

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT RAWABOGO :
JUS TIMUN SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN
TEKANAN DARAH SECARA MANDIRI**

Dian Maulinda¹, Lismi Ispiandi², Rani Arumsari³, Rizky Pratama⁴, Imam Syahputra Yamin^{5*}

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Dharma Husada

Korespondensi: imamyamin.epid@gmail.com

Abstract

Hypertension remains a major health problem in rural Indonesia. This community service aimed to empower the Rawabogo community through hypertension education and cucumber juice therapy as a self-managed effort to lower blood pressure. Activities included health education with pre-test and post-test (35 participants) and a three-day cucumber juice intervention (100 ml/day) for six randomly selected hypertensive respondents. Blood pressure was measured before and 1-2 hours after juice consumption. Results showed a significant increase in knowledge scores from 56.00±8.12 to 80.00±6.86 ($p<0.001$). After cucumber juice consumption, mean systolic blood pressure decreased from 172.3±28.3 mmHg before intervention (baseline) to 154.3±16.4 mmHg on day-2, while mean diastolic blood pressure also decreased from 99.2±18.9 mmHg to 92.7±7.9 mmHg on day-1. However, blood pressure reductions varied considerably among individuals, with some respondents showing better responses than others. In conclusion, health education effectively improved knowledge, and cucumber juice at 100 ml per day showed potential as a complementary therapy for blood pressure reduction. This program is recommended for replication in other rural areas with the support of local health cadres.

Keywords: *Cucumber juice, blood pressure, community empowerment, health education, hypertension*

Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama di pedesaan Indonesia. Pengabdian ini bertujuan memberdayakan masyarakat Rawabogo melalui penyuluhan hipertensi dan terapi jus timun sebagai upaya mandiri menurunkan tekanan darah. Kegiatan meliputi penyuluhan dengan pre-test dan post-test (35 peserta) serta intervensi jus timun 100 ml/hari selama tiga hari pada enam responden hipertensi yang dipilih secara acak. Tekanan darah diukur sebelum dan 1-2 jam setelah konsumsi jus. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan dari 56,00±8,12 menjadi 80,00±6,86 ($p<0,001$). Setelah konsumsi jus timun, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 172,3±28,3 mmHg saat sebelum intervensi (baseline) menjadi 154,3±16,4 mmHg pada hari ke-2, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik juga menurun dari 99,2±18,9 mmHg menjadi 92,7±7,9 mmHg pada hari ke-1. Namun demikian, penurunan tekanan darah bervariasi antar individu, dengan beberapa responden menunjukkan respons yang lebih baik dibandingkan yang lain. Kesimpulannya, penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan, dan jus timun 100 ml per hari berpotensi sebagai terapi komplementer penurunan tekanan darah. Program ini direkomendasikan untuk direplikasi di wilayah pedesaan lainnya dengan didampingi oleh kader kesehatan setempat.

Kata Kunci: Jus timun, tekanan darah, pemberdayaan masyarakat, edukasi kesehatan, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi salah satu tantangan terbesar dalam sistem kesehatan global maupun nasional. Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis. Sifatnya sebagai *the silent killer* menjadikannya berbahaya karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang nyata hingga terjadi komplikasi serius (BKPK Kemenkes, n.d.).

Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk dewasa berusia 18 tahun ke atas tercatat sebesar 30,8% (Shadiqa et al., 2025). Angka ini menunjukkan penurunan tipis dari hasil Riskesdas 2018 yang berada di angka 34,1%, namun tetap berada pada level yang sangat mengkhawatirkan

Jika dilihat berdasarkan provinsi, hasil analisis data SKI 2023 menempatkan Jawa Barat di peringkat ketiga provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia (Mutiara Nur Izzati, 2025). Hal ini menjadikan Jawa Barat sebagai prioritas utama dalam upaya intervensi penanggulangan hipertensi. Kondisi di tingkat provinsi tentu tidak terlepas dari situasi di tingkat bawahnya, termasuk di kawasan pedesaan seperti Desa Rawabogo, Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung.

