

PEMBERDAYAAN KADER LANSIA DALAM UPAYA MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI METODE  
PEMBUATAN JUS MENTIMUN DI DESA GUNUNGRONGGO,  
KECAMATAN TAJINAN KABUPATEN MALANG

Emy Sutiyarsih<sup>1\*</sup>, Anastasia Sri Sulartri<sup>2</sup>, Monika Luhung<sup>3</sup>, Narita Diatanti<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>Program Studi DIII-Keperawatan, STIKes Panti Waluya Malang

Email Korespondensi: emymlg23@yahoo.com

Disubmit: 17 Februari 2025

Diterima: 13 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i5.19672>

### ABSTRAK

Kegiatan Program Kemitraan Masyarakat :”Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Metode Pembuatan Jus Mentimun Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang” diawali dengan studi pendahuluan didapatkan data jumlah lansia di Desa Gunungronggo sebanyak 1.265.000 orang yang aktif datang ke posyandu sebanyak 409 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 140 orang. Terdapat 6 posyandu Lansia yang dikelola 3-4 kader di setiap Posyandu dibawah pengawasan perawat desa. Permasalahan yang dihadapi para kader lansia adalah para lansia yang menderita hipertensi sebesar 140 orang (34,23%) dari lansia yang aktif datang ke posyandu. Kegiatan yang dilakukan untuk mengupayakan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi secara nonfarmakologis salah satunya dengan mengkonsumsi jus mentimun, sehingga tim pengabdian memberikan pelatihan kepada kader lansia dalam pembuatan jus mentimun yang benar. Tujuan dari PkM adalah meningkatkan pemahaman para kader lansia tentang metode pembuatan jus mentimun secara benar. Kegiatan dilaksanakan selama 3 kali pertemuan tanggal 18, 21 November dan 2 Desember 2024. Hasil evaluasi rerata pengetahuan peserta tentang konsep hipertensi pretest sebesar 52,86 dan posttest 77 dan hasil rerata demonstrasi pembuatan jus mentimun pretest 49,8 dan posttest 81 terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang signifikan. Diharapkan para kader lansia dapat membagikan informasi kepada para lansia penderita hipertensi dan keluarganya dengan tetap dalam pengawasan para kader lansia dan perawat desa.

**Kata Kunci:** Kader Lansia, Jus Mentimun, Hipertensi

### ABSTRACT

*Community Partnership Program Activities: "Empowerment of Elderly Cadres to Lower Blood Pressure in Elderly with Hypertension Through Make Cucumber Juice Method in Gunungronggo Village, Tajinan District, Malang Regency" began with a preliminary study obtained data on the number of elderly in Gunungronggo Village as many as 1,265,000 people who actively come to the integrated health post as many as 409 people and those suffering from hypertension as many as 140 people. There are 6 Elderly Intergrated Health Post, managed by 3-4 cadres in each intergrated health post under the supervision of*

village nurses. The problem faced by the elderly cadres is the elderly who suffer from hypertension as many as 140 people (34.23%) of the elderly who actively come to the integrated health post. The activities carried out to try to lower blood pressure in elderly with hypertension non-pharmacologically include consuming cucumber juice, so the research team provides training to elderly cadres in making cucumber juice correctly. The aim of this program is to increase the understanding of elderly cadres about the correct method of making cucumber juice. The activity was carried out for 3 meetings on November 18, 21 and December 2, 2024. The results of the evaluation of the average knowledge of participants about the concept of hypertension pretest was 52.86 and posttest 77 and the average results of the demonstration of making cucumber juice pretest 49.8 and posttest 81 there was a significant increase in knowledge and skills. It is hoped that the elderly cadres can share information with elderly people with hypertension and their families while still under the supervision of the elderly cadres and village nurses.

