



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 20, 2026

Revised: April, 12, 2026

Available: April, 12, 2026

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/qlt>

Edukasi manfaat jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciyunesi@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a non-communicable disease that is a major risk factor for cardiovascular diseases, such as stroke and coronary heart disease, and contributes significantly to global morbidity and mortality rates. The World Health Organization reported that in 2024 approximately 1.4 billion adults aged 30–79 years suffer from hypertension, or nearly 33% of the world's adult population.

Purpose: To analyze the effect of education on the benefits of cucumber juice in lowering blood pressure on improving community knowledge.

Method: This study used an educational approach with simple interventions based on education and the provision of cucumber juice to increase community knowledge regarding hypertension control. The method used was pre-experimental with a one-group pretest–posttest design. The activity was carried out with 30 adult participants selected using purposive sampling according to the inclusion criteria, namely willing to participate in the activity, not allergic to cucumbers, and not currently undergoing medical conditions that strictly limit fluid intake..

Results: Of the 30 participants who participated in the activity, the average knowledge score before the education (pretest) was recorded at 48.7. After receiving education and a demonstration on how to make and consume cucumber juice, the average knowledge score increased to 81.3.

Conclusion: Education on the benefits of cucumber juice using leaflets has been shown to increase public knowledge about lowering blood pressure and managing hypertension.

Keywords: Blood Pressure; Cucumber Juice; Education; Hypertension.

Pendahuluan: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan penyakit jantung koroner, serta berkontribusi signifikan terhadap angka morbiditas dan mortalitas global. World Health Organization melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 1.4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, atau hampir 33% populasi dewasa dunia.

Tujuan: Untuk menganalisis pengaruh edukasi manfaat jus timun dalam menurunkan tekanan darah terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat.

Metode: Studi ini dilakukan dengan pendekatan edukatif dengan intervensi sederhana berbasis edukasi dan pemberian jus timun untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi. Metode yang digunakan adalah pre-experimental dengan desain one group pretest–posttest. Kegiatan dilaksanakan pada 30 peserta dewasa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi, yaitu bersedia mengikuti kegiatan, tidak memiliki alergi terhadap timun, dan tidak sedang menjalani kondisi medis yang membatasi konsumsi cairan secara ketat.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>

Edukasi manfaat jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Hasil: Sebanyak 30 partisipan yang mengikuti kegiatan, rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi (pretest) tercatat sebesar 48.7. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi mengenai cara pembuatan serta konsumsi jus timun rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 81.3.

Simpulan: Edukasi manfaat jus timun menggunakan media leaflet terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penurunan tekanan darah dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi; Hipertensi; Jus Timun; Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, seperti stroke, dan penyakit jantung koroner, serta berkontribusi signifikan terhadap angka morbiditas, dan mortalitas global. Hipertensi merupakan kondisi klinis yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah arteri secara persistennya, di mana tekanan darah sistolik dan diastolik berada di atas ambang nilai normal ($\geq 140/90$ mmHg) pada pengukuran berulang. Kondisi ini menggambarkan beban kerja jantung dan pembuluh darah yang meningkat untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga dapat berkontribusi pada kerusakan organ target seperti jantung, otak, dan ginjal jika tidak ditangani secara adekuat (Salsabila, 2022).

World Health Organization melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 1.4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun mengalami hipertensi, atau hampir 33% populasi dewasa dunia (*World Health Organization*, 2025). Selain itu di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun tercatat sebesar 30.8%, menunjukkan sedikit penurunan dibandingkan periode sebelumnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Sementara itu di Provinsi Sumatera Selatan, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter sebesar 7.2%, sedangkan berdasarkan pengukuran tekanan darah langsung mencapai 25%. Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan tren yang fluktuatif, yaitu 26.26% (2020), meningkat menjadi 31.71% (2021), dan sedikit menurun menjadi 31.03% (2022) (Dinas Kesehatan Palembang, 2023).

Prevalensi hipertensi meningkat setiap tahun akibat kombinasi faktor penuaan populasi, gaya hidup tidak sehat seperti diet tinggi garam dan

rendah aktivitas fisik, obesitas, stres, keterbatasan akses ke layanan kesehatan preventif serta pengetahuan masyarakat (Mills & Stefanescu, 2020; Budiono, Herawati, Nataliswati, & Setyarini, 2024).

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian tekanan darah menjadi salah satu faktor utama tingginya prevalensi hipertensi. Banyak individu tidak menyadari pentingnya pola makan sehat, konsumsi makanan tinggi kalium, dan perubahan gaya hidup sederhana yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Sumarni, Rosidin, Purnama, Sholahudin, & Witdiawati, 2024). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi mengenai manfaat jus timun (*Cucumis sativus*). Jus timun mengandung kalium, flavonoid, dan antioksidan yang berperan dalam mengatur tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan pengeluaran natrium. Melalui edukasi yang tepat, masyarakat dapat lebih memahami cara mengintegrasikan jus timun ke dalam pola makan sehari-hari sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi, sehingga mendukung penurunan tekanan darah secara alami dan aman (Zhou, Kalonji, Chen, & Martek, 2022).

