



# Implementasi Keperawatan Komunitas: Edukasi Hipertensi Pemberian Jus Semangka Dan Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi

Siti Nuraliza<sup>1</sup>, Rina Puspita Sari<sup>2</sup>, Aan Juliyanti Nurohmah<sup>3</sup>, Ade Ummi Hanik<sup>4</sup>, Alfiani Dwi Julianti<sup>5</sup>, Aliza Fatma Urbaningrum<sup>6</sup>, Amelia Ajeng Ayuningdyah<sup>7</sup>, Cindy Ilmi Nimastin Prahayu Ngestu<sup>8</sup>, Muhamad Ibrohim<sup>9</sup>, Yuli Dwiyanti<sup>10</sup>, Carsilla<sup>11</sup>

<sup>1</sup> Program Ilmu Keperawatan, Dosen Universitas Yatsi Madani

<sup>2</sup> Mahasiswa Program Studi Profesi Ners , Universitas Yatsi Madani

<sup>1</sup> [sitinuraliza087@gmail.com](mailto:sitinuraliza087@gmail.com), <sup>2</sup> [rinapuspitarsari@uym.ac.id](mailto:rinapuspitarsari@uym.ac.id)

## Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang kerap dialami oleh lansia dan dapat memicu munculnya gangguan kardiovaskular. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengendalikan tekanan darah adalah senam hipertensi yang dilakukan selama tiga kali pertemuan. Aktivitas fisik ini berfungsi dengan meningkatkan sirkulasi darah serta memperbaiki suplai oksigen ke otot jantung. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Senam Hipertensi dan Jus Semangka terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode Penelitian:** Metode penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan responden serta perumusan sampel menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah responden sebanyak 30 orang. Desain ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam hipertensi dan jus semangka. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pertemuan pertama, kedua dan ketiga, tekanan darah sistolik dan diastolik ada perubahan yang signifikan, yang berarti terdapat pengaruh senam hipertensi dan jus semangka terhadap perubahan tekanan darah. **Kesimpulan:** Implementasi senam hipertensi dan pemberian jus semangka berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata sistolik dari 147 mmHg menjadi 133 mmHg dan rata-rata diastolik 89 mmHg menjadi 79 mmHg.

**Kata Kunci :** Senam Hipertensi, Hipertensi, Komunitas

## PENDAHULUAN

Keperawatan adalah profesi yang berfokus melayani kesehatan masyarakat, melalui berbagai perencanaan dan tindakan mandiri untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Definisi ini sejalan dengan hasil Lokakarya Nasional Keperawatan Tahun 1983, yang menyatakan bahwa keperawatan adalah pelayanan profesional holistik yang merupakan bagian penting dari sistem kesehatan, didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan, serta mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual bagi individu, keluarga, dan masyarakat, baik dalam kondisi sakit maupun sehat, di sepanjang rentang kehidupan manusia (PPNI, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2016) dalam (Alvian Fabanyo, 2022), Komunitas adalah sekelompok manusia yang hidup dan bertempat tinggal dalam suatu wilayah yang sama, serta memiliki kegiatan dan atau mata pencaharian yang sama untuk memenuhi kebutuhan hidup utama secara bersama. Komunitas memiliki fungsi-fungsi yang harus dijalankan agar kehidupan dalam komunitas berjalan dengan normal atau terhindar dari berbagai masalah kesehatan yang timbul.

Perawat sebagai pemberi asuhan yang komprehensif mampu menekan stresor dan meningkatkan peran komunitas dalam mengatasi stresor melalui upaya pencegahan primer, sekunder dan tersier. Upaya ini dilakukan dengan memberikan asuhan keperawatan secara langsung dan memberikan perhatian kepada masyarakat serta memberi kemampuan pada masyarakat untuk mampu mempertimbangkan pengaruh masalah kesehatan masyarakat terhadap kesehatan individu, keluarga atau kelompok (Kartikaningrum, Alberta, Puspitaningsih, & Kusuma, 2022)

Dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan masyarakat terfokus pada peningkatan kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dari individu, kelompok sampai tingkat RT dan RW. Pengkajian yang dilakukan pada hari Senin, 02 Juni 2025 telah menghasilkan komunitas binaan yang kelompok kami pilih untuk pengumpulan data yaitu masyarakat di wilayah RT 05/RW 06 Kelurahan Sangiang Jaya Kecamatan Periuk Kota Tangerang. Didapatkan pengumpulan data dengan jumlah total 38 kepala keluarga.

