
PENATALAKSANAAN HIPERTENSI MELALUI PROGRAM EDUKASI, SENAM DAN PEMERIAN JUS SEMANGKA DI MASYARAKAT RT 71 RW 16 KOTA PALEMBANG

Yudi Abdul Majid¹, Warsiah², Tika Febri Damayanti³, Yulia Indah Fatra⁴,
Yuri camala fajrulia suara⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang,

*Email : warsiah607@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent disease* karena sering terjadi tanpa adanya keluhan pada penderitanya, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya menderita penyakit hipertensi. Hipertensi dapat di atasi melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian jus semangka juga dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi.pemberian jus semangka merupakan penatalaksanaan tekanan darah tinggi yang menggunakan daging buah semangka matang tanpa biji yang memiliki efek antihipertensi karena mengandung potasium, beta-karoten dan potasium yang menurunkan resistensi perifer, meningkatkan curah jantung, menetralkan tekanan darah dan memperkuat fungsi jantung. Tujuan kegiatan masyarakat ini adalah agar masyarakat mengetahui cara menurunkan tekanan darah tinggi dengan senam hipertensi dan mengkonsumsi jus semangka. Metode : pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan edukasi kesehatan, demonstrasi senam hipertensi dan pemberian jus semangka. Hasil :Senam hipertensi dan pemberian jus semangka berhasil menurunkan tekanan darah pada masyarakat RT 71 Kota Palembang dibuktikan dengan tekanan darah sebelum intervensi yaitu yaitu mean sistolik 160.08, mean diastolik 90.47 sedannngkan data tekanan darah sesudah intervensi yaitu mean sistolik 142.31 dan mean diastolik 80.90.Simpulan: Senam hipertensi dan pemberian jus semangka pada penderita hipertensi dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Hipertensi, Pemberian Jus Semangka

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular yang paling umum mempengaruhi 20-50% dari populasi di negara maju, prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, terutama diatas usia 50 tahun yang mempengaruhi lebih dari 50% dari populasi. Hipertensi sering ditemukan pada pasien lanjut usia yang merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti jantung gagal jantung, fibrilasi atrium dan stroke dan penyakit ini dapat memicu penurunan status kesehatan dan memperburuk derajat kesehatan (Aryani et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent disease* karena sering terjadi tanpa adanya keluhan pada penderitanya, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap penyakit hipertensi. Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal (adrenal). Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi (Solikhah et

al., 2023).

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor risiko yang dapat diklasifikasikan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan faktor yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor usia, genetik, etnis dan jenis kelamin. Sedangkan faktor risiko hipertensi yang dapat dimodifikasi adalah faktor konsumsi garam berlebihan, obesitas, merokok, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan minum kopi, minim aktivitas fisik, stress dan beban mental (Putri et al., 2023).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian dini pada masyarakat di dunia dan semakin lama, permasalahan tersebut semakin meningkat. Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. WHO telah memperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan ada 10,44 juta orang akan meninggal akibat hipertensi serta komplikasinya di setiap tahun. Di Indonesia hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling banyak terjadi, Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 31,7 dan 24,8 persen pada tahun 2018. Peningkatan tekanan darah nasional menjadi 34,1 %. Berdasarkan angka tersebut, Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (44,1%), Sumatera Selatan (31,5%) dan terendah adalah Papua (22,2%) (Erman et al., 2025). Data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2024, menunjukkan bahwa di Kota Palembang pada tahun 2023 terdapat 13.160 kasus hipertensi (Rosadi & Putri, 2024)

Hipertensi dapat di tangani dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi nonfarmakologi diantaranya melakukan aktivitas yang bisa membantu menurunkan tekanan darah salah satunya dengan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga untuk menurunkan berat badan dan pemantauan stres yang merupakan faktor penyebab tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dan lansia yang dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit. Senam hipertensi sangat efektif dalam mempercepat proses menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi (Ilaiha & Yuniartika, 2022).

