

**MENINGKATKAN PENGETAHUAN JUS BUAH BUAHAN YANG ADA
DISEKITAR LINGKUNGAN TEMPAT TINGGAL MASYARAKAT
UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DI PERKUMPULAN
YASINANKELUARGA USWATUN KHASANAH DI DUSUN
BARAHAN DESA TARUB KECAMATAN
TAWANGHARJO KABUPATEN
GROBOGAN**

Purhadi^{*)}

ABSTRACT

*Published Online
Maret 20, 2026
This online publication
has been corrected*

Authors

1) Universitas An Nuur,
Email;
asiandaru2@gmail.com

doi: -

Correspondence to:

Purhadi
Universitas An Nuur,
Email;
asiandaru2@gmail.com

Background: Hypertension is a condition where blood pressure is above normal, at $\geq 140/90$ mmHg. It is often referred to as a silent killer because it often has no symptoms but can lead to serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Non-pharmacological efforts to lower blood pressure include consuming potassium-rich fruit juices (starfruit, tomato, watermelon, orange, and dragon fruit). This juice lowers blood pressure by increasing sodium excretion through urine, thereby helping maintain fluid balance and blood pressure.

Objective: Participants will increase their knowledge about fruits and the process of making fruit juices to reduce hypertension.

Method: This activity uses a scientific lecture method and practical fruit juice making sessions.

Results: The evaluation was conducted by asking participants questions about the theory of various fruits that can lower hypertension and the process of making fruit juices. 100% of the women in attendance were able to answer questions regarding the theory and practice of making fruit juices. **Conclusion:** The knowledge outreach and demonstration of making fruit juices (starfruit, tomato, watermelon, orange, and dragon fruit) were very effective in increasing participants' knowledge because they were accompanied by demonstrations on how to properly make fruit juices.

Keywords: juice, fruit, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia maupun di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah seseorang berada di atas batas normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg dan sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Menurut data World Health Organization (WHO), lebih dari 1,13 miliar orang di dunia mengalami hipertensi dan jumlah tersebut diperkirakan akan terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi juga menjadi salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular secara global (Dewita & Veri, 2022).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi masih cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai sekitar 34,1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama dalam upaya pencegahan dan pengendalian melalui perubahan gaya hidup dan pola makan yang sehat (Fauzi et al., 2022).

Salah satu upaya non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayur yang kaya akan kalium, serat, vitamin, serta antioksidan. Kalium berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium melalui urin sehingga dapat membantu menjaga keseimbangan cairan dan tekanan darah dalam tubuh (Nurrofawansri et al., 2019). Konsumsi buah secara rutin juga diketahui dapat menurunkan risiko hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi dua porsi buah setiap hari dapat menurunkan risiko hipertensi sekitar 7% (Azzahro et al., 2023).

Berbagai jenis buah yang mudah ditemukan di lingkungan masyarakat seperti tomat, pisang, jambu biji, semangka, dan buah bit dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan jus yang bermanfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus tomat sebanyak 200 ml selama beberapa hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada orang dewasa dengan hipertensi (Nurrofawansri et al., 2019). Selain itu, buah-buahan yang kaya kalium dan antioksidan seperti pisang, jambu biji, serta buah bit juga terbukti memiliki potensi sebagai terapi

pendukung untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (Azzahro et al., 2023).

Meskipun banyak buah yang tersedia di sekitar lingkungan tempat tinggal masyarakat, pemanfaatannya sebagai bahan pengolahan jus yang bermanfaat bagi kesehatan masih belum optimal. Sebagian masyarakat belum mengetahui bahwa buah-buahan yang mudah diperoleh tersebut dapat dijadikan alternatif terapi alami untuk membantu mengontrol tekanan darah. Kurangnya pengetahuan dan edukasi mengenai pemanfaatan buah sebagai minuman sehat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan masyarakat belum memanfaatkan potensi sumber pangan lokal secara maksimal.

diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat buah-buahan yang ada di sekitar lingkungan tempat tinggal sebagai bahan pembuatan jus yang dapat membantu menurunkan hipertensi. Melalui kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan jus buah sehat, diharapkan masyarakat dapat memahami manfaat buah bagi kesehatan serta mampu memanfaatkan sumber pangan lokal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi secara mandiri.

METODE

Dalam pelaksanaan program ini menggunakan metode ceramah ilmiah, serta praktik demonstrasi pembuatan jus buah buahan yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal masyarakat yang dapat memanfaatkan untuk menurunkan hipertensi seperti Belimbing, Tomat, Semangka Jeruk, dan Buah naga. Kegiatan ini adalah bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa tarub Kecamatan tawangharjo, Kabupaten grobogan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan pemahaman tentang pemanfaatan pembuatan jus buah buahan yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal masyarakat yang dapat memanfaatkan untuk menurunkan hipertensi melalui media penyuluhan dengan menggunakan power point dan leaflet dan demonstrasi secara langsung pembuatan jus. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan adanya peningkatan pemanfaatan pembuatan jus buah buahan yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal masyarakat yang dapat memanfaatkan untuk menurunkan hipertensi, begitu juga Program penyuluhan ini dilaksanakan di rumah ibu Sunarti dan bapak Sudarji salah satu warga Dukuh Barahan Desa Tarub, Kecamatan Tawangharjo, Kabupaten Grobogan. Kegiatan penyuluhan sasaran

diikuti oleh ibu-ibu dan peserta anggota yasinan keluarga uswatun khasanah yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari minggu, 15 Februari 2026. Target atau sasaran kegiatan ini adalah seluruh ibu ibu anggota yasinan keluarga khususnya yang menderita hipertensi.

