



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 20, 2026

Revised: April, 15, 2026

Available online: April, 17, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (SEMANGAT SEHAT)

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotnun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Koparticipansi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension is a condition of elevated blood pressure that can be influenced by various factors, such as lack of physical activity, an unhealthy diet, and an imbalance in nutritional intake. If left uncontrolled, high blood pressure can increase the risk of cardiovascular complications such as stroke, heart disease, and kidney disorders. Blood pressure control can be achieved through pharmacological and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological approach that can be implemented is a combination of physical activity and nutritional interventions, such as the Semangat Sehat Program, which consists of healthy exercise and watermelon juice consumption.

Purpose: To provide education on blood pressure control through the implementation of hypertension exercise therapy and watermelon juice consumption in patients with hypertension.

Method: This activity was conducted in the 13 Ulu Village, Palembang City, involving 30 participants from the 13 Ulu Village area with hypertension complaints. The goal of this activity was to provide education to increase awareness, motivation, and the implementation of a healthy lifestyle in hypertension management. Education was provided community-based with mentoring and an interactive communication approach. The intervention included hypertension exercise and watermelon juice. Evaluation was conducted by measuring blood pressure before therapy (pre-test) and after therapy (post-test). The results were analyzed to determine the effectiveness of the therapy in controlling blood pressure.

Results: Blood pressure measurements from 30 participants before the intervention (pre-test) revealed an average systolic blood pressure of 148 mmHg, with a minimum of 99 mmHg and a maximum of 182 mmHg. Meanwhile, the average diastolic blood pressure was 89.34 mmHg, with a minimum of 66 mmHg and a maximum of 129 mmHg. After the intervention (post-test), the average systolic blood pressure decreased to 136 mmHg, with a minimum of 95 mmHg and a maximum of 168 mmHg. Meanwhile, the average diastolic blood pressure decreased to 83.34 mmHg, with a minimum of 60 mmHg and a maximum of 118 mmHg.

Conclusion: Community service activities through the "Semangat Sehat" program intervention, which combines hypertension exercise and watermelon juice nutrition, can help lower blood pressure. The Healthy Spirit Program can be an effective alternative non-pharmacological intervention to help control blood pressure and improve public health.

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi
(SEMANGAT SEHAT)

Suggestion: It is hoped that the results of this activity can serve as a reference in developing teaching materials in health education institutions, particularly regarding non-pharmacological interventions in hypertension control, as well as serve as a reference source in the development of promotive and preventive health sciences. The "Healthy Spirit Program" can be recommended for routine implementation and has the potential to become a simple, safe, and applicable strategy for improving public health.

Keywords: Blood Pressure; Healthy Exercise; Hypertension; Non-pharmacological Therapy; Watermelon Juice

Pendahuluan: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, serta ketidakseimbangan asupan nutrisi. Jika tidak dikendalikan, tekanan darah tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal. Upaya pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah kombinasi aktivitas fisik dan intervensi nutrisi, seperti Program Semangat Sehat yang terdiri dari senam sehat dan konsumsi jus semangka.

Tujuan: Memberikan edukasi pengendalian tekanan darah melalui penerapan terapi senam hipertensi dan konsumsi jus semangka pada penderita hipertensi.

Metode: Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan 13 Ulu, Kota Palembang dengan melibatkan 30 partisipan yang merupakan masyarakat wilayah Kelurahan 13 Ulu dengan keluhan hipertensi. Sasaran kegiatan ini adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan penerapan pola hidup sehat dalam pengendalian hipertensi. Edukasi diberikan berbasis komunitas dengan pendampingan dan pendekatan komunikasi interaktif. Intervensi diberikan dengan melakukan penerapan senam hipertensi dan pemberian jus semangka. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan terapi (*pre-test*) dan setelah kegiatan terapi (*post-test*). Hasil pengukuran di analisa untuk melihat efektifitas terapi dalam pengendalian tekanan darah.

Hasil: Mendapatkan data pengukuran tekanan darah pada 30 partisipan sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*) yaitu diperoleh nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 148 mmHg, dengan nilai minimum 99 mmHg dan maksimum 182 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 89.34 mmHg, dengan nilai minimum 66 mmHg dan maksimum 129 mmHg. Setelah dilakukan intervensi (*post-test*), rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 136 mmHg, dengan nilai minimum 95 mmHg dan maksimum 168 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun menjadi 83.34 mmHg, dengan nilai minimum 60 mmHg dan maksimum 118 mmHg.

