



Peningkatan Pengetahuan Tentang Jus Semangka untuk Menurunkan Hipertensi Pada Masyarakat di Dusun Nglarangan Desa Kebak Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar

Yohanes Wahyu Nugroho¹, Fatimah Hari Paningrum²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar, Indonesia, 57722

Telp: 0857-4233-6625

E-mail: ywnugroho1986@gmail.com, fafahari706@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2024-06-22

Revised : 2024-07-02

Accepted: 2024-07-04

KEYWORD

Hypertensive

Knowledge

Watermelon juice

KATA KUNCI

Hipertensi,

Pengetahuan,

Jus semangka.

ABSTRACT

Hypertension is a disease that has received the attention of many people who are watching the productive age and is the third largest risk factor that causes premature death. This service aims to increase public knowledge about watermelon juice to reduce hypertension in the community. This method of community service is carried out through counseling and demonstrations. The results of the counseling showed that the participants were quite enthusiastic during the session, both during the delivery of material and demonstrations, and it was proven to increase their insight and knowledge about watermelon juice to reduce hypertension.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian banyak kalangan masyarakat yang mengintai usia produktif dan menjadi faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi pada masyarakat. Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui penyuluhan dan demonstrasi. Hasil penyuluhan menunjukkan peserta cukup antusias selama sesi, baik saat penyampaian materi maupun demonstrasi, dan terbukti menambah wawasan dan pengetahuan mereka tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi.

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah isu kesehatan masyarakat yang penting dimana jarang menyebabkan gejala atau keterbatasan nyata pada kesehatan fungsional pasien (Purwono, Sari, Ratnasari, & Budiarto, 2020). Hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian banyak kalangan masyarakat mengingat dampak yang ditimbulkannya baik jangka pendek maupun jangka panjang. Saat ini hipertensi telah mengintai usia produktif dan menjadi faktor risiko ketiga terbesar yang menyebabkan kematian dini. Penyakit ini banyak dijumpai, dikenal sebagai *the silent killer* atau pembunuh secara diam-diam karena pada banyak

kasus tidak muncul gejala hingga terjadi komplikasi serius dan berisiko besar bila tidak segera diobati (Swastini, 2021).

Menurut WHO pada tahun 2008 di seluruh dunia sekitar 40% dari orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di wilayah Afrika yaitu sebanyak 46% dari orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas (Lestari, Harun, & Hiryadi, 2022). Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%.

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan tekanan darah sistemik yang naik secara persisten, hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Wati, Ayubbana, & Purwono, 2023). Terdapat beberapa penyebab dari hipertensi diantaranya adalah genetik, jenis kelamin, usia, diet, obesitas dan gaya hidup yang tidak sehat (Rahmadhani, 2021; Syamsu, Nuryanti, & Semme, 2021).

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi meliputi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada pasien hipertensi yaitu inhibitor ACE (*Angiotensin Converting Enzyme*), *Bloker Reseptor Angiotensin II* (ARB), *beta bloker*, bloker kanal kalsium, diuretik, antagonis α_1 , vasodilatasi langsung (Soesanto, 2023: 2).

Penatalaksanaan non farmakologi atau pengobatan tradisional pada pasien hipertensi dalam jangka waktu panjang tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya yaitu salah satunya dengan menggunakan buah semangka (Sukawati, Susilawati, Anggraini, & Zarma, 2023). Salah satu kandungan dalam buah semangka adalah kalium dan sitrulin yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Nurjannah, 2020). Buah semangka tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah namun dapat melancarkan pembersihan sendiri pada gigi, selain itu sangat baik untuk perut terutama bagi pasien yang menderita ulkus dan juga dapat mengurangi dan mencegah bau mulut (Suharman, Septiana, & Rosmiyati, 2021).

