

Pemberdayaan Masyarakat melalui Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) di Kampung Cikawung, Kelurahan Awipari

**Nurma Haerunnisa¹, Dini Martini², Diska Maoli Nurmala³, Nabila Jatnikawati⁴,
Najwa Septi Adwitiya⁵, Sonia Rakhman⁶, Yasmina Zahra Nuraini⁷, Andy
Muharry⁸**

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Universitas Siliwangi, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurma Haerunnisa

E-mail: 234101123@student.unsil.ac.id

Abstrak

Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Kampung Cikawung dalam melakukan pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemanfaatan timun sebagai intervensi non-farmakologis. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai faktor risiko, gejala, serta langkah pencegahan hipertensi, sekaligus membekali masyarakat dengan kemampuan praktis dalam membuat jus timun secara tradisional maupun modern. Metode pelaksanaan mencakup koordinasi awal, Focus Group Discussion, penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan jus timun, serta evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Intervensi ini juga mendapat respons positif dari masyarakat yang ditunjukkan melalui partisipasi aktif dan kemampuan dalam mempraktikkan pembuatan jus timun secara mandiri. Meskipun terdapat beberapa kendala, kegiatan tetap berjalan efektif dan diterima dengan baik oleh warga. Secara keseluruhan, Program SEHATIMUN berhasil meningkatkan literasi kesehatan, mendorong perilaku hidup sehat, dan memperkuat pemanfaatan potensi lokal dalam upaya pencegahan hipertensi.

Kata kunci - hipertensi, edukasi kesehatan, timun, pemberdayaan masyarakat, jus timun

Abstract

The SEHATIMUN (Healthy Without Hypertension with Cucumber) program was implemented to improve community knowledge and skills in preventing hypertension through health education and the utilization of cucumber as a non-pharmacological intervention. This program aimed to increase understanding of risk factors, symptoms, and prevention strategies for hypertension while providing practical skills in preparing cucumber juice using both modern and traditional methods. The implementation consisted of initial coordination, a Focus Group Discussion, health education sessions, cucumber juice demonstrations, and an evaluation of participants' knowledge through pre-test and post-test assessments. Analysis using the Wilcoxon test showed a significant increase in knowledge, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The program received positive responses, demonstrated by active participation and the community's ability to independently prepare cucumber juice. Despite several challenges, such as limited time and varying attendance, the intervention was effectively delivered and well received by residents. Overall, the SEHATIMUN program successfully enhanced health literacy, encouraged healthier behavioral changes, and strengthened the use of local potential as part of community-based hypertension prevention efforts.

Keywords - hypertension, health education, cucumber, community empowerment, cucumber juice

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Kondisi ini sering kali tidak disadari karena tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga dikenal sebagai *silent killer*. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi penyebab morbiditas dan mortalitas yang tinggi, terutama pada kelompok usia produktif dan lanjut usia. Tantangan dalam pengendalian hipertensi di masyarakat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan terkait faktor risiko, pencegahan, serta gaya hidup sehat yang dapat dilakukan secara mandiri.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan pemberdayaan masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai upaya pencegahan hipertensi. Studi oleh Pratiwi & Sari (2020) menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan literasi kesehatan masyarakat secara signifikan, terutama terkait pengelolaan faktor risiko hipertensi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani et al. (2021) menemukan bahwa intervensi non-farmakologis, seperti peningkatan konsumsi buah dan sayuran kaya air serta mineral, berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah.