Simpulan: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi program "Semangat Sehat" yang merupakan kombinasi senam hipertensi dan pemberian nutrisi jus semangka dapat membantu menurunkan tekanan darah. Program Semangat Sehat dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Saran: Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan materi pelajaran di lembaga pendidikan kesehatan, khususnya terkait intervensi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi, serta menjadi sumber rujukan dalam pengembangan ilmu kesehatan berbasis promotif dan preventif. Penerapan "Program Semangat Sehat" dapat direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin dan sehingga berpotensi menjadi strategi sederhana, aman, dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Hipertensi; Jus semangka; Senam sehat; Tekanan Darah; Terapi non-farmakologi

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan
PalembangKopartisipasi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.2672>

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (SEMANGAT SEHAT)

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 sekitar 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun menderita hipertensi, yang berarti hampir 33% populasi dewasa di dunia memiliki tekanan darah tinggi. Mayoritas kasus berada di negara berpenghasilan menengah ke bawah, dan kurang dari sepertiga penderita dapat mengendalikan kondisi ini melalui pengobatan atau perubahan gaya hidup (World Health Organization, 2025). Berdasarkan hasil *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*, yang merupakan pembaruan dan pengembangan dari *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, prevalensi tekanan darah tinggi pada penduduk usia 18 tahun ke atas mengalami sedikit penurunan dibandingkan dengan data sebelumnya; prevalensinya tercatat sekitar 30.8% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Prevalensi hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan pada penduduk usia ≥ 15 tahun berdasarkan diagnosis dokter tercatat sekitar 7.2%, sementara prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah langsung mencapai 25.0% pada kelompok usia yang sama. Selain itu, catatan trend historis dari *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan* menunjukkan fluktuasi prevalensi dari tahun ke tahun: angka prevalensi penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun di provinsi ini sebesar 26.26% pada tahun 2020, meningkat menjadi 31.71% pada 2021, dan sedikit menurun menjadi 31.03% pada 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi terjadi karena kombinasi berbagai faktor risiko yang saling berinteraksi. Faktor risiko hipertensi meliputi usia yang lebih tua, konsumsi garam berlebihan, konsumsi minuman manis, kadar kolesterol tinggi, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta stres psikososial, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis seperti peningkatan resistensi vaskular dan ketidakseimbangan metabolik (Hulu, Saragih, Damanik, Zebua, Yunia, Rifai, & Dewi, 2025). Hipertensi yang tidak diatasi secara tepat, dapat memicu berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal kronis, serta kerusakan pembuluh darah retina yang dapat berujung pada disabilitas permanen atau kematian (Puspitasari, Yonata, & Islami, 2026).

Hipertensi dapat ditangani melalui penatalaksanaan farmakologis dan non-farmakologis yang bertujuan menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi jangka panjang. Terapi farmakologis diberikan ketika tekanan darah tetap tinggi meskipun sudah dilakukan intervensi non-farmakologis, atau jika hipertensi tergolong sedang hingga berat. Obat antihipertensi yang umum digunakan meliputi diuretik, ACE inhibitor, ARB (angiotensin receptor blocker), calcium channel blocker, dan beta-blocker, yang dipilih sesuai kondisi klinis pasien dan komorbiditas yang ada (Kumalasari, 2025). Penanganan non-farmakologis merupakan langkah awal yang direkomendasikan oleh WHO dan Kemenkes RI, termasuk perubahan gaya hidup seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan asupan buah dan sayuran, menurunkan berat badan, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur minimal 150 menit per minggu (Sapriani, Arisandi, & Arisandi, 2024). Selain itu penelitian sebelumnya senam hipertensi secara teratur terbukti menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi (Wahdini, Sibualamu, & Chairunisa, 2025).

Konsumsi jus semangka secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Singh, Liao, Edirisinghe, Freeman, & Sandhu, 2025). Terapi jus semangka merupakan metode pengelolaan hipertensi dengan memanfaatkan daging buah semangka matang tanpa biji. Buah ini berpotensi memberikan efek antihipertensi karena kandungan potasium, beta-karoten, dan zat lainnya yang dapat menurunkan resistensi perifer, meningkatkan curah jantung, menstabilkan tekanan darah, serta mendukung fungsi jantung. Selain itu, semangka kaya akan L-arginin dan air, yang berperan penting dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Nurfadilah, Falah, Efendi, Pamelasari, & Lismayanti, 2024). Senam hipertensi dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan bahaya dari penumpukan lemak yang ada pada dinding vena sehingga akan menjaga keelastisitasnya otot-otot jantung dalam berkontraksi sehingga kapasitas dalam darah tetap terjaga (Majid, Warsiah, Damayanti, Fatra, & Fajrulusuara, 2025).

