



Gerakan Masyarakat Sehat: Pencegahan Hipertensi berbasis Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Ngombakan Sukoharjo

(Healthy Community Movement: Hypertension Prevention Based on the Implementation of a Healthy Lifestyle in Ngombakan Village, Sukoharjo)

Ita Indraswati¹, Diyah Ayu Larasati¹, Fadilla Finata Anjunisa Rahma¹, Anes Faradika¹,
Diouf Arrizqi Sahal Akbar¹, Siti Nur Hidayah¹, Retna Puspita Sari¹

¹ Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, seringkali tanpa gejala awal yang jelas sehingga dijuluki "silent killer". Prevalensi hipertensi yang tinggi, terutama pada kelompok usia produktif dan lansia, memerlukan intervensi serius untuk mencegah komplikasi lebih lanjut seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat di Desa Ngombakan, Kabupaten Sukoharjo, tentang pentingnya pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan edukatif partisipatif meliputi penyuluhan kesehatan interaktif, pengukuran tekanan darah gratis, dan diskusi terbuka mengenai faktor risiko serta penanganan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025 yang dihadiri sejumlah 52 orang. Pelaksanaan kegiatan berupa focus group of discussion untuk penentuan prioritas dan solusi program kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta, serta observasi partisipasi aktif selama sesi diskusi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang definisi hipertensi, gejala, penyebab, dan cara pencegahannya melalui diet seimbang, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, serta pembatasan asupan garam. Data post-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat sebesar 40% dibandingkan pre-test. Antusiasme masyarakat terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam sesi tanya jawab dan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme masyarakat terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam sesi tanya jawab dan komitmen untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, program ini dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian hipertensi dan peningkatan kualitas hidup masyarakat di Desa Ngombakan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Gerakan Masyarakat Sehat, Pencegahan, Hipertensi, Pola Hidup Sehat

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is a significant health issue in Indonesia, often dubbed the "silent killer" due to its lack of early symptoms. The high prevalence of hypertension, especially among productive-aged individuals and the elderly, necessitates serious intervention to prevent further complications like stroke, coronary heart disease, and kidney failure. This community service program aimed to enhance the knowledge and awareness of residents in Ngombakan Village, Sukoharjo Regency, regarding the importance of a healthy lifestyle in preventing and controlling hypertension. The method employed was an interactive educational and participatory approach, including health education, free blood pressure measurements, and open discussions on risk factors and hypertension management. The implementation of the activity took place on June 3, 2025, attended by 52 participants, and included a focus group discussion to determine program priorities and solutions. Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests to gauge the increase in participants' knowledge, along with observation of active participation during discussions. The results showed a significant improvement in participants' understanding of hypertension's definition, symptoms, causes, and prevention through balanced diets, regular physical activity, stress management, and limited salt intake. Post-test data indicated an average increase of 40% in participants' knowledge scores compared to pre-tests. The community's enthusiasm was evident through their active participation in Q&A sessions and their commitment to adopting healthy lifestyle practices in their daily lives. It is hoped that this program will contribute to reducing the incidence of hypertension and sustainably improving the quality of life for the people of Ngombakan Village.

Keywords: Healthy Community Movement, Prevention, Hypertension, Healthy Lifestyle

Correspondence

Ita Indraswati

Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta

Jl. Tulang Bawang Sel. No.26, Kadipiro, Kec. Banjarsari,
Kota Surakarta, Jawa Tengah 57136.

Email: itaindraswati@umpku.ac.id

How to cite:

Indraswati, I., Larasati, D. A., Rahma, F. F. A., Faradika, A., Akbar, D. A. S., Hidayah, S. N., & Sari, R. P. (2025). Gerakan Masyarakat Sehat: Pencegahan Hipertensi berbasis Penerapan Pola Hidup Sehat di Desa Ngombakan Sukoharjo. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(3), 227-236. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i3.599>

10.58545/djpm.v4i3.599

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

Copyright (c) 2025 Ita Indraswati



Article History

Submitted: 06-10-2025

Revised: 26-11-2025

Accepted: 01-12-2025

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu kondisi yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit, yang dipicu oleh tingginya nilai sistolik dan diastolik yang menjadi penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Sering kali, orang yang menderita tekanan darah tinggi tidak menunjukkan gejala, sehingga istilah "Silent Killer" dipakai untuk menyebutnya. Lembaga Jantung, Paru, dan Darah Nasional Indonesia memperkirakan bahwa setengah dari individu dengan hipertensi tidak menyadari kondisi mereka (Asadha, 2021).

