

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI KEGIATAN SOSIALISASI BAGI IBU
HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI DISTRIK PRAFI KABUPATEN MANOKWARI****Merlin Soripet^{1*}, Sestu Iriami Mintaningtyas², Siti Nubaya³**¹⁻²Poltekkes Kemenkes Sorong³Puskesmas Prafi

Email Korespondensi: merlinsoripet@gmail.com

Disubmit: 29 Desember 2021

Diterima: 22 Januari 2022

Diterbitkan: 02 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5698>**ABSTRAK**

Hipertensi kehamilan adalah kelainan yang belum diketahui penyebabnya secara pasti yang terjadi dalam masa kehamilan dan dimanifestasikan dengan meningkatnya tekanan darah disertai protein uria, edema (preeklamsia) yang berlanjut pada kejang dan koma ataueklamsia. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdian di Wilayah kerja Puskesmas Prafi hasil wawancara yang dilakukan di lokasi mitra pada ibu hamil, dari 15 orang ibu hamil yang ditemui saat melakukan pemeriksaan, terdapat 11 ibu hamil yang belum mengetahui pengobatan nonfarmakologis untuk mengatasi hipertensi dalam kehamilan. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang cara membuat minuman jus belimbing, semangka dan ketimun sebagai bentuk pencegahan hipertensi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Prafi. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan cara penyuluhan, pendampingan dan pemberdayaan. Sasaran dalam pengabdian ini adalah ibu hamil yang ada di Puskesmas Prafi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama 1 bulan mulai dari penyuluhan, pendampingan pembuatan jus dan pemberdayaan, dimana ibu hamil diberikan buku saku selama 1 bulan dan dievaluasi pengetahuan ibu hamil setelah diberikan buku saku tentang cara membuat minuman jus belimbing, semangka dan ketimun. Berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan hasil pengabdian bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum diberikan buku saku dengan rata-rata nilai pengetahuan 5,4 sedangkan setelah diberikan buku saku selama 30 hari terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 8,6. Kesimpulan bahwa sosialisasi tentang cara membuat minuman jus belimbing, semangka dan ketimun sebagai bentuk pencegahan hipertensi pada ibu hamil menggunakan media bantu buku saku pada ibu hamil dapat dijadikan sebagai media alat bantu di Puskesmas praifi sebagai media promosi tentang cara pencegahan hipertensi pada ibu hamil. Diharapkan kepada para bidan agar dapat terus memberikan informasi pengobatan nonfarmakologis pada ibu hamil sebagai bentuk pencegahan hipertensi pada ibu hamil sehingga dapat diaplikasikan oleh ibu hamil.

Kata Kunci: Hipertensi pada ibu hamil, Jus Belimbing, Semangka, Ketimun, Buku Saku

ABSTRACT

Hypertension of pregnancy is a disorder of unknown cause with certainty that occurs during pregnancy and is manifested by increased blood pressure accompanied by proteinuria, edema (preeclampsia) which progresses to convulsions and coma or eclampsia. Based on a preliminary study conducted by a service worker in the Prafi Health Center working area, the results of interviews conducted at partner locations for pregnant women, from 15 pregnant women who were met during the examination, there were 11 pregnant women who did not know about non-pharmacological treatment to treat hypertension in pregnancy. The purpose of this service is to increase the knowledge of pregnant women about how to make starfruit, watermelon and cucumber juice drinks as a form of preventing hypertension in pregnant women in the Prafi Health Center Work Area. The method in this service is by way of counseling, mentoring and empowerment. The target in this service is pregnant women at the Prafi Health Center. This service activity was carried out for 1 month starting from counseling, assisting in making juice and empowering, where pregnant women were given a pocket book for 1 month and the knowledge of pregnant women was evaluated after being given a pocket book on how to make starfruit, watermelon and cucumber juice drinks. Based on the evaluation that has been carried out, the results of the service show that there is an increase in knowledge before being given a pocket book with an average knowledge value of 5.4 while after being given a pocket book for 30 days there is an increase in knowledge with an average knowledge value of 8.6. The conclusion is that socialization on how to make starfruit, watermelon and cucumber juice drinks as a form of preventing hypertension in pregnant women using pocket books for pregnant women can be used as a media tool at Prafi Health Center as a promotional media on how to prevent hypertension in pregnant women. It is hoped that midwives can continue to provide information on non-pharmacological treatment for pregnant women as a form of preventing hypertension in pregnant women so that it can be applied by pregnant women.