Qisti & Kumaat (2019) dalam penelitiannya membuktikan pemberian jus semangka setelah melakukan senam tera lebih berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada komunitas senam lansia di Kelurahan Tandes, Kecamatan Tandes, kota Surabaya. Sementara Nurliana & Dewi (2023) dalam penelitiannya juga membuktikan buah semangka merah efektif dalam penurunan tekanan darah pada ibu-ibu menopause.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu di atas, masyarakat terutama lansia yang menderita hipertensi dapat mengkonsumsi jus semangka untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Oleh karena itu masalah dalam pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi pada

masyarakat di Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang terapi hipertensi dengan jus semangka diharapkan para lansia maupun keluarga yang memiliki lansia memahami salah satu cara proses terapi hipertensi dengan jus semangka yang dapat dilakukan dirumah.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini melalui penyuluhan. Penyuluhan (pemaparan materi) secara klasikal tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi dengan media LCD dan lembar brosur atau *leaflet*. Selain itu, metode yang digunakan adalah demonstrasi Memberi contoh Jus Semangka Untuk Menurunkan Hipertensi yang dilakukan oleh Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar.

Sasaran atau peserta yang dituju dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah 35 warga masyarakat khususnya kader kesehatan, lansia, dan masyarakat Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin, 2 Juli 2024 di Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar. Penyuluhan dilaksanakan dengan durasi 45 menit yang terdiri dari empat tahapan. Tahap pertama pembukaan, penyuluh memperkenalkan diri dan memberikan apersepsi tentang materi yang akan diberikan. Tahap kedua adalah kegiatan inti. Penyuluh memberikan materi penyuluhan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan ini antara lain: Pentingnya mengkonsumsi jus semangka, Manfaat dan kandungan gizi dari jus semangka penurun hipertensi, Hal-hal yang perlu diperhatikan saat membuat jus semangka, dan Langkah-langkah membuat jus semangka penurun hipertensi. Tahap ketiga adalah evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan pada sasaran tentang materi yang sudah disampaikan dan meminta sasaran untuk mengulangi cara membuat jus semangka. Tahap keempat adalah penutup, penyuluh menyimpulkan materi dan mengucapkan salam. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah ceramah, demonstrasi, dan diskusi.

Setelah pemberian materi dilanjutkan dengan evaluasi yang terdiri dari tiga jenis evaluasi, yaitu evaluasi struktural, evaluasi proses, dan evaluasi hasil. Evaluasi struktural adalah melakukan: (1) persiapan media dan alat. Media dan alat yang

digunakan dalam penyuluhan semuanya lengkap dan siap digunakan, yaitu lembar balik, *leaflet*, dan alat peraga (blander, gelas, air, semangka). (2) Persiapan materi. Materi yang akan diinformasikan dalam penyuluhan yang dibuat dalam bentuk *flip chart* siap digunakan dengan kriteria padat, lengkap, ringkas dan mudah dimengerti sasaran. (3) Kontrak waktu telah dilakukan 3 hari sebelum dilaksanakan penyuluhan.

Evaluasi proses dilakukan melalui evaluasi peserta, yaitu peserta dapat mengikuti acara penyuluhan dari awal sampai akhir sehingga mampu melakukan tindakan yang diharapkan. Pertemuan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal yang sudah ada. Evaluasi juga dilakukan terhadap penyuluh dengan memfasilitasi segala sesuatu yang diperlukan untuk melakukan penyuluhan sehingga jalannya diskusi menjadi lancar.

Evaluasi hasil dilakukan dalam jangka pendek dan jangka panjang. Evaluasi dalam jangka pendek yaitu setelah diberikan penyuluhan selama 45 menit sasaran diharapkan mampu mengerti sekitar 80% dari materi yang diberikan dan mampu mendemonstrasikan ulang cara membuat jus semangka. Evaluasi jangka panjang meningkatkan pengetahuan sasaran tentang terapi hipertensi dengan mengkonsumsi jus semangka sehingga sasaran dapat menerapkan pada kehidupan sehari-hari. Sasaran juga dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat sekitar mengenai terapi hipertensi dengan mengkonsumsi jus semangka.

