



EFEKTIVITAS PEMBERIAN INFUSED WATER TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Lannasari¹, Solehudin²

^{1,2}Universitas Indonesia Maju Jakarta



*Corresponding author

Pilih penulis yang akan menjadi korespondensi author

Email :

lannasari_mkep@yahoo.co.id

HP:08128001891

Kata Kunci:

Infused Water;
Penyuluhan Kesehatan;
Tekanan Darah;

Keywords:

Infused Water;
Health Education;
Blood Pressure;

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan kardiovaskular lainnya. Mengidentifikasi strategi pencegahan yang lebih baik untuk hipertensi dan memperbaiki metode pengelolaan hipertensi, baik melalui obat-obatan maupun pendekatan non-farmakologis. Tujuan penulisan ini untuk memberikan pemahaman manfaat infused water lemon, semangka dan mentimun untuk menurunkan tekanan darah. Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan infused water berisi lemon, semangka dan mentimun. Selain itu juga masyarakat diajarkan senam Hipertensi. Hasil penyuluhan kesehatan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan pengelolaannya mengalami peningkatan. Masyarakat mampu mempraktikkan pembuatan infused water serta tertarik untuk melakukan rutinitas senam Hipertensi. Penanganan hipertensi pada tingkat masyarakat melibatkan pendekatan holistik yang mencakup edukasi, promosi gaya hidup sehat, deteksi dini, dan akses yang mudah ke perawatan medis.

ABSTRACT

Hypertension is one of the main risk factors for heart disease, stroke, and other cardiovascular health problems. Identify better prevention strategies for hypertension and improve methods of managing hypertension, both through drugs and non-pharmacological approaches. The purpose of this writing is to provide an understanding of the benefits of infused water with lemon, watermelon and cucumber for lowering blood pressure. Activities carried out in community service include health education, demonstrations on making infused water containing lemon, watermelon and cucumber. Apart from that, people are also taught hypertension exercises. As a result of health education, public knowledge about hypertension and its management has increased. People are able to practice making infused water and are interested in doing



hypertension exercise routines. Management of hypertension at the community level involves a holistic approach that includes education, promotion of healthy lifestyles, early detection, and easy access to medical care.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan komplikasi kesehatan lainnya (Wang et al., 2023). WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa jumlah kasus hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 1,13 miliar orang di seluruh dunia. WHO memperkirakan bahwa kasus hipertensi pada tahun 2025 akan mengalami peningkatan menjadi 1,5 miliar. WHO juga menyebutkan bahwa terdapat 10,44 juta orang yang meninggal akibat tekanan darah tinggi setiap tahunnya. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) populasi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% atau 70 juta lebih penduduk. Data menunjukkan bahwa populasi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2013, yaitu sebesar 25,8%. Jumlah penderita hipertensi didominasi oleh usia 75 tahun ke atas yakni sebesar 69,50 persen. Jumlah pada usia 25-34 tahun perlu diperhatikan karena sudah menyentuh 20,10% dan pada usia 35-44 tahun mencapai 31,60 persen (Badan Pusat Statistik, 2023).

Penanganan hipertensi atau tekanan darah tinggi melibatkan serangkaian upaya untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah guna mengurangi risiko komplikasi kesehatan jangka panjang (Deussen & Kopaliani, 2023). Berbagai upaya dilakukan untuk mengelola tekanan darah, termasuk perubahan gaya hidup, pola makan sehat, dan konsumsi air yang cukup (Tanjung et al., 2023). *Infused water*, yaitu air yang diberi rasa dengan tambahan buah, sayuran, atau herba, telah menjadi trend populer sebagai alternatif minuman sehat (Heriyanti et al., 2023). *Infused water* dapat meningkatkan minat untuk minum air karena memberikan rasa yang menyegarkan dan aroma alami dari buah, sayuran, atau herba. Ini dapat membantu memastikan hidrasi yang optimal, yang sangat penting untuk fungsi tubuh yang baik (Pebrianti & Anggraini, 2023).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa diet sehat, termasuk konsumsi air yang cukup, dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah. *Infused water* menjadi semakin populer karena bukan hanya menyediakan hidrasi yang baik, tetapi juga menambahkan rasa dan nutrisi dari buah-buahan, sayuran, atau herba yang ditambahkan. Buah-buahan seperti lemon, strawberi, dan mentimun mengandung senyawa antioksidan yang dapat mendukung kesehatan pembuluh darah (Fandizal et al., 2020). Sayuran seperti seledri atau *mint* juga dapat memberikan efek menenangkan pada sistem kardiovaskular.