Selain intervensi nonfarmakologis seperti konsumsi jus timun, pengendalian hipertensi juga dapat dilakukan melalui terapi farmakologis. Terapi ini bertujuan menurunkan tekanan darah secara efektif dan mencegah komplikasi jangka panjang pada organ target (Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, 2019). Obat antihipertensi yang umum digunakan meliputi diuretik, ACE inhibitor, ARB (Angiotensin Receptor Blocker), beta-blocker, dan calcium channel blocker, yang masing-masing bekerja melalui mekanisme berbeda, seperti menurunkan volume darah, melebarkan pembuluh darah, atau menurunkan resistensi vaskular perifer. Pemberian obat harus disesuaikan dengan kondisi klinis pasien, tingkat keparahan hipertensi, serta adanya

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciyunesi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>

Edukasi manfaat jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

komorbiditas, dan selalu disertai pemantauan tekanan darah secara rutin (Iskandar, Fitriani, Karminingtyas, & Suyudi, 2026).

Hasil survei di 13 Ulu RW 4 RT 13, 14, 15, dan 16 menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki pengetahuan terbatas mengenai pengendalian hipertensi, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis. Banyak individu belum menyadari bahwa konsumsi jus timun (*Cucumis sativus*) dapat berperan dalam menurunkan tekanan darah, karena kandungan kalium, flavonoid, dan antioksidannya yang membantu vasodilatasi dan ekskresi natrium. Pemberian edukasi tentang manfaat jus timun diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, mendorong integrasi intervensi alami ini dalam pola hidup sehat, dan mendukung pengendalian hipertensi secara efektif dan aman.

METODE

Studi ini dilakukan menggunakan pendekatan edukatif dengan pemberian edukasi mengenai manfaat jus timun sebagai intervensi sederhana untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan dan pengendalian hipertensi pada tanggal 17 Februari 2026. Metode yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*.

Kegiatan dilaksanakan pada masyarakat sebanyak 30 partisipan yang dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu masyarakat dewasa yang bersedia mengikuti kegiatan, tidak memiliki alergi terhadap timun, dan tidak sedang menjalani kondisi medis yang membatasi konsumsi cairan.

Tahapan kegiatan meliputi persiapan dan pelaksanaan. Tahap persiapan dimulai dengan Kkoordinasi dengan perangkat setempat dan kader kesehatan, penentuan peserta dan jadwal kegiatan, serta penyediaan materi edukasi dan bahan pembuatan jus timun. Selain itu pada tahap pelaksanaan berupa pengukuran tingkat pengetahuan awal (*pretest*) peserta mengenai hipertensi dan manfaat jus timun, pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi, pola makan sehat, dan manfaat konsumsi jus timun dalam pengendalian tekanan darah, serta tahapan terakhir berupa demonstrasi pembuatan dan konsumsi jus timun sesuai takaran yang telah ditentukan.

Selanjutnya dilakukan evaluasi dari kegiatan yang telah dilakukan, evaluasi dilakukan berupa pengukuran kembali tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi (*posttest*) dan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat.

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciyunesi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>

Edukasi manfaat jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

HASIL



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi Manfaat Jus Timun



Gambar 2. Media Edukasi

Tabel 1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest	Rata-rata Peningkatan
Pengetahuan Manfaat Jus Timun	48.7	81.3	32.6

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai manfaat jus timun untuk pengendalian hipertensi. Sebanyak 30 partisipan yang mengikuti kegiatan, rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi (pretest) tercatat sebesar 48.7. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi mengenai cara pembuatan serta konsumsi jus timun, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 81.3. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata sebesar 32.6 poin yang artinya sebagian besar peserta memahami dengan lebih baik peran jus timun sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciyunesi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa edukasi mengenai jus timun secara signifikan meningkatkan pengetahuan peserta tentang pengendalian hipertensi. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 48.7 pada pretest menjadi 81.3 pada posttest dengan peningkatan rata-rata sebesar 32.6 poin. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi yang disertai demonstrasi praktis dapat secara efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat jus timun sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Edukasi kesehatan memegang peranan penting sebagai salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap penyakit hipertensi. Kegiatan edukasi, sebagai bagian dari promosi kesehatan, dapat dilaksanakan secara optimal dengan metode dan media yang menarik serta sesuai dengan karakteristik audiens (Nuruddani, Rahman, Nugroho, Andayani, & Wahid, 2019). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan individu maupun masyarakat dapat dicapai melalui edukasi kesehatan (Nurbaya, Saeni, & Irwan, 2022). Salah satu media yang sering digunakan adalah leaflet, yaitu lembaran kertas berisi teks yang didukung ilustrasi, dengan proporsi tulisan lebih dominan dibanding gambar (Muchtar, Nurmawati, & Hastian, 2021). Metode edukasi dapat dilakukan melalui ceramah yang didampingi media bantu, seperti video atau leaflet, untuk meningkatkan pemahaman masyarakat (Sabarudin, Mahmudah, Ruslin, Nggawu, Syahbudin, Nirmala, Saputri, & Hasyim, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa pengetahuan dapat ditingkatkan melalui edukasi menggunakan media leaflet yang dibuktikan dengan Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan media e-leaflet sebesar 57.22. Rata-rata sesudah diberikan media e-leaflet sebesar 90.00. Selisih peningkatan pengetahuan sebesar 32.78. Sedangkan persentase sikap responden sebelum diberikan media e-leaflet sebesar 43% dengan nilai positif. Persentase sesudah diberikan media e-leaflet sebesar 59.5% dengan nilai positif. Selisih persentase menunjukkan peningkatan sikap positif sebesar 16.5%. Nilai p value pengetahuan dan sikap responden sebelum

