EDUKASI PEMBERIAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS PURWOKERTO SELATAN KABUPATEN BANYUMAS

Lita Yulia Putri[1], Wasis Eko Kurniawan¸ Prasanti Adriani[3]

[1,2,3]*Universitas Harapan Bangsa*
E-mail : litayulia138@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dialami lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dikendalikan. Penanganannya dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi komplementer berupa jus mentimun. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manfaat dan cara pemberian jus mentimun serta mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun. Kegiatan dilaksanakan pada 15 lansia penderita hipertensi melalui edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan demonstrasi menggunakan leaflet dan poster. Kegiatan meliputi pengukuran tekanan darah, pre-test, edukasi, demonstrasi pembuatan jus mentimun, post-test, serta konsumsi jus mentimun selama 7 hari. Monitoring dilakukan pada hari ke-4 dan evaluasi pada hari ke-7 melalui home visit. Hasil sebelum pemberian jus mentimun menunjukkan 8 lansia (53,3%) mengalami hipertensi derajat 1, 5 lansia (33,3%) hipertensi derajat 2, dan 2 lansia (13,3%) normal tinggi. Hasil pre-test menunjukkan 9 lansia (60,0%) memiliki pengetahuan cukup dan 6 lansia (40,0%) kurang. Setelah edukasi, pengetahuan meningkat menjadi 10 lansia (66,7%) kategori baik dan 5 lansia (33,3%) kategori cukup. Pada hari ke-7, terdapat 2 lansia (13,3%) kategori normal, 7 lansia (46,7%) normal tinggi, dan 6 lansia (40,0%) hipertensi derajat 1. Rata-rata tekanan darah menurun dari 152/87 mmHg menjadi 141/81 mmHg, dengan penurunan 11 mmHg sistolik dan 6 mmHg diastolik. Edukasi meningkatkan pengetahuan lansia dan jus mentimun menunjukkan perubahan tekanan darah.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Jus Mentimun, Pengetahuan, Tekanan Darah.*

ABSTRACT

Hypertension is a disease commonly experienced by older adults and may increase the risk of complications if not controlled. Management can be pharmacological or non-pharmacological, one of which is complementary therapy using cucumber juice. This activity aimed to increase older adults' knowledge about the benefits and administration of cucumber juice and to determine changes in blood pressure before and after cucumber juice administration. The activity involved 15 older adults with hypertension through health education using lectures and demonstrations with leaflets and posters. The activities included blood pressure measurement, pre-test, education, cucumber juice preparation demonstration, post-test, and cucumber juice consumption for 7 days. Monitoring was conducted on day 4 and evaluation on day 7 through home visits. Before cucumber juice administration, 8 older adults (53.3%) had grade 1 hypertension, 5 (33.3%) had grade 2 hypertension, and 2 (13.3%) had high-normal blood pressure. Pre-test results showed that 9 older adults (60.0%) had moderate knowledge and 6 (40.0%) had low knowledge. After education, knowledge increased to 10 older adults (66.7%) in the good category and 5 (33.3%) in the moderate category. On day 7, 2 older adults (13.3%) had normal blood pressure, 7 (46.7%) had high-normal blood pressure, and 6 (40.0%) had grade 1 hypertension. Mean blood pressure decreased from 152/87 mmHg to 141/81 mmHg, with reductions of 11 mmHg systolic and 6 mmHg diastolic. Education increased older adults' knowledge and cucumber juice showed changes in blood pressure.

Keywords : *Hypertension, Older Adults, Cucumber Juice, Knowledge, Blood Pressure.*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak terjadi di Indonesia dan dapat menyerang berbagai kelompok usia. Risiko terjadinya hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Lansia lebih berisiko mengalami hipertensi karena proses penuaan menyebabkan perubahan pada struktur dan fungsi tubuh, salah satunya berkurangnya elastisitas pembuluh darah sehingga pembuluh menjadi lebih kaku dan tekanan darah cenderung meningkat (Kirana, 2024). Selain usia, hipertensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, obesitas, faktor genetik, stres, konsumsi garam berlebih, merokok, kurang aktivitas fisik, penyakit ginjal, dan diabetes melitus. Hipertensi yang tidak dikendalikan dengan baik dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung (Fauziyah, 2022).

