Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi melalui Skrining Tekanan Darah dan Edukasi Pemanfaatan Timun

Nanda Nur Tasya Febriyanti*[1], Octaviana Dyah Oentari[2]

[1,2]Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tujuh Belas Karanganyar, Indonesia
*e-mail: ntasya945@gmail.com[1]

Abstrak

Hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dijumpai di masyarakat. Kurangnya kesadaran memeriksa tekanan darah secara rutin serta rendahnya pemahaman mengenai pencegahan hipertensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi. Oleh karena itu, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa skrining tekanan darah disertai edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan pada 4 Juli 2026 di Apotek Sakura, Samarinda, dengan melibatkan 20 peserta. Pelaksanaan diawali pre-test, dilanjutkan pemeriksaan tekanan darah, penyampaian materi menggunakan presentasi, leaflet, dan video demonstrasi pembuatan jus timun, kemudian diakhiri diskusi dan post-test. Hasil skrining menunjukkan 5 peserta memiliki tekanan darah normal, 10 peserta termasuk kategori prehipertensi, dan 5 peserta mengalami hipertensi tahap I. Hasil evaluasi menunjukkan rerata nilai pengetahuan meningkat dari 60 sebelum edukasi menjadi 96,5 setelah edukasi. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi melalui keaktifan berdiskusi dan mengajukan pertanyaan. Kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: *Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Pengetahuan, Skrining Tekanan Darah, Timun*

Abstract

Hypertension remains one of most common non-communicable diseases and a major public health problem because it often develops without noticeable symptoms and may lead to serious complications. Limited public awareness of regular blood pressure monitoring and healthy lifestyle practices prompted the implementation of this community service program. This program aimed to improve community knowledge regarding hypertension through blood pressure screening and health education on use of cucumber as part of a healthy lifestyle. The activity was conducted on July 4, 2026, at Apotek Sakura, Samarinda, involving 20 participants. The program consisted of a pre-test, blood pressure screening, health education using presentations, leaflets, and a video demonstration of cucumber juice preparation, followed by discussion and a post-test. The screening results showed that 25% of participants had normal blood pressure, 50% were classified as prehypertensive, and 25% had stage I hypertension. The average knowledge score increased from 60 before education session to 96.5 after intervention. These findings demonstrate that integrating blood pressure screening with health education effectively improves community knowledge and supports hypertension prevention and control.

Keywords: *Blood Pressure Screening, Cucumber, Health Education, Hypertension, Knowledge*

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil observasi awal di Apotek Sakura Samarinda, masyarakat yang berkunjung untuk memperoleh pelayanan kefarmasian umumnya datang untuk membeli obat atau menebus resep, namun belum menjadikan pemeriksaan tekanan darah sebagai kebiasaan rutin. Sebagian masyarakat hanya melakukan pemeriksaan ketika mengalami keluhan seperti pusing atau sakit kepala, sementara sebagian lainnya belum mengetahui status tekanan darahnya. Selain itu, pengetahuan mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi masih terbatas. Masyarakat juga belum banyak mengetahui pemanfaatan timun sebagai bahan pangan yang dapat diolah menjadi jus dan dikonsumsi sebagai bagian dari pola hidup sehat untuk mendukung pengendalian tekanan darah. Kondisi tersebut menunjukkan

perlunya kegiatan promotif dan preventif melalui skrining tekanan darah serta edukasi kesehatan yang mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, maupun penyakit pernapasan kronis termasuk kelompok Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi sebab utama kematian di dunia. Dominasi berbagai penyakit tersebut menjadikan Penyakit Tidak Menular (PTM) sebagai satu dari sekian persoalan kesehatan global yang berkontribusi besar pada tingginya angka kesakitan dan kematian. Tingginya angka kejadian PTM menunjukkan bahwasanya diperlukan langkah pencegahan maupun pengendalian yang berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif (Organization, 2025).