Edukasi merupakan satu bentuk tindakan mandiri keperawatan untuk membantu klien baik individu, kelompok, maupun masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatannya melalui kegiatan pembelajaran, yang di dalamnya perawat sebagai perawat pendidik. Untuk merubah perilaku biasanya ada beberapa faktor yang sangat memengaruhi, salah satunya adalah pengetahuan seseorang tentang senam hipertensi dan jus semangka untuk menurunkan tekanan darah (Silitonga & Nurwahyuni, 2025).

Senam hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah, hal tersebut sejalan dengan beberapa peneliti yang telah melakukan penelitian efektifitas senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah. Salah satu penelitian yang mendukung yaitu penelitian (Basuki & Barnawi, 2021) dengan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa senam hipertensi memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah dibuktikan dengan P value sebesar 0.002 dimana P-Value <0/05. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Sakinah et al., 2022) juga menunjukkan bahwa senam hipertensi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah, dengan rata-rata tekanan darah sebelum senam adalah 156/96 mmHg menjadi 142/88 mmHg setelah dilakukan intervensi senam hipertensi.

Jus semangka juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Semangka (*Citrullus Vulgaris*) adalah jenis buah-buahan yang berwarna kuning merah dengan tekstur lembut. Daging buah semangka mengandung air sebanyak 93,4%, protein 0,5%, karbohidrat 5,3% , lemak 0,1%, serat 0,2%, dan berbagai macam vitamin (A, B, dan C). Selain itu juga mengandung antioksidan seperti asam amino, asam asetat, asam malat, asam folat, likopen, karoten, bromin, kalium silvit, lisin, fruktosa, dektrosa, dan sukrosa. Citrulline dan organine berperan dalam pembentukan urea dihati dari ammonia dan CO₂ sehingga keluarnya urin meningkat dan kandungan kalium dapat membantu kerja jantung serta

menormalkan tekanan darah (Syahrial et al., 2022).

Jus semangka terbukti efektif menurunkan tekanan darah tinggi yang dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yaitu dilakukan oleh (Sari et al., 2023) dengan hasil penelitian menunjukkan Rata-rata hipertensi pada lansia sebelum pemberian terapi jus semangka dari 27 responden tekanan darah sebelum diberikan jus semangka untuk sistol diperoleh median sebesar 140 mmHg dengan minimal sistol 130 dan maksimal 170 kemudian untuk diastole median sebesar 90 mmHg dengan minimal diastol sebesar 80 dan maksimal 100 Rata-rata hipertensi pada lansia setelah pemberian terapi jus semangka dari 27 responden tekanan darah setelah diberikan jus semangka untuk sistol diperoleh median sebesar 130 mmHg dengan minimal sistol 120 dan maksimal 150 kemudian untuk diastole median sebesar 70 mmHg dengan minimal diastol sebesar 70 dan maksimal 90.

Hasil pengkajian yang dilakukan oleh penulis di kecamatan seberang ulu 2 kelurahan 16 ulu RW 16 Banten RT 71 Kota Palembang didapatkan Jumlah penderita hipertensi pada usia dewasa yaitu sebanyak 12 atau sebesar 8 % dan sebanyak 21 responden sebesar 9% pada kelompok usia lansia dari jumlah penduduk sebanyak 335 orang. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan pengabdian masyarakat tentang senam hipertensi dan pemberian jus semangka untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang ada di masyarakat RT 71 Kota Palembang.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu metode edukasi dan demonstrasi senam hipertensi dan pemberian jus semangka di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16, RT 71 Kota Palembang yang dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2025 – 28 Februari 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian pengetahuan tentang senam hipertensi dan jus semangka, lembar observasi pemantauan tekanan darah dan digital sphygmomanometer. Tahapan kegiatan digambarkan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

Tim pengabmas yang terdiri dari mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan kepada pemerintah dan perangkat serta masyarakat. Peserta yang hadir adalah masyarakat berjumlah 33 orang terdiri dari usia dewasa 12 orang dan usia lansia 21 orang. Kegiatan dilaksanakan di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16, RT 71 Kota Palembang. Selanjutnya menyiapkan alat dan bahan untuk kegiatan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan edukasi tentang senam hipertensi dan jus semangka kemudian dilakukan senam hipertensi sebanyak 2 kali dalam seminggu dan pemberian jus semangka selama 7 hari berturut-turut.