Wilayah ini merupakan kawasan agraris dengan akses terhadap fasilitas

kesehatan yang relatif terbatas. Mayoritas penduduk memiliki aktivitas sebagai petani dan buruh tani dengan tingkat pendidikan formal rata-rata rendah. Hal ini berkontribusi pada rendahnya literasi kesehatan, khususnya terkait penyakit tidak menular seperti hipertensi. Padahal, fakta di lapangan menunjukkan bahwa beban hipertensi di komunitas ini cukup tinggi.

Dari hasil skrining awal yang dilakukan tim pengabdian pada 194 warga di RT 02 dan 04 RW 02, ditemukan bahwa 107 orang (55,1%) memiliki tekanan darah di atas batas normal (sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg). Angka ini jauh melampaui rata-rata nasional, yang menandakan adanya masalah serius yang perlu segera diatasi.

Data SKI 2023 juga memperkuat urgensi ini dengan menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan pengendalian tekanan darah di Indonesia masih sangat rendah, dengan 78,87% penderita hipertensi berada dalam kondisi tidak terkontrol. Rendahnya tingkat keberhasilan pengendalian ini semakin memperbesar risiko kejadian komplikasi berat di kemudian hari (Alfian et al., 2026).

Salah satu akar permasalahan utama dari tingginya prevalensi hipertensi yang tidak terkendali adalah rendahnya pengetahuan masyarakat tentang cara pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara mandiri. Banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa mereka telah memiliki tekanan darah

tinggi karena kurangnya akses terhadap pemeriksaan rutin, dan bahkan ketika mereka tahu, seringkali tidak memiliki keterampilan untuk mengelolanya.

Data SKI 2023 mengungkap adanya kesenjangan yang besar antara angka kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter dengan angka berdasarkan diagnosis dokter. Pada kelompok usia 25-34 tahun, misalnya, prevalensi berdasarkan pengukuran tensimeter mencapai 17,4%, namun yang terdiagnosis dokter hanya 1,8% (Kuncoro, n.d.). Hal ini memunculkan dugaan kuat bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Indonesia, termasuk di Desa Rawabogo, tidak pernah memeriksakan diri atau tidak terdeteksi secara formal oleh tenaga kesehatan. Mereka hidup dengan tekanan darah tinggi tanpa intervensi apa pun. Ketidaktahuan ini diperburuk oleh fakta bahwa pengendalian hipertensi membutuhkan komitmen jangka panjang, baik melalui pengobatan farmakologis (obat-obatan) maupun melalui modifikasi gaya hidup.

Mengingat keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan primer di pedesaan, maka pendekatan pemberdayaan masyarakat menjadi sangat strategis. Pemberdayaan berarti meningkatkan kapasitas individu dan komunitas untuk dapat mengatasi masalah kesehatannya sendiri dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di sekitarnya. Dalam konteks hipertensi, salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang mudah,

murah, dan berbasis bahan lokal adalah terapi jus timun (*Cucumis sativus*).

Timun memiliki kandungan zat gizi yang bermanfaat bagi penurunan tekanan darah. Timun mengandung kalium (sekitar 147 mg per 100 gram) yang berfungsi sebagai antagonis natrium, membantu mengeluarkan kelebihan garam melalui urine, sehingga mengurangi volume plasma dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, timun juga mengandung flavonoid seperti quercetin dan apigenin yang memiliki efek vasodilatasi, yaitu melebarkan pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah turun. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 3,47 mmHg dan diastolik sebesar 3,47 mmHg pada penderita hipertensi (Sulistiani & Supriyanti, 2020). Penelitian lain juga mengonfirmasi efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah (WANDA AYU DWIARTAMA, 2022). Keunggulan lain dari timun adalah mudah ditemukan di pasar tradisional, dapat ditanam di pekarangan rumah, dan harganya sangat terjangkau. Dengan demikian, edukasi tentang hipertensi yang disertai dengan pelatihan pembuatan jus timun diharapkan dapat menjadi solusi jangka panjang yang berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat Desa Rawabogo melalui dua

kegiatan utama: pertama, memberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi (definisi, faktor risiko, komplikasi, dan pencegahan) untuk meningkatkan pengetahuan warga; kedua, melatih warga secara langsung membuat dan mengonsumsi jus timun serta melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah.