Dalam hal tersebut, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam untuk mengevaluasi efektivitas pemberian *infused water* secara khusus terhadap penurunan tekanan darah. Informasi yang diperoleh dari penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai manfaat kesehatan dari *infused water*, dan apakah penggunaannya dapat diintegrasikan ke dalam praktik pencegahan dan manajemen hipertensi (Heriyanti et al., 2023). Beberapa artikel menyajikan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi efektivitas pemberian *infused water* dalam menurunkan tekanan darah dan memberikan dasar pengetahuan untuk pendekatan holistik

terhadap manajemen hipertensi melalui pola konsumsi minuman yang sehat (Pratiwi et al., 2021).

Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui efektivitas pemberian Infused Water: lemon, semangka, dan timun terhadap penurunan tekanan darah.

METODE PELAKSANAAN

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan animo masyarakat berpartisipasi dalam layanan kesehatan meliputi;

- a. Memberikan informasi kepada Ketua RT 001 dan RW 016 serta para kader di Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan untuk menginformasikan kepada masyarakatnya tentang rencana penyuluhan kesehatan.
- b. Ketua RW, RT dan kader kesehatan memberikan daftar nama-nama peserta/masyarakat yang akan mengikuti penyuluhan kesehatan.
- c. Membuat group WhatsApp dan selanjutnya memberikan informasi yang berkenaan dengan pentingnya menjaga kesehatan dan keikutsertaan penyuluhan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema "Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi". Penyuluhan dilaksanakan di Balai Warga RT 001 dan RW 016 Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan pada tanggal 02 Desember 2023 pukul 10.00 – 12.00 wib. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komunitas.

HASIL PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai Warga RT 001 dan RW 016 serta para kader di Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan pada tanggal 02 Desember 2023 pukul 10.00 – 12.00 wib. Kegiatan dimulai pukul 08.00 dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah terhadap warga yang datang satu persatu oleh mahasiswa. Warga yang hasil pemeriksaannya mengalami masalah diberikan melakukan konsultasi kepada mahasiswa yang bertugas pada meja konsultasi. Setelah konsultasi warga menempati tempat duduk masing-masing yang sudah tersedia dalam balai warga tersebut. Pukul 09.00 sampai dengan 09.45 dilakukan acara seremonial oleh panitia. Setelah itu dilakukan *Pretest* untuk mengukur pengetahuan warga tentang Hipertensi. Pukul 10.00 sampai dengan 11.00 warga diberikan penyuluhan oleh Dosen tentang Asuhan keperawatan Hipertensi dan Demonstrasi pembuatan *Infused Water* oleh mahasiswa. Sesi tanya jawab dilaksanakan setelah penyuluhan selesai selama 30 menit. Kemudian dilakukan *Posttest* untuk mengukur pengetahuan warga setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Pukul 11.45 sampai dengan 12.30 melakukan senam Hipertensi bersama warga yang dipimpin oleh mahasiswa. Pukul 12.30 sampai dengan 13.00 istirahat dan makan siang, kemudian dilakukan penutupan kegiatan oleh Ketua RT setempat.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat tentang Hipertensi, digambarkan pada tabel dibawah ini

Tabel 1. Hasil Pre dan Posttest

Tingkat Pengetahuan	Mean	
	Pretest	Posttest
Kurang Baik	72,2	27,8
Baik	35,7	64,3

Berdasarkan tabel 1, setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan penanganannya menggunakan *infused water* mengalami peningkatan sebesar 36,5%.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat digambarkan pada beberapa gambar dibawah ini :



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen dan Mahasiswa diuikti oleh warga sejumlah 25 orang yang terdiri dari laki-laki sebanyak 5 orang, perempuan 20 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 11 orang.