Keywords: *Hypertension in pregnant women, Starfruit Juice, Watermelon, Cucumber, Pocket book*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi kehamilan adalah kelainan yang belum diketahui penyebabnya secara pasti yang terjadi dalam masa kehamilan dan dimanifestasikan dengan meningkatnya tekanan darah (tekanan sistolik naik 30 mmHg per tekanan diastolic naik 15 mmHg diatas nilai dasar) disertai protein uria, edema (preeklamsia) yang berlanjut pada kejang dan koma atau eklamsia (Doenges, Marilyn, 2001). Menurut data WHO (*World Health Organization*) jumlah kasus hipertensi kehamilan ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakintinggi pada tahun 2025 dengan jumlah 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Word Health Organization (WHO) memperkirakan 800 setiap harinya perempuan meninggal karena masalah maternal mencapai 80%, dan sekitar 99% dari seluruh kematian ibu terjadidi negara berkembang (WHO, 2014). Dinegara wilayah Asia Tenggara, angka kematian ibu (AKI) di Indonesia menempati urutan pertama yakni mencapai 214 per 100.000 kelahiran hidup.

Di Indonesia, ibu hamil dengan hipertensi yang menjadi preeklamsia (13%), preeklamsi berat sampai eklamsia terdapat 48 kasus. Efek terhadap bayi seperti abortus (8%), premature (30%), berat badan lahir rendah (34%), asfiksia (24%). Terapi jus buah sejak lama telah digunakan untuk membantu penyembuhan berbagai penyakit termasuk hipertensi. Buah belimbing ini sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan serat, kalium, fosfor dan vitamin C.

Menurunkan hipertensi yaitu dengan penanganan non-farmakologis yaitu membiasakan pola hidup sehat, seperti tidak merokok, tidak minum minuman keras, rajin berolahraga dan manajemen diet, salah satunya dengan jus belimbing, karena dapat menurunkan tekanan darah, kandungan dalam buah belimbing terdapat alkaloid, saponin, flavonoid, lemak, protein, vitamin A, B, C, kalsium, besi dan fosfor, kalsium, dan natrium. Jus belimbing, mentimun dan semangka ini dapat menjadi salah satu penatalaksanaan non farmakologis tekanan darah tinggi. Minuman Jus ini dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan dalam buah belimbing banyak manfaatnya bagi kesehatan, dengan demikian pembuluh darah akan melebar dan tekanan darah akan turun.

Salah satu produk alami yang dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil adalah jus buah belimbing. Buah belimbing sudah sejak dulu digunakan sebagai obat tradisional yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Buah ini mengandung kadar kalium tinggi dan natrium rendah, Zat kalium didalam belimbing dapat membantu menjaga tekanan darah pada ibu hamil agar tetap stabil sehingga dapat terhindar dari resiko terjadinya serangan jantung dan stroke. Kandungan zat kalium ini juga yang mampu bekerja sebagai penghambat enzim pengubah angiotensin, dan dapat berfungsi sebagai vasodilator pencegah otot dinding pembuluh darah berkontraksi sehingga pembuluh darah tetap dalam keadaan rileks (Handayani et al., 2014).

Menurunkan tekanan darah sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium dan serat, kandungan kalium (potassium) dalam 1 buah belimbing (127gram). Buah mentimun juga mampu membantu menurunkan tekanan darah, Kandungan pada tiap 100 gram mentimun terdapat kalium (potassium) sebesar 73 mg, dan fosfor 24 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel dan 2% sisanya berada di luar sel. Kalium sebanyak 2% inilah yang penting untuk fungsi neuromuskuler, kalium mempengaruhi aktivitas baik otot skelet maupun otot jantung. Kandungan mineral kalium, magnesium dan serat dalam mentimun bermanfaat untuk Sebagai Terapi Non-Farmakologi.