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Kopartispansi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.2672>

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (SEMANGAT SEHAT)

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Kelurahan 13 Ulu, RW 006, RT 28 dan 29, Kota Palembang, sebagian masyarakat masih menunjukkan pemahaman yang kurang tepat mengenai hipertensi. Sebagian partisipan menganggap hipertensi sebagai kondisi yang tidak serius, sehingga frekuensi pemantauan tekanan darah rutin rendah dan tingkat kepatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi tergolong rendah akibat kekhawatiran terhadap potensi efek samping. Selain itu, survei juga mengungkapkan keterbatasan pengetahuan masyarakat terkait intervensi non-farmakologis, khususnya penerapan senam hipertensi dan konsumsi jus semangka sebagai strategi alami yang berpotensi menurunkan tekanan darah serta mendukung peningkatan kesehatan secara keseluruhan. Berdasarkan kondisi ini, penulis terdorong untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui program “Semangat Sehat” dengan tujuan memberikan edukasi dan fasilitasi praktik senam hipertensi serta konsumsi jus semangka, sebagai upaya mengendalikan tekanan darah.

Semangat sehat merupakan sebuah program pengabdian masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui pendekatan non-farmakologis, khususnya dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Program ini mengintegrasikan senam hipertensi dan konsumsi jus semangka sebagai intervensi utama. Senam hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik ringan hingga sedang yang terstruktur, yang bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, memperkuat otot, dan membantu menurunkan tekanan darah melalui relaksasi dan peningkatan elastisitas pembuluh darah. Sementara itu, jus semangka dipilih karena kandungan L-citrulline dan antioksidannya yang dapat mendukung vasodilatasi, meningkatkan produksi nitric oxide, dan berpotensi menurunkan tekanan darah secara alami. Kegiatan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah meliputi latihan fisik ringan-sedang (aerobik), rutin dilakukan, durasi 30 menit per sesi, dengan gerakan yang berfokus pada peregangan, jalan santai, atau senam aerobik low-impact. Terapi jus semangka dengan konsumsi rutin 200-350 gram (100-300 ml) jus semangka setiap hari dengan waktu yang ideal saat pagi atau siang hari.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Kelurahan 13 Ulu, Kota Palembang dengan melibatkan 30 partisipan yang merupakan masyarakat wilayah Kelurahan 13 Ulu dengan keluhan hipertensi. Sasaran kegiatan ini adalah pemberian edukasi untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan penerapan pola hidup sehat dalam pengendalian hipertensi. Edukasi diberikan berbasis komunitas dengan pendampingan dan pendekatan komunikasi interaktif. Intervensi diberikan dengan melakukan penerapan senam hipertensi dan pemberian jus semangka. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sebelum kegiatan terapi (*pre-test*) dan setelah kegiatan terapi (*post-test*). Hasil pengukuran di analisa untuk melihat efektifitas terapi dalam pengendalian tekanan darah.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan PalembangKopartisipasi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi
(SEMANGAT SEHAT)

HASIL

Tabel 1. Tekanan darah partisipan(N=30)

Variabel	Tekanan darah	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
	Sistolik/Diastolik	Sistolik/Diastolik
Nilai pengukuran(mmHg)		
Mean	148/89.34	136/83.34
Min	99/66	95/60
Max	182/129	168/118

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah pada 30 partisipan sebelum dilakukan intervensi (*pre-test*), diperoleh nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 148 mmHg, dengan nilai minimum 99 mmHg dan maksimum 182 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 89.34 mmHg, dengan nilai minimum 66 mmHg dan maksimum 129 mmHg. Setelah dilakukan intervensi (*post-test*), rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 136 mmHg, dengan nilai minimum 95 mmHg dan maksimum 168 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun menjadi 83.34 mmHg, dengan nilai minimum 60 mmHg dan maksimum 118 mmHg.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik pada *pre-test* sebesar 148 mmHg dan diastolik sebesar 89.34 mmHg. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori hipertensi. Setelah diberikan intervensi Program “Semangat Sehat”, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 136 mmHg dan diastolik menjadi 83.34 mmHg. Dengan demikian, terjadi penurunan rerata sistolik sebesar 12 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg. Berdasarkan hal ini program “Semangat Sehat” efektif dilakukan sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Senam sehat salah satunya senam hipertensi merupakan bentuk aktivitas fisik yang dirancang untuk membantu memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan suplai oksigen ke otot-otot yang aktif, terutama otot jantung. Saat melakukan senam atau olahraga, kebutuhan oksigen di tingkat sel meningkat dan diubah menjadi energi, sehingga terjadi peningkatan denyut jantung dan curah jantung yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah secara sementara. Setelah aktivitas selesai dan tubuh beristirahat, pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi atau pelebaran, sehingga aliran darah menurun untuk sementara waktu.

