peserta mampu memahami mengenai penyakit hipertensi yang dibuktikan dari hasil pemberian Pre-test dan Pos-test, dengan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 17 dari 24 orang dengan rata-rata peningkatan 70%. Peserta juga mendapat pendampingan dalam pembuatan jus buah semangka sebagai alternatif yang dapat membantu mengurangi hipertensi. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi dan pelatihan pembuatan jus buah semangka.

Kata kunci: Hipertensi, Jus Semangka, Metode Hemat, Pengetahuan

ABSTRACT. Hypertension is a non-communicable disease that is common and chronic. Hypertension is a condition where a person experiences an abnormal increase in blood pressure. According to data from the Banjar District Health Service, the estimated number of hypertension sufferers is around 15,288 people, of which the Sungai Tabuk 2 Community Health Center in 2021 will be 708 people. The aim of this community service is to increase public knowledge about hypertension and how to treat it so that it can reduce the prevalence of hypertension in the area. The method used is a lecture method, question and answer discussion and demonstration of making watermelon juice. Participants were given education about hypertension using a one group pretest-posttest design before and after education. Participants in the activity are pregnant women and elderly people who have a history of hypertension. The result of this service is an increase in participants' knowledge about hypertension. Participants were able to understand hypertension as evidenced by the results of the pre-test and post-test, showing an increase in knowledge of 17 out of 24 people with an average increase of 70%. Participants also received assistance in making watermelon juice as an alternative that can help reduce hypertension. The pre-test and post-test results showed an increase in respondents' knowledge after being given education and training in making watermelon juice.

Keywords: Hypertension, Watermelon Juice, Economical Methods, Knowledge

1. PENDAHULUAN

Hipertensi di Indonesia yang mencapai angka tinggi terlihat adanya angka prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan sebesar 44,3 persen. Hipertensi menduduki peringkat pertama untuk jenis penyakit tidak menular (Kemenkes RI, 2019). Menurut Data Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar (2021) jumlah estimasi penderita hipertensi sekitar 15.288 orang, dimana Puskesmas Sungai tabuk 2 pada tahun 2021 sebanyak 708 orang (Sundari et al., 2024). Hasil dari riset kesehatan dasar menyatakan bahwa prevalensi hipertensi penduduk Indonesia yang minum obat hanya sebanyak 8.8% dari hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 34.1%. Target capaian pengobatan hipertensi di Indonesia belum mencapai 100%, hanya ada 54,4% dan sisanya tidak rutin minum obat (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan data Kemenkes (2019) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% pada umur 55 – 64 tahun, 57,6% umur 65 – 74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun (Berta Afriani et al., 2023). Secara epidemiologi hipertensi diperkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7.1 juta orang di dunia atau sekitar 13% dari total kematian (Sundari et al., 2024).

Menurut data WHO (World Health Organization) jumlah kasus hipertensi kehamilan ada 839 juta kasus. World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 setiap harinya perempuan meninggal karena masalah maternal mencapai 80%, dan sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadi di negara berkembang (Soripet et al., 2022). Komplikasi ibu kehamilan serta persalinan di bawah usia 20 tahun ialah 2-5 kali lebih tinggi dari angka kematian ibu antara usia 20 serta 35 tahun. Efek usia lebih muda bisa mengakibatkan komplikasi kehamilan, dengan tiap remaja nulipara punya resiko lebih besar terkena tekanan darah tinggi saat kehamilan serta meningkat sesudah usia 35 tahun (Rahmadini et al., 2023).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang umum terjadi dan bersifat kronis. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang tidak normal (Lamirault et al., 2020). Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana hasil pengukuran tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Unger et al., 2020).

Tanda dan gejala Hipertensi salah satunya adalah sakit kepala, Perdarahan dari hidung, pusing wajah kemerahan; yang bisa saja terjadi pada penderita hipertensi, maupun seseorang dengan tekanan darah yang tidak normal. Hipertensi secara umum di bedakan menjadi dua yaitu, Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, atau Gejala yang lazim Sering dikatakan bahwa gejalaterlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan ke medis (Furngili & Kustriyani, 2023).

Penderita hipertensi dapat dilakukan beberapa penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan dari farmakologi untuk pasien hipertensi dilakukan dengan memberikan anti hipertensi yang sering digunakan antara lain diuretik, captropil. Sedangkan pelaksanaan non farmakologi dilakukan dengan cara mengatur pola hidup sehat

dan pengobatan non farmakologi pada penderita hipertensi dengan rutin atau pengobatan terapi herbal seperti mengonsumsi jus buah semangka. Berdasarkan hasil penelitian terkait bahwa terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi yaitu salah satunya adalah buah semangka. Buah semangka mengandung Kalium magnesium, dan fosfor yang efektif yang bisa mengobati hipertensi.