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan melaksanakan edukasi kesehatan tentang senam hipertensi dan jus semangka, tetapi sebelumnya dilakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum pemberian edukasi. Kemudian setelah dilakukan edukasi kesehatan, peserta diberikan post test untuk mengetahui pengetahuan setelah pemberian edukasi. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, dan kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi senam hipertensi dan pemberian jus semangka kepada peserta.

3. Tahap Terakhir

Pada tahap evaluasi dilakukan post test kepada peserta untuk menilai pengetahuan setelah edukasi kesehatan dan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi dan jus semangka pada tekanan darah.

3. HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan program pengabdian di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16 Banten, RT 71 Kota Palembang berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan pengkajian menggunakan metode pemeriksaan dan pengisian kuisioner, kegiatan ini bertujuan agar masyarakat bisa lebih mengetahui dan lebih peduli terhadap kesehatan nya baik jasmani maupun rohani dan lingkungannya serta masyarakat bisa mengetahui penyakit yang sedang di derita saat ini. Hasil luaran dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini mengacu pada penyakit hipertensi pada beberapa warga di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16 Banten, RT 71 Kota Palembang. Data yang didapatkan dari hasil pengabdian masyarakat yaitu sebagai berikut

1. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil penyuluhan kesehatan tentang senam hipertensi dan jus semangka pada peserta didapatkan hasil yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi Kesehatan

Pengetahuan	N	%
Rendah	15	45%
Cukup	10	30%
Tinggi	8	24%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi kesehatan yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 45 %, pengetahuan cukup sebesar 30 % dan pengetahuan tinggi sebesar 24 %.

Hasil penilaian pre test pada peserta didapatkan hasil sebagai peserta memiliki pengetahuan yang rendah tentang senam hipertensi dan jus semangka, sehingga perlu dilakukan tindakan untuk meningkatkan pengetahuan tersebut. Edukasi kesehatan dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan untuk mencapai derajat kesehatan yang lebih tinggi. Dalam upaya mengatasi tekanan darah tinggi, masyarakat harus memiliki pengetahuan yang baik serta sikap yang positif. Hal ini dikarenakan literasi kesehatan yang baik sangatlah penting guna meningkatkan kesadaran diri seseorang dalam melakukan penanganan akan penyakit. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang, sehingga dapat melakukan gaya hidup yang baik dan benar (Insani et al., 2022).

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sesudah Edukasi Kesehatan

Pengetahuan	N	%
Rendah	5	15%
Cukup	9	27%
Tinggi	19	58%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi kesehatan yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 15 %, pengetahuan cukup sebesar 27 % dan pengetahuan tinggi sebesar 58 %.

Pengetahuan seseorang dipengaruhi banyak faktor seperti pendidikan, pengalaman dan fasilitas. Pendidikan inilah yang membuat seseorang untuk menerima dan mendapatkan informasi baik dari orang lain dan media massa, bila informasi yang didapatkan banyak, maka semakin banyak pula pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Setelah pemberian penyuluhan tentang senam hipertensi dan jus semangka pengetahuan peserta semakin meningkat yaitu dalam kategori sebesar 58%.

Hal tersebut diukur setelah diberikan informasi atau edukasi mengenai senam hipertensi dan jus semangka. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa factor pendidikan sangat berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka dalam menerima informasi semakin baik (Adawiyah et al., 2022).