Menurut WHO, (2023) sekitar 1,28 miliar penduduk dunia berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi, tetapi sebagian besar belum mengetahui bahwa dirinya mengidap penyakit tersebut. Temuan NCD Risk Factor Collaboration juga memperlihatkan bahwa jumlah penderita hipertensi terus mengalami peningkatan sepanjang periode 1990–2019, sehingga hipertensi tetap menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular serta kematian dini (NCD Risk Factor Collaboration (Organization, 2023; Zhou et al., 2021). Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang memperoleh perhatian besar dalam kesehatan masyarakat karena berkaitan erat dengan tingginya angka morbiditas dan mortalitas. Hipertensi ditandai oleh tekanan darah yang meningkat secara menetap, tetapi umumnya berkembang tanpa gejala yang jelas sehingga banyak penderitanya tidak menyadari kondisi tersebut. Atas dasar karakteristik tersebut, hipertensi dikenal sebagai silent killer karena berkembang secara perlahan dan berpotensi menimbulkan komplikasi berupa stroke, penyakit jantung, maupun gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan secara optimal (WHO, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan jika prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥18 tahun memperoleh 30,8% sebagaimana hasil pengukuran tekanan darah, sedangkan berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan 8,6%. Temuan ini memperlihatkan jika hipertensi masih menempati posisi sebagai satu dari sekian permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia dengan tingkat prevalensi yang tinggi. Perbedaan tersebut menunjukkan masih banyak masyarakat yang mengalami hipertensi tetapi belum terdiagnosis. Selain itu, hasil analisis Riskesdas 2018 juga memperlihatkan prevalensi hipertensi 34,1%, sehingga hipertensi masih menjadi beban kesehatan nasional yang memerlukan upaya pengendalian secara berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif (Sirait & Ronoatmodjo, 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol mampu menjadi sebab berbagai komplikasi akibat kerusakan organ target. Peningkatan tekanan darah secara terus-menerus dapat mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi pembuluh darah, meningkatkan beban kerja jantung, serta memperbesar risiko penyakit kardiovaskular. Selain itu, hipertensi juga berperan dalam perkembangan penyakit ginjal kronis melalui kerusakan pembuluh darah ginjal dan penurunan fungsi ginjal secara progresif (Ameer, 2022; Vallelonga et al., 2022). Namun demikian, pengendalian hipertensi di masyarakat masih menghadapi berbagai kendala, terutama kurangnya kesadaran masyarakat untuk melaksanakan pemeriksaan tekanan darah dengan rutin serta terbatasnya pengetahuan mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi (Ariasti et al., 2025; Jamaica et al., 2024).

Skrining tekanan darah sebagai satu dari sekian strategi krusial dalam mendeteksi hipertensi sejak dini, terutama karena penyakit ini sering berlangsung tanpa gejala. Melalui skrining, masyarakat dapat mengetahui kondisi tekanan darahnya sehingga mampu melakukan upaya pencegahan maupun pengendalian melalui perubahan gaya hidup sehat. Skrining hipertensi juga menjadi langkah awal untuk mencegah komplikasi yang lebih serius, diantaranya penyakit jantung dan stroke (Fristiani & Putra, 2025; Jamaica et al., 2024). Selain skrining, edukasi kesehatan berperan penting dalam menambah tingkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, komplikasi, serta langkah pencegahan hipertensi. Peningkatan pengetahuan diharapkannya memberikan dorongan bagi masyarakat agar lebih rutin memeriksakan tekanan darah dan mengimplementasikan perilaku hidup sehat (Ismiati et al., 2023; Solikhah et al., 2023).

Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologi, tetapi juga memerlukan modifikasi gaya hidup sebagai bagian dari upaya pencegahan. Pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, serta pengelolaan faktor risiko merupakan strategi krusial dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali (Andrini et al., 2023; Pasaribu et al., 2023). Salah satu bahan pangan yang mudah diperoleh masyarakat adalah timun (*Cucumis sativus* L.) yang mengandung air, kalium, dan magnesium sehingga berpotensi mendukung pengelolaan tekanan darah sebagai bagian dari pola hidup sehat (Lebalado & Mulyati, 2014). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwasanya pemanfaatan timun yang diolah menjadi jus berpotensi membantu menurunkan tekanan darah sehingga dapat dimanfaatkan sebagai pendamping penerapan gaya hidup sehat bagi penderita hipertensi (Kumala et al., 2023; Pringgayuda & Zami Hidayat, 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal, masyarakat yang menjadi sasaran kegiatan masih memiliki tingkat kesadaran yang beragam terhadap pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Sebagian masyarakat belum mengetahui status tekanan darahnya, serta masih mempunyai pemahaman yang terbatas mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi. Tidak hanya itu, pemanfaatan timun sebagai bahan pangan yang dapat diolah menjadi jus dan dikonsumsi sebagai bagian dari pola hidup sehat juga belum banyak diketahui masyarakat. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan promotif dan preventif melalui skrining tekanan darah dan edukasi kesehatan yang mudah dipahami serta dapat diimplementasikan dalam dinamika kehidupannya