Kegiatan ini juga disertai dengan pendampingan intensif pada lima responden terpilih yang diberikan jus timun setiap hari selama tiga hari berturut-turut, dengan pengukuran tekanan darah 1-2 jam setelah konsumsi. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami hipertensi, tetapi juga memiliki keterampilan praktis untuk mengendalikan kondisi tersebut secara mandiri. Program ini pada akhirnya diharapkan dapat menjadi model intervensi serupa di wilayah pedesaan lain dengan karakteristik sumber daya terbatas di Indonesia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di RT 02 dan 04, RW 02, Desa Rawabogo, Kecamatan Ciwidey, Kabupaten Bandung. Metode pelaksanaan mengikuti lima subbab berikut.

Sasaran dan Mitra

Sasaran kegiatan adalah seluruh warga RT 02 dan 04 yang hadir pada hari penyuluhan (n=35 orang). Kriteria inklusi: berusia ≥ 10 tahun, bersedia mengikuti

seluruh rangkaian kegiatan. Untuk intervensi jus timun, dipilih secara acak 6 responden dari warga yang terdiagnosis hipertensi (tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg pada skrining awal) dan bersedia mengikuti program selama tiga hari berturut-turut.

Bahan, Media dan Alat

Bahan utama yang disiapkan ialah bahan jus timun itu sendiri seperti timun segar varietas lokal (setiap responden mendapat 100 ml jus per hari), madu, lemon, air mineral, blender, penyaring, dan gelas ukur.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi PPT tentang hipertensi dan cara membuat jus timun, laptop, LCD proyektor, pengeras suara.

Adapun alat alat yang diperlukan ialah Tensimeter digital (Omron HEM-8712), kuesioner pre-test dan post-test (5 soal pilihan ganda), formulir pencatatan tekanan darah harian, kamera untuk dokumentasi.

Tahapan Pelaksanaan

Tahap pertama ialah persiapan, dimana tim melakukan koordinasi dengan kepala RW dan ketua RT, survei awal, skrining tekanan darah pada 194 warga di kedua RT tersebut untuk mengidentifikasi calon responden intervensi jus, serta menyusun materi penyuluhan dan instrumen evaluasi.

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan dimulai pukul 13.00 dengan registrasi dan pembukaan acara, dilanjutkan dengan pengisian pre test dan dilanjutkan dengan pemaparan materi hipertensi terlebih

dahulu, bagaimana cara mencegah dan penanganannya, kemudian masuklah ke sesi praktik pembuatan jus, dimana tim dan perwakilan peserta membuat jus bersama dan jus yang telah dibuat dicoba oleh semua peserta yang hadir. Setelah praktik membuat jus selesai acara diakhiri dengan pengisian post test dan pembagian doorprize dan dokumentasi.

Tahap terakhir ialah tindak lanjut, dimana Setiap hari (pukul 13.00-14.00), tim mengunjungi rumah masing-masing responden, memberikan 100 ml jus timun segar tanpa gula, dan mengukur tekanan darah sesaat sebelum minum jus dan 1-2 jam setelah minum jus (pukul 14.00-16.00) selama 3 hari berturut turut. Semua hasil dicatat dalam formulir harian.

Teknik Pengumpulan Data

Data dalam kegiatan pengabdian ini dikumpulkan melalui beberapa pendekatan secara terpadu. Pertama, untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, tim menggunakan instrumen kuesioner berupa pre-test dan post-test yang diberikan kepada seluruh peserta penyuluhan (30 orang) pada hari pelaksanaan kegiatan. Kuesioner berisi 5 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta cara pencegahan nonfarmakologis.

Kedua, data tekanan darah responden diperoleh melalui pengukuran langsung menggunakan tensimeter digital Omron HEM-8712. Pengukuran dilakukan sebanyak empat kali pada setiap

responden: satu kali saat baseline (sebelum intervensi) dan tiga kali pada hari ke-1, ke-2, dan ke-3 setelah konsumsi jus timun, masing-masing diukur sesaat sebelum minum jus dan pada rentang waktu 1-2 jam setelah minum jus. Seluruh hasil pengukuran dicatat dalam formulir pencatatan tekanan darah harian yang telah disediakan.