Penyuluhan kesehatan memberikan informasi yang jelas dan akurat tentang berbagai aspek kesehatan kepada masyarakat. Hal ini membantu meningkatkan

pengetahuan mereka tentang cara menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan mengenali gejala dini suatu kondisi. Melalui penyuluhan, masyarakat dapat memahami pentingnya perubahan sikap dan perilaku untuk mendukung kesehatan mereka (Merawati & Frismayudha, 2018). Contohnya, pengetahuan tentang pentingnya penanganan hipertensi dengan *infused water* yang berisi lemon, semangka dan timun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Penyuluhan kesehatan juga dapat membantu mengurangi stigma terhadap kondisi kesehatan tertentu. Masyarakat yang lebih informasi cenderung lebih empati dan memahami tantangan yang dihadapi oleh individu dengan kondisi kesehatan tertentu (Simamora & Saragih, 2019). Penyuluhan kesehatan dapat memberdayakan masyarakat untuk mengambil peran aktif dalam menjaga kesehatan mereka sendiri. Mereka dapat menjadi agen perubahan di lingkungan mereka, membagikan informasi kepada sesama, dan mempraktikkan perilaku sehat (Sepriangga et al., 2023).

Dengan menyebarkan informasi mengenai pelayanan kesehatan yang tersedia dan pentingnya kunjungan rutin ke fasilitas kesehatan, penyuluhan dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap layanan kesehatan yang diperlukan. Dengan meningkatnya pemahaman masyarakat tentang kesehatan, dapat diharapkan bahwa penggunaan sumber daya kesehatan menjadi lebih efisien. Masyarakat yang teredukasi cenderung mencari pertolongan medis ketika memang diperlukan, mengurangi beban sistem kesehatan (Windiramadhan et al., 2023).

Lemon kaya akan vitamin C, yang memiliki sifat antioksidan. Antioksidan dapat membantu melawan radikal bebas dalam tubuh dan mendukung fungsi pembuluh darah, yang bisa berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah. Vitamin C dalam lemon membantu produksi *kolagen*, yang penting untuk kesehatan pembuluh darah. Kolagen membantu memperkuat dinding pembuluh darah dan dapat mendukung sirkulasi darah yang sehat (Rofiqoh & Van Gobel, 2023). Lemon juga mengandung senyawa antiinflamasi, seperti *flavonoid*, yang dapat membantu mengurangi peradangan dalam tubuh. Inflamasi yang terkendali dapat berkontribusi pada kesehatan pembuluh darah dan tekanan darah (Ayuningtyas et al., 2022).

Air lemon, baik yang dihasilkan dari perasan lemon atau infus lemon dalam air, dapat membantu menjaga hidrasi tubuh. Hidrasi yang baik penting untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, yang dapat memengaruhi tekanan darah (Ramadhan, 2022). *Citrus*, termasuk lemon, dapat memberikan rasa segar pada makanan tanpa menambah banyak garam. Mengurangi asupan garam dapat membantu mengelola tekanan darah, dan lemon dapat menjadi alternatif yang baik sebagai pengganti garam dalam hidangan. Meskipun kadar potasium dalam lemon tidak sebanyak dalam beberapa buah lainnya, tetapi tetap memberikan kontribusi. *Potassium* dapat membantu mengimbangi efek sodium pada tekanan darah dan mendukung kesehatan jantung (Astuti & Safari, 2022).

Semangka (*watermelon*) dapat memberikan beberapa manfaat yang berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Nurliana & Dewi, 2023). Semangka mengandung *L-citrulline*, sebuah senyawa yang dapat diubah menjadi arginin dalam tubuh. *Arginin* membantu relaksasi pembuluh darah, yang dapat membantu mengurangi tekanan darah. *L-citrulline* dalam semangka juga dapat meningkatkan produksi oksida nitrat dalam tubuh (Apriza, 2020). Oksida nitrat membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Semangka mengandung *potassium*, mineral yang dapat membantu mengimbangi efek sodium pada tekanan darah (Nurleny,

2019). Konsumsi cukup *potassium* dapat mendukung kesehatan pembuluh darah dan mengurangi risiko tekanan darah tinggi (Herlambang et al., 2022).

Semangka mengandung antioksidan seperti vitamin C dan *likopen*. Antioksidan membantu melawan radikal bebas dan meredakan peradangan, yang dapat mendukung kesehatan pembuluh darah (Pardede et al., 2019). Semangka memiliki kandungan air yang tinggi, yang dapat membantu menjaga hidrasi tubuh. Hidrasi yang baik penting untuk kesehatan pembuluh darah dan dapat memainkan peran dalam pengelolaan tekanan darah. Dengan membantu menjaga tekanan darah dalam kisaran normal, semangka dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, yang sering kali terkait dengan hipertensi (Renga et al., 2019).