Sebagaimana situasi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa skrining tekanan darah dan edukasi pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat melalui demonstrasi pembuatan jus timun. Adapun tujuannya dari kegiatan ini yaitu guna menambah tingkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi maupun kesadaran pada krusialnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah, serta memberikan edukasi mengenai pemanfaatan timun sebagai salah satu alternatif pendukung penerapan pola hidup sehat dalam langkah pencegahan maupun pengendalian hipertensi. Indikator keberhasilan kegiatan diukur melalui peningkatan nilai pengetahuan peserta berdasarkan hasil pre-test dan post-test, serta partisipasi aktif peserta selama mengikuti kegiatan edukasi.

2. METODE

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilaksanakannya di tanggal 4 Juli 2026 di Apotek Sakura, Samarinda, dengan sasaran masyarakat yang berkunjung ke apotek dan bersedia ikut dalam keseluruhan rangkaian kegiatan. Jumlah peserta yang ikut yakni 20 orang. Metode yang digunakan berupa pendekatan promotif dan preventif melalui skrining tekanan darah serta edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam satu kali pertemuan dengan durasi sekitar 60 menit. Kegiatan diawali dengan registrasi, pre-test, dan pemeriksaan tekanan darah, kemudian dilanjutkan penyampaian materi edukasi mengenai hipertensi selama ±20 menit, demonstrasi pembuatan jus timun selama ±10 menit, serta sesi diskusi dan tanya jawab selama ±15 menit. Waktu selebihnya digunakan untuk pelaksanaan post-test dan penutupan kegiatan.

Sebelum dilakukan skrining tekanan darah mempergunakan tensimeter digital sesuai prosedur pemeriksaan tekanan darah, peserta terlebih dahulu mengikuti registrasi. Setelah seluruh tahapan tersebut selesai, peserta diminta mengerjakan pre-test guna mengidentifikasi tingkatan pengetahuan awal mengenai hipertensi. Hasil pemeriksaan kemudian dijelaskan kepada masing-masing peserta sebagai bentuk deteksi dini kondisi tekanan darah.

Setelah skrining, peserta memperoleh edukasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, upaya pencegahan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat. Edukasi disampaikan menggunakan media presentasi, leaflet, serta demonstrasi pembuatan jus timun. Pada akhir

kegiatan dilakukan sesi diskusi maupun tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai materi yang telah disampaikan.

Sebagai tindak lanjut, peserta diberikan leaflet edukasi mengenai hipertensi sebagai bahan bacaan mandiri dan dianjurkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di Apotek Sakura atau fasilitas kesehatan terdekat. Peserta juga dipersilakan berkonsultasi dengan tenaga kefarmasian apabila memerlukan informasi lebih lanjut mengenai pengendalian hipertensi dan penerapan pola hidup sehat.