WHO (World Health Organization) menjelaskan didunia sekitar 972 juta orang terkena hipertensi dan informasi lainnya sekitar 333 juta orang menderita tekanan darah tinggi ditemukan di negara maju dan negara berkembang. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun di Kabupaten Banyumas sebesar 38,90%. Berdasarkan kelompok usia, prevalensi hipertensi pada usia 55–64 tahun sebesar 54,60%, usia 65–74 tahun sebesar 64,42%, dan usia ≥75 tahun sebesar 71,31% (Riskesdas, 2018). Data Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas tahun 2021 menunjukkan terdapat 212.321 kasus hipertensi. Puskesmas Purwokerto Selatan merupakan salah satu wilayah dengan jumlah kasus hipertensi yang tinggi, yaitu sebanyak 11.316 kasus (Profil Kesehatan Banyumas, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian, terutama pada kelompok lansia.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia (lansia) dengan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Marsanti et al., 2025). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus. Hipertensi dapat membahayakan penderita apabila tidak dilakukan pengobatan dengan baik, karena dapat menyebabkan penyakit stroke dan penyakit Jantung (Fauziyah, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis (Ivana et al., 2021). Selain penggunaan obat antihipertensi, penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pola hidup sehat dan terapi komplementer. Salah satu bahan alami yang dapat dimanfaatkan adalah mentimun. Mentimun mengandung kalium, fosfor, magnesium, dan air yang tinggi. Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit serta membantu mengurangi efek natrium dalam tubuh, sedangkan kandungan air yang tinggi dapat membantu pengeluaran cairan dan natrium berlebih sehingga berpotensi membantu mengontrol tekanan darah (Safrudin, 2025). Penelitian Ivana et al. (2021) dan Setiawan et al. (2022) menunjukkan bahwa kandungan mineral dalam mentimun dapat mendukung pengaturan tekanan darah dan kesehatan pembuluh darah. Dermawan et al. (2025) juga menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Mentimun dipilih karena mudah diperoleh, harganya relatif terjangkau, dan mudah diolah menjadi jus sehingga dapat diterapkan oleh masyarakat. Pemanfaatan jus mentimun dalam kegiatan ini diberikan sebagai terapi komplementer dan tidak dimaksudkan untuk menggantikan obat antihipertensi. Perawat memiliki peran penting dalam memberikan edukasi kepada lansia

mengenai pengelolaan hipertensi dan pemanfaatan terapi komplementer secara tepat (Ivana et al., 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas pada 13 November 2025, diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi mencapai 797 pasien dan 209 pasien mengikuti Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Puskesmas telah melaksanakan pemeriksaan kesehatan, pemantauan tekanan darah, edukasi kesehatan, dan penyuluhan pola hidup sehat secara rutin. Namun, berdasarkan informasi dari perawat, belum terdapat kegiatan mahasiswa yang secara khusus memberikan edukasi mengenai pemanfaatan jus mentimun sebagai terapi komplementer untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Hasil survei terhadap 15 lansia penderita hipertensi pada 22 November 2025 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui manfaat dan cara pembuatan jus mentimun. Sebanyak 9 lansia menyatakan belum pernah mendapatkan edukasi mengenai manfaat maupun cara pembuatan jus mentimun dalam membantu mengontrol tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu diberikan intervensi melalui edukasi dan demonstrasi secara langsung agar lansia dapat memahami serta menerapkan informasi yang diberikan. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi, manfaat, dan cara pemberian jus mentimun serta mengetahui perubahan tekanan darah setelah pemberian jus mentimun selama tujuh hari sebagai terapi komplementer pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi ceramah, demonstrasi, pre-test, dan post-test dengan menggunakan media leaflet dan poster. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta memberikan pemahaman tentang pemanfaatan jus mentimun sebagai salah satu terapi komplementer untuk membantu mengontrol tekanan darah. Sasaran kegiatan adalah 15 lansia penderita hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas.