Komunitas binaan yang kelompok kami pilih yaitu masyarakat RW 06 Kelurahan Sangiang Jaya, setelah kami menyebarkan kuesioner, masalah kesehatan yang terbanyak yaitu hipertensi hipertensi sebanyak 12 KK (31,5%),

sebanyak 5 KK (13,1%) dengan diabetes melitus, sebanyak 8 KK (21%) dengan asam urat, sebanyak 3 KK (7,8%) dengan kolesterol, sebanyak 7 KK dengan gastritis (18,4%) dan lainnya sebanyak 3 KK (7,8%). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) sangat penting karena menjadi cara untuk mendekati diri dengan warga dan bekerja sama dalam menyelesaikan masalah kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat. Melalui musyawarah ini, masyarakat diajak untuk berbicara, bertukar pendapat, dan mencari solusi bersama yang sesuai dengan kondisi sekitar. Dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan masyarakat terfokus pada peningkatan kesehatan dalam kelompok masyarakat. Untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dapat dimulai dari individu, kelompok sampai tingkat RT dan RW.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka kelompok Ners reguler melaksanakan pengambilan data Keperawatan Komunitas di wilayah RT 05 RW 06 Kelurahan Sangiang Jaya menggunakan dua pendekatan yaitu pendekatan masyarakat dan pendekatan tokoh masyarakat, ketua RT dan kader, dalam rangka melakukan pembinaan, mengatasi masalah kesehatan serta meningkatkan derajat kesehatan yang optimal secara mandiri, dimana dalam pelaksanaan praktek asuhan keperawatan komunitas menggunakan pendekatan proses keperawatan komunitas yang diawali dari pengkajian dengan cara mengumpulkan data (observasi, wawancara, kuesioner), analisa, menentukan diagnosa atau permasalahan dan menyusun rencana sesuai permasalahan yang ditemukan, melakukan implementasi dan evaluasi.

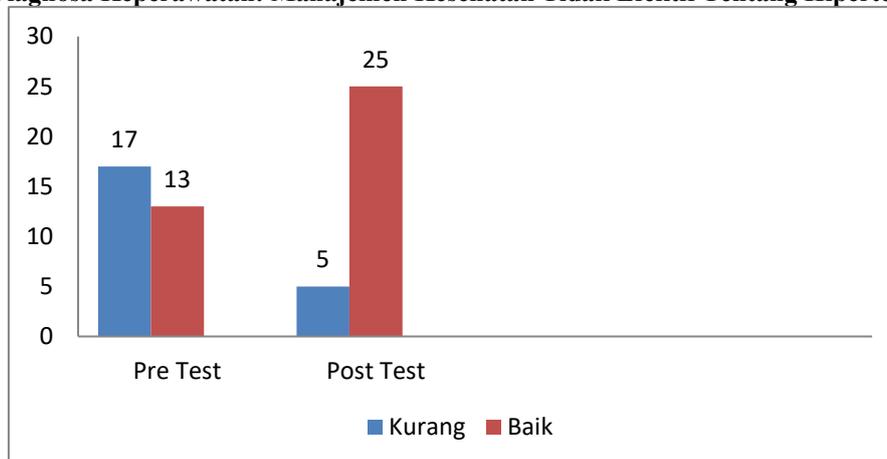
Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka kelompok Ners reguler melaksanakan senam hipertensi dan jus semangka untuk mengetahui “Pengaruh senam hipertensi dan jus semangka terhadap tekanan darah tinggi bagi penderita hipertensi”. menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian terapi jus semangka terhadap penurunan hipertensi pada penderita hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik/diastolik adalah 147/89 mmHg, didapatkan *p value* untuk hipertensi sebesar 0.000 (<0.05).

## METODE

Metode penelitian menggunakan metode quasi eksperimen. Desain penelitian ini melibatkan sekelompok responden yang tekanan darahnya diamati menggunakan *sphygmomanometer* sebelum senam hipertensi (pre-test) dan tekanan darahnya diamati kembali setelah dilakukan senam hipertensi dan pemberian jus semangka selama 30 menit pada satu kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan selama tiga kali pertemuan pada Bulan Juni-Juli 2025. Sementara itu untuk lebih terperinci dalam pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus perhitungan Total Sampling (Sugiyono, 2019).

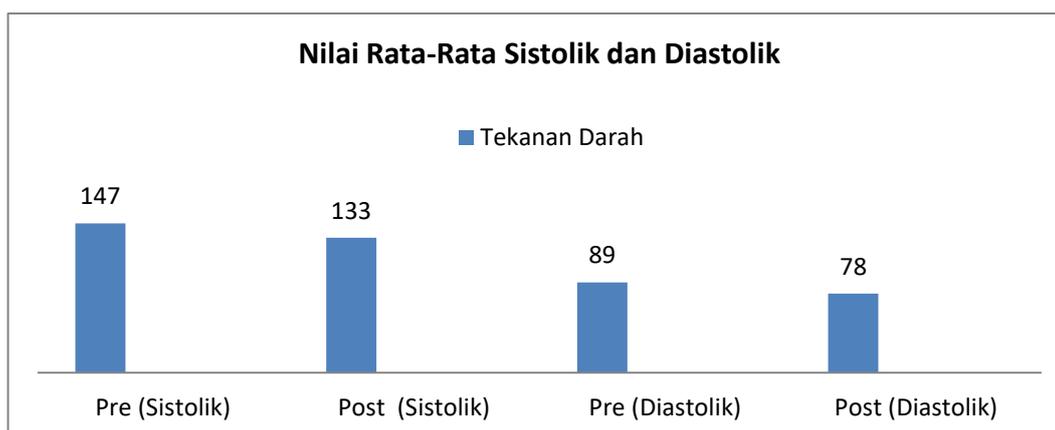
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Diagnosa Keperawatan: Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Tentang Hipertensi