Pada Hipertensi menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium berperan melancarkan aliran darah. Unsur fosfor, asam folat dan vitamin C pada mentimun bermanfaat bermanfaat menghilangkan ketegangan atau stres. Kandungan kalium dalam mentimun dapat menurunkan sekresi renin yang mengakibatkan penghambatan pada Renin-Angiotensin System (penurunan angiotensin I dan II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang). Akibatnya terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air pada ginjal. Penghambatan pada Renin-Angiotensin System juga turut menyebabkan terjadinya penurunan ekskresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun. Kalium juga merupakan ion utama di dalam cairan intraseluler. Kalium mempunyai efek

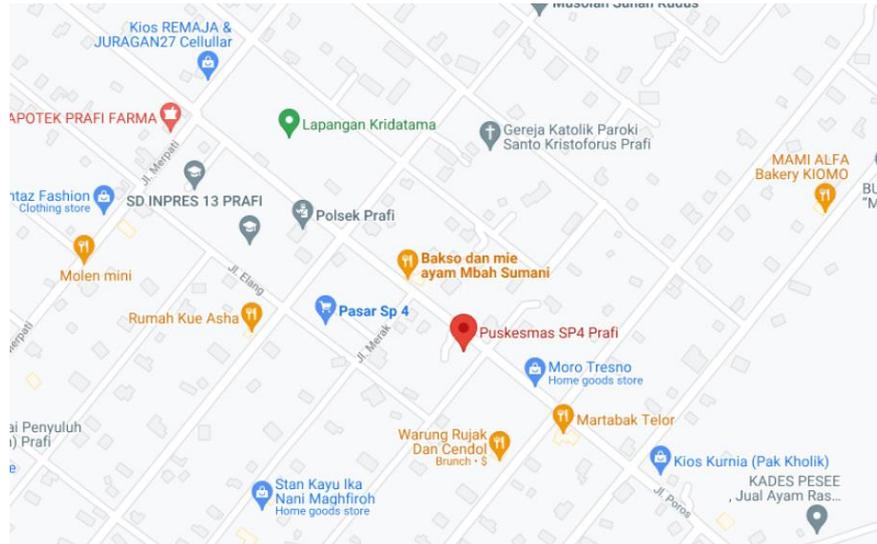
dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraselular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sel. Ginjal sebagai regulator utama kalium di dalam tubuh menjaga agar kadarnya tetap di dalam darah dengan mengontrol eksresinya. Kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan eksresi natrium, sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah (Lebdalo & Mulyati, 2014).

Daging buah semangka mengandung air sebanyak 93.4%, protein 0.5%, karbohidrat 5.3%, lemak 0.1%, serat 0.2%, dan berbagai macam vitamin (A, B, dan C). Selain itu juga mengandung antioksidan seperti asam amino (citrulline dan arginine), asam asetat, asam malat, asam folat, likopen, karoten, bromin, kalium, silvit, lisin, fruktosa, dekstrosa, dan sukrosa. Citrulline dan arginine berperan dalam pembentukan urea di hati dari amonia dan CO₂ sehingga keluarannya urin meningkat dan kandungan kalium dapat membantu kerja jantung serta menormalkan tekanan darah (Bjarnadottir MS, 2015). Kandungan asam amino dalam semangka mampu meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium, vitamin C, karbohidrat, likopen yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung serta citrulline yang mampu mendorong aliran darah keseluruhan bagian tubuh dan vitamin B6 yang dapat merangsang hormon dalam otak untuk mengatasi kecemasan.