Timun (*Cucumis sativus*) merupakan salah satu bahan pangan yang mudah ditemukan, murah, dan memiliki potensi sebagai alternatif intervensi non-farmakologis. Kandungan air yang tinggi, kalium, magnesium, serta antioksidan pada timun telah dibuktikan berperan dalam membantu relaksasi pembuluh darah dan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Penelitian oleh Lestari et al. (2022) melaporkan bahwa konsumsi jus timun secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada responden dengan hipertensi ringan. Temuan ini memperkuat pentingnya inovasi program berbasis potensi lokal sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Namun demikian, di banyak wilayah, termasuk Kampung Cikawung di Kelurahan Awipari, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pemanfaatan bahan alami seperti timun masih rendah. Minimnya akses informasi kesehatan serta kurangnya kebiasaan hidup sehat menjadi faktor yang memperburuk risiko kejadian hipertensi di lingkungan tersebut. Karena itu, diperlukan program pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga membekali keterampilan praktis dalam memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) dirancang sebagai intervensi edukatif melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pembuatan jus timun bagi masyarakat Kampung Cikawung. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, mendorong perubahan perilaku sehat, serta memberikan alternatif sederhana dan terjangkau dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kesadaran masyarakat terkait pentingnya pencegahan dini penyakit tidak menular melalui pendekatan berbasis potensi lokal.

METODE

Pelaksanaan Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) di Kelurahan Awipari RW 005 Kampung Cikawung dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang dimulai dari proses perencanaan hingga implementasi intervensi kesehatan. Seluruh tahapan dirancang secara terstruktur agar program dapat dijalankan dengan efektif, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Adapun tahapan pelaksanaan program meliputi:

1. Diskusi internal tim untuk merumuskan susunan kegiatan serta menyusun roadmap pelaksanaan Program SEHATIMUN sebagai pedoman selama berlangsungnya kegiatan.
2. Pengenalan program kepada pemangku kepentingan dan tokoh masyarakat, yang bertujuan menyampaikan konsep, tujuan, serta rencana kegiatan sehingga seluruh pihak terkait memahami konteks program dan peran masing-masing.
3. Pelaksanaan Focus Group Discussion (FGD) bersama perwakilan berbagai elemen masyarakat dan tokoh setempat untuk mengidentifikasi kebutuhan, memperoleh masukan, serta menggali

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

potensi dukungan masyarakat, sehingga program dapat disesuaikan dengan kondisi nyata di lapangan.

4. Implementasi Program SEHATIMUN berdasarkan hasil FGD, yang mencakup kegiatan penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan jus timun, serta pemeriksaan tekanan darah dengan bantuan tenaga kesehatan (bidan). Seluruh kegiatan dilaksanakan sesuai dengan rekomendasi masyarakat agar intervensi lebih tepat sasaran dan berkelanjutan.

Di sisi lain, penyuluhan dilakukan sebagai bentuk intervensi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Tahapan intervensi terdiri atas:

1. Penyuluhan dan demonstrasi pembuatan jus timun, yang memuat materi mengenai hipertensi, manfaat timun dalam membantu mengontrol tekanan darah, serta langkah praktis pembuatan jus timun yang dapat diaplikasikan sehari-hari.
2. Pemberian pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah penyuluhan, untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan hipertensi dan pemanfaatan timun sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan ini adalah merancang dan mengimplementasikan program intervensi SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) sebagai langkah pencegahan serta upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Kelurahan Awipari RW 005 Kampung Cikawung. Pada tahap awal, tim terlebih dahulu menyusun skala prioritas intervensi kesehatan dengan mempertimbangkan aspek sosial budaya masyarakat, potensi lokal, waktu pelaksanaan, dukungan kebijakan, serta ketersediaan sumber daya. Selain itu, dilakukan analisis prioritas untuk mengidentifikasi bentuk intervensi yang paling relevan dan efektif bagi masyarakat sehingga program yang dilaksanakan dapat tepat sasaran, sesuai kebutuhan, dan memberikan dampak optimal.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, tim kemudian merumuskan dan melaksanakan Program SEHATIMUN yang berfokus pada edukasi mengenai hipertensi, peningkatan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko, serta pemanfaatan timun sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Program ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, serta menstimulus masyarakat untuk secara mandiri melakukan pencegahan hipertensi melalui konsumsi jus timun dan perubahan kebiasaan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) yang dilaksanakan di Kampung Cikawung, Kelurahan Awipari, merupakan suatu tindakan pencegahan untuk menurunkan risiko hipertensi dengan meningkatkan pengetahuan masyarakat serta memanfaatkan timun sebagai alternatif sehat pengendalian hipertensi. Intervensi ini mencakup penyuluhan mengenai hipertensi, kegunaan timun, dan juga demonstrasi cara membuat jus timun secara tradisional dan modern. Program ini didesain untuk membantu masyarakat dalam mengenali ancaman hipertensi dan mendorong perubahan pola konsumsi untuk hidup lebih sehat.