Dalam rentang sekitar 30–120 menit, tekanan darah umumnya akan kembali ke kondisi sebelum olahraga. Namun, apabila aktivitas fisik dilakukan secara rutin, efek penurunan tekanan darah dapat berlangsung lebih lama karena pembuluh darah menjadi lebih elastis. Secara fisiologis, olahraga membantu menurunkan tekanan darah dengan cara merelaksasi otot dan melebarkan pembuluh darah, sehingga resistensi perifer berkurang dan tekanan darah pun menurun (Martani, Kurniasari, & Angkasa, 2022).

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang dibuktikan dengan hasil dari senam hipertensi yang sudah di laksanakan yaitu senam dapat menurunkan angka sistolik rata rata 7.5 MmHg dan angka diastole menurun rata rata 3.5 MmHg. Senam hipertensi adalah suatu metode pada lansia yang dapat menjadi salah satu upaya pengendalian tekanan darah untuk perawatan lansia dengan hipertensi (Priliana, 2024). Sejalan dengan penelitian lainnya dengan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan setelah penerapan senam hipertensi pada subyek I yaitu 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg, sedangkan pada subyek II yaitu 157/86 mmHg menjadi 114/81 mmHg (Oktaviani, Purwono, & Ludiana, 2021).

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan
PalembangKopartisipasi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi (SEMANGAT SEHAT)

Terdapat yang pengaruh signifikan antara senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat di kelurahan Pineleng 2 Kabupaten Minahasa (Dwisetyo, Suranata, & Tamarol, 2023).

Buah semangka merupakan buah rendah kalori dengan kandungan air yang sangat tinggi, yakni sekitar 91.45 gram per 100 gram daging buah, serta mengandung kurang lebih 0.4 gram serat. Selain itu, semangka juga mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin A, B, dan C, serta mineral kalium dan senyawa antioksidan likopen. Tingginya kadar air dalam semangka membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh dan berperan dalam membantu mengontrol tekanan darah. Kandungan kalium di dalamnya bekerja dengan menurunkan efek natrium sehingga dapat membantu menekan peningkatan tekanan darah. Kalium juga diketahui mampu menghambat kerja enzim angiotensin sehingga proses konversi renin menjadi angiotensin dapat ditekan dan kenaikan tekanan darah dapat dicegah. Selain berperan dalam regulasi tekanan darah, kalium berfungsi sebagai katalisator dalam metabolisme energi, termasuk sintesis glikogen dan protein, membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, meningkatkan kebugaran, serta mendukung distribusi oksigen ke otak yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap fungsi otot dan sistem saraf (Syahrial, Saputra, Mardiono, & Parmin, 2025).

Nutrisi dari jus semangka dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yaitu analisis data statistik yang digunakan adalah pasangan Uil T dengan tingkat signifikansi hasil $P = 0.05$ dan penelitian ini diperoleh nilai $P = 0.002$. Artinya ada pengaruh sari buah semangka terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi maka dapat disimpulkan bahwa sari buah semangka (*Citrillus Vulgaris Schard*) dapat berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan mengkonsumsi secara rutin (Arianto, Purba, Sudewi, & Sitio, 2020). Hasil distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah sebelum pemberian jus semangka adalah 140 mmHg dan distribusi frekuensi rata-rata tekanan darah sesudah pemberian jus

semangka adalah 120 mmHg yakni ada perubahan dengan presentase 80-95% sehingga kriteria sangat baik yang artinya ada perubahan tekanan darah tinggi (Murwani, Sari, & K, 2022). Pemberian intervensi jus semangka pada pasien hipertensi, Efek pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah dengan berat buah 100 gram semangka secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah yang diberikan selama 7 hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah (Fadliyah, & Aini, 2024). Terjadinya penurunan tekanan darah pada pasien hal itu juga disebabkan adanya kandungan kalium (potassium) yang terdapat pada jus semangka sebanyak 409.1 mg.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui intervensi program “Semangat Sehat” yang merupakan kombinasi senam hipertensi dan pemberian nutrisi jus semangka dapat membantu menurunkan tekanan darah. Program Semangat Sehat dapat menjadi salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