Evaluasi jangka pendek dilakukan *pretest* sebelum kegiatan penyuluhan, serta monitoring selama 1 minggu pasca penyuluhan untuk memastikan penerapan hasil penyuluhan. Selanjutnya setelah kegiatan monitoring selesai dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat

Evaluasi ini dilakukan dengan pemberian kuesioner. Pertanyaan evaluasi yang diberikan ada enam soal, yaitu (1) Apa pengertian hipertensi, (2) Apa saja faktor risiko hipertensi, (3) bagaimana tips mengontrol hipertensi, (4) apa saja komplikasi hipertensi, (5) Bagaimana mencegah hipertensi, (6) Apa saja manfaat dan kandungan gizi yang terdapat pada buah semangka sebagai penurun hipertensi?.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pendidikan kesehatan merupakan upaya yang dilakukan Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Karanganyar berkerjasama dengan pihak Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar

untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dan kader kesehatan tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi. Sebagai bentuk usaha pada warga masyarakat khususnya kader kesehatan agar mereka lebih cakap dan trampil dalam mengatasi berbagai masalah yang akan dihadapi seputar Hipertensi masih tingginya angka kejadian penyakit ini di Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar. Sehingga ilmu yang diperoleh diharapkan dapat dimanfaatkan para kader dan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari.



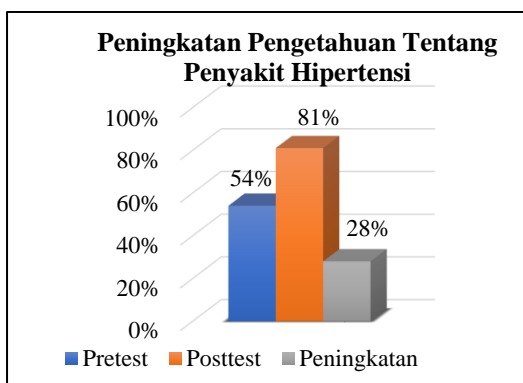
Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Untuk mendapatkan data tentang capaian kemajuan pelaksanaan penyuluhan dan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi maka dilakukan *pretest* dan *posttest*. Penggunaan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian pengabdian kepada masyarakat untuk peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi adalah suatu metode evaluasi yang efektif. *Pretest* dilakukan sebelum penyuluhan dimulai untuk mengukur pengetahuan awal responden mengenai hipertensi. Setelah penyuluhan selesai, *posttest* dilaksanakan untuk menilai peningkatan pengetahuan yang telah tercapai. Perbandingan antara skor *pretest* dan *posttest* membantu mengidentifikasi sejauh mana pemahaman responden telah meningkat setelah mengikuti program tersebut. Analisis hasil ini dapat memberikan wawasan yang berharga terkait efektivitas materi penyuluhan, serta memberikan arahan untuk penyempurnaan penyuluhan di masa depan.

Tabel 1. Capaian Peningkatan Pengetahuan Peserta Tentang Penyakit Hipertensi

No.	Pengetahuan	Pretest	Posttest	Peningkatan
1	Pengertian hipertensi	62%	88%	26%
2	Faktor risiko hipertensi	54%	82%	28%
3	Tips mengontrol hipertensi	58%	78%	20%
4	Komplikasi hipertensi	47%	74%	27%
5	Pencegahan hipertensi	44%	80%	36%
6	Manfaat semangka	56%	86%	30%
	Rata-Rata	54%	81%	28%

Untuk memperjelas peningkatan hasil pretest dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan tentang penyakit hipertensi di atas disajikan diagram pada gambar di bawah ini.

**Gambar 2.** Hasil Peningkatan Pengetahuan Tentang Penyakit Hipertensi

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 2 di atas, dapat diamati bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam hasil *pretest* dan *posttest* mengenai pengetahuan tentang penyakit hipertensi. Rata-rata skor pretest mencapai 54%, sementara rata-rata skor posttest meningkat menjadi 81%. Peningkatan sebesar 28% ini mencerminkan respons positif dari responden terhadap materi penyuluhan yang diberikan. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan tersebut berhasil meningkatkan pengetahuan pemberian jus semangka dalam menurunkan hipertensi. Peningkatan yang substansial ini mendukung efektivitas program penyuluhan, yang dapat dijadikan dasar untuk menyusun strategi yang lebih efisien dalam upaya

pencegahan dan manajemen penyakit hipertensi di masyarakat.

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu menjawab kedua pertanyaan dengan baik. Mereka memahami bahwa semangka mengandung kalium dan citrulline yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Kalium membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sedangkan *citrulline* meningkatkan produksi oksida nitrat yang membantu memperlebar pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Selain itu, peserta juga menyadari bahwa semangka kaya akan antioksidan seperti likopen, yang berperan dalam melindungi sel dari kerusakan.