Menurut teori promosi kesehatan Nola J. Pender, peningkatan pengetahuan melalui edukasi akan mendorong perubahan perilaku kesehatan, terutama jika informasi yang diberikan bersifat praktis, relevan dengan kondisi masyarakat, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini tampak pada masyarakat Kampung Cikawung yang tidak hanya menerima materi, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan membuat jus timun secara mandiri. Temuan program ini juga sejalan dengan penelitian Pratiwi & Sari (2020) yang menjelaskan bahwa penyuluhan kesehatan berperan besar dalam meningkatkan literasi dan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi.

Dari sisi intervensi gizi, penggunaan timun sebagai alternatif non-farmakologis memiliki dasar ilmiah yang kuat. Timun mengandung mineral seperti kalium dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi serta pengaturan keseimbangan cairan tubuh. Hal ini konsisten dengan penelitian Lestari et al. (2022) dan beberapa studi lain yang menunjukkan konsumsi jus timun dapat memberikan efek penurunan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi ringan. Temuan lain dari studi klinis Rahmadani et al. (2023) menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi sayur tinggi kandungan air dan serat dapat menurunkan risiko hipertensi melalui mekanisme penurunan stres oksidatif dan perbaikan fungsi endotel pembuluh darah.

Selain kandungan mineral, timun mengandung antioksidan seperti flavonoid dan vitamin C yang turut berperan dalam menurunkan stres oksidatif, faktor penyebab kerusakan endotel pembuluh darah. Efek penurunan tekanan darah melalui konsumsi makanan tinggi air dan tinggi serat telah dibahas dalam penelitian Ramadhani et al. (2021), yang menyimpulkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal dapat menjadi strategi efektif, murah, dan berkelanjutan.

Studi klinis oleh Suparmi et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi jus timun selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 7-10 mmHg pada penderita hipertensi ringan. Sementara penelitian lain oleh Handayani & Wahyuni (2022) menemukan bahwa pemberian jus timun dua kali sehari selama satu minggu efektif menurunkan tekanan darah diastolik secara signifikan. Hal ini memperkuat bahwa pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai alternatif terapi non-farmakologis sangat potensial diterapkan di masyarakat.

Tingginya partisipasi masyarakat dalam program ini juga menggambarkan keberhasilan pendekatan berbasis komunitas (community-based intervention). Dukungan tokoh masyarakat dan kader kesehatan memiliki kontribusi penting, sesuai dengan teori pemberdayaan masyarakat dari WHO yang menekankan bahwa keberhasilan program kesehatan tidak hanya ditentukan oleh materi edukasi, tetapi juga oleh keterlibatan aktif masyarakat serta adanya dukungan lingkungan sosial.

Materi yang disampaikan dalam penyuluhan mencakup definisi hipertensi, klasifikasi hipertensi, faktor risikonya, gejala, serta langkah-langkah pencegahannya. Selain itu, dijelaskan juga manfaat dari timun yang dapat membantu mengurangi tekanan darah berkat kandungan airnya yang tinggi, kalium, magnesium, dan antioksidan yang berkontribusi pada relaksasi pembuluh darah serta menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh. Penyampaian informasi dilakukan melalui ceramah interaktif yang dilengkapi dengan media leaflet agar lebih mudah dipahami oleh masyarakat. Demonstrasi pembuatan jus timun dilakukan setelah materi disampaikan, sehingga peserta dapat menyaksikan seluruh proses dari pembuatan hingga cara mengonsumsinya.



Gambar 1.
Penyuluhan tentang Hipertensi

Keefektifan kegiatan diukur melalui pre-test sebelum sesi penyuluhan dan post-test setelah kegiatan selesai. Hasil dari evaluasi menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan masyarakat

mengenai hipertensi dan penggunaan timun sebagai salah satu langkah pencegahannya. Kenaikan skor pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode pendidikan dan demonstrasi yang digunakan mendapat tanggapan positif dari peserta.