SARAN

Diharapkan hasil kegiatan ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan materi pelajaran di lembaga pendidikan kesehatan, khususnya terkait intervensi non-farmakologis dalam pengendalian hipertensi, serta menjadi sumber rujukan dalam pengembangan ilmu kesehatan berbasis promotif dan preventif. Penerapan “Program Semangat Sehat” dapat direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin dan sehingga berpotensi menjadi strategi sederhana, aman, dan aplikatif dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang telah memberikan pendanaan serta memberikan izin dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Kopartispansi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.2672>

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi
(SEMANGAT SEHAT)

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A., Purba, R., Sudewi, S., & Sitio, P. (2020). Penyuluhan Tentang Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Puskesmas Deli Tua Kab. Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 1(1), 6-12. Diakses dari: https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2022. Diakses dari: <https://pdf2.sumselgo.id/ppiddinkes/unggah/53243448-Profil%20Dinkes%202023%20Data%202022.pdf>
- Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh senam hipertensi terhadap perubahan tekanan darah masyarakat. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 74-80.
- Fadliyah, N., & Aini, D. N. (2024). Penerapan Jus Semangka Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kec. Pedurungan Kota Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(3).
- Hulu, V. T., Saragih, J., Damanik, D. W., Zebua, A., Yunia, E. A., Rifai, A., & Dewi, R. S. (2025). Scoping Review on Risk Factors Associated With Hypertension in Indonesia. *Jurnal Mutiara Ners*, 8(2), 76-84.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kumalasari, I. (2025). Analisis Epidemiologi Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Berdasarkan Variabel Orang, Tempat, dan Waktu di Kota Palembang. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 360-371.
- Majid, Y. A., Warsiah, W., Damayanti, T. F., Fatra, Y. I., & Fajrulusuara, Y. C. (2025). Penatalaksanaan Hipertensi Melalui Program Edukasi, Senam Dan Pemerian Jus Semangka Di Masyarakat Rt 71 Rw 16 Kota Palembang. *DedikasiMU: Journal of Community Service*, 7(3), 278-285.
- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 83-87.
- Murwani, A., Sari, F., & K, J. J. (2022). Tata Laksana Pemberian Jus Semangka untuk Menurunkan Tekanan Darah di Dusun Tambalan Yogyakarta. Diakses dari: <https://journal.rekarta.co.id/index.php/jpmb/article/view/555>
- Nurfadilah, S., Falah, M., Efendi, E., Pamelasari, N., & Lismayanti, L. (2024). Senam Hipertensi Dan Pemberian Jus Buah Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Masyarakat Rw 09 Ciburuyan. *Balarea: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 12-17.
- Oktaviani, G. A., Purwono, J., & Ludiana, L. (2021). Penerapan Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 186-194.
- Priliana, W. (2024). Implementasi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. *Bhakti Sabha Nusantara*, 3(1), 44-49.
- Puspitasari, N., Yonata, A., & Islami, S. (2026). Faktor Risiko dan Komplikasi Hipertensi Tidak Terkontrol di Indonesia: Literature Review. *Medical Profession Journal of Lampung*, 16(3), 69-75.

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan PalembangKopartispansi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.2672>

Penerapan terapi non-farmakologi dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi
(SEMANGAT SEHAT)

- Sapriani, A., Arisandi, Y., & Arisandi, Y. (2024). Faktor-Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Diakses dari: <https://jurnal.stikes-aisyiah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1223>
- Singh, K., Liao, H., Edirisinghe, I., Freeman, B. B., & Sandhu, A. K. (2025). Dose–Response Effect of Watermelon Consumption on Ambulatory Blood Pressure in Adults with Elevated Blood Pressure: A Randomized Controlled Pilot Trial. *Nutrients*, 17(19), 3073.
- Syahrial, R., Saputra, A. U., Mardiono, S., & Parmin, S. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Komunitas Pra Lansia. *Jurnal'Aisyiah Medika*, 10(1).
- Umrah, Y., Rosjidi, C. H., & Balaka, K. I. (2022). Pengaruh jus semangka dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 3(01), 16-22.
- Wahdini, R., Sibualamu, K. Z., & Chairunisa, R. (2025). Hypertension Exercise: A Non-Pharmacological Strategy for Reducing Blood Pressure in Adults with Hypertension. *Jurnal Kesehatan, Sains, Dan Teknologi (JAKASAKTI)*, 4(3), 1-7.
- World Health Organization. (2025). Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Ayu Dekawaty*, Aditiaya, Amirotun Fadhillah, Cahaya Fitri May Ningsih, Dera Aziza, Indri Safitri, Intan, Mega Astuti, Pitri Yani, Ricky Farhan Abdillah, Wahyuni Saprina

Program studi ilmu keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
Kopartisipasi penulis: Ayu Dekawaty. *Email: nyimasayudekawaty@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i2.2672>