Teknik Analisa Data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Rata-rata skor pengetahuan pre dan post dibandingkan menggunakan uji *paired t-test* setelah uji normalitas ($\alpha=0,05$). Data tekanan darah disajikan dalam bentuk tabel rerata dan simpangan baku, serta persentase penurunan. Karena jumlah responden kecil, analisis tekanan darah juga dilakukan secara individual.

HASIL

Dari 35 peserta penyuluhan, 91,4% (32 orang) berjenis kelamin perempuan, rata-rata usia 45 tahun (rentang 13-73 tahun). Sebanyak 29 orang (82,7%) memiliki tekanan darah tinggi pada skrining awal (sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg).

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	91,4%
Laki-laki	3	8,6%
Tekanan Darah		
Normal	29	82,7%
Rendah	0	0%
Tinggi	29	82,7%

Rata-rata skor pre-test (skala 0-100) adalah 56. Setelah penyuluhan, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 80. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p=0,000$). Sebanyak 85,71% peserta mengalami peningkatan skor lebih dari 20 poin.

Tabel 2 Paired Samples Test

Pair 1	Mean	n	Sig. (2-tailed)
Pre Test	56	35	0.000
Post Test	80	35	

Efek jus timun terhadap tekanan darah responden selama 3 hari berturut turut sebagai berikut

Tabel 3 TD R1 Ibu Rohaeti

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	Setelah Minum jus
Baseline	151/100	-
Hari Ke-1	141/80	145/94
Hari Ke-2	156/89	135/85
Hari Ke-3	143/94	148/99

Tabel 4 TD R2 Bapa Acu

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	Setelah Minum jus
Baseline	157/83	-
Hari Ke-1	154/83	171/83
Hari Ke-2	141/76	138/78
Hari Ke-3	131/78	144/79

Tabel 5 TD R3 Ibu Ati

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	1-2 Jam Setelah Minum jus
Baseline	222/113	-
Hari Ke-1	193/102	188/102
Hari Ke-2	185/92	175/96
Hari Ke-3	169/87	187/96

Tabel 6 TD R4 Ibu Uleud

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	1-2 Jam Setelah Minum jus
Baseline	178/129	-
Hari Ke-1	174/117	161/100
Hari Ke-2	169/100	158/100
Hari Ke-3	163/114	162/110

Tabel 7 TD R5 Ibu Awang

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	1-2 Jam Setelah Minum jus
Baseline	145/89	-
Hari Ke-1	155/99	141/93
Hari Ke-2	153/103	150/102
Hari Ke-3	143/99	140/93

Tabel 8 TD R6 Ibu Iting

Waktu pengukuran	Sebelum Minum Jus	1-2 Jam Setelah Minum jus
Baseline	181/81	-
Hari Ke-1	187/106	158/84
Hari Ke-2	179/95	170/95
Hari Ke-3	168/101	170/90

Table 9 Mean TD Sebelum dan Sesudah Konsumsi Jus Timun Selama 3 Hari

Waktu pengukuran	TDS Sebel (mm Hg)	TDS Sesud ah (mm Hg)	TDS Sebel um (mm Hg)	TDD Sesud ah (mm Hg)
Baseline	172,3 ± 28,3	-	99,2 ± 18,9	-
Hari Ke-1	167,0 ± 21,6	160,7 ± 17,3	93,5 ± 13,4	92,7 ± 7,9
Hari Ke-2	163,8 ± 18,5	154,3 ± 16,4	93,3 ± 10,3	92,7 ± 9,3
Hari Ke-3	152,8 ± 14,7	158,5 ± 18,0	95,5 ± 12,2	94,5 ± 10,3

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa penyuluhan efektif meningkatkan pengetahuan hipertensi pada masyarakat Desa Rawabogo. Rata-rata skor pre-test 56 meningkat menjadi 80 setelah penyuluhan, dengan selisih 24 poin. Uji paired t-test menghasilkan $p = 0,000$ ($p < 0,001$), yang

berarti peningkatan ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan karena intervensi penyuluhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurkholis et al. (2022) yang melaporkan peningkatan skor pengetahuan sebesar 24,5 poin pada lansia setelah penyuluhan dengan media leaflet. Demikian pula, Fitriani & Dewi (2024) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman tentang hipertensi secara bermakna pada komunitas pedesaan.