Setelah sesi edukasi selesai, peserta diajak untuk langsung mempraktikkan cara sederhana membuat jus timun, dengan bimbingan dari tim pelaksana. Demonstrasi dimulai dengan penjelasan mengenai alat serta bahan yang diperlukan, proses pengolahan timun, hingga cara penyajian produk akhir. Warga tampak sangat bersemangat karena tahapan yang dilakukan sangat sederhana dan dapat dilakukan dengan peralatan yang sudah ada di rumah. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat mampu membuat jus timun secara mandiri di kediaman mereka sehingga menjadi bagian dari rutinitas harian dalam upaya menjaga tekanan darah.



Gambar 2.
Demonstrasi Pembuatan Jus Timun



Gambar 3.
Kegiatan Praktik Langsung Pembuatan Jus Timun oleh Masyarakat

Kegiatan intervensi berlangsung lancar berkat dukungan dari berbagai kalangan, termasuk perangkat kelurahan, tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, serta penduduk Kampung Cikawung. Beberapa elemen yang menjadi faktor penentu keberhasilan kegiatan meliputi:

1. Tingginya semangat masyarakat dalam mengikuti penyuluhan dan demonstrasi.
2. Ketertarikan masyarakat akan informasi seputar hipertensi dan khasiat timun, apalagi saat praktik pembuatan jus dilakukan secara langsung.
3. Tersedianya fasilitas dan dukungan yang memadai dari para tokoh masyarakat dan pihak kelurahan, yang membuat pelaksanaan acara menjadi lebih efektif.

Meskipun demikian, ada beberapa kendala yang muncul selama kegiatan, termasuk:

1. Beberapa peserta memilih untuk pulang sebelum acara selesai.
2. Kehadiran peserta tidak maksimal karena sebagian warga bekerja di siang hari, sehingga tidak semua perwakilan RT atau RW bisa hadir.

3. Ruang yang dipakai merupakan masjid yang membuat pelaksanaan demonstrasi terasa kurang bebas dan waktu yang tersedia pun terbatas.
4. Tidak adanya kejelasan mengenai waktu dan rundown kegiatan pada hari H karena harus menyesuaikan dengan jadwal pengajian di RW setempat.
5. Beberapa peserta mengalami kesulitan dalam membaca soal pre-test dan post-test.

Secara keseluruhan, program SEHATIMUN berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan memberikan keterampilan praktis dalam memanfaatkan timun sebagai upaya non-farmakologis untuk pencegahan penyakit.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dari kegiatan penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan demonstrasi pembuatan jus timun adalah sebagai berikut:

1. Meningkatnya Pengetahuan Masyarakat tentang Hipertensi

Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi telah dilaksanakan kepada masyarakat Kampung Cikawung, Kelurahan Awipari, Kecamatan Cibeureum, Kota Tasikmalaya, dengan sasaran utama ibu rumah tangga sebagai pengelola kesehatan keluarga. Salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta mengenai hipertensi, yang dinilai melalui pemberian pre-test sebelum kegiatan dimulai dan post-test setelah penyampaian materi. Analisis peningkatan pengetahuan peserta dilakukan menggunakan pendekatan statistik non-parametrik dan analisis deskriptif.

Analisis pertama menggunakan Uji Wilcoxon, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test. Hasil ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Uji Wilcoxon Pre-Test dan Post-Test

Test Statistics	
	Pottest-pretest
Z	-3.779
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Based on negative ranks	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, menunjukkan bahwa hasil dari Uji Wilcoxon adalah $Z = -3,779$, dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menegaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*, sehingga penyuluhan yang dilaksanakan di Kampung Cikawung dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta.