Dalam hal pembuatan jus semangka, peserta mampu menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan, seperti memastikan semangka dalam kondisi segar dan matang, mencuci bersih sebelum dipotong, serta tidak menambahkan gula berlebihan agar tetap sehat. Peserta juga mengerti pentingnya menggunakan peralatan yang bersih dan cara menyimpan jus semangka dengan benar untuk menjaga kesegaran dan kandungan nutrisinya.

Setelah dilakukan evaluasi, juga dapat dilihat bahwa peserta cukup antusias selama sesi, baik saat penyampaian materi maupun penyuluhan, dan terbukti menambah wawasan dan pengetahuan mereka tentang jus semangka untuk menurunkan hipertensi. Partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab dan diskusi menunjukkan bahwa penyuluhan ini berhasil menambah wawasan dan pengetahuan mereka tentang jus semangka sebagai terapi penurun hipertensi. Mayoritas peserta mampu menjawab pertanyaan evaluasi dengan benar, menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang manfaat jus semangka serta kandungan gizi yang membantu menurunkan tekanan darah.

Keberhasilan penyuluhan ini tidak hanya terlihat dari antusiasme peserta, tetapi juga dari kemampuan mereka untuk mendemonstrasikan ulang cara membuat jus semangka dengan benar. Evaluasi jangka panjang menunjukkan harapan bahwa pengetahuan ini akan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan disebarluaskan di masyarakat sekitar. Dengan demikian, penyuluhan ini diharapkan dapat berkontribusi positif dalam menurunkan angka kejadian hipertensi di Dusun Nglarangan dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat setempat.

Keberhasilan penyuluhan tentang pengetahuan jus semangka untuk menurunkan hipertensi ini sejalan dengan penelitian dari Qisti & Kumaat

(2019) yang membuktikan pemberian jus semangka setelah melakukan senam tera lebih berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada komunitas senam lansia di Kelurahan Tandes, Kecamatan Tandes, kota Surabaya. Diperkuat dengan penelitian dari Nurliana & Dewi (2023) yang membuktikan buah semangka merah efektif dalam penurunan tekanan darah pada ibu menopause.

Penelitian dari Rusdiawan & Habibi (2020) juga mendukung hasil penelitian ini bahwa pemberian jus semangka kuning (*citrullus vulgaris schard*) dapat menurunkan tekanan darah dan kadar asam laktat serta meningkatkan daya tahan anaerobik setelah aktivitas anaerobik. Hasil penelitian dari Biahimo & Kundji (2023) juga menunjukkan tekanan darah setelah pemberian jus semangka tekanan darah lansia menurun menjadi 130/90 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas buah semangka (*citrullus vulgaris*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Melalui program penyuluhan ini, tidak hanya terjadi peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus semangka, tetapi juga peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat dalam pengelolaan hipertensi. Peserta menunjukkan keinginan yang kuat untuk mengadopsi kebiasaan baru ini dan menyebarkannya kepada keluarga dan tetangga mereka. Selain itu, evaluasi jangka panjang juga direncanakan untuk mengukur keberlanjutan dampak penyuluhan, dengan memantau perubahan dalam kebiasaan konsumsi dan pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Dalam jangka panjang, diharapkan masyarakat Dusun Nglarangan dapat melihat penurunan signifikan dalam prevalensi hipertensi. Program ini juga dapat menjadi model bagi desa-desa lain untuk mengadakan penyuluhan serupa, memperluas dampak positifnya. Keberhasilan program ini menegaskan pentingnya pendekatan edukatif dan partisipatif dalam promosi kesehatan. Dengan pengetahuan yang lebih baik dan perubahan perilaku yang positif, masyarakat diharapkan dapat mengelola kesehatan mereka dengan lebih baik, mencegah komplikasi serius yang terkait dengan hipertensi, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

4. Kesimpulan dan Saran

Hasil evaluasi dari penyuluhan menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan pemberian jus semangka untuk menurunkan hipertensi. Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan peserta cukup antusias mengikuti proses dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan

oleh mereka, dan ketika dilakukan evaluasi (bertanya kembali) warga mampu menjawab dengan benar.

Peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus semangka dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mengurangi angka kejadian hipertensi di masyarakat. Dengan pengetahuan yang lebih baik, masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga tekanan darah melalui pola makan yang sehat dan gaya hidup yang seimbang. Program edukasi yang terstruktur dan berkelanjutan diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat di Dusun Nglarangan, Desa Kebak, Kecamatan Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar.