Tahap awal dilaksanakan pada 14 Juli 2026 di Puskesmas Purwokerto Selatan. Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian kegiatan kepada peserta, kemudian dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui kondisi awal lansia sebelum diberikan intervensi. Selanjutnya, peserta mengerjakan pre-test menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun. Setelah itu, diberikan edukasi kesehatan melalui metode ceramah. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus mentimun agar peserta dapat memahami secara langsung proses pengolahannya. Setelah demonstrasi, peserta diberikan jus mentimun untuk dikonsumsi dan mengerjakan post-test guna mengetahui tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi. Selain itu, peserta diberikan leaflet sebagai media informasi serta buah mentimun untuk diolah dan dikonsumsi secara mandiri di rumah sesuai anjuran.

Tahap monitoring dilaksanakan pada 17 Juli 2026 melalui kunjungan rumah (home visit). Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kepatuhan lansia dalam mengonsumsi jus mentimun serta memantau perkembangan tekanan darah selama kegiatan berlangsung. Monitoring meliputi pengukuran tekanan darah, pemeriksaan jadwal konsumsi, dan diskusi mengenai pelaksanaan

konsumsi jus mentimun selama tiga hari pertama. Pada tahap ini, peserta juga diberikan arahan kembali mengenai cara pengolahan dan anjuran konsumsi jus mentimun. Selanjutnya, lansia melanjutkan pembuatan dan konsumsi jus mentimun secara mandiri di rumah pada hari ke-5 dan ke-6.

Tahap evaluasi dilaksanakan pada 20 Juli 2026 melalui kunjungan rumah (home visit). Evaluasi dilakukan dengan mengukur kembali tekanan darah lansia setelah menjalani konsumsi jus mentimun selama tujuh hari. Hasil pengukuran tekanan darah pada hari pertama, keempat, dan ketujuh dibandingkan untuk mengetahui perubahan tekanan darah selama pelaksanaan kegiatan. Sementara itu, hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi pemberian jus mentimun untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dilaksanakan di Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas. Kegiatan diikuti oleh 15 lansia yang terdiri dari 9 perempuan dan 6 laki-laki. Kegiatan dilaksanakan melalui edukasi kesehatan, demonstrasi pembuatan jus mentimun, pengukuran tekanan darah, pre-test dan post-test, serta pemberian jus mentimun untuk dikonsumsi selama tujuh hari. Monitoring dilakukan pada hari ke-4 melalui home visit, sedangkan evaluasi dilakukan pada hari ke-7 untuk memantau kepatuhan konsumsi dan perubahan tekanan darah. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan PKM yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tekanan Darah Lansia Sebelum Pemberian Jus Mentimun

Tabel 1. Tekanan darah hari ke-1 lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan

Kategori	Sebelum	
	(f)	(%)
Normal	0	0,0
Normal Tinggi	2	13,3
HT Derajat 1	8	53,3
HT Derajat 2	5	33,3
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 1, sebelum pemberian jus mentimun tidak terdapat lansia dalam kategori tekanan darah normal. Sebanyak 2 lansia (13,3%) berada pada kategori normal tinggi, 8 lansia (53,3%) mengalami hipertensi derajat 1, dan 5 lansia (33,3%) mengalami hipertensi derajat 2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tekanan darah yang masih berada pada kategori hipertensi sebelum kegiatan dimulai.

Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Hipertensi Sebelum Diberikan Edukasi

Tabel 2. Pre-test pada lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan

Tingkat Pengetahauan	Sebelum	
	(f)	(%)
Baik	0	0
Cukup	9	60
kurang	6	40

Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi,sebagian besar lansia memiliki tingkat pengetahuan kategori cukupsebanyak 9 orang (60,0%), sedangkan 6 orang (40,0%) berada pada kategori kurang. Tidak terdapat peserta yang memiliki tingkat pengetahuan kategori baik.

Pelaksanaan Edukasi Tentang Pemberian Jus mentimun untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia

Pelaksanaan edukasi mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun diikuti oleh 15 lansia dengan hipertensi. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus mentimun agar lansia memahami cara pengolahan dan penyajiannya. Setelah demonstrasi, lansia diberikan jus mentimun untuk dikonsumsi. Lansia juga diberikan leaflet berisi informasi mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun serta buah mentimun untuk diolah menjadi jus di rumah sesuai jadwal yang telah ditentukan. Kegiatan edukasi, demonstrasi, pemberian jus, leaflet, dan pembagian buah mentimun berlangsung lancar serta mendapat respons baik dari lansia.

Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Manfaat Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Hipertensi Sesudah Diberikan Edukasi

Tabel 3. Post-test pada lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan

Tingkat Pengetahauan	Pre Test (f)	Pre Test (%)	Post Test (f)	Post Test (%)	Selisih (%)
Baik	0	0	10	66,7	+66,7
Cukup	9	60	5	33,3	-26,7
kurang	6	40	0	0	-40
Jumlah	15	100	15	100	

Berdasarkan Tabel 3, setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan lansia. Sebanyak 10 orang (66,7%) berada pada kategori baik dan 5 orang (33,3%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat lagi peserta dengan kategori kurang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi melalui ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, manfaat, serta cara pembuatan jus mentimun.

Tekanan Darah Pada Lansia Sesudah Pemberian Jus Mentimun

Tabel 4. Tekanan darah hari ke-1, 4 dan 7 lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan

Kategori	Hari Ke 1 (f)	Hari Ke 1 (%)	Hari Ke 4 (f)	Hari Ke 4 (%)	Hari Ke 7 (f)	Hari Ke 7 (%)	Selisih (%)
Normal	0	0	0	0	2	13,3	+13,3
Normal Tinggi	2	13,3	4	26,7	7	46,7	+34,3
HT Derajat 1	8	53,3	9	60	6	40	-13,3
HT Derajat 2	5	33,3	2	13,3	0	0	-33,3
Total	15	100	15	100	15	100	

Berdasarkan Tabel 4, terjadi perubahan kategori tekanan darah setelah pemberian jus mentimun. Pada hari ke-4, kategori hipertensi derajat 2 menurun dari 33,3% menjadi 13,3%, sedangkan kategori normal tinggi meningkat dari 13,3% menjadi 26,7%. Pada hari ke-7, terdapat 2 lansia (13,3%) dalam kategori normal, 7 lansia (46,7%) kategori normal tinggi, dan 6 lansia (40,0%) mengalami hipertensi derajat 1. Tidak terdapat lagi lansia dalam kategori hipertensi

derajat 2. Rata-rata tekanan darah menurun dari 152/87 mmHg pada hari pertama menjadi 141/81 mmHg pada hari ketujuh, dengan penurunan sistolik sebesar 11 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg.

Pembahasan

Hasil pengukuran tekanan darah dituliskan dalam bentuk tekanan sistolik per tekanan diastolik. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang terjadi secara menetap dan dapat meningkatkan risiko komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan fungsi ginjal apabila tidak dikendalikan (Trisnawati, 2025). Pada lansia, peningkatan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berkurangnya elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan, pola makan, konsumsi garam berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan hidup yang kurang sehat (Safrudin, 2025). Oleh karena itu, pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun diperlukan untuk mengetahui kondisi awal serta perubahan tekanan darah selama kegiatan berlangsung sebagai bagian dari pemantauan kesehatan lansia (Kurniawan, 2023).