Setelah memastikan adanya perbedaan signifikan melalui Uji Wilcoxon, analisis dilanjutkan dengan melihat gambaran nilai peserta secara keseluruhan melalui hasil statistik deskriptif yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Analisis Pre-Test dan Post-Test

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	30	4.00	1.203	0	5
Posttest	30	4.83	.461	3	5

Berdasarkan Tabel 2, nilai rata-rata *pre-test* peserta adalah 4,00 dengan standar deviasi 1,203, nilai minimum 0, dan maksimum 5. Setelah penyuluhan, nilai rata-rata *post-test* meningkat

menjadi 4,83, dengan standar deviasi yang lebih rendah yaitu 0,461, serta rentang nilai yang bergerak dari 3 hingga 5. Peningkatan rata-rata sebesar 0,83 poin ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan.

Penurunan standar deviasi pada *post-test* mengindikasikan bahwa nilai peserta menjadi lebih seragam setelah intervensi, yang berarti penyampaian materi dilakukan secara efektif dan dapat dipahami dengan baik oleh sebagian besar peserta. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan pada kegiatan penyuluhan di Kampung Cikawung berjalan dengan optimal dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat terkait hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil Uji Wilcoxon yang signifikan dan peningkatan nilai rata-rata pada analisis deskriptif membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan hipertensi yang dilaksanakan di Kampung Cikawung berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik, ibu rumah tangga diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup sehat, melakukan pencegahan sejak dini, dan berkontribusi dalam mengurangi risiko hipertensi pada anggota keluarga.

2. Tingginya Partisipasi Masyarakat dalam Mengikuti Kegiatan Edukasi Pencegahan Hipertensi

Tingkat keikutsertaan masyarakat dalam rangkaian kegiatan edukasi SEHATIMUN menunjukkan antusiasme yang cukup tinggi. Hal ini terlihat dari partisipasi aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Masyarakat tidak hanya mendengarkan materi mengenai hipertensi, klasifikasi, faktor risiko, gejala, pengendalian, dan pencegahan hipertensi, tetapi juga terlibat dalam sesi tanya jawab, diskusi ringan, serta berbagi pengalaman terkait kebiasaan hidup yang berisiko meningkatkan tekanan darah.

Respons positif peserta juga tampak dari keinginan mereka untuk memahami lebih jauh manfaat timun sebagai alternatif intervensi non-farmakologis. Banyak peserta yang mengajukan pertanyaan terkait seberapa sering jus timun sebaiknya dikonsumsi, efek samping mengonsumsi jus timun, hingga kemungkinan dikombinasikan dengan pola makan sehat lainnya. Keterlibatan semacam ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki motivasi kuat untuk meningkatkan kesehatan mereka, terutama dalam upaya menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Kampung Cikawung.

Selain itu, tingginya partisipasi warga memperlihatkan bahwa kegiatan SEHATIMUN mampu menarik perhatian dan diterima dengan baik oleh masyarakat. Hal ini menjadi indikator bahwa program berjalan sesuai kebutuhan masyarakat, relevan dengan kondisi kesehatan lingkungan setempat, serta berpotensi menumbuhkan kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

3. Masyarakat Mampu dalam Melakukan Cara Pembuatan Jus Timun secara Modern maupun Tradisional

Salah satu indikator keberhasilan program SEHATIMUN adalah kemampuan masyarakat dalam mempraktikkan pembuatan jus timun sebagai salah satu upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Selama sesi demonstrasi, peserta diperkenalkan dua metode pengolahan, yaitu cara modern (menggunakan blender) dan cara tradisional (diperas secara manual). Kedua metode ini dipilih agar dapat disesuaikan dengan kondisi dan peralatan yang dimiliki oleh masing-masing rumah tangga.

Pada praktiknya, masyarakat menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengikuti langkah-langkah pembuatan jus timun. Peserta dapat memahami takaran bahan yang tepat, seperti memilih timun segar yang masih berkualitas baik, menentukan jumlah air, serta mengolahnya menjadi minuman yang siap dikonsumsi.

Metode tradisional—dengan cara memarut atau memeras timun—juga dapat dilakukan dengan baik oleh warga yang tidak memiliki blender di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan alat tidak menghalangi masyarakat untuk tetap menerapkan intervensi sederhana ini secara mandiri. Beberapa warga bahkan menyampaikan bahwa metode tradisional terasa lebih praktis karena dapat dilakukan kapan saja tanpa memerlukan energi listrik.