Kandungankaliumnya cukup tinggi dan berperan sebagai diuretik alami yang dapat membantu kerja jantung dan menurunkan tekanan darah. Asam folat mengurangi cacat pada bayi baru lahir dan menurunkan risiko penyakit jantung koroner. Semangka memiliki khasiat untuk menurunkan tekanan darah karena mengandung citrulline dan arginine, zat ini mampu merangsang produksi senyawa kimia yang membantu pembuluh darah menjadi lentur dan rileks. Citrulline akan bereaksi dengan enzim tubuh dan diubah menjadi arginine, sejenis asam amino yang berkhasiat bagi jantung dan sistem peredaran darah dan kekebalan tubuh yang terbukti menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan obesitas (Figueroa et al., 2012).

2. MASALAH

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh pengabdi di Wilayah kerja Puskesmas Prafi pada Bulan Agustus Tahun 2020, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di lokasi mitra pada ibu hamil, dari 15 orang ibu hamil yang ditemui saat melakukan pemeriksaan, terdapat 11 ibu hamil yang belum mengetahui pengobatan nonfarmakologis untuk mengatasi hipertensi dalam kehamilan, selama ini jika ada ibu hamil yang mengalami hipertensi selama hamil, mereka hanya mengkosumsi obat-obatan farmakologi yang diberikan oleh Puskesmas.

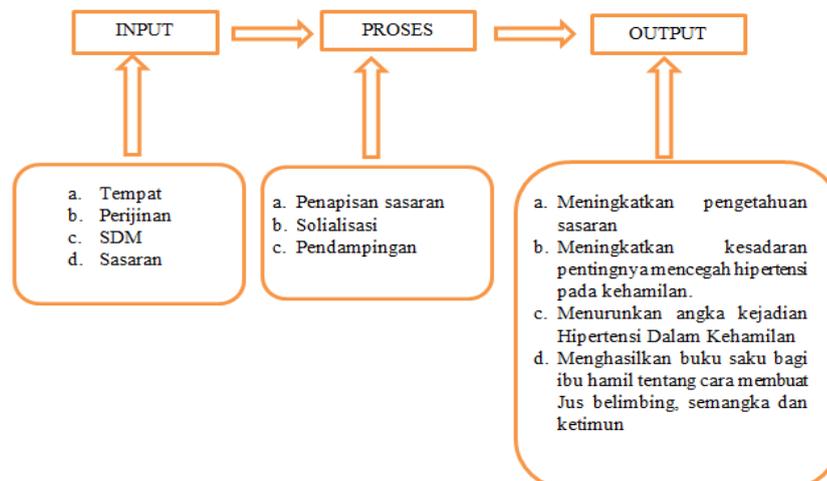


Gambar 1. Lokasi Puskesmas Prafi Kabupaten Manokwari

3. METODE

a. Kerangka pemecahan masalah

Kerangka pemecahan masalah ditunjukkan pada gambar 2 yaitu :



Gambar 2. Kerangka Pemecahan Masalah

b. Khalayak sasaran

Khalayak sasaran yang sesuai dan dilibatkan dalam pengabdian masyarakat ini dan dianggap mampu menyebarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat dalam hal ini Ibu hamil yang ada di Distrik Prafi Kabupaten Manokwari.

c. Metode pengabdian

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan, pendampingan dan pemberdayaan. Adapun metodenya yaitu melalui tahapan langkah-langkah yaitu :

1) Penyuluhan

Tim akan melakukan survey pendahuluan di Puskesmas terkait

dengan jumlah Ibu Hamil. Setelah itu tim akan melakukan sosialisasi kelbu-Ibu Hamil untuk tindakan pencegahan hipertensi dalam kehamilan dengan cara pembuatan minuman jus belimbing, semangka dan ketimun. Jus belimbing, semangka dan ketimun didapatkan dengan mencampurkan 200 gr belimbing, semangka dan ketimun segar dan 50 ml air, lalu diolah dengan metode blending. Jus dibuat tanpa menggunakan gula karena kandungan fruktosa pada gula pasir dapat meningkatkan tekanan darah, fruktosa akan mempengaruhi kanal kalsium yang terdapat pada membran sel otot polos pembuluh darah yang kemudian menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi perifer sehingga pembuluh darah akan naik. Jus diberikan selama 5 hari berturut-turut pada pagi hari dan dilakukan pengamatan pemberian Jus untuk memastikan Jus diminum dan langsung di habiskan \pm 10 menit. Jus ini diberikan paling lama 15 menit setelah dibuat (Cahyaningrum et al., 2017).