Diharapkan untuk selanjutnya dapat dilakukan kegiatan serupa dengan topik yang lebih mendalam. Misalnya, tidak hanya membahas tentang jus semangka, tetapi juga mengeksplorasi berbagai jenis makanan dan minuman lain yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah serta pengelolaan hipertensi secara menyeluruh. Selain itu, penyuluhan yang lebih mendalam bisa mencakup latihan fisik yang sesuai, teknik relaksasi, dan pola hidup sehat lainnya. Untuk mencapai tujuan ini, pelatihan lanjutan dan sesi penyuluhan tambahan perlu direncanakan dengan baik agar informasi yang diberikan lebih komprehensif dan mendetail.

Selain itu, disarankan agar alokasi waktu untuk penyuluhan ditambah. Waktu yang lebih panjang akan memungkinkan penyampaian materi secara lebih menyeluruh dan interaktif. Saat ini, banyak poin penting yang belum bisa disampaikan karena keterbatasan waktu. Dengan penambahan durasi, peserta akan memiliki kesempatan lebih banyak untuk bertanya, berdiskusi, dan memahami materi secara mendalam. Penambahan waktu juga memungkinkan adanya praktik langsung yang lebih rinci, seperti penyuluhan pembuatan jus semangka dan diskusi kelompok mengenai strategi pencegahan hipertensi.

Kegiatan penyuluhan ini juga dapat dilanjutkan dengan memperluas program penyuluhan ke daerah lain. Dengan demikian, tujuan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pemberian jus semangka untuk menurunkan hipertensi dapat tercapai secara optimal.

5. Referensi

Biahimo, N. U. I., & Kundji, S. N. A. R. (2023). Analisis pemberian jus semangka pada lansia dengan hipertensi di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(2), 178–184. <https://doi.org>

- Lestari, M., Harun, L., & Hiryadi. (2022). Gambaran upaya deteksi dini dan pencegahan hipertensi di Desa Kayu Bawang di wilayah kerja Puskesmas Gambut. *Journal of Nursing Invention*, 2(3), 131–138. Retrieved from <https://ejurnal.unism.ac.id>
- Nurjannah, N. (2020). Giving watermelon juice on the reduction of blood pressure of young adult hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(3), 135–146. <https://doi.org>
- Nurliana, & Dewi, B. P. (2023). Efektivitas buah semangka merah dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause. *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1), 244–257. <https://doi.org>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542. <https://doi.org>
- Qisti, M. Q. B., & Kumaat, N. A. (2019). Pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada komunitas senam lansia di Kelurahan Tandes, Kecamatan Tandes, Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 119–128. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org>
- Rusdiawan, A., & Habibi, A. I. (2020). Efek pemberian jus semangka kuning terhadap tekanan darah, kadar asam laktat, dan daya tahan anaerobik setelah aktivitas anaerobic. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 316–331. <https://doi.org>
- Soesanto, S. (2023). Obat anti hipertensi modul farmakoterapi GSM 6513. Jakarta: Universitas Trisakti.
- Suharman, S., Septiana, & Rosmiyati, R. (2021). Jus semangka mempengaruhi penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi pada lansia. *Midwifery Journal*, 1(2), 71–78. <https://doi.org>
- Sukawati, N. M. A., Susilawati, S., Anggraini, A., & Zarma, Z. (2023). Pengaruh pemberian jus semangka terhadap penurunan tekanan darah terhadap penderita hipertensi pada lansia di Puskesmas Seputih Mataram Lampung Tengah tahun 2019. *Midwifery Journal*, 3(1), 42–49. <https://doi.org>
- Swastini, N. (2021). The effectiveness of soursop leaves (*Annona muricata* Linn) on lowering blood pressure in hypertension. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 413-. <https://doi.org>
- Syamsu, R. F., Nuryanti, S., & Semme, M. Y. (2021). Karakteristik indeks massa tubuh dan jenis kelamin pasien hipertensi di RS Ibnu Sina Makassar November 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 64–74. <https://doi.org>
- Wati, N. A., Ayubbana, S., & Purwono, J. (2023). Penerapan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 144–148. Retrieved from <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id>



© 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).