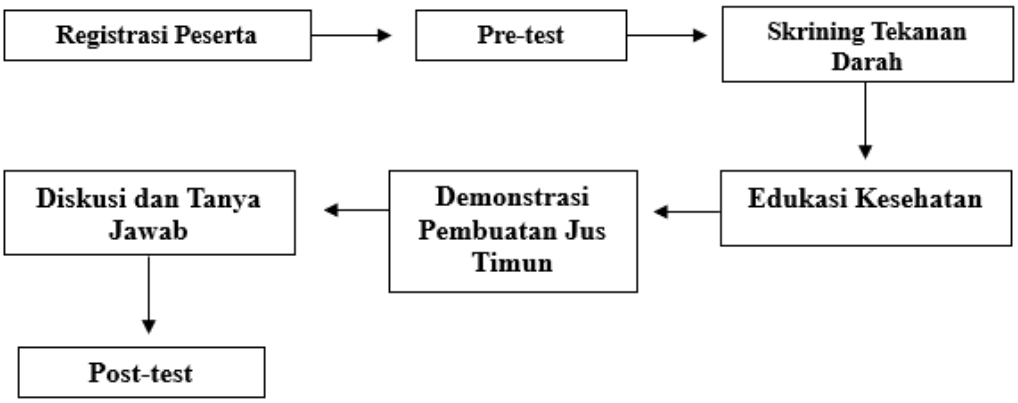
Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan mempergunakan metode pre-test maupun post-test dengan instrumen berupa kuesioner pengetahuan mengenai hipertensi yang terbagi atas 10 pertanyaan. Kuesioner disusun untuk mengukur pengetahuan peserta mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat. Instrumen yang sama digunakan pada pre-test dan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi.

Setiap jawaban benar diberi skor 1 maupun salah diberi skor 0. Tingkat keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan perubahan nilai rerata pengetahuan peserta sebelum srta sesudah edukasi. Selain itu, keberhasilan kegiatan juga dievaluasi melalui keaktifan peserta selama mengikuti edukasi, partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab, serta kemampuan peserta menjawab pertanyaan setelah penyampaian materi. Melalui partisipasi peserta selama kegiatan, kemampuan peserta menjawab pertanyaan saat diskusi, serta hasil skrining tekanan darah yang memberikan gambaran kondisi tekanan darah masyarakat sebagai dasar pelaksanaan edukasi. Peningkatan nilai post-test dibandingkannya pre-test menunjukkan bahwasanya kegiatan pengabdian berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, krusialnya deteksi dini, dan pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

3.1.1. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan PKM dilaksanakannya pada tanggal 4 Juli 2026 di Apotek Sakura, Samarinda, dengan melibatkan 20 peserta. Kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi melalui skrining tekanan darah dan edukasi pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan promotif dan preventif yang mengintegrasikan deteksi dini hipertensi dengan pemberian edukasi kesehatan.

Rangkaian kegiatan diawali dengan registrasi peserta untuk pendataan identitas, kemudian dilanjutkan dengan pre-test menggunakan kuesioner pengetahuan hipertensi sebagai evaluasi awal. Selanjutnya dilakukan skrining tekanan darah menggunakan tensimeter digital

untuk mengetahui kondisi tekanan darah masing-masing peserta. Setelah pemeriksaan selesai, peserta memperoleh edukasi mengenai hipertensi yang mencakup pengertian, faktor risiko, komplikasi, pencegahan, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat. Edukasi diperkuat melalui demonstrasi pembuatan jus timun agar peserta lebih mudah memahami cara pengolahannya. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi maupun tanya jawab, serta diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



(a) (b) (c)

Gambar 2. Alur Kegiatan (a) Registrasi dan pre-test (b) Skrining tekanan darah (c) Edukasi



(d) (e)

Gambar 3. Alur Kegiatan (d) Demonstrasii pembuatan jus timun (e) Diskusi dan post-test

3.1.2. Hasil Skrining Tekanan Darah

Hasil skrining tekanan darah terhadap 20 peserta menunjukkan bahwasanya kondisi tekanan darah peserta bervariasi. Berdasarkan hasil pemeriksaan, sebanyak 5 peserta (25%) memiliki tekanan darah dalam kategori normal, 10 peserta (50%) termasuk kategori prehipertensi, maupun 5 peserta (25%) termasuk kategori hipertensi tahap I. Hasil tersebut disajikan pada Gambar 4.