Menurut penelitian bahwa semangka dapat menurunkan tekanan darah dengan cara mencegah pengerasan dinding arteri mau pun pembuluh vena, menyebabkan vasodilatasi yang dapat mengalir lebih lancar dan terjadi penurunan resistensi perifer, sebagai anti oksidan dan efek diuretik. Mengonsumsi jus semangka dalam jangka panjang tentu juga tidak dapat memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan dibandingkan mengonsumsi pengobatan farmakologi (Furngili & Kustriyani, 2023).

2. METODE

Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi tanya jawab dan demonstrasi membuat jus semangka. Peserta diberi edukasi mengenai penyakit hipertensi dengan rancangan one group pretest-posttest sebelum dan sesudah edukasi. Peserta dari kegiatan adalah ibu hamil dan lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dengan cara yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan tindakan dan melakukan implementasi dalam mengatasi masalah yang terdapat di Desa Pemakuan. Dengan melaksanakan kegiatan berupa Edukasi dan Demonstrasi pembuatan jus buah semangka dalam mengatasi penyakit hipertensi kepada peserta di desa Pemakuan terutama kepada ibu hamil dan lansia yang memiliki riwayat hipertensi, dengan harapan bertambahnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan dapat mengetahui cara mengatasinya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi tentang penyakit Hipertensi dan pelatihan mengenai cara pembuatan jus buah semangka untuk mengurangi terjadinya hipertensi. Pada kegiatan ini kader kesehatan juga berperan dalam memfasilitasi tempat pelaksanaan kegiatan dengan menyiapkan tempat pelaksanaan pengabdian. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan metode ceramah, yaitu suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi sesuai yang diinginkan dan memberikan pelatihan mengenai cara pembuatan jus buah semangka agar masyarakat mampu dan bisa mengatasinya sendiri dirumah.

Pada tahap pertama pengabdian, peserta sebelum diberikan edukasi tentang hipertensi masyarakat diminta untuk mengisi daftar hadir, melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengisi kuesioner (pre-tes) terlebih dahulu guna untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan setelah penyampaian materi.



Gambar 1. Pengisian daftar hadir dan cek kesehatan

Pada tahap kedua pengabdian, penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi tanya jawab. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil kegiatan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang penyakit hipertensi setelah mengikuti sesi ini. Metode ceramah memungkinkan penyampaian informasi secara sistematis dan komprehensif, sementara diskusi tanya jawab memberikan kesempatan bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendapatkan klarifikasi mengenai topik yang dibahas. Kombinasi kedua metode ini efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi, termasuk penyebab, gejala, pengelolaan, dan pencegahannya. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya dengan peserta menjadi lebih memahami dan menyadari pentingnya pengetahuan tentang penyakit hipertensi.



Gambar 2. Pemberian materi

Pada tahap ketiga, tim pengabdian mengadakan demonstrasi pembuatan jus semangka. Acara ini bertujuan untuk mengajarkan peserta cara membuat jus semangka yang sehat dan aman. Semangka, yang memiliki kandungan air tinggi dan rendah natrium, sangat baik untuk membantu mengelola tekanan darah. Kami memandu peserta dalam memilih semangka yang matang dan segar. Semangka yang baik memiliki kulit yang bersih dan mengkilap, sulur di belakang tangkai berubah warna menjadi coklat tua dan mengering, serta menghasilkan suara berat saat diketuk. Selain itu, tangkai buah akan mengecil dan bagian bawah buah, yang bersentuhan dengan tanah, akan berubah dari putih menjadi kuning (Ikhsanudin et al., 2023).

Kami juga menunjukkan cara memproses semangka menjadi jus yang segar dan bebas dari bahan tambahan berbahaya. Selain itu, kami menjelaskan manfaat kesehatan semangka, seperti membantu hidrasi dan menyediakan vitamin diperlukan. Dengan menyajikan jus semangka yang enak dan menyehatkan, kami berharap dapat membantu lansia dan ibu hamil dalam menjaga kesehatan mereka.