Berdasarkan hasil pre-test, sebagian besar lansia masih memiliki pengetahuan yang belum optimal mengenai hipertensi dan manfaat jus mentimun. Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Intan et al., 2024). Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendukung pembentukan sikap dan perilaku kesehatan yang tepat, termasuk dalam penggunaan obat tradisional berbahan herbal sebagai terapi komplementer atau pendamping hipertensi (Naue & Monayo, 2026). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pemberian edukasi menggunakan media leaflet dan poster yang berisi informasi mengenai hipertensi, manfaat jus mentimun, serta cara pengolahannya agar lebih mudah dipahami oleh lansia.

Pelaksanaan edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi untuk meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pengendaliannya. Edukasi kesehatan merupakan proses pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan seseorang dalam membentuk perilaku yang lebih baik (Damayanti et al., 2025). Pemberian informasi mengenai pola hidup sehat dan konsumsi jus mentimun sebagai terapi nonfarmakologis pendamping diharapkan dapat membantu lansia melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri (Budiman & Prastiwi, 2023). Penggunaan leaflet juga dapat mendukung keberhasilan edukasi karena terbukti membantu meningkatkan pengetahuan pasien mengenai hipertensi (Cahaya et al., 2025). Selama kegiatan berlangsung, lansia mengikuti edukasi dengan baik, memperhatikan materi, serta menunjukkan respons positif terhadap demonstrasi pembuatan jus mentimun.

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi, yaitu sebagian besar responden berada dalam kategori pengetahuan baik. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat membantu meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia mengenai pengelolaan hipertensi. Evaluasi melalui pre-test dan post-test dapat digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi (Intan et al., 2024; Damanik et al., 2026). Pemahaman yang baik mengenai faktor risiko, dampak hipertensi, serta upaya pengendaliannya diharapkan dapat mendorong lansia menerapkan perilaku kesehatan yang tepat dan membantu meminimalkan risiko komplikasi (Listiana et al., 2026).

Hasil pengukuran tekanan darah setelah pemberian jus mentimun menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada lansia. Selama monitoring terhadap 15 responden, sebanyak 12 lansia mengonsumsi jus mentimun pada pagi hari dan obat antihipertensi pada sore hari, 2 lansia

mengonsumsi obat antihipertensi pada pagi hari dan jus mentimun pada sore hari, sedangkan 1 lansia mengonsumsi jus mentimun tanpa mengonsumsi obat antihipertensi. Pemberian jus mentimun dalam kegiatan ini ditujukan sebagai terapi pendamping, bukan pengganti pengobatan medis. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Setiawan et al. (2022) yang menyatakan bahwa jus mentimun dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Mentimun mengandung kalium, magnesium, dan air yang berperan dalam mendukung keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh serta membantu pengaturan tekanan darah. Selain itu, kandungan flavonoid, vitamin C, dan tanin sebagai antioksidan dapat membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan mengurangi stres oksidatif (Sari, 2025). Jus mentimun memiliki kelebihan karena bahan mudah diperoleh, pengolahannya sederhana, dan biaya relatif terjangkau sehingga dapat diterapkan sebagai upaya pendamping di rumah (Ivana et al., 2021). Meskipun demikian, jus mentimun tidak dapat menggantikan obat antihipertensi. Pengendalian tekanan darah tetap memerlukan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, mengendalikan stres, serta memeriksakan tekanan darah secara rutin (Maksum et al., 2026). Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat penurunan tekanan darah pada beberapa lansia setelah pemberian jus mentimun selama tujuh hari. Hal ini menunjukkan bahwa jus mentimun berpotensi menjadi salah satu upaya nonfarmakologis pendamping dalam membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Dampak