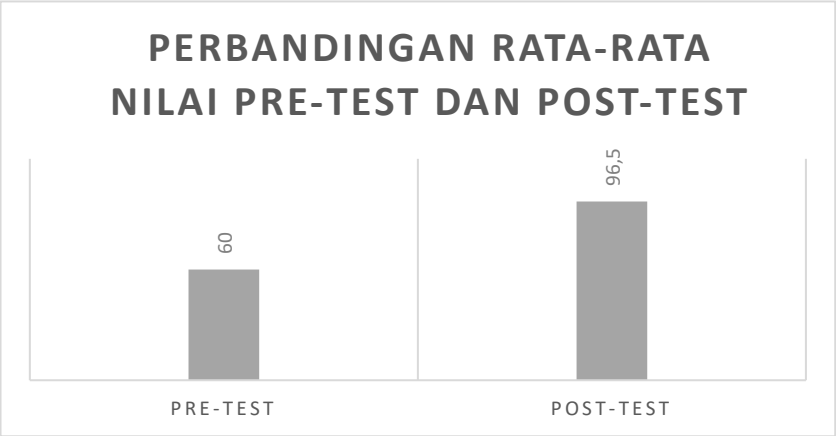
Kategori Tekanan Darah	Jumlah (n)	Persentase (%)
Normal (<120/ <80mmHg)	5	25
Pre-hipertensi (120–139/80–89 mmHg)	10	50
Hipertensi Tahap I (140–159/90–99 mmHg)	5	25
Hipertensi Tahap II (≥160/≥100 mmHg)	0	0

Gambar 4. Hasil Skrining Tekanan Darah Peserta

Mayoritas peserta ada di kategori prehipertensi, Tingginya jumlah peserta dengan kategori prehipertensi kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti pertambahan usia, pola makan yang tinggi natrium, kurangnya aktivitas fisik, stres, maupun kebiasaan hidup yang kurang sehat. Selain itu, sebagian peserta mengaku belum melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin sehingga kondisi peningkatan tekanan darah baru diketahui setelah mengikuti kegiatan skrining. Temuan ini menunjukkan pentingnya deteksi dini dan edukasi kesehatan untuk mencegah perkembangan prehipertensi menjadi hipertensi. yang menunjukkan adanya peningkatan risiko berkembang menjadi hipertensi apabila tidak dilakukan langkah pencegahan melalui perubahan gaya hidup maupun pemantauan tekanan darah dengan berkala. Selain itu, masih ditemukannya peserta dengan hipertensi tahap I

menunjukkan krusialnya deteksi dini melalui skrining tekanan darah agar masyarakat mengetahui situasi kesehatannya sejak awal maupun segera melaksanakan upaya pengendalian sesuai anjuran tenaga kesehatan. Hasil skrining ini juga menjadi dasar dalam penyampaian materi edukasi sehingga informasi yang diberikan lebih sejalan dengan kondisi kesehatan peserta.

3.1.3. Hasil Pre-Test Dan Post-Test



Gambar 5. Perbandingan rata-rata nilai pre-test dan post-test

Hasil evaluasi menegaskan terdapatnya peningkatan pengetahuan peserta setelah diikutinya kegiatan edukasi. Nilai rerata pre-test 60 bertambah menjadi 96,5 pada post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwasanya materi edukasi mengenai hipertensi, yang dipadukan dengan skrining tekanan darah dan demonstrasi pemanfaatan timun melalui pembuatan jus, mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, krusialnya pemeriksaan tekanan darah dengan berkala, serta pengimplementasian pola hidup sehat. Ismiati et al., (2023) maupun Solikhah et al., (2023) menyatakan jika edukasi kesehatan mampu menambah tingkatan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan dan pengendalian hipertensi. Peningkatan efektivitas pemberian materi juga didukung pelaksanaan sesi diskusi maupun tanya jawab yang memberikan kesempatan pada peserta untuk memperoleh penjelasan terhadap informasi yang belum dipahami. Berdasarkan hasil diskusi, peserta lebih mudah memahami materi mengenai pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, faktor risiko hipertensi, serta langkah pencegahan melalui penerapan pola hidup sehat. Demonstrasi pembuatan jus timun juga menarik perhatian peserta karena memberikan contoh praktis pemanfaatan bahan pangan yang mudah diperoleh sebagai bagian dari pola hidup sehat.

3.2. Pembahasan

Kegiatan pengabdian yang mengombinasikan skrining tekanan darah dengan edukasi kesehatan memberikan manfaat dalam menambah tingkatan pengetahuan sekaligus kesadaran peserta mengenai pencegahan hipertensi. Hasil skrining menunjukkan bahwasanya sebagian besar peserta berada pada kategori prehipertensi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwasanya masyarakat sasaran telah memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak dini melalui pemantauan tekanan darah secara berkala, penerapan pola makan seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta pengendalian faktor risiko lainnya.