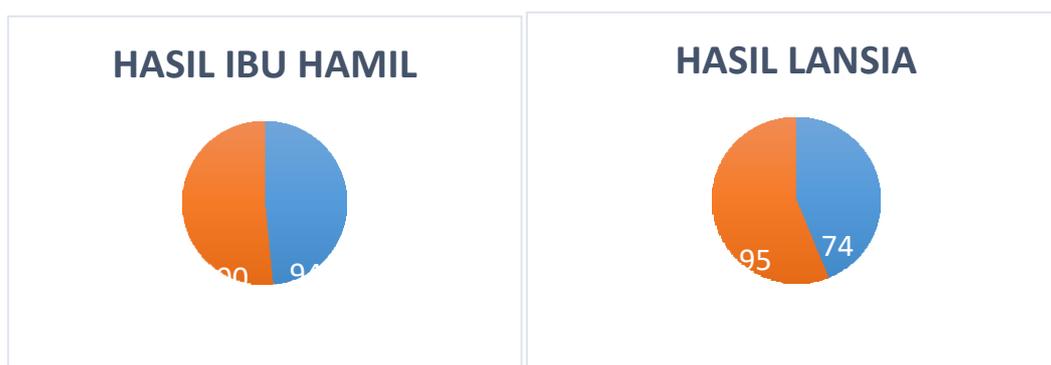


Pada tahap keempat pengabdian, tim pengabdian melaksanakan diskusi dan tanya jawab diikuti dengan pemberian pos-test kepada peserta. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi dan cara penanganannya meningkat setelah diberikan edukasi. Dalam kegiatan ini, mayoritas peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari partisipasi aktif mereka selama diskusi. Empat orang ibu bahkan mengajukan pertanyaan dan saling bertukar cerita mengenai pengalaman pribadi mereka, khususnya mengenai keluhan seperti sering merasa pusing.

Aktivitas ini tidak hanya membantu mengevaluasi peningkatan pengetahuan melalui pos-test, tetapi juga memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan serta klarifikasi mengenai masalah yang mereka hadapi. Keaktifan peserta dalam berdiskusi dan bertanya menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil menarik minat mereka dan memberikan dampak yang signifikan pada pemahaman mereka tentang hipertensi.



Gambar 4. Pemberian pos-test dan diskusi tanya jawab



Gambar 5. Hasil *pre-test* dan *post-test* responden

Dari hasil pengabdian ini, terlihat adanya peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah implementasi edukasi. Nilai rata-rata *pre-tes* untuk lansia adalah 74, sedangkan nilai *pos-tes* meningkat menjadi 95. Ini menunjukkan bahwa ada peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia setelah edukasi diberikan. Begitu juga dengan ibu hamil, yang memiliki rata-rata nilai *pre-tes* 94 dan nilai *pos-tes* 100 setelah edukasi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan yang sangat baik setelah mendapatkan edukasi. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan responden dalam kedua kelompok tersebut, dengan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok yang diteliti. Hasil pengabdian juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 17 dari 24 orang dengan rata-rata peningkatan 70%.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat dikatakan bahwa pengetahuan responden meningkat tentang cara mengatasi penyakit hipertensi dikarenakan adanya keingintahuan untuk melihat mendengarkan serta melihat media yang digunakan. Hal itu merupakan proses pengindraan yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan (Agustini, 2019).

4. SIMPULAN

Penyuluhan pengabdian masyarakat yang dilakukan salah satu upaya/strategi untuk mencegah dan menurunkan angka prevalensi hipertensi serta memberikan edukasi terkait pemberian inovasi olahan makanan yang terbuat dari buah semangka yang di buat lebih menarik dan enak serta mudah untuk dibuat oleh peminatnya (konsumen). Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi dan pelatihan pembuatan jus buah semangka.

Hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya persentase jawaban benar dari responden. Jus olahan berbahan dasar buah semangka merupakan salah satu inovasi makanan yang dapat menurunkan angka prevalensi hipertensi. Selain mudah didapat dan mudah di buat, kandungan semangka memiliki peran yang dapat menurunkan kadar darah pada tubuh seseorang. Selain itu, buah semangka ini sangat terjangkau dan mudah untuk didapatkan sehingga pada peminat (konsumen) dapat mudah untuk membuat olahan minuman tersebut (jus) guna untuk dikonsumsi khususnya untuk para penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada kepala desa, ketua RT 1, RT 2, dan RT 3, Kader posyandu, Bidan desa, Puskesmas Sungai Tabuk dan Universitas Sari Mulia yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

Agustini, N. N. S. (2019). Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Serta Perilaku Menyikat Gigi Siswa Kelas V SDN 3 Batubulan Tahun 2019 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar). *Repository Poltekkes Denpasar*, 5–23.

- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Furngili, B., & Kustriyani, M. (2023). Penerapan Jus Semangka Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(1), 1–14.
- Ikhsanudin, M. A., Setyati, E., & Junaedi, H. (2023). Deteksi Tingkat Kemanisan Buah Semangka (*Citrullus Lanatus*) Berdasarkan Ciri Kulit Buah Dengan Menggunakan Metode Cnn (Convolutional Neural Network). *JIPI (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 8(4), 1501–1513. <https://doi.org/10.29100/jipi.v8i4.4118>
- Lamirault, G., Artifoni, M., Daniel, M., Lamirault, G., Artifoni, M., Daniel, M., & Resistant, N. B. (2020). *Resistant hypertension : Novel insights To cite*.
- Rahmadini, A. F., Lestari, F., Nurjanah, I., Iklimah, I., & Salsabila, S. (2023). Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi pada ibu hamil. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 205–213. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.718>
- Soripet, M., Mintaningtyas, S. I., & Nubaya, S. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kegiatan Sosialisasi Bagi Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Distrik Prafi Kabupaten Manokwari. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(3), 773–783. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5698>
- Sundari, R. K., Latifah, & Tasalim, R. (2024). Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(3), 1063–1072. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>