Monitoring dilakukan sejak pertemuan pertama setelah pemberian edukasi dan jus mentimun. Peserta diberikan lembar monitoring berupa checklist harian untuk mencatat konsumsi jus mentimun selama tujuh hari. Monitoring dilanjutkan melalui home visit pada hari ke-4 dan hari ke-7. Pada setiap kunjungan dilakukan pengukuran tekanan darah, pemeriksaan lembar monitoring, serta evaluasi kepatuhan peserta dalam mengonsumsi jus mentimun. Peserta juga diberikan motivasi dan penguatan edukasi agar tetap mengikuti anjuran selama kegiatan berlangsung. Evaluasi dilakukan berdasarkan hasil pre-test dan post-test, perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian jus mentimun, serta kepatuhan peserta berdasarkan lembar monitoring selama tujuh hari.

Adanya dukungan dan kerja sama dari pihak Puskesmas Purwokerto Selatan dan petugas kesehatan. Tersedianya tempat yang mendukung pelaksanaan sehingga kegiatan edukasi, demonstrasi pembuatan jus mentimun dapat berjalan dengan baik. Adanya antusiasme dan kerja sama lansia selama mengikuti kegiatan. Tersedianya leaflet dan bahan pembuatan jus mentimun yang mendukung pemahaman lansia dalam menerapkan edukasi. Lansia bersedia mengikuti kegiatan monitoring melalui home visit.

Salah satu faktor bias dalam kegiatan ini adalah adanya perbedaan penggunaan obat antihipertensi pada 15 responden, khususnya pada 2 lansia yang mengonsumsi obat antihipertensi dan jus mentimun pada pagi hari. Kondisi tersebut dapat menjadi faktor bias karena obat antihipertensi dan jus mentimun sama-sama dapat memengaruhi tekanan darah. Penggunaan keduanya dalam waktu yang berdekatan menyebabkan penurunan tekanan darah pada kedua lansia tersebut tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan pemberian jus mentimun. Oleh karena itu, perubahan tekanan darah yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dikaitkan dengan pemberian jus mentimun.

Rencana tindak lanjut setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah melakukan penyusunan jurnal sebagai luaran tugas akhir PkM; menganjurkan lansia di Puskesmas Purwokerto Selatan untuk tetap mengonsumsi jus mentimun secara rutin sebagai terapi

pendamping dalam membantu mengontrol tekanan darah; dan menganjurkan lansia untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di Prolanis atau Puskesmas Purwokerto Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengenai edukasi pemberian jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas, dapat disimpulkan bahwa sebelum pemberian jus mentimun sebagian besar lansia mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 8 orang (53,3%), hipertensi derajat 2 sebanyak 5 orang (33,3%), dan normal tinggi sebanyak 2 orang (13,3%). Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar lansia memiliki pengetahuan kategori cukup sebanyak 9 orang (60,0%) dan kurang sebanyak 6 orang (40,0%). Kegiatan edukasi dilaksanakan kepada 15 lansia melalui metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi pembuatan jus mentimun, serta penggunaan leaflet dan poster. Setelah edukasi, pengetahuan lansia meningkat menjadi kategori baik sebanyak 10 orang (66,7%) dan cukup sebanyak 5 orang (33,3%). Setelah pemberian jus mentimun selama 7 hari, rata-rata tekanan darah menurun dari 152/87 mmHg menjadi 141/81 mmHg, dengan penurunan sistolik sebesar 11 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan lansia dan jus mentimun berpotensi menjadi terapi nonfarmakologis pendamping dalam membantu mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan hasil tersebut, lansia diharapkan menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi jus mentimun sebagai terapi pendamping, tetap minum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Bagi Universitas Harapan Bangsa, hasil kegiatan ini diharapkan menjadi referensi pembelajaran mengenai terapi nonfarmakologis pada lansia dengan hipertensi. Sementara itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kegiatan serupa dengan menambahkan intervensi lain, seperti senam hipertensi, serta memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi perubahan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Purwokerto Selatan, petugas kesehatan, lansia peserta kegiatan, Universitas Harapan Bangsa, serta pembimbing yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Budiman, A. A., & Prastiwi, F. (2023). Edukasi Jus Mentimun Madu Sebagai Terapi Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Benda Baru. 6, 3268–3275.