Seseorang didiagnosis mengalami hipertensi jika tekanan darah sistolik yang diukur mencapai 140 mmHg atau lebih, dan/atau tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih setelah dilakukan pemeriksaan darah berulang (Unger et al., 2020). Pengukuran ini relevan bagi semua orang dewasa yang berusia di atas 18 tahun. Hipertensi, atau lebih dikenal sebagai penyakit darah tinggi, adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, yaitu 120/80 mmHg (Hidayati et al., 2022).

WHO (World Health Organization) memperkirakan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi. Mayoritas dari mereka, yaitu dua pertiga berada di negara-negara dengan penghasilan rendah dan menengah. Selain itu, WHO juga menemukan

bahwa 46% orang dewasa yang mengalami hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, dan kurang dari setengahnya, yaitu 42% telah didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa atau 21% dengan hipertensi yang mampu mengendalikan tekanan darah mereka. Oleh karena itu, WHO menetapkan bahwa salah satu tujuan global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi hingga 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Di Indonesia, jumlah penderita hipertensi mencapai 63 juta orang dengan lebih dari 427 kematian akibat penyakit ini. Proporsi hipertensi berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa pada usia 18-24 tahun, pasien hipertensi mencapai 13,28%, pada usia 25-34 tahun sebanyak 20,1%, dan pada usia 35-44 tahun sebesar 31,6%. Untuk kelompok usia 45-54 tahun, proporsinya adalah 45,3%, sedangkan pada usia 55-64 tahun mencapai 55,2%. Pada kelompok usia 65-74 tahun, angka ini adalah 63,2%, dan untuk mereka yang berusia lebih dari 75 tahun, prevalensinya mencapai 69,5%. Secara nasional, prevalensi hipertensi untuk penduduk di atas 18 tahun adalah sebesar 34,11% berdasarkan pengukuran (Imelda et al., 2020). Di Jawa Tengah, angka hipertensi mencapai 37,57%. Selain itu, prevalensi pada perempuan sebesar 40,17% lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 34,83% (Casmuti & Fibriana, 2023). Kabupaten Sukoharjo mencatat prevalensi hipertensi yang sangat tinggi, yakni mencapai 43% pada tahun

2021 (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2021).

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara pengobatan non farmakologi untuk mengatasi hipertensi adalah dengan mengonsumsi jus mentimun. Ini disebabkan oleh fakta bahwa mentimun mengandung kalium, magnesium, dan fosfor yang dapat menghambat sistem renin angiotensin dan mendorong vasodilatasi pada pembuluh darah perifer (Anugerah et al., 2022). Selain itu mentimun memiliki manfaat detoksifikasi karena kandungan airnya yang sangat tinggi, yaitu sekitar 90% sehingga memberikan efek diuretik. Oleh karena itu, mengonsumsi jus mentimun sangat menguntungkan bagi mereka yang menderita hipertensi (Asadha, 2021).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barus et al. pada tahun 2019, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada 23 responden setelah mengonsumsi jus mentimun sebanyak 100 gram setiap hari selama 7 hari. Data menunjukkan perbedaan dalam tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan, di mana tekanan darah sistolik sebelum intervensi tercatat 149,13 mmHg, sementara setelah intervensi turun menjadi 136,09 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sistolik mengalami penurunan sebanyak 13,04 mmHg. Selain itu, untuk tekanan darah diastolik, nilai

sebelum intervensi adalah 97,83 mmHg dan setelahnya menjadi 86,96 mmHg. Dengan demikian, terjadi penurunan pada tekanan diastolik sebesar 10,87 mmHg.

Dalam penelitian lain oleh Rusdi pada tahun 2019, ditemukan bahwa jus mentimun berpengaruh pada tekanan darah diastolik dan sistolik, serta lebih efektif dibandingkan jus belimbing, karena mentimun mengandung kalium total sebanyak 1008 mg, yang lebih cepat dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa mentimun bisa berfungsi sebagai terapi nonfarmakologis untuk mengatasi hipertensi.