**Keywords:** Elderly Cadres, Cucumber Juice, Hypertension

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi (Tekanan darah tinggi) adalah silent killer karena banyak masyarakat tidak tahu bahwa mereka menderita tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan peningkatan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih dengan melakukan dua kali pengukuran dengan interval 5 menit dengan istirahat yang cukup. Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan (persisten) dapat merusak ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit arteri koroner), dan otak (penyebab stroke) jika tidak terdeteksi dini dan ditangani dengan tepat (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” atau pembunuh siluman (Hartono, 2018), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala (Hermawan Totok & Rosyid Nur Fahrur, 2017). Lansia menjadi kelompok usia yang paling banyak menderita hipertensi. Hipertensi pada lansia kalau tidak ditangani dengan serius dapat mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup lansia dapat berdampak pada harapan hidup dan keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta bersosialisasi dengan lingkungan (Pangestuti, E dkk., 2022). Tanpa disadari penderita hipertensi dapat mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal.

Pada tahun 2023 dari total 3.823.871 peserta BPJS di Malang Raya, 445.921 di antaranya mengidap penyakit hipertensi atau darah tinggi. Berdasarkan jumlah tersebut hipertensi menempati posisi tertinggi untuk penyakit yang dikeluhkan. Kepala BPJS Kesehatan mengatakan, dari tiga daerah di Malang Raya, penderita hipertensi terbanyak ada di Kabupaten Malang. Jumlahnya mencapai 216.491 peserta. Persentase itu menjadikan Kabupaten Malang sebagai daerah dengan prevalensi hipertensi tertinggi kedua dari seluruh daerah di Jawa Timur (Yudistira, 2023).

Hasil studi pendahuluan didapatkan data jumlah lansia di Desa Gunungronggo sebanyak 1.265.000 orang yang aktif datang ke posyandu sebanyak 409 orang dan yang menderita hipertensi sebanyak 140 orang. Di Desa Gunungronggo terdapat 6 posyandu Lansia yang dikelola oleh 3-4 kader di setiap Posyandu dibawah tanggungjawab seorang perawat desa.

Permasalahan yang dihadapi para kader lansia adalah para lansia yang menderita hipertensi sebesar 140 orang (34,23%) dari lansia yang aktif datang ke posyandu. Para kader posyandu lansia mengatakan belum memahami cara mengatasi hipertensi pada lansia dengan cara bukan pengobatan medis.

Peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena pola kebiasaan yang buruk seperti: merokok, jarang berolahraga, mengkonsumsi alkohol secara berlebihan dan jarang makan sayur dan buah. Jika penyakit hipertensi tidak ditangani secara tepat maka dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan serta juga dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti : penyakit stroke, kerusakan ginjal dan aterosklerosis (Hartono, 2018). Di seluruh dunia 54% dari stroke dan 47% dari penyakit jantung disebabkan karena hipertensi. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya sering kali tidak di sadari dengan tidak sedikit, jika memang ada gejala yang nyata. Penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup penderitanya (Carlson Wade, 2016).

Terdapat dua cara dalam menangani hipertensi yaitu farmakologis penatalaksanaan secara dan non-farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu terapi obat bagi penderita hipertensi yang dilakukan menggunakan obat anti hipertensi (Kurniati, M. F & Alfaqih, M. R, 2022). Untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat penyakit hipertensi maka diperlukan suatu pengobatan hipertensi. Penatalaksanaan secara farmakologi merupakan bentuk pengobatan secara medis, sedangkan pada penatalaksanaan non farmakologi merupakan bentuk pengobatan tanpa menggunakan bahan kimia (Hasnawati, 2021). Untuk mengontrol tekanan darah terbukti efektif dengan menggunakan obat anti hipertensi dari Sumber Daya Alam dari tumbuhan juga dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah. Buah dan sayur mengandung vitamin, air dan mineral seperti mentimun dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah (Wulandari dkk., 2023). Mentimun memiliki beberapa kandungan seperti protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C (Hermawan Totok & Rosyid Nur Fahrur, 2017). Mentimun dikatakan makanan sehat untuk pembuluh darah dan jantung karena mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah (Ponggohong, 2015). Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat, harganya murah dan rasanya enak. Mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk pelengkap hidangan dan dapat dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis (Christine M dkk., 2021).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Tukan, R. A, 2018) jus mentimun terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena adanya kandungan potassium, magnesium, dan fosfor yang bersifat diuretik dan kandungan air yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka pengabdian bermaksud untuk mengadakan Program Kemitraan Masyarakat dengan judul : “Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Metode Pembuatan Jus Mentimun Di Desa

Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang”.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Justifikasi prioritas permasalahan yang akan diselesaikan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini ialah sebagai berikut:

- a. Belum berkembangnya pengetahuan kader lansia tentang konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia.  
Para kader lansia menyampaikan bahwa belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia.
- b. Belum berkembangnya kemampuan kader lansia dalam pembuatan jus mentimun yang benar untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.  
Para kader menyampaikan bahwa belum mengetahui cara yang benar dalam membuat jus mentimun yang benar, sehingga memerlukan pembelajaran yang benar tentang cara membuat jus mentimun yang benar.

Berdasarkan justifikasi prioritas masalah, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Pengabdian Pengabdian kepada Masyarakat kali ini ialah:

- a. Pemberian penjelasan materi kepada kader lansia tentang konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi.
- b. Demonstrasi dan Redemonstrasi tentang cara pembuatan jus mentimun yang benar untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat.

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh negara-negara berkembang. Indonesia menjadi salah satu negara berkembang dengan jumlah penduduk yang banyak mengalami hipertensi (Hasanudin & Perwiraningtyas, P, 2018). Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” atau pembunuh siluman (Kemenkes RI, 2019), karena seringkali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala (Hermawan Totok & Rosyid Nur Fahrudin, 2017). Lansia menjadi kelompok usia yang paling banyak menderita hipertensi. Hipertensi pada lansia apabila tidak ditangani dengan serius akan mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup lansia akan berakibat pada harapan hidup dan

keterbatasan dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta bersosialisasi dengan lingkungan (Pangestuti, E dkk., 2022)p. Tanpa disadari penderita hipertensi dapat mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak ataupun ginjal. Penderita hipertensi harus memahami bahwa penyakit hipertensi tidak bisa disembuhkan, hanya dapat dikontrol, pentingnya pengetahuan seseorang terhadap sesuatu tidak ditentukan oleh seberapa tinggi tingkat pendidikannya akan tetapi semakin baik pengetahuan seseorang terhadap sesuatu hal maka akan semakin baik perilaku yang ditunjukkan (Anshari, Z., 2020).

Cara untuk menghindari terjadinya komplikasi akibat penyakit hipertensi maka dibutuhkan suatu pengobatan hipertensi. Pengobatan hipertensi terdiri dari 2 jenis yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi merupakan bentuk pengobatan medis, sedangkan pada penatalaksanaan non farmakologi merupakan bentuk pengobatan tanpa menggunakan bahan kimia. Buah dan sayur kaya akan kandungan vitamin, air dan mineral seperti mentimun dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah (Wulandari dkk., 2023). Mentimun memiliki beberapa kandungan seperti protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi, magnesium, fosfor, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, vitamin C (Hermawan Totok & Rosyid Nur Fahrudin, 2017). Mentimun dikatakan makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung karena mengandung kalium yang berfungsi sebagai vasodilator atau melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Mentimun juga bersifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi sehingga membantu menurunkan tekanan darah dalam tubuh (Ponggohong, 2018). Mentimun merupakan sayuran yang mudah didapat, harganya murah dan rasanya enak. Mentimun sudah lazim dikonsumsi untuk sekedar pelengkap hidangan, ini bisa dijadikan solusi untuk mengobati hipertensi secara non farmakologis (Christine M dkk., 2021).

#### 4. METODE

Kegiatan PkM yang berjudul Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Metode Pembuatan Jus Mentimun Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang dapat diuraikan sebagai berikut:

##### Tahap Persiapan

Pada tahapan persiapan, tim melakukan beberapa pendekatan kepada pihak mitra agar target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat tercapai secara optimal. Pendekatan awal dimulai dengan menjalin komunikasi yang baik dengan Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang. Proses dilanjutkan dengan pertemuan bersama penanggung jawab wilayah Desa Gunungronggo, Puskesmas Tajinan untuk menentukan permasalahan yang ada di Kelompok Kader Lansia. Berdasarkan permasalahan yang didapatkan, selanjutnya pengabdian memberikan penawaran solusi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tindak lanjut kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan ketika telah disetujui oleh Kepala Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang dan pihak-pihak terkait.