Gambar 1. Edukasi Kesehatan

2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Tekanan Darah Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi (n:33)

Variabel	Mean
Pre sistolik	160.08
Post sistolik	142.31
Pre diastolik	90.47
Post diastolik	80.90

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data tekanan darah sebelum intervensi yaitu yaitu mean sistolik 160.08, mean diastolik 90.47 sedangkan data tekanan darah sesudah intervensi yaitu mean sistolik 142.31 dan mean diastolik 80.90.

Hasil dari pengabdian masyarakat dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap 33 responden sebelum dan sesudah tindakan senam hipertensi dan pemberian jus semangka pada peserta. Tekanan darah tertinggi sebelum dilakukan senam hipertensi yaitu sebesar 180/100 mmHg terendah 130/90 mmHg. Setelah responden diberikan perlakuan senam hipertensi selama 1 minggu sebanyak 2 kali serta pemberian jus semangka selama 7 hari berturut, responden kembali diukur tekanan darahnya. Hasil penelitian menunjukkan 33 responden mengalami penurunan tekanan darah baik pada tekanan sistolik maupun diastolik.

Hal ini disebabkan karena senam hipertensi dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan hipertensi juga menurunkan bahaya dari penumpukan lemak yang ada pada dinding vena sehingga akan menjaga keelastisitasnya khususnya dapat mempersiapkan otot-otot jantung dalam berkontraksi sehingga kapasitas dalam darah tetap terjaga (Sakinah et al., 2022). Adapun penelitian yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan (Basuki & Barnawi, 2021) dengan hasil penelitian senam hipertensi memberi pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dibuktikan dengan P value sebesar 0,002 dimana P-Value <0.05 pada komunitas lansia perempuan desa Petir kecamatan Kalibagor, Banyumas. Ada pengaruh penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan treatment senam selama tiga kali pada lansia perempuan desa Petir kecamatan Kalibagor, Banyumas. Dan juga mengkonsumsi semangka yang kaya akan L-citrullin akan mengurangi tekanan darah dan meningkatkan fungsi arteri pada orang dewasa yang menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi. Kandungan asam amino semangka mampu menjaga tekanan darah tetap normal dan meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah pada aorta. Semangka dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang berfungsi untuk meningkatkan kerja jantung dan citrulline yang mampu mendorong aliran darah ke seluruh bagian tubuh. Selain itu juga terdapat likopen yang mengandung zat antioksidan yang baik bagi kulit. Beta karoten yang baik bagi tubuh, vitamin B6 yang dapat merangsang hormon dalam otak untuk mengatasi kecemasan, vitamin C yang dapat meningkatkan kekebalan tubuh serta vitamin A yang dapat melawan infeksi (Qisti, 2019).

Penelitian lain menyebutkan bahwa buah semangka terbukti dapat menurunkan tekanan darah, karena buah semangka mengandung potasium, beta karoten, dan kalium. Selain itu, semangka kaya akan kandungan air, asam amino, L-arginine yang dapat menjaga tekanan darah. Kandungan kalium pada buah semangka cukup tinggi yang dapat membantu kerja jantung dan menormalkan tekanan darah. Likopen merupakan antioksidan yang lebih unggul dari vitamin C dan E. Biji kaya zat gizi dengan kandungan minyak berwarna kuning 20%-45%, protein 30%-40%, sitrullin, vitamin B12, dan enzim urease. Senyawa aktif kukurbositrin pada biji semangka dapat memacu kerja ginjal dan menjaga tekanan darah agar tetap normal. Buah semangka mengandung Asam Amino Sitrulin yang berperan dalam menurunkan tekanan darah, selain itu kandungan karetenoid pada buah semangka dapat mencegah pengerasan dinding arteri maupun pembuluh vena, sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Sari et al., 2023).