Timun atau mentimun adalah buah yang mengandung air tinggi dan memiliki beberapa manfaat yang dapat berkontribusi pada pengelolaan hipertensi atau tekanan darah tinggi (Fauziah et al., 2020). Timun memiliki kandungan air yang tinggi, sehingga dapat membantu menjaga hidrasi tubuh. Hidrasi yang baik dapat mendukung kesehatan pembuluh darah dan mengurangi beban kerja jantung, yang dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah (Setyowati et al., 2023). Timun memiliki kandungan kalori yang rendah dan lemak yang hampir tidak ada, sehingga cocok sebagai bagian dari pola makan sehat. Mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak dapat membantu menjaga berat badan yang sehat, yang merupakan faktor penting dalam pengelolaan tekanan darah (Herliana et al., 2022).

Timun mengandung *potassium*, mineral yang dapat membantu mengimbangi efek *sodium* pada tekanan darah. *Potassium* membantu dalam relaksasi pembuluh darah dan dapat berkontribusi pada pengurangan tekanan darah. Timun mengandung serat, yang penting untuk kesehatan pencernaan. Pencernaan yang sehat dapat berdampak positif pada kesehatan secara keseluruhan dan dapat mendukung pengelolaan tekanan darah (Suhartini & Nuraeni, 2022). Timun mengandung beberapa senyawa antioksidan dan antiinflamasi, seperti *flavonoid* dan *tannin*. Senyawa ini dapat membantu melawan radikal bebas dan mengurangi peradangan dalam tubuh, yang dapat mendukung kesehatan pembuluh darah. Timun mengandung vitamin K dan vitamin C, yang memiliki peran penting dalam kesehatan pembuluh darah. Vitamin K membantu pembekuan darah yang sehat, sementara vitamin C memiliki efek antioksidan dan dapat mendukung integritas pembuluh darah (Marvia et al., 2020).

Meskipun lemon, semangka dan timun dapat memberikan manfaat ini, penting untuk diingat bahwa konsumsi buah-buahan dan sayuran lainnya juga penting sebagai bagian dari pola makan seimbang.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung kesehatan, serta mengurangi stigma terhadap kondisi kesehatan. Melalui informasi yang disampaikan, masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya pencegahan, perubahan gaya hidup, dan akses terhadap layanan kesehatan. Program penyuluhan yang mencakup topik seperti pengelolaan hipertensi dengan infused water yang mengandung lemon, semangka, dan timun menunjukkan potensi sebagai pendekatan yang mudah diakses dan efektif.

Buah-buahan seperti lemon, semangka, dan timun menunjukkan manfaat bagi kesehatan pembuluh darah dan pengelolaan tekanan darah tinggi. Kandungan antioksidan, vitamin, *potassium*, dan kemampuan untuk menjaga hidrasi tubuh

membuatnya menjadi pilihan yang baik untuk mendukung kesehatan kardiovaskular. Dengan menanamkan pemahaman ini dalam masyarakat, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat dan pengelolaan tekanan darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko penyakit jantung dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan serta hingga terselesaikannya artikel ini. Besar harapan artikel ini dapat bermanfaat untuk masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, A. (2020). Perbedaan Efektifitas Konsumsi Jus Semangka Dan Jus Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners*, 4(1), 21–28. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.714>
- Astuti, Y., & Safari, U. (2022). Gambaran Perilaku Keluarga Dengan Hipertensi Dalam Penggunaan Obat Tradisional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 11–18.
- Ayuningtyas, A., Dwi Lestari, S., Zulfi Rahmawati, S., & Eka Susanti, E. (2022). Pemanfaatan Posko Anti Hipertensi Sebagai Langkah Awal Penanganan Hipertensi di Desa Kalongan. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 4, 15.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Profil Statistik Kesehatan 2023* (7th ed.). Badan Penerbit Universitas Dian Nuswantoro.
- Deussen, A., & Kopaliani, I. (2023). Targeting inflammation in hypertension. *Current Opinion in Nephrology and Hypertension*, 32(2), 111–117. <https://doi.org/10.1097/MNH.0000000000000862>
- Fandizal, M., Sani, D. N., & Astuti, Y. (2020). The Effect of Lemon, Watermelon, and Cucumber Infused Water to Decrease Blood Pressure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(04), 172–177. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i04.680>
- Fauziah, W., Kurniawan, W., & Wahyudin, T. (2020). Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Ners Lentera*, 8(2), 8–45.
- Heriyanti, C. A., Tasalim, R., Riduansyah, M., & Irawan, A. (2023). Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Pralansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 561–568. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.943>
- Herlambang, Y., Kurniawati, D. M., & Ali, M. A. (2022). Pengaruh Jus Nanas Madu Terhadap Denyut Nadi Dan Tekanan Darah. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 182–187. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.33136>
- Herliana, I., Susaldi, S., & Rahmasari, I. (2022). Implementasi Terapi Olahsan Mentimun Dan Terapi Musik Kacapi Suling “Ayun Ambing” Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Cibogor. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(02), 60–64. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i02.2065>
- Marvia, E., Astuti, F., & Khaeriah, N. (2020). Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *PrimA : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(1), 83–88. <https://doi.org/10.47506/jpri.v6i1.172>
- Merawati, F., & Frismayudha, E. (2018). Penyuluhan Kesehatan Guna Membangun Kesadaran Akan Pentingnya Kesehatan Bagi Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan Publikas*, 2(2), 365–368.
- Nurleny, N. (2019). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.101>