### Pelaksanaan

Kegiatan PKM sudah terlaksana pada kelompok Kader Lansia di Desa Gunungronggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang, selama 3 (tiga) kali mulai tanggal 18, 21 November dan 2 Desember 2024. Berikut ini adalah tabel

### Karakteristik Responden

Responden dalam kegiatan PKM ini yaitu Kader Lansia Desa Gunungronggo wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang sebanyak 14 orang yang terdiri dari 6 Posyandu Lansia usia berkisar antara 30-45 tahun, pendidikan SMP-SMA.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Kegiatan PKM sudah selesai dilaksanakan dengan proses kegiatan berjalan lancar sesuai dengan tahapan yang sudah direncanakan, yaitu tahap persiapan, tahap melaksanakan dan tahap evaluasi.



Gambar 2. Pertemuan pertama

Pada tahap melaksanakan pertemuan pertama dilaksanakan pretest kemudian dilanjutkan dengan Penyampaian materi tentang : “Konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 14 orang kader lansia. Peserta yang hadir sangat antusias dan ada tiga pertanyaan dari peserta.



Gambar 3. Pertemuan kedua

Pada tahap melaksanakan pertemuan kedua Penyampaian materi tentang : “Demonstrasi tentang cara pembuatan jus mentimun yang benar untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi” yang disampaikan oleh tim pengabdian peserta yang hadir 14 orang kader lansia. Lansia yang hadir sangat antusias, ada empat pertanyaan dari peserta dan mengatakan sangat senang dapat melihat secara langsung cara pembuatan jus mentimun yang benar.



Gambar 4. Pertemuan ketiga

Pada tahap melaksanakan pertemuan ketiga Redemonstrasi tentang cara pembuatan jus mentimun yang benar yang dilakukan oleh kader lansia. Peserta melakukan redemonstrasi cara pembuatan jus mentimun yang benar seperti yang sudah didemonstrasikan sebelumnya. Para kader mengatakan sangat senang bisa melakukan sendiri cara pembuatan jus mentimun dan mencoba hasilnya. Masing-masing peserta melakukan demonstrasi dilakukan observasi oleh tim pengabdian dengan melakukan penilaian menggunakan lembar observasi.

Pada tahap evaluasi digunakan parameter utama untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan PKM ialah dengan pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* dan juga observasi terhadap pelaksanaan pembuatan jus mentimun. *Pre-test* dilaksanakan pada hari pertama sebelum pemberian materi, *posttest* dilaksanakan setelah semua materi disampaikan pada hari terakhir jumlah soal pre dan *posttest* sebanyak 10 soal, Lembar observasi (checklist) yang digunakan untuk mengobservasi *pretest* dan *posttest* cara pembuatan jus mentimun terdiri dari tahap persiapan dan pelaksanaan.

## Hasil Pretest Dan Post Test Peserta Pelatihan

Tabel 4. Hasil Pretest Dan Post Test PkM

NILAI EVALUASI	JUMLAH	PRESENTASE (%)
<b>Pre Test</b>		
- Cukup Baik	4	28,57
- Kurang Baik	10	71,43
<b>Post Test</b>		
- Baik	8	57,14
- Cukup Baik	6	42,86
- Kurang Baik	0	0
Observasi demonstrasi pembuatan jus mentimun		
<b>Pre Test</b>		
- Cukup Baik	8	57,14
- Kurang Baik	6	42,86
<b>Post Test</b>		
- Baik	10	71,43
- Cukup Baik	4	28,57
- Kurang Baik	0	0

Berdasarkan tabel 4. diperoleh data Pretest tentang Pengetahuan kader lansia tentang Penyampaian materi tentang Konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi didapatkan dari 14 peserta yang hadir ialah yang terbanyak pengetahuan kurang baik 10 orang (71,43%) pengetahuan cukup 4 orang (28,57%). Hasil *post-test* yang dilaksanakan pada pertemuan terakhir, tidak peserta berpengetahuan kurang (0%), pengetahuan cukup: 6 orang (42,86%), pengetahuan baik: 8 orang (57,14%). Sedangkan hasil evaluasi demonstrasi pembuatan jus mentimun didapatkan hasil Pretest Kurang baik sebanyak 8 orang (57,14%) cukup baik sebanyak 6 orang (42,86%). Hasil postest demonstrasi senam hipertensi kurang baik tidak ada (0%), Cukup Baik 4 orang (28,57%) dan baik sebanyak 10 orang (71,43%).