Kemampuan masyarakat dalam mengolah timun menjadi jus baik secara modern maupun tradisional membuktikan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dan diterapkan. Dengan demikian, diharapkan kebiasaan mengonsumsi jus timun dapat menjadi bagian dari rutinitas masyarakat Kampung Cikawung sebagai upaya nyata mencegah hipertensi melalui perubahan perilaku yang sederhana namun efektif.

KESIMPULAN

Program SEHATIMUN (Sehat Tanpa Hipertensi dengan Timun) mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat Kampung Cikawung tentang hipertensi serta memberikan keterampilan praktis dalam memanfaatkan timun sebagai intervensi non-farmakologis. Intervensi berupa penyuluhan dan demonstrasi berjalan efektif, ditunjukkan oleh peningkatan signifikan nilai pengetahuan peserta berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan $p\text{-value} = 0,000$. Masyarakat menunjukkan antusiasme dan mampu mempraktikkan pembuatan jus timun baik dengan metode modern maupun tradisional, sehingga program ini mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan masyarakat dan tokoh setempat turut memperkuat keberhasilan kegiatan, meskipun terdapat kendala seperti waktu yang terbatas dan kehadiran peserta yang tidak maksimal. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis potensi lokal dapat meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

Saran

Pelaksanaan kegiatan edukasi terkait pencegahan hipertensi disarankan dilakukan secara berkelanjutan agar peningkatan pengetahuan masyarakat dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Perlu dilakukan monitoring kebiasaan konsumsi jus timun, perubahan perilaku hidup sehat, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk menilai dampak berkelanjutan dari program. Cakupan kegiatan dapat diperluas kepada kelompok sasaran yang lebih beragam, serta penjadwalan yang lebih fleksibel diperlukan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat. Pengembangan media edukasi tambahan seperti video, booklet, atau materi visual lainnya juga disarankan agar masyarakat lebih mudah memahami dan mempraktikkan intervensi secara mandiri di rumah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada perangkat Kelurahan Awipari, RW 005, tokoh masyarakat, kader kesehatan, dan tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta bantuan selama pelaksanaan Program SEHATIMUN. Penghargaan sebesar-besarnya juga diberikan kepada seluruh anggota tim yang telah bekerja sama dengan baik, memberikan kontribusi nyata, serta berperan aktif dalam menyukseskan kegiatan dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Tidak lupa, terima kasih ditujukan kepada masyarakat Kampung Cikawung atas partisipasi dan antusiasme yang tinggi sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, M., & Wahyuni, R. (2022). Efek konsumsi jus timun terhadap tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 55–61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id>
- Lestari, D., Putri, A. M., & Rahmawati, S. (2022). Efektivitas Konsumsi Jus Timun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Ringan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 85–92.
- Nugroho, S., & Pramesti, G. (2020). Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah terhadap Tekanan Darah pada Dewasa Awal. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 34–42.

- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). *Health Promotion in Nursing Practice*. Pearson Education.
- Pratiwi, N., & Sari, R. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 3(1), 45–52.
- Ramadhani, F., Utami, N., & Yusuf, M. (2021). Intervensi Non-Farmakologis dalam Pengendalian Hipertensi: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(3), 210–218.
- Rahmadani, D., Fikri, A., & Lestiani, R. (2023). Peran Antioksidan dalam Sayuran terhadap Penurunan Risiko Hipertensi: Studi Klinis pada Pasien Dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara*, 8(1), 45–54.
- Suparmi, A., Dewi, R., & Hasanah, N. (2020). Pengaruh jus timun terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi stadium awal. *Jurnal Keperawatan Sehat Sejahtera*, 8(2), 120–128.
- Sulastri, A., & Fitriani, E. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 12–20.
- Wulandari, D. A., & Hapsari, R. (2022). Peran Asupan Sayuran Tinggi Air terhadap Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 105–113.