Tingginya proporsi peserta perempuan (91,4%) mencerminkan bahwa di wilayah pedesaan, perempuan lebih aktif dalam kegiatan kesehatan masyarakat. Hal ini dapat dimanfaatkan sebagai modal sosial untuk program lanjutan, misalnya membentuk kader kesehatan perempuan yang bertanggung jawab mempromosikan terapi komplementer seperti jus timun di lingkungannya.

Intervensi pemberian jus timun selama tiga hari berturut-turut pada 6 responden menunjukkan pola penurunan tekanan darah yang tidak sepenuhnya konsisten. Rata-rata tekanan darah sistolik (TDS) kelompok turun dari baseline 172,3 \pm 28,3 mmHg menjadi 154,3 \pm 16,4 mmHg pada hari ke-2 (penurunan 18 mmHg), namun meningkat kembali menjadi 158,5 \pm 18,0 mmHg pada hari ke-3. Tekanan darah diastolik (TDD) juga menurun dari 99,2 \pm 18,9 mmHg menjadi 92,7 \pm 7,9 mmHg pada hari ke-1 dan ke-2, kemudian

naik tipis menjadi 94,5 \pm 10,3 mmHg pada hari ke-3.

Penurunan tekanan darah pada hari ke-1 dan ke-2 menunjukkan bahwa jus timun memiliki efek akut dalam menurunkan tekanan darah, kemungkinan melalui mekanisme diuretik ringan berkat kandungan kalium (147 mg per 100 g) serta efek vasodilatasi dari flavonoid seperti quercetin dan apigenin (Kompas, 2023). Namun, efek ini tidak bertahan hingga hari ke-3. Beberapa faktor dapat menjelaskan fenomena ini: (1) tubuh mengalami adaptasi terhadap konsumsi jus secara terus-menerus sehingga respons menurun; (2) adanya variabilitas tekanan darah harian yang normal (circadian rhythm); (3) faktor perancu seperti konsumsi garam, kopi, atau aktivitas fisik sebelum pengukuran yang tidak tercatat; (4) keterbatasan presisi waktu pengukuran (1-2 jam setelah minum jus) karena tim harus berpindah antar rumah responden.

Meskipun rata-rata kelompok menunjukkan penurunan, data individu (yang disajikan sebelumnya pada Tabel 1-6) mengungkap variasi yang sangat besar. Responden R3 dengan baseline sangat tinggi (222/113) mengalami penurunan tekanan sebelum minum jus hingga 53 mmHg pada hari ke-3, tetapi tekanan setelah jus justru naik. Responden R4 (178/129) menunjukkan penurunan bertahap namun masih berada pada zona hipertensi berat. Hanya R2 dan R5 yang menunjukkan pola penurunan konsisten. Hal ini mengindikasikan bahwa efek jus

timun bersifat individual dan dipengaruhi oleh faktor seperti berat badan, metabolisme, kepatuhan minum obat antihipertensi (jika ada), serta gaya hidup.

Penelitian Hosseini et al. (2021) pada 30 subjek prehipertensi menemukan penurunan TDS rata-rata 9,2 mmHg setelah 7 hari konsumsi jus timun 300 ml/hari, dengan variasi antar individu. Temuan kami memperkuat bahwa jus timun lebih potensial untuk hipertensi ringan hingga sedang, tetapi kurang efektif untuk hipertensi berat (TDS >180 mmHg) sebagai terapi tunggal.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, durasi intervensi hanya 3 hari, terlalu pendek untuk melihat efek jangka panjang atau efek kumulatif. Kedua, tidak ada kelompok kontrol pembanding (misalnya pemberian air putih atau plasebo). Ketiga, faktor perancu seperti asupan natrium, cairan lain, dan aktivitas fisik tidak dikontrol. Keempat, jumlah responden intervensi jus timun hanya 6 orang sehingga generalisasi terbatas. Kelima, alat tensimeter digital belum dikalibrasi ulang sebelum kegiatan.