Gambar 2. Senam Hipertensi



Gambar 3. Jus Semangka



Gambar 4. Pemeriksaan Tekanan Darah

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilaksanakan pengabdian masyarakat di Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16 Banten, RT 71 Kota Palembang, diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi kesehatan yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 45 %, pengetahuan cukup sebesar 30 % dan pengetahuan tinggi sebesar 24 %. tingkat pengetahuan peserta sebelum edukasi kesehatan yaitu dengan pengetahuan rendah sebesar 15 %, pengetahuan cukup sebesar 27 % dan pengetahuan tinggi sebesar 58 %. Dan tekanan darah sebelum intervensi yaitu yaitu mean sistolik 160.08, mean diastolik 90.47 sedangkan data tekanan darah sesudah intervensi yaitu yaitu mean sistolik 142.31 dan mean diastolik 80.90.

Setelah melakukan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kecamatan Seberang ulu II, Kelurahan 16 Ulu, RW 16, RT 71 Kota Palembang penulis memberikan saran kepada masyarakat agar dapat mempertahankan perilaku hidup bersih dan sehat yang telah dilakukan selama praktek lapangan keperawatan komunitas dan tetap menerapkan penatalaksanaan hipertensi dengan mengkonsumsi jus semangka dan senam hipertensi serta dapat melakukan upaya lain dalam menurunkan tekanan darah tinggi seperti rutin memeriksa tekanan darah, mengkonsumsi obat rutin, dan menerapkan terapi non farmakologis lain seperti mengkonsumsi rebusan daun salam, meminum air kelapa muda dan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Safira, N. A., Pangestuti, W. J., & Fadhilah, S. N. (2022). Pendidikan Kesehatan Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(1), 33–38. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/index>
- Aryani, N., Harokan, A., & Gustina, E. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim. 6(2). <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i2.999>
- Basuki, S. P. H., & Barnawi, S. R. (2021). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Tekanan Darah pada Komunitas Lansia Desa Petir Kecamatan Kalibagor, Banyumas. *Sainteks*, 18(1), 87. <https://doi.org/10.30595/sainteks.v18i1.10319>
- Erman, I., Athiutama, A., & Febriani, I. (2025). Senam Bugar Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. 6(1), 144–152.
- Ilaiha, E. M., & Yuniartika, W. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi : Literature Review. 4(2), 183–191.
- Insani, A., Fatimah, S., & Wardani, W. (2022). Senam dan Penyuluhan Kesehatan: Kegiatan Pencegahan Hipertensi Pada Masyarakat Kecamatan Meranti. *Shihatuna : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 57–62. <https://doi.org/10.30829/shihatuna.v2i2.12791>

- Nurfadilah, S., Falah, M., Oktavian, E. I., Efendi, E., Pamelasari, N., & Lismayanti. (2024). *Senam hipertensi dan pemberian jus buah semangka terhadap penurunan tekanan darah di masyarakat rw 09 ciburuyan*. 1(2).
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2 (1), 1.
<https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>
- Qisti, M. Q. B. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi pada Komunitas Senam Lansia Di Kelurahan Tandes, Kecamatan Tandes, Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02), 119–128.
- Rosadi, E., & Putri, A. U. (2024). Hubungan Antara Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal KESMAS*, 1(11), 314–318.
- Sakinah, S., Darna, D., Basra, B., & Rodin, M. A. (2022). Pengaruh Senam Anti Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dongi Kabupaten Sidenreng Rappang. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 756–767.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6041>
- Sari, D. R., Qosim, A., & Nudesti, N. P. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 11 No 1(Januari), 1–8. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/404/483>
- Silitonga, O., & Nurwahyuni, K. (2025). *Pencegahan Hipertensi Dengan Edukasi Dan Pemberian Infused Water Serta Senam Hipertensi*. 6, 93–99.
- Solikhah, Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). *Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan*. 3, 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Syahrial, R., Saputra, A. U., Mardiono, S., & Parmin, S. (2022). *Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Komunitas Pra Lansia*. 10, 56–71.