Didapatkan hasil pengetahuan warga RW 06 Kelurahan Sangiang terhadap penyakit hipertensi sebelum dilakukannya pendidikan kesehatan berpengetahuan baik sebanyak 17 orang (56,7%) dan berpengetahuan kurang sebanyak 13 orang (43,3%). Setelah dilakukannya pendidikan kesehatan tingkat pengetahuan baik sebanyak 25 orang (83,33%) dan berpengetahuan kurang baik sebanyak 5 (16,67%) warga. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi mengenai hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tri Sulistiyowati et al., 2021) dengan judul Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan Perawatannya pada Anggota PKK RT 01 RW 06 Pedurungan Tengah Semarang. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, tim pengabdian masyarakat melakukan pengukuran tekanan darah, Dari hasil pengukuran tekanan darah terdapat 5 orang yang mengalami peningkatan tekanan darah, Dari hasil evaluasi didapatkan hasil : peserta memperhatikan dan aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta memiliki rasa ingin tahu tentang hipertensi dan perawatannya. Terdapat 6 orang peserta yang mengajukan pertanyaan tentang gejala hipertensi, cara mengatasi hipertensi di KK dan penggunaan terapi herbal untuk menurunkan tekanan darah.



Didapatkan hasil rata-rata tekanan darah di RT 005 RW 006 Kelurahan Sangiang Jaya terhadap penyakit hipertensi sebelum dilakukan senam hipertensi dan pemberian jus semangka memiliki nilai rata-rata sistolik 147 mmHg, nilai rata-rata diastolik dengan nilai 89 mmHg. Setelah dilakukan senam hipertensi dan pemberian jus semangka nilai rata-rata sistolik 133 mmHg dan nilai diastolik 78 mmHg. Berdasarkan hasil diatas yang artinya terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukannya senam hipertensi dan jus semangka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Efliani *et al.*, 2022) Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan hasil pre test dan post test sistolik pada hari pertama  $\rho$  value= 0,000 dan diastolik pre test dan post test diastolik  $\rho$  value= 0,001. Pada hari kedua pre test dan post test sistolik  $\rho$  value= 0,003 dan pre test dan post test diastolik  $\rho$  value= 0,003. Hari ketiga pre test dan post test sistolik  $\rho$  value= 0,000 dan pre test dan post test diastolik  $\rho$  value= 0,000. Berdasarkan data tersebut didapatkan  $\rho$  value <  $\alpha$  0,05. Disarankan kepada lansia untuk dapat menjadikan senam hipertensi sebagai pengobatan tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Arianto *et al.*, 2020) Efektifitas Konsumsi Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Pasien Hipertensi Di Wilayah kompleks KPUM Ds.IX Desa Mekar Sari Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Hasil penelitian ini didapatkan nilai  $P=0,002$  Hal ini berarti ada pengaruh jus semangka (*Citrillus Vulgaris Schard*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan cara mengkonsumsinya secara rutin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian di wilayah RW 06 Kelurahan Sangiang Jaya, Kecamatan Periuk, Kota Tangerang, pada diagnosis keperawatan terkait manajemen kesehatan tidak efektif terhadap hipertensi selama hari pertama hingga hari ketiga, ditemukan data tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah pelaksanaan intervensi berupa senam hipertensi dan konsumsi jus semangka menunjukkan perubahan yang signifikan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kelurahan keroncong, kepala puskesmas jatiuwung, ketua RW 06 Perumahan Taman Cibodas, para kader Mawar VI yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian di wilayah RW 06 Kelurahan Sangiang Jaya serta para warga yang telah bersedia untuk menjadi responden, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang ditetapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A., Purba, R., Ginting, D. S., & Sitio, S. S. (2020). Pemberian Jus Semangka Efektif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 22–29. <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Upt Pstw Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Menara Medika*, 4(2), 183–191. <https://doi.org/10.31869/mm.v4i2.3172>

- Kartiningrum, E. D., Alberta, L. T., Puspaningsih, D., & Kusuma, Y. L. H. (2017). Konsep Dasar Keperawatan Komunitas (R. L. Mahmudah, Ed.; 1st ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Sugiyono (2019), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Edisi ke-2 Bandung: Alfabeta.
- Tri Sulistiyowati, M. A. E., Ida Vitani, R. A., Puspitasari, D., & Widyastuti, F. N. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi dan Perawatannya pada Anggota PKK RT 01 RW 06 Pedurungan Tengah Semarang. JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia), 2(2), 170–175. <https://doi.org/10.36596/jpkmi.v2i2.150>