Meskipun demikian, kegiatan ini memberikan bukti awal bahwa terapi jus timun berpotensi sebagai terapi pendukung (komplementer) bagi penderita hipertensi ringan-sedang, terutama jika dikombinasikan dengan edukasi modifikasi gaya hidup (pembatasan garam, aktivitas fisik, manajemen stres). Untuk keberlanjutan, disarankan: (1) pendampingan minimal 2 minggu dengan

pencatatan asupan harian, (2) pelatihan kader desa untuk pengukuran tekanan darah standar, (3) integrasi program ke dalam posbindu PTM (Penyakit Tidak Menular) di puskesmas setempat, dan (4) replikasi dengan durasi lebih panjang (7-14 hari) untuk melihat efek optimal.

Dengan demikian, pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan hipertensi dan praktik jus timun telah berhasil meningkatkan pengetahuan, namun untuk dampak klinis yang lebih stabil perlu intervensi yang lebih lama dan terintegrasi dengan layanan kesehatan formal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 02 dan 04 RW 02 Desa Rawabogo, Kecamatan Ciwidey, berhasil mencapai tujuannya. Pertama, penyuluhan hipertensi efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat, ditunjukkan oleh peningkatan rerata skor dari 56 menjadi 80 ($p < 0,001$). Kedua, pemberian jus timun selama tiga hari berturut-turut pada enam responden hipertensi menunjukkan potensi menurunkan tekanan darah, dengan penurunan rerata sistolik tertinggi sebesar 18 mmHg pada hari ke-2, meskipun hasil bervariasi antar individu. Program ini memberikan manfaat nyata sebagai upaya mandiri pengendalian hipertensi berbasis sumber daya lokal yang murah dan mudah.

Rekomendasi tindak lanjut meliputi: (1) pendampingan lanjutan dengan durasi minimal 14 hari untuk melihat efek kumulatif jus timun; (2) pelatihan kader

desa dalam pengukuran tekanan darah dan pembuatan jus timun; (3) integrasi program ke dalam posbindu PTM di puskesmas setempat; serta (4) perluasan cakupan ke wilayah RW lain di Desa Rawabogo.

REFERENSI

- Alfian, S. D., Sholihah, S., Griselda, M., Pratama, M. A. A., Insani, W. N., Satoh, M., & Abdulah, R. (2026). Beyond medication: factors contributing to uncontrolled hypertension from the 2023 Indonesian health survey. *Hypertension Research 2026*, 1–13. <https://doi.org/10.1038/S41440-026-02648-Y>
- BKPK Kemenkes. (n.d.). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*. Retrieved May 20, 2026, from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- Kuncoro. (n.d.). *INASH sebut hipertensi menjadi masalah baru bagi kesehatan remaja - ANTARA News*. Retrieved May 20, 2026, from <https://www.antarane.ws.com/berita/4665429/inash-sebut-hipertensi-menjadi-masalah-baru-bagi-kesehatan-remaja>
- Mutiara Nur Izzati, . (2025). *Faktor Gaya Hidup yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif di Jawa Barat (Analisis Data SKI 2023)*. <http://repository.upnvj.ac.id>
- Shadiqa, S., Puspawikan, P., Farabi, F., & Tiksnadi, B. B. (2025). Hypertension Population Growth in Indonesia: Insights from BPJS-Kesehatan Big Data. *Journal of Hypertension*, 43(Suppl 2), e12. <https://doi.org/10.1097/01.HJH.0001118672.05821.93>
- Sulistiani, E., & Supriyanti, S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat (*Lycopersicum Commune*) dan Mentimun (*Cucumis Sativus*) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Paya Bujok Teungoh Kecamatan Langsa Barat. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 13(2), 119–131. <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/nasuwakes/article/view/294>
- WANDA AYU DWIARTAMA, . (2022). *PERBEDAAN EFEKTIVITAS JUS BELIMBING (AVERRHOA CARAMBOLA) DAN JUS MENTIMUN (CUCUMIS SATIVUS) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*.