Berdasarkan data tersebut, penting untuk dilakukan upaya penyuluhan kesehatan yang fokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengelolaan hipertensi melalui pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan faktor risiko, gaya hidup sehat, serta pentingnya deteksi dini dan pengelolaan terhadap hipertensi. Dengan demikian, diharapkan akan terjadi perubahan perilaku positif di masyarakat yang berkontribusi pada penurunan angka kejadian hipertensi dan peningkatan kualitas hidup.

2. METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dilakukan pada 3 Juni 2025 di Desa Ngombakan Kabupaten Sukoharjo dengan dihadiri oleh

kader dan warga Desa Ngombakan berjumlah 52 orang.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendekatan edukatif partisipatif, yang dirancang untuk secara aktif melibatkan masyarakat Desa Ngombakan dalam proses pembelajaran. Tahapan pelaksanaan dimulai dengan sosialisasi awal kepada tokoh masyarakat dan perangkat desa untuk membangun dukungan dan koordinasi, memastikan relevansi program dengan kebutuhan lokal. Selanjutnya, kegiatan utama difokuskan pada penyuluhan kesehatan interaktif yang disampaikan secara langsung kepada 52 peserta pada tanggal 3 Juni 2025. Rancangan kegiatan ini dibagi menjadi tiga tahapan utama:

- 1) Tahap Persiapan: Meliputi pengamatan langsung di lingkungan masyarakat sasaran. Memperhatikan gaya hidup, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan interaksi sosial yang berkaitan dengan risiko hipertensi. Melakukan wawancara dengan Kader kesehatan mengenai tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi, pola makan, dan kesiapan untuk mengikuti kegiatan edukasi.
- 2) Tahap Pelaksanaan: Terdiri dari penyuluhan kesehatan memberikan materi terkait hipertensi (tanda gejala, faktor risiko, dampak, serta pencegahan dan pengendalian melalui pola hidup sehat). Diskusi tanya jawab dan membagikan

informasi tertulis agar peserta dapat mengingat tentang hipertensi.

- 3) Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut: Meliputi evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta serta melakukan dokumentasi.

Sasaran utama adalah warga Desa Ngombakan, Sukoharjo. Pemilihan ini didasarkan pada informasi yang didapatkan, bahwa beberapa warga memiliki riwayat hipertensi dan keluhan terkait tekanan darah tinggi.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Rumah Ketua Kader Kesehatan RT 02/ RW 1 Desa Ngombakan, Polokarto, Sukoharjo. Pemilihan lokasi ini karena sudah menjadi tempat perkumpulan rutin setiap bulannya untuk posyandu dan cek kesehatan lainnya.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan dan mendapatkan gambaran yang komprehensif, beberapa teknik pengumpulan data digunakan:

- 1) Kuesioner: (1) Pre-test Kuesioner Pengetahuan: Diberikan sebelum dilakukan kegiatan edukasi terkait hipertensi, (2) Post-test Kuesioner Pengetahuan: Diberikan setelah kegiatan edukasi hipertensi untuk mengukur peningkatan pengetahuan guru.
- 2) Observasi: Dilakukan selama sesi praktik untuk mengamati partisipasi aktif peserta
- 3) Wawancara: Wawancara dengan beberapa anggota kader kesehatan untuk menggali informasi lebih dalam mengenai tingkat pengetahuan masyarakat terkait pola hidup sehat dan tentang hipertensi

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 3 Juni 2025 di Desa Ngombakan, Sukoharjo. Total peserta yang

hadir adalah 52 orang peserta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dimulai pukul 08.00 hingga 11.30 WIB, dengan format pelatihan interaktif.