Kegiatan terdiri dari beberapa tahap, tahap pertama yaitu memberi penyuluhan tentang buah buahan yang dapat menurangi hipertensi kepada ibu ibu hadir dalam acara. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan jus buah buahan, yang dipraktikkan langsung di depan ibu ibu mulai dari pengenalan bahan-bahan, alat alat yang digunakan , serta tata cara tahapan pembuatan jus buah buahan. kegiatan akhir dilakukan sesi tanya jawab untuk melihat apakah ibu ibu mampu memahami mengenai materi yang sudah dijelaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pembuatan jus buah buahan pada prinsipnya melalui proses yang sama seperti yang pernah dilakukan ibu ibu di rumah hanya takaran yang membedakan. Proses utama dalam pembuatan buah buahan adalah pemilihan buah segar dengan membersihkan dan mengupas sebanyak 150 – 200 mg buah tersebut yang sudah dipilih sebelumnya

kemudian dicampur dengan air 100-200ml tanpa menggunakan gula, setelah itu di masukan dalam blender. setelah jus sudah jadi dapat dikonsumsi sehari sekali.

Kegiatan diawali dengan pendahuluan tentang apersepsi kepada peserta ibu ibu tentang tinjauan teori buah buahan, kemudian penyampaian penyuluhan mengenai pengertian, kandungan buah buahan tersebut, manfaat buah tersebut. proses pembuatan jus buah sesuai takaran yang benar. peserta ibu ibu diberi kesempatan untuk bertanya apabila ada yang kurang memahami penjelasan tentang jus buah buahan baik dari teorinya atau proses pembuatannya. evaluasi dilakukan setelah peserta ibu ibu selesai mengajukan pertanyaan yaitu dengan mengajukan pertanyaan Kembali kepada ibu ibu baik secara teori tentang jus buah buahan atau urutan proses pembuatan jus 100% ibu ibu yang hadir bisa menjawab pertanyaan tentang teori dan praktik tentang pembuatan jus buah sesuai takaran.

penyuluhan pengetahuan tentang jus buah buahan dan demonstrasi jus buah buahan untuk pasien hipertensi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta khususnya ibu ibu yang menderita hipertensi atau keluarganya karena disertai demonstrasi tentang pembuatan jus buah buahan yang benar.

SIMPULAN

penyuluhan pengetahuan tentang jus buah buhan dan demontrasi jus buah buahan yang benar untuk ibu ibu dan bapak bapak yang hipertensi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan peserta khususnya ibu ibu ibu dan bapak bapak yang hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

terima kasih kami ucapkan kepada organisasi atau perkumpulan yasinan keluarga uswatun khasanah yang dipimpin oleh bapak KH lapin yang sudah memberikan waktu untuk penyuluhan dan demonstrasi pembuatan bubur kacang hijau untuk balita dengan status gizi (Bawah garis Merah) BGM dalam KMS.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahriyasna, R. et al. Pemberian Salad Buah terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Perintis*.
- Azzahro, A.K. et al. Efektivitas Kombinasi Pisang dan Jambu Biji sebagai Jus untuk Pasien Hipertensi. *Jurnal Riset Gizi*.
- Dewita & Veri. 2022. Pengaruh Minum Jus Bit Merah (*Beta vulgaris L*) untuk Menurunkan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*.
- Hakim, A. N. dkk. (2023). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah*

terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Nursing Analysis Journal*.

- Kemendes 2016, Buah-buahan Untuk Penderita Hipertensi. Rumah sakit hasan sadikin bandung.. <https://web.rshs.go.id/buah-buahan-untuk-penderita-hipertensi>
- Muaya, M.G. et al. 2024. Hubungan Konsumsi Natrium dan Kalium terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Journal of Comprehensive Science*.
- Nurrofawansri, A. Q. dkk. *Pemberian Jus Tomat Untuk Penurunan Tekanan Darah Hipertensi*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*
- Nurrofawansri, A.Q. et al. Pemberian Jus Tomat untuk Penurunan Tekanan Darah Hipertensi pada Usia Dewasa. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Bandung*.
- Respati, D.P.D. & Astriana, K. Efektivitas Jus Buah Bit sebagai Minuman Fungsional Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Riset Sains dan Teknologi*. Rumah Sakit Hasan Sadikin Bandung. *Buah-buahan untuk penderita hipertensi*.
- Safinatunnajah, K. dkk. (2023). *Aplikasi Pemberian Jus Buah Belimbing untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*
- Sari, A. M. 2023. Jus Buah Delima sebagai Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Teknologi Kesehatan*.