2) Pendampingan

Setelah melakukan penyuluhan kepada masyarakat dalam hal ini Ibu-Ibu Hamil tentang cara pembuatan minuman jus belimbing, kemudian dilakukan pendampingan kepada Ibu-Ibu Hamil dalam mengimplementasikan cara membuat minuman jus belimbing, semangka dan ketimun.

3) Pemberdayaan

Sebelum masyarakat diberdayakan, dilakukan wawancara tentang pengetahuan masyarakat dalam hal ini Ibu Hamil tentang cara pembuatan minuman jus belimbing, semangka dan ketimun, setelah itu Tim memberikan informasi terkait hipertensi dalam kehamilan kepada masyarakat. Kegiatan pemberdayaan akan dilakukan selama 1 minggu. Evaluasi pengetahuan ibu hamil dilakukan selama 1 bulan dengan memberikan buku saku tentang cara membuat jus belimbing, semangka dan ketimun kemudian dievaluasi pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan buku saku.

d. Sarana dan Alat Yang Digunakan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan media Leaflet, Poster, wireless, gelas ukur, timbangan dan blender untuk membuat Jus.

e. Pihak Yang Terlibat

Pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Dosen sebagai tim pengabdian, Mahasiswa dan Bidan sebagai petugas kesehatan dan sasaran yaitu ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Prafi Distrik Prafi Kabupaten Manokwari.

f. Keterkaitan

Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen prodi kebidanan manokwari dengan melibatkan Bidan dan Mahasiswa dengan sasaran masyarakat yaitu ibu-ibu hamil di wilayah Puskesmas Prafi Distrik Prafi Kabupaten Manokwari. Dosen akan melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk aplikasi ilmu dan sebagai salah satu kegiatan tri dharma perguruan tinggi, serta melibatkan mahasiswa dalam kegiatan ini agar mengajarkan mahasiswa untuk lebih terpapar dengan masyarakat dan dapat mengimplementasikan teori yang telah diperoleh dimasyarakat. Sasaran adalah ibu hamil dengan memberikan penyuluhan terkait cara mencegah hipertensi dalam kehamilan, melakukan pendampingan dan memberdayakan ibu-ibu hamil dengan cara mencegah hipertensi dalam kehamilan dengan membuat minuman Jus belimbing, semangka dan memtimun.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat

1) Persiapan Materi

Materi yang disiapkan saat akan dilakukan pengabdian masyarakat adalah persiapan materi terkait minuman jus belimbing, semangka dan ketimun pada Ibu hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Prafi. Materi yang akan diberikan yaitu terkait :

- a) Klasifikasi dan Faktor Risiko Hipertensi
- b) Hipertensi pada Ibu Hamil
- c) Cara pembuatan jus belimbing, semangka dan ketimun

2) Persiapan Sarana

Persiapan sarana yang dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan yaitu dengan menyiapkan berbagai sarana keperluan saat dilakukannya pengabdian masyarakat. Adapun persiapan sarana yaitu dilakukan oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh tim mahasiswi yang terlibat dalam pengabmas ini adalah :

- a) Speaker
- b) Media buku saku
- c) Masker
- d) Face shield
- e) Hansanitaizer
- f) Alat dan bahan untuk pembuatan jus, yaitu :
 - 1) Blender
 - 2) Buah belimbing, semangka dan ketimun
 - 3) Madu
 - 4) Air (aqua)
 - 5) Tempat minum
 - 6) Tissue

3) Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan cara penyuluhan dan sosialisai cara pembuatan jus serta menjelaskan isi leafleat. Namun sebelum pengabdi melakukan penyuluhan dan pemberian leafleat, sebelumnya pengabdi menjelaskan tujuan dari pengabdian masyarakat ini. Adapun pelaksanaannya selama 1 hari pelaksanaan kegiatan yaitu pada tanggal 12 Juli 2021 oleh tim dosen pengabmas dan dibantu oleh mahasiswa prodi D.III Kebidanan Manokwari dan bidan sebagai petugas kesehatan di wilayah Puskesmas Prafi.