Tabel 1. Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden (N=52)

Karakteristik	N	%
Usia		
≥ 60 Tahun	14	28 %
<60 Tahun	38	76 %
Jenis Kelamin		
Perempuan	52	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui sebanyak 14 (28,0%) responden berusia ≥ 60 Tahun, sebanyak 38 (76,0%) berusia <60 tahun dan diketahui juga jenis kelamin mayoritas adalah Perempuan sebanyak 52 (100,0%)

Sesi 1: Tim pengabdian melakukan pengukuran tekanan darah sebelum melakukan

kegiatan penyuluhan edukasi terkait dengan pola hidup sehat dan cara pencegahan hipertensi dan dilanjutkan dengan melakukan senam rutin setiap bulannya dan diakhiri dengan senam hipertensi.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah

Sesi 2: Tim pengabdian membagikan kuesioner untuk mengukur Tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikan

edukasi tentang pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi.

Tabel 2. Hasil Analisis Pre-test dan Post-test (N=52)

Variabel	Pre-test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	3	6,0	30	60,0
Cukup	16	32,0	19	38,0
Kurang	33	66,0	3	6,0

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan responden antara pre-test dan post-test. Pada pre-test, mayoritas responden berada pada kategori kurang (66,0%), sedangkan kategori cukup dan baik masing-masing sebesar 32,0% dan 6,0%. Setelah intervensi, proporsi kategori

baik meningkat menjadi 60,0% dan kategori kurang menurun menjadi 6,0%, sementara kategori cukup berada pada 38,0%. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan



Gambar 2. Identifikasi tingkat pengetahuan peserta

Sesi 3: Melakukan kegiatan edukasi. Pemateri menjelaskan terkait tanda dan gejala hipertensi, cara pencegahan hipertensi, serta

pola hidup yang benar untuk mengurangi tingkat hipertensi. Dan juga warga tampak memahami dan mendengarkan dengan antusias.



Gambar 3. Penyampaian materi edukasi

Sesi 4: Dilanjutkan dengan membuka sesi tanya jawab bagi warga yang ingin bertanya dan juga pemateri yang akan memberikan pertanyaan juga. Dan diakhir sesi diberikan

kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi dan membagikan jus mentimun yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi.



Gambar 4. Diskusi dan tanya jawab

Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai pola hidup sehat dan pencegahan hipertensi di Desa Ngombakan. Pada tahap pre-test, mayoritas peserta memiliki tingkat pengetahuan kurang sebesar 66,0%, sementara hanya 6,0% yang termasuk kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi dilakukan, masyarakat masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hipertensi, faktor risiko, dan cara pencegahannya. Kondisi ini sejalan dengan laporan WHO yang menyatakan bahwa 46% individu dengan hipertensi tidak menyadari kondisi mereka, menunjukkan rendahnya tingkat literasi kesehatan masyarakat terkait hipertensi (WHO, 2023).

Setelah dilakukan edukasi kesehatan berbasis partisipatif, terjadi peningkatan yang nyata pada distribusi tingkat pengetahuan

masyarakat. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 60,0%, sementara kategori kurang menurun drastis menjadi 6,0%. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode edukasi partisipatif yang digunakan, di mana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi, sesi tanya jawab, dan demonstrasi terkait pola hidup sehat. Menurut Anugerah et al. (2022), pendekatan edukasi yang memberikan ruang interaksi aktif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan metode ceramah satu arah.

Edukasi kesehatan yang diberikan meliputi penjelasan mengenai definisi hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak jangka panjang, serta strategi pencegahan melalui pola hidup sehat seperti konsumsi makanan rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan pengukuran tekanan darah secara rutin. Literasi mengenai

aspek-aspek tersebut sangat penting mengingat hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala pada fase awal, sehingga peningkatan pengetahuan menjadi fondasi penting dalam upaya deteksi dini maupun pencegahan komplikasi (Asadha, 2021).

Perubahan pengetahuan yang signifikan juga memperkuat teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal menuju perubahan perilaku kesehatan (health behavior change). Ketika individu memahami risiko penyakit dan manfaat dari perilaku sehat, mereka cenderung lebih termotivasi untuk mengadopsi perilaku tersebut (Unger et al., 2020). Dalam kegiatan ini, antusiasme masyarakat tampak dari tingginya partisipasi dalam sesi diskusi, pengukuran tekanan darah, dan keterlibatan aktif saat sesi tanya jawab. Interaksi tersebut berkontribusi pada penguatan pemahaman peserta serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perubahan perilaku positif.