- Nurliana, N., & Dewi, B. P. (2023). Efektivitas Buah Semangka Merah Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Babul Ilmi_ Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1), 244–257. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Pardede, R., Komala Sari, I., & Simandalahi, T. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (Citrullus Lanatus) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Hiang Kabupaten Kerinci Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 2(1), 19–27. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Pebrianti, U., & Anggraini, N. (2023). Efektifitas Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Urug Kecamatan Sukajaya Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 14(02), 412–417. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v14i02.819>
- Pratiwi, S. W., Kurdanti, W., & Setyobroto, I. (2021). Effect of Infused Water Dates to Change Potassium Levels in The Students of Yogyakarta Ministry of Health with Prehypertension. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 1–21.
- Ramadhan, M. A. (2022). Pengaruh Lama Penyimpanan Infused Water Kiwi (Actinidia Deliciosa) Dan Kayu Manis (Cinnamomum Burmanni) Terhadap Angka Kuman. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(3), 248–253.
- Renga, H. V., Purwaningtyas, F., & Inderawati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka (Citrullus lanatus) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Obstetri Gynekologi Dan Ilmu Kesehatan*, 7(1), 11–18.
- Rofiqoh, R., & Van Gobel, S. Y. (2023). Influence Giving Infusion Of Lemon Water (Citrus Limon) And Cucumber (Cucumissativus L) On Sufferer Hypertension In Region Work Public Health Center Puuwatu City Kendari. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 11(2), 181–189. <https://doi.org/10.33992/meditory.v11i2.2401>
- Sepriangga, G., Setiawan, A., Rosidawati, I., & Syahbani, W. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi dan Manfaat Pemberian Jus Tomat Untuk Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Balarea*, 2019–2023.
- Setyowati, S., Jamil, M. D., & Lestari, D. A. P. (2023). Infused Water Kurna Mentimun Minuman Alternatif Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Nutrisia*, 25(1), 45–52. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.278>
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat dengan media audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>
- Suhartini, T., & Nuraeni, N. (2022). Application Of Cucumber Juice Towards Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients In The Area Of Sukamenak Servant Health Center. *Healthcare Nursing Journalare*, 32–37.
- Tanjung, A. I., Mardiono, S., & Saputra, A. U. (2023). Pendidikan Kesehatan Senam Bugar Dalam Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di RSUD Kayuagung Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Cendikia*, 2(4), 43–46.
- Wang, Y., Ye, C., Kong, L., Zheng, J., Xu, M., Xu, Y., Li, M., Zhao, Z., Lu, J., Chen, Y., Wang, W., Ning, G., Bi, Y., & Wang, T. (2023). Independent Associations of Education, Intelligence, and Cognition with Hypertension and the Mediating Effects of Cardiometabolic Risk Factors. *Hypertension*, 80(1), 192–203. <https://doi.org/10.1161/Hypertensionaha.122.20286>
- Windiramadhan, A. P., Carsita, W. N., & Riyanto, R. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Manfaat Jus Belimbing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 452–459. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i1.2478>