dan sesudah diberikan media e-leaflet sebesar 0.000 (Arinda, Maulianti, & Herdhianta, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penelitian ini yang didukung penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa edukasi dan pemberian jus timun secara rutin secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengendalian hipertensi. Peningkatan pengetahuan ini mendorong pemahaman peserta terhadap manfaat jus timun sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diakses, dan praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman yang lebih baik, masyarakat diharapkan terdorong untuk mengintegrasikan konsumsi jus timun secara rutin sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif dalam pengendalian tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Arinda, H., Maulianti, N., & Herdhianta, D. (2022). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media E-Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pencegahan Hipertensi Pada Remaja The Effect of Education Using E-Leaflet Media on Knowledge and Attitudes of. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 12-18.
- Budiono, B., Herawati, T., Nataliswati, T., & Setyarini, A. (2024). Perilaku "Cerdas" Sebagai Tindakan Preventif Terjadinya Penyakit Jantung Dan Hipertensi. *Jurnal Media Abdimas*, 2(2), 18-27.
- Dinas Kesehatan Palembang. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022. Palembang: Dinkes Sumatera Selatan; 2023.* Diakses dari: <https://dinkes.sumselprov.go.id/>

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciunesi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>

Edukasi manfaat jus timun terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

- Iskandar, B., Fitriani, N., Karminingtyas, S. R., & Suyudi, S. D. (2026). Evaluasi rasionalitas persepsian obat antihipertensi. *Karunia sehat baru*, 7, 76–83.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Nasional*. Jakarta: Kemenkes RI; 2023. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Mills, K. T., & Stefanescu, A. (2020). The Global Epidemiology of Hypertension. *Nephrology*, 16(4), 223–237.
- Muchtar, F., Nurmaladewi, I., & Hastian, H. (2021). Sosialisasi Menu Gizi Seimbang dengan Media Leaflet Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19 di Kabupaten Buton Utara. *Logista*, 5(2), 173–180.
- Nurbaya, N., Saeni, R. H., & Irwan, Z. (2022). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu melalui kegiatan edukasi dan simulasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 678–686.
- Nuruddani, S., Rahman, H. F., Nugroho, S. A., Andayani, S. A., & Wahid, A. H. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Booklet Berbahasa Madura Terhadap Self Management Pada Klien Hipertensi di Poli Jantung RSUD Dr. Abdoer Rahem Situ-bondo. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 17–23.
- Sabarudin, S., Mahmudah, R., Ruslin, L. A., Nggawu, L. O., Syahbudin, S., Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)*, 6(2), 309–318.
- Salsabila, K. N. (2022). Penatalaksanaan Holistik Wanita Usia 75 Tahun Dengan Penyakit Osteoarthritis Serta Hipertensi Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 1(1), 61–70.
- Sumarni, N., Rosidin, U., Purnama, D., Sholahudin, I., & Witdiawati, W. (2024). Pentingnya diet hipertensi pada lansia hipertensi di RW 05 Ciwalen Garut. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(5), 2330–2345.
- World Health Organization. (2025). *Hypertension*. diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Zhou, W., Kalonji, G., Chen, C., & Martek, I. (2022). Seismic Resilience of Rural Water Supply Systems; Factor Analysis of Cases Set in Sichuan Province, China. *Frontiers in Public Health*, 10, 840379.

Efroliza, Solihin, Vira Suci Yunesi*, Anjellicha Natassyalia, Devi Safitri, Triani Mustika Sulistin, Resta Widiastuti, Nenti Dayanti, Maria Ulfa, Anisa, Andi Az-Zahra

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Korespondensi penulis: Vira Suci Yunesi. *Email: virasuciyunesi@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2668>