Intervensi nonfarmakologis seperti pengaturan pola makan dan konsumsi jus mentimun yang dibagikan pada sesi akhir kegiatan juga menjadi contoh nyata penerapan edukasi kesehatan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mentimun memiliki kandungan kalium dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan penghambatan sistem renin-angiotensin (Barus et al., 2019).

Hal ini menambah relevansi dan penguatan atas materi edukasi yang diberikan.

Dengan demikian, hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pencegahan hipertensi. Intervensi serupa direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan, terutama pada masyarakat dengan risiko tinggi, untuk mendukung upaya nasional dalam menurunkan prevalensi hipertensi sebagaimana ditargetkan oleh WHO.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai hipertensi melalui pendekatan pola hidup sehat di Desa Ngombakan, Kabupaten Sukoharjo, telah berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Masyarakat terhadap pencegahan serta pengendalian hipertensi. Dengan metode edukatif partisipatif yang melibatkan penyuluhan interaktif, pengukuran tekanan darah, dan diskusi terbuka, kegiatan ini mampu meningkatkan skor pengetahuan peserta rata-rata sebesar 40% dari pre-test ke post-test. Partisipasi aktif dan antusiasme warga juga mencerminkan keberhasilan pendekatan ini dalam menumbuhkan komitmen masyarakat terhadap penerapan gaya hidup sehat. Diharapkan, program ini dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam menurunkan prevalensi hipertensi dan

meningkatkan kualitas hidup warga Desa Ngombakan.

KONTRIBUSI PENULIS

Ita Indraswati dan Diyah Ayu berkontribusi dalam pengembangan materi, pelaksanaan penyuluhan, serta bertanggung jawab dalam penulisan manuskrip jurnal dari awal hingga akhir. Fadilla Finata bertanggung jawab sebagai tim pelaksana pengabdian masyarakat, penyusunan proposal, dan materi pemateri penyuluhan. Diouf berperan dalam koordinasi logistik, pembawa acara dan evaluasi kegiatan pemahaman terkait edukasi. Anes Faradika dan juga Siti Nur Hidayah dan Retna Puspita Sari berperan dalam persiapan sarana dan prasarana kegiatan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Kader kesehatan dan warga Desa Ngombakan yang telah berpartisipasi aktif dalam penyuluhan serta menunjukkan antusiasme tinggi dalam setiap sesi kegiatan. Tim dosen dan mahasiswa pelaksana yang telah bekerja keras dalam perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan dengan penuh dedikasi.

CONFLICT OF INTEREST

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel pengabdian ini.

DATA AVAILABILITY STATEMENT

Data yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, termasuk data hasil pre-test, post-test, serta dokumentasi kegiatan, tersedia atas permintaan yang wajar dari pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugerah, A., Abidin, Z. A., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal of Bionursing*, 4(1), 44–54. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2022.4.1.128>
- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas jus mentimun (*Cucumis sativus* L.) dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 3(1), 1594–1600.
- Barus, M., Ginting, A., & Turnip, A. J. (2019). Pengaruh pemberian mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pancur Batu Dusun IV Tanjung Anom. *Jurnal Mutiara Ners*, 2(2), 230–237. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/NERS/article/view/862>
- Casmuti, & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Casmuti. Higeia Journal of Public Health Research*

- and Development, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2021. Sukoharjo: Dinkes Sukoharjo. <https://dkk.sukoharjokab.go.id/pages/profil-tahun-2021>
- Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 37–44. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/215>
- Imelda, I., Sjaaf, F., & Puspita, T. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://doi.org/10.33854/heme.v2i2.459>
- Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020 Berdasarkan data World Health Puskesmas Rawang. 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Jakarta Selatan: Pusat Data dan Informasi Kesehatan.
- Rusdi, N. P. H. (2019). Analisis perbedaan penurunan tekanan darah antara pemberian jus buah belimbing (*Averrhoa carambola* L) dengan pemberian jus buah mentimun (*Cucumis sativus*) terhadap penderita hipertensi derajat I. *Jurnal Menara Medika*, 1(2). <https://doi.org/10.31869/mm.v1i2.2070>
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.120.15026>
- WHO. (2023). Hypertension. March. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>