Peningkatan rerata nilai pengetahuan dari 60 pada pre-test menjadi 96,5 pada post-test menunjukkan bahwasanya materi edukasi dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Kenaikan tersebut mengindikasikan bahwasanya metode penyampaian yang memadukan presentasi, leaflet, video demonstrasi, serta diskusi interaktif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hipertensi. Media edukasi yang bervariasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerima informasi melalui berbagai cara sehingga materi menjadi lebih mudah

dipahami dan diingat. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dengan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai. Suasana edukasi berlangsung interaktif, ditandai dengan keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait pemeriksaan tekanan darah maupun upaya menjaga pola hidup sehat. Diskusi tersebut membantu memperjelas materi yang telah disampaikan sekaligus meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya pencegahan hipertensi sejak dini.

Hasil kegiatan ini selaras dengan kajian Ismiati et al., (2023) yang menyatakan bahwasanya edukasi kesehatan berperan dalam menambah tingkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Avanny Jamaica et al., (2024). yang menunjukkan bahwasanya pelaksanaan skrining tekanan darah yang disertai edukasi mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk melakukan deteksi dini serta menerapkan perilaku hidup sehat. Kesamaan hasil tersebut ini menegaskan bahwasanya edukasi kesehatan sebagai satu dari strategi yang efektif dalam mendukung pencegahan hipertensi di masyarakat.

Selain pemberian materi mengenai hipertensi, kegiatan ini juga memperkenalkan pemanfaatan timun sebagai salah satu alternatif pendukung pola hidup sehat. Timun mengandung kalium, magnesium, serat, dan kadar air yang tinggi sehingga berpotensi membantu menjaga keseimbangan tekanan darah apabila dikonsumsi sebagai bagian dari pola makan sehat. Namun demikian, konsumsi jus timun tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah diresepkan tenaga kesehatan, melainkan sebagai upaya pendukung dalam penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, peserta tetap dianjurkan untuk melaksanakan pemeriksaan tekanan darah dengan rutin maupun berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah berada di atas batas normal.

Secara keseluruhan, tujuan kegiatan pengabdian telah tercapai dengan baik. Keseluruhan peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai, berpartisipasi aktif selama sesi diskusi, serta menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi diberikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwasanya kombinasi skrining tekanan darah dan edukasi kesehatan dapat menjadi satu dari sekian pendekatan yang efektif dalam menambah tingkatan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan maupun pengendalian hipertensi. Peserta yang hasil skriningnya menunjukkan hipertensi tahap I diberikan edukasi secara individual mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, serta memantau tekanan darah secara berkala. Peserta juga dianjurkan untuk berkonsultasi ke fasilitas kesehatan atau dokter guna memperoleh pemeriksaan dan penanganan lebih lanjut apabila tekanan darah tetap tinggi atau disertai keluhan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui skrining tekanan darah dan edukasi pemanfaatan timun sebagai bagian dari pola hidup sehat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, yang ditunjukkan oleh peningkatan rerata nilai pre-test dari 60 menjadi 96,5 pada post-test. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta penerapan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Kombinasi skrining, edukasi, dan demonstrasi pembuatan jus timun memberikan manfaat praktis karena memudahkan peserta memahami serta menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai tindak lanjut, peserta dianjurkan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di fasilitas kesehatan atau Apotek Sakura serta menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan. Kegiatan serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkala dengan cakupan peserta yang lebih luas dan melibatkan berbagai pihak agar memberikan dampak yang lebih berkelanjutan terhadap pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Fasilitas dan izin yang diberikan Apotek Sakura Samarinda memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat dalam program Kuliah Kerja Nyata (KKN), sehingga penulis memberikan sampaian apresiasi yang sebesarnya. Penghargaan juga diberikan pada seluruh peserta, dosen pembimbing, dan Program Studi S1 Farmasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tujuh Belas Karanganyar atas partisipasi dan dukungan selama kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Ameer, O. Z. (2022). Hypertension in chronic kidney disease: What lies behind the scene. *Frontiers in Pharmacology*, *13*(October), 1–28. https://doi.org/10.3389/fphar.2022.949260

Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, *6*(2), 019–027. https://doi.org/10.36984/jkm.v6i2.406

Ariasti, M., Khairani, A. C., Ariani, F., Sofya, W., Indriani, N., Putu, N., & Mileniaputri, R. (2025). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Dusun Sape tentang hipertensi melalui edukasi dan skrining tekanan darah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *9*(6), 4597–4603. https://doi.org/10.31764/jpmb.v9i6.35291

Fristiani, A. K. budi, & Putra, G. M. (2025). Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (JIPMI)*, *4*(1), 11–15. https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipm

Ismiati, Lestari, M. A., Khairani, F., & Ningsih, N. F. (2023). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, *5*(4), 1261–1268. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM

Jamaica, P. A., Rindarwati, A. Y., Destiani, D. P., & Salsabila, L. (2024). Skrining dan Edukasi Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, *2*(3), 104–110. https://doi.org/10.57152/batik.v2i3.1718

Kumala, T. F., Yulita, R. F., Susilawati, S., Wati, I. M., Badrujamaludin, A., & Sudrajat, D. A. (2023). The Effect of Giving Cucumber (Cucumis sativus) Juice on Blood Pressure in Stage 1 Hypertension Patients in Cimahi Public Health Center. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *9*(1), 47–52. https://doi.org/10.33755/jkk.v9i1.467

Lebalado, L. P., & Mulyati, T. (2014). of Nutrition Volume\Halaman 706-714 of Nutrition College , College Online di : http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc Journal of Nutrition College , Volume 3 , Nomor 4 , Tahun 2014. *Journal of Nutrition College*, *3*(3), 396–403.

Organization, W. H. (2023). *Global report on hypertension the race against a silent killer*. https://iris.who.int/handle/10665/382798

Organization, W. H. (2025). *WHO global report on hypertension 2025 High stakes-turning evidence into action*. World Health Organization. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/382798/9789240115576-eng.pdf

Pasaribu, C. T. P., Sirait, D. R., Siregar, I. Y., Sihombing, M. F., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Literature Review: Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, *22*(2), 136–144. https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.136-144

Pringgayuda, F., & Zami Hidayat, Z. (2021). the Effect of Cucumber Juice Consumption on Reduction of Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *10*(1), 22–32. https://doi.org/https://ejournal.umpri.ac.id/index.php/JIK

Sirait, R. I., & Ronoatmodjo, S. (2024). HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN INSTAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDUDUK BERUSIA ≥ 18 TAHUN DI INDONESIA (ANALISIS DATA RISKESDAS 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 91–98.

Vol. 6, No. 4, Juli 2026, Hal. 4085-4094
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3158

https://doi.org/10.14710/jkm.v12i1.38576

Solikhah, S., Haifa, A., & Fauzi, E. R. (2023). Edukasi tentang penyakit hipertensi sebagai salah satu cara untuk mengkampanyekan gerakan masyarakat hidup sehat. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, *6*(1), 81–88. https://doi.org/10.28989/kacanegara.v6i1.1258

Vallelonga, F., Cesareo, M., Menon, L., Airale, L., Leone, D., Astarita, A., Mingrone, G., Tizzani, M., Lupia, E., Veglio, F., & Milan, A. (2022). Cardiovascular Hypertension-Mediated Organ Damage in Hypertensive Urgencies and Hypertensive Outpatients. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *9*(May), 1–9. https://doi.org/10.3389/fcvm.2022.889554

Zhou, B., Carrillo-Larco, R. M., Danaei, G., Riley, L. M., Paciorek, C. J., Stevens, G. A., Gregg, E. W., Bennett, J. E., Solomon, B., Singleton, R. K., Sophiea, M. K., Iurilli, M. L., Lhoste, V. P., Cowan, M. J., Savin, S., Woodward, M., Balanova, Y., Cifkova, R., Damasceno, A., … Ezzati, M. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, *398*(10304), 957–980. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1

Vol. 6, No. 4, Juli 2026, Hal. 4085-4094
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.3158

Halaman Ini Dikosongkan