4) Evaluasi Kegiatan

Evaluasi yang dilakukan adalah dengan melakukan evaluasi setelah pemberian penyuluhan dan sosialisasi yaitu :

- a. Melakukan post test terhadap hasil kegiatan pengabmas pada sasaran dengan mengevaluasi pengetahuan ibu hamil setelah 30 hari diberikan media buku saku tentang cara membuat jus belimbing, semangka dan ketimun sebagai bentuk pencegahan hipertensi dalam kehamilan yang dapat ditunjukkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Skor pengetahuan ibu hamil sebelum dan setelah diberikan buku saku

No	Pengetahuan	n	Skor Mean pengetahuan
1	Pre_test	15	5,4
2	Post_test	15	8,6

Dari 15 ibu hamil yang bersedia menjadi responden berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan penyuluhan menggunakan media buku saku selama 30 hari, dimana terjadi peningkatan skor pengetahuan sebelum diberikan buku saku dengan rata-rata nilai pengetahuan 5,4 sedangkan setelah diberikan media buku saku terjadi peningkatan pengetahuan dengan nilai rata-rata pengetahuan 8,6 dari 10 pertanyaan yang diberikan menggunakan kuisioner.

- b. Melakukan follow up ke Wilayah Kerja Puskesmas Prafi untuk melihat apakah bentuk pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat tetap diaplikasikan dalam pelayanan kebidanan terutama diaplikasikannya kepada ibu-ibu hamil yang memiliki riwayat hipertensi.
- c. Media buku saku bagi ibu hamil tentang cara membuat jus belimbing, semangka dan ketimun dapat dijadikan media bantu di Puskesmas sebagai media promosi kesehatan sebagai upaya pencegahan hipertensi dalam kehamilan.
- d. Media buku saku bagi ibu hamil tentang cara membuat jus belimbing, semangka dan ketimun akan digunakan dan diberikan kepada ibu-ibu hamil dengan riwayat hipertensi yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 4. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

b. Pembahasan

Menurunkan hipertensi yaitu dengan penanganan non-farmakologis yaitu membiasakan pola hidup sehat, seperti tidak merokok, tidak minum minuman keras, rajin berolahraga dan manajemen diet, salah satunya dengan jus belimbing, karena dapat menurunkan tekanan darah, kandungan dalam buah belimbing terdapat alkaloid, saponin, flavonoid, lemak, protein, vitamin A, B, C, kalsium, besi dan fosfor, kalsium, dan natrium. Jus belimbing, mentimun dan semangka ini dapat menjadi salah satu penatalaksanaan non farmakologis tekanan darah tinggi. Minuman Jus ini dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan dalam buah belimbing banyak manfaatnya bagi kesehatan, dengan demikian pembuluh darah akan melebar dan tekanan darah akan turun. Untuk menurunkan tekanan darah sangat dianjurkan mengkonsumsi makanan yang tinggi kalium dan serat, kandungan kalium (potassium) dalam 1 buah belimbing (127gram).

Buah mentimun juga mampu membantu menurunkan tekanan darah, Kandungan pada tiap 100 gram mentimun terdapat kalium (potassium) sebesar 73 mg, dan fosfor 24 mg. Kalium merupakan elektrolit intraseluler yang utama, 98% kalium tubuh berada di dalam sel dan 2% sisanya berada di luar sel. Kandungan asam amino dalam semangka mampu meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui promosi kesehatan salah satunya melalui penyuluhan. Namun berhasilnya penyuluhan kesehatan tersebut pada masyarakat tergantung pada komponen pembelajaran. Media penyuluhan kesehatan merupakan salah satu komponen dari proses pembelajaran. Media yang menarik akan memberikan keyakinan, sehingga perubahan kognitif afeksi dan psikomotor dapat dipercepat. Buku saku ini mudah dipahami peserta didik karena menyajikan materi singkat dan tampilan gambar-gambar, menyimpulkan bahwa stimulus visual membuah hasil belajar yang lebih baik untuk tugas-tugas seperti mengingat, mengenali, mengingat kembali dan menghubungkan fakta dengan konsep (Sulistiyani et al., 2013).

Buku saku ini menyajikan warna-warna yang menarik belajar peserta didik, menunjukkan bahwa suatu penyajian situasi yang sempurna realismenya adalah pewarna, karena pewarna pada gambar akan menumbuhkan kesan realistik. Penyuluhan dan sosialisasi dalam dalam pengabmas ini menggunakan media bantu visual berupa buku saku bagi ibu hamil tentang cara membuat jus belimbing, semangka dan ketimun untuk pencegahan hipertensi dalam kehamilan. Buku saku yang digunakan pada saat penyuluhan kesehatan dibuat dan dicari yang semenarik mungkin dengan mempertimbangkan minat responden yang cenderung lebih menyukai hal-hal baru dan unik serta adanya gambar yang menarik untuk menarik perhatian responden. Dalam menentukan media dan alat bantu penyuluhan kesehatan, peneliti mengacu pada pernyataan bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indra. Semakin banyak indra yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang diperoleh (Handayani et al., 2014).

5. KESIMPULAN

- a. Telah dilaksanakannya kegiatan pengabmas “Sosialisasi Bagi Ibu Hamil Tentang Cara Membuat Minuman Jus Belimbing, Semangka dan Ketimun Pada Ibu Hamil Dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Prafi Tahun 2021” yang diperoleh jumlah ibu Hamil yang mengikuti sosialisasi sebanyak 12 orang.
- b. Hasil follow up media buku saku bagi ibu hamil tentang cara membuat minuman Jus belimbing, semangka dan ketimun.
- c. Pelaksanaan pengabdian masyarakat “Sosialisasi Bagi Ibu Hamil Tentang Cara Membuat Minuman Jus Belimbing, Semangka dan Ketimun Pada Ibu Hamil Dengan di Wilayah Kerja Puskesmas Prafi Tahun 2021” dilaksanakan sesuai dengan jadwal kegiatan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Bjarnadottir MS. (2015). *Watermelon 101: nutrition benefits [internet]. Iceland : Authority Nutrition; 2015 [diakses tanggal 20 Agustus 2021]. Tersedia dari: <https://authoritynutrition.com/foods/watermelon/>*
- Cahyaningrum, A., Winarsih, S., & Wani, Y. A. (2017). *Lama waktu tunggu konsumsi menurunkan kandungan vitamin c pada jus campuran pepino-belimbing*. *J. Gizi*, 6(1), 12-20.
- Doenges, Marilyn, E. (2001). Rencana Asuhan Keperawatan.
- Figuroa, A., Sanchez-Gonzalez, M. A., Wong, A., & Arjmandi, B. H. (2012). *Watermelon extract supplementation reduces Ankle blood pressure and carotid augmentation index in obese adults with prehypertension or hypertension*. *American Journal of Hypertension*, 25(6), 640-643.
- Handayani, Sudarisma, S., & Adi, B. (2014). *Pembelajaran Biologi Dengan Concept Attainment Model Menggunakan Teknik Vee Diagram Dan Concept Map Ditinjau Dari Kemampuan*. 3(li), 16-27.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset kesehatan dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lebdalo, L. P., & Mulyati, T. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi*. 3, 647-654.
- Lovindy PL., Tatik M. (2014). *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (Cucumis Sativus L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Sulistiyani, N., Jam, J., & Rahardjo, D. (2013). *Perbedaan Hasil Belajar Siswa Antara Menggunakan Media Pocket Book Dan Tanpa Pocket Book Pada Materi Kinematika Gerak Melingkar Kelas X*. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 1(1), 164-172.
- WHO. (2014). WHO STATISTICS.