Cahaya, N., Sari, O. M., Rizki, M. I., Rahmatullah, S. W., Isnani, N., Ulya, S., Alifia, N., Salsabila, T., Sulistyowati, A., Kamelia, S., Farmasi, P. S., Mangkurat, L., Selatan, K., Studi, P., Profesi, P., Mangkurat, U. L., Selatan, K., Edukatif, M., & Kronis, P. (2025). Efektivitas Leaflet sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi pada Kegiatan Pengabdian Masyarakat di CFD Banjarbaru. 3, 92–101.

Damanik, B. N., Asminanda, C. R., & Nasution, M. N. (2026). Edukasi Literasi Kesehatan untuk Lansia dan Balita di Desa Tanjung Anom, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang. 79–86.

Damayanti, R., Sabar, S., & Lestari, A. (2025). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi The Effect of Education on Changes in Blood Pressure in the Elderly with Hypertension. 2, 64–69.

Dermawan, A. C., Fatimah, S., & Hidayati, R. (2025). Literatur Review: Pengaruh Terapi Pemberian Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanaan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Afiat, 11(1), 44–71. https://doi.org/10.34005/afiat.v11i1.4727

Fauziyah. (2022). Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Riview. Keperawatan, 1(1), 1–6.

Intan, A., Putri, S., Rachman, M. Z., & Jupriyono, J. (2024). Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. 4(2), 153–159.

Ivana, T., Martini, M., & Christine, 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

Kirana, D. S. (2024). Efektifitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Di Masyarakat. 18(2).

Kurniawan, A., & Setiawan, K. E. (2023). Perancangan alat tekanan darah otomatis secara berkala menggunakan sensor MPX5050DP untuk pasien hipertensi. 9(2), 143–148.

Listiana, I., Hanifa, A. A., Setyaningsih, P. H., Assa, A., Kautsar, I. Al, Jurnal, J. A. M., & Masyarakat, A. (2026). Edukasi Jus Mentimun Madu Sebagai Terapi Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Benda Baru. 7(1), 32–39.

Maksum, E., Rahayu, S., Herawati, A., Sitio, T., Sabarudin, I., Bandung, U. A., & Jati, A. K. (2026). Efektifitas Jus Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. 4(1), 43–56.

Marsanti, A. S., Nazhifah, S. N., Valentina, A. H., Saputra, B., Ardiasari, D. F., Prasetia, E., Naqiyyah, S. F., Purwanti, S., & Hasanah, Z. I. U. (2025). Penyuluhan Hipertensi dengan CERDIK di Posyandu Lansia Dusun Wonosari Desa Poncol. APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(1), 25–30. https://doi.org/10.47575/apma.v5i1.683

Naue, N. R., & Monayo, E. R. (2026). Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Penderita Hipertensi dalam Penggunaan Obat Tradisional di Wilayah Kerja Puskesmas

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018: Kementrian Kesehatan Jawa Tengah Republik Indonesia. In Laporan Nasional Riskesdas 2018.

Safrudin, B. (2025). Efektifitas Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. 4, 274–287.

Sari, N. P. (2025). Efektivitas jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah terhadap keluarga. 2(6), 1171–1179.

Setiawan, I. S., Iwan, & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1), 276–283.

Profil Kesehatan Banyumas Tahun 2021, P. K. B. (2021). Profil Kesehatan Banyumas Tahun 2021. 4.

Trisnawati, Y., & Anasari, T. (2025). Pemeriksaan Tekanan Darah Dan Kadar Kolesterol Pada Masyarakat Di Kelurahan Karangklesem, Kecamatan. 1(1), 45–49.

WHO. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults.