



JKB

Jurnal Kewirausahaan & Bisnis

Volume 8 Issue 1, 2026 (1-6)

ISSN (*online*) : **3026-0167**

Homepage : <https://jurnalunived.com/index.php/JKB>

Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Dan Implementasi Health Jus Mesem Sebagai Alternatif Terapi Hipertensi

Iga Defitri Fefita Gumi ¹, monika Liza ², Bella Rahma Handini ³, Rica Meiriska Sari ⁴, Anggun Dwi Melinda ⁵, Fiktri Marya Sari ⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

e-mail : igadfrifefitagumi@gmail.com

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease that carries the risk of serious complications, including heart disease, stroke, and kidney failure. In Kepahiang Regency, the prevalence of hypertension is high, yet most sufferers do not receive optimal health care. A community service activity was conducted through lectures and demonstrations on making MESEM juice (cucumber, celery, lemon, and honey) in Hamlet 3, Sumber Sari Village, with 25 participants, mostly elderly and women. The training covered the definition, symptoms, causes, and prevention of hypertension, as well as how to make MESEM juice as a non-pharmacological therapy. Results showed that the lecture and presentation methods effectively increased participants' knowledge, awareness, and ability to use MESEM juice as a supportive therapy for hypertension. This approach encourages the adoption of healthy lifestyles, blood pressure control, and reduced risk of complications, serving as a model for integrated interventions combining health education, natural therapies, and medical treatment in rural communities.

Keywords: Hypertension, Health Promotion, Non-Pharmacological Therapy.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berisiko menimbulkan komplikasi serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Di Kabupaten Kepahiang, prevalensi hipertensi tinggi, namun sebagian besar penderita belum menerima pelayanan kesehatan optimal. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui ceramah dan demonstrasi pembuatan jus MESEM (mentimun, seledri, lemon, dan madu) di Dusun 3, Desa Sumber Sari, diikuti 25 peserta mayoritas lansia dan perempuan. Penyuluhan mencakup definisi, gejala, penyebab, pencegahan hipertensi, serta praktik pembuatan jus MESEM sebagai terapi non-farmakologis. Hasil menunjukkan bahwa metode ceramah dan demonstrasi efektif meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan peserta dalam membuat jus MESEM sebagai terapi pendukung hipertensi. Pendekatan ini mendorong penerapan pola hidup sehat, kontrol tekanan darah, dan pengurangan risiko komplikasi, menjadi model intervensi terpadu antara edukasi kesehatan, terapi alami, dan pengobatan medis di komunitas pedesaan.

Kata Kunci: hipertensi, promosi kesehatan, terapi non-farmakologis.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) dengan prevalensi tertinggi di dunia dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas. WHO menetapkan hipertensi sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga banyak penderita baru mengetahui kondisinya setelah terjadi komplikasi berat seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal, dan kerusakan organ target lainnya. Secara global, lebih dari 1,28 miliar orang hidup dengan hipertensi, namun sebagian besar tidak terdiagnosis maupun mendapatkan pengobatan yang adekuat, sehingga berkontribusi besar terhadap beban kesehatan dan ekonomi negara. Di Indonesia, hipertensi tetap menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Data Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus meningkat, dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, termasuk konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, stres, serta meningkatnya angka obesitas.

Faktor genetik, usia lanjut, dan penyakit penyerta seperti diabetes melitus turut memperberat risiko terjadinya hipertensi. Di sisi lain, minimnya kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini dan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan menyebabkan tingginya kejadian komplikasi. Permasalahan ini menegaskan pentingnya pendekatan berbasis komunitas dalam pengendalian hipertensi. Perawat komunitas memiliki peran strategis dalam upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai perilaku hidup sehat, pemantauan tekanan darah, pembinaan kelompok risiko tinggi, serta pendampingan kepatuhan terapi. Pendekatan ini tidak hanya bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong kemandirian dalam pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan. Dengan tingginya prevalensi dan dampak yang ditimbulkan, diperlukan program pembinaan dan intervensi komunitas yang terstruktur untuk meningkatkan kesadaran, mencegah komplikasi, serta memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi. Oleh karena itu, penyusunan laporan dan kegiatan pengabdian/edukasi berbasis komunitas mengenai hipertensi menjadi langkah penting dalam mendukung upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat merupakan bagian dari KKN-T Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 27 November 2025 di rumah warga Dusun 3, Desa Sumber Sari. Peserta kegiatan penyuluhan kesehatan adalah masyarakat yang mengikuti pemeriksaan kesehatan di wilayah tersebut.

Sesi penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB. Dalam kegiatan ini, mahasiswa didampingi oleh kader dan dosen pembimbing. Jumlah peserta kegiatan terdiri dari 25 orang, dengan mayoritas lansia dan 3 orang usia produktif.

Selama berlangsungnya kegiatan, tim penyuluh memberikan edukasi menggunakan media powerpoint, leaflet, dan banner terkait pengetahuan hipertensi dan jus MESEM, serta melakukan demonstrasi pembuatan jus MESEM yang terdiri dari bahan seperti mentimun, selada, lemon, dan madu.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan meliputi pengertian, tanda dan gejala, penyebab, pencegahan, manfaat, serta cara mencegah hipertensi dengan meminum jus MESEM. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi singkat bersama peserta untuk memastikan materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik.



Gambar 1. Pengecekan Tekanan Darah



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Hipertensi



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Jus MESEM



Gambar 4. Lansia Mencicipi Jus MESEM



Gambar 5. Penyuluhan Bersama Lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN-T) kelompok 3 ini di rumah Masyarakat Dusun 3, Desa Sumber Sari, Kabupaten Kepahiang. Sebelum memulai kegiatan kami terlebih dahulu melakukan pengkajian kepada masyarakat secara langsung, dari hasil pengkajian tersebut didapatkan Lansia Penderita Hipertensi Sebanyak 20 Orang Lansia. Penyuluhan yang dilakukan berupa ceramah mengenai hipertensi dan demonstrasi Pembuatan Jus MESEM untuk Pencegahan Hipertensi. Materi yang disampaikan mencakup definisi hipertensi, gejala, penyebab, serta cara pencegahan melalui pola hidup sehat dan terapi pendukung non-farmakologis, seperti konsumsi jus alami. Penyuluhan dilakukan secara interaktif agar peserta memahami pentingnya pengelolaan hipertensi.

Mayoritas peserta yang hadir adalah sebanyak 25 Orang dengan lansia usia di atas 55 tahun (88%), perempuan usia produktif (12%), dan pekerjaan utama sebagai petani (80%) serta ibu rumah tangga (20%). Hipertensi umumnya terjadi pada usia dewasa 35 tahun ke atas dan lanjut usia akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, serta sistem hormonal. Risiko hipertensi meningkat jika terdapat faktor risiko tambahan, seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik (Christine et al., 2021). Perempuan lebih peduli terhadap kesehatan diri dan lebih aktif mengikuti kegiatan kesehatan masyarakat, sedangkan ibu rumah tangga cenderung kurang aktif dalam hal ini.

Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi pembuatan jus MESEM yang melibatkan peserta, khususnya seorang lansia perempuan dengan riwayat hipertensi. Langkah-langkah pembuatan jus MESEM adalah sebagai berikut: menyiapkan blender dan bahan berupa mentimun, seledri, lemon, dan madu yang telah dicuci bersih; memotong mentimun menjadi dadu kecil dan seledri sepanjang 2–3 cm; memasukkan mentimun dan seledri ke dalam blender, menambahkan irisan lemon, perasan air lemon, madu 1–2 sendok makan, serta air secukupnya agar jus memiliki konsistensi yang pas; kemudian diblender hingga halus dan disajikan.

Peserta mengikuti demonstrasi dengan antusias dan mencicipi jus MESEM yang telah dibuat. Mereka menilai jus segar dan enak, serta dapat menyesuaikan takaran air, madu, dan lemon sesuai selera masing-masing. Demonstrasi ini membantu peserta memahami cara membuat jus MESEM sebagai terapi pendukung hipertensi di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa ceramah dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi peserta untuk mengelola hipertensi. Jus MESEM memiliki potensi menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium, magnesium, flavonoid, vitamin C, dan antioksidan dari mentimun, seledri, lemon, dan madu sehingga dapat dijadikan

terapi pendukung non-farmakologis (Asadha, 2021; Nurhidayat, 2020; Rauf et al., 2022; Putri et al., 2023).

Pendekatan ini terbukti meningkatkan pemahaman dan partisipasi masyarakat, serta memfasilitasi penerapan pola hidup sehat dan terapi alami. Kombinasi edukasi melalui ceramah, demonstrasi praktik, dan pengobatan medis standar diharapkan dapat meningkatkan kontrol tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi pada penderita hipertensi, terutama di komunitas pedesaan dengan populasi lansia yang tinggi.

Tabel 1 Profil Peserta

Indikator	F(n:40)	%
Usia		
<55 Tahun	3	12%
>55 Tahun	22	88%
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	96%
Laki-Laki	1	4%
Pendidikan		
SMA/SMK	1	4%
SMP	1	4%
SD	23	92%
Pekerjaan		
IRT	5	20%
Petani	20	80%

KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan melalui ceramah dan demonstrasi pembuatan jus MESEM di Dusun 3, Desa Sumber Sari, Kabupaten Kepahiang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi. Peserta memahami definisi, gejala, penyebab, serta cara pencegahannya, serta bagaimana cara membuat dan mengonsumsi jus MESEM sebagai terapi pendukung non-farmakologis. Pendekatan ini membantu masyarakat, terutama lansia, dalam menerapkan pola hidup sehat dan mengelola hipertensi secara lebih efektif.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar masyarakat rutin mengonsumsi jus MESEM sebagai bagian dari gaya hidup sehat, tetap mengikuti anjuran medis, serta menerapkan pola hidup sehat lainnya. Tenaga kesehatan sebaiknya terus melaksanakan program promosi kesehatan dengan metode interaktif seperti ceramah dan demonstrasi untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Peneliti selanjutnya dapat melakukan studi lanjutan mengenai efektivitas konsumsi rutin jus MESEM terhadap tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular, serta menentukan dosis optimal agar manfaatnya lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1594–1600. <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/321>
- Kurniati & Alfaqih, (2022). Terapi Herbal Anti Hipertensi. GUEPEDIA <https://books.google.co.id/books?id=Ad9yeaaqbj>
- Momongan, N. R., Montol, A. B., Imbar, H. S., & Manurung, T. L. A. B. (2022). Terapi Pemberian Mix Jus Seledri (*Apium Graveolens* L), Jeruk (*Citrus*) Dan Pepaya (*Papaya* L) Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gogagoman Kecamatan

- Kotamobagu Barat. E- Prosiding Semnas Polkesdo, 1(2), 328–343. <https://ejurnal.poltekkes-manado.ac.id/index.php/eprosiding2022/article/view/1720/1056>
- Nurhidayat, S. (2020). IbM Pemanfaatan Buah Mentimun Sebagai Terapi Alternatif Pengobatan Hipertensi Pada Jama'ah Yasin Rt 03/01 Kel. Mangunsuman Ponorogo. Adimas : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 92–98. <https://doi.org/10.24269/adi.v4i2.1525>
- Putri, H., Suryarinilsih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing, 3(2), 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Rauf, E. L., Ulfiana Djunaid, & Siskawati Umar. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Seledri Kombinasi Wortel dan Madu terhadap Penurunan Hipertensi pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 5(4), 428–434. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i4.2217>