Tabel 5. Nilai Rata-rata Hasil Evaluasi Kegiatan PkM

EVALUASI	Pretest	Postest
- Pengetahuan Konsep Hipertensi dan jus mentimun	52,86	77
- Demonstrasi pembuatan jus mentimun	49,8	81

Berdasarkan data pada Tabel 5 rata-rata hasil pretest untuk pengetahuan tentang Penyampaian materi tentang Konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi sebesar 52,86

dan posttest 77, pretest demonstrasi pembuatan jus mentimun 49,8 dan posttest 81.

#### b. Pembahasan

Kegiatan PkM dengan judul “Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Metode Pembuatan Jus Mentimun Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang” berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana dan tujuan yang diharapkan. Keberhasilan kegiatan ini dikarenakan peran dan partisipasi aktif dari semua peserta, sehingga dapat disimpulkan hasilnya baik hal ini dapat dibuktikan dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* serta redemonstrasi peserta terjadi kenaikan yang signifikan.

#### **Pengetahuan kader lansia tentang konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia.**

Berdasarkan hasil pengukuran pengetahuan Kader Lansia tentang Konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil rerata sebesar 52,86 dan posttest 77 terjadi peningkatan yang signifikan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Peserta juga antusias selama kegiatan berlangsung dengan mengajukan pertanyaan terkait dengan konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah, sehingga dapat disimpulkan hasilnya baik hal ini dapat dibuktikan dari hasil rerata *pretest* dan *posttest* peserta terjadi kenaikan yang signifikan. Hal ini sesuai dengan konsep yang dikemukakan bahwa Promosi Kesehatan adalah proses memungkinkan masyarakat agar dapat mengenali masalah kesehatannya sendiri juga memahami potensi yang dimiliki (Edelman, C. L & Kudzma, E. C, 2021). Sedangkan menurut (M. Mustaqimah dkk., 2021) Memberikan pendidikan kesehatan akan memberikan pengetahuan kepada masyarakat. Informasi dari pendidikan kesehatan dapat memberikan peningkatan pengetahuan. Dengan bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang tekanan darah tinggi, mereka dapat menjadi lebih waspada dalam mengelolanya dan mampu mengendalikannya. Menurut konsep yang dikemukakan (Manalu, N. V, 2021) pendidikan kesehatan dalam hal pencegahan penyakit merupakan kegiatan atau serangkaian kegiatan yang bersifat preventif, dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan berkesinambungan, yang ditujukan untuk menghindari dan mengurangi risiko dan dampak buruk akibat penyakit.

#### **Kemampuan kader lansia dalam pembuatan jus mentimun yang benar untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.**

Berdasarkan hasil observasi redemonstrasi pembuatan jus mentimun oleh Kader Lansia rerata pretest demonstrasi pembuatan jus mentimun 49,8 dan posttest 81 terjadi peningkatan yang signifikan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah memahami dengan baik tentang materi yang diberikan, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Pendidikan kesehatan dikatakan berhasil bila sasaran pendidikan (individu,

keluarga, kelompok dan masyarakat) sudah mengubah sikap dan tingkah lakunya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Sinaga, L. R., 2021). Hasil penelitian mengemukakan bahwa kelebihan metode penyuluhan demonstrasi adalah dapat meningkatkan pengetahuan, memperjelas informasi, dan membuat penyuluhan lebih menarik. Metode demonstrasi dapat efektif untuk meningkatkan pengetahuan lansia. (Rambu Kuba dkk., 2021). Hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa asupan jus mentimun secara teratur menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Tukan, R. A, 2018). Mentimun juga bersifat diuretik karena banyak mengandung air sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa Pemberian jus mentimun ini lebih berpengaruh karena diiringi oleh perubahan pola hidup yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengkonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang dapat terkandung dalam sayur sayuran atau buah-buah segar (Siti Cholifah dkk., 2021). Oleh karena itu, jus mentimun digunakan sangat efektif untuk menurunkan hipertensi pada pasien hipertensi sehingga sudah tepat kalau tim pengabdian mengajarkan cara pembuatan jus mentimun kepada kader lansia dengan menggunakan metoda demonstrasi dan redemonstrasi oleh kader lansia.

## 6. KESIMPULAN

Pelaksanaan PkM dengan judul “Pemberdayaan Kader Lansia Dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Metode Pembuatan Jus Mentimun Di Desa Gunungronggo, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang” berjalan dengan baik dan lancar. Materi tentang Konsep hipertensi dan cara mengatasi hipertensi pada lansia penderita hipertensi telah tersampaikan sesuai topik oleh tim pengabdian. Indikator kesuksesan acara ini adalah dari hasil evaluasi pada peserta saat dilaksanakan pelatihan sebagian besar peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan posttest dan redemonstrasi. Hasil yang didapat sebagai berikut: nilai rata-rata hasil pretes pengetahuan responden 52,86 dan nilai rata-rata post test 77. Nilai rata-rata praktik mendemonstrasikan cara pembuatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi didapatkan hasil pretest 49,8 dan posttest 81. Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan pelatihan yang ingin meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia penderita hipertensi tentang cara pembuatan jus mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dapat tercapai.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Hipertensi Dan Terhadap Upaya Pencegahannya. *2. Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2.
- Carlson Wade. (2016). Mengatasi hipertensi. *Bandung : Nuansa. Cendekia.*, 13-48.

- Christine M, Ivana T, & Martini M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Sinta Rangkang. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 6(1), 53-58.
- Edelman, C. L, & Kudzma, E. C. (2021). *Health Promotion: Throughout the Life Span*. Elsevier.
- Hartono. (2018). *Hipertensi The Silent Killer*. Perhimpunan Hipertensi Indonesia.
- Hasanudin, A., V. M., & Perwiraningtyas, P. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada masyarakat penderita hipertensi di wilayah tlogosuryo kelurahan tlogomas kecamatan lowokwaru kota malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 787-799.
- Hasnawati. (2021). *Hipertensi*. Penerbit KBM Indonesia.
- Hermawan Totok, & Rosyid Nur Fahrudin. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26-31.
- Kemkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Kurniati, M. F, & Alfaqih, M. R. (2022). *Terapi Herbal Anti Hipertensi*. GUEPEDIA (Guepedia (ed.); Cetakan Pe). Guepedia. <https://doi.org/6234071228>.
- Ponggohong, C. E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Mentimune Terhadap tekanan Darah Pada Penderita Hipertensidie Desa Tolombukan Kec. Pasane Kab. Minahasa Tenggara. *eejournal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v3i2.8088>
- Rambu Kuba, S., Weynand Nusawakan, A., & Pambuka Putra, K. (2021). Upaya Promotif Preventif Dan Pengendalian Hipertensi Oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), 208-222.
- Sinaga, L. R. (2021). *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Yayasan Kita Menulis.
- Siti Cholifah, Rina Puspita Sari, Siti Robeatul Adawiyah, & Dewi Nur Puspita Sari IF. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis sativus linn) terhadap Penderita Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukatani. *Media Komunikasi Ilmu Kesehatan*, 13(01), 144-148.
- Tukan, R. A. (2018). Pengaruh Jus Mentimun dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 1(1), 43-50. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v1i1.398>
- Webber, M. A. et.al. (2014). Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community. *The Journal of Clinical Hypertensione*, 16(1), 14-26.
- Wulandari, F. W., Ekawati, D., Harokan, A., & Murni, N. S. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. 8.
- Yudistira. (2023, November). Kasus Hipertensi di Kabupaten Malang Tertinggi Kedua Jatim. *Jawa Post Radar Malang*.