

Edukasi Hipertensi Berbasis Bahasa Banjar dan Pemanfaatan *Infused Water* Mentimun pada Lansia di Panti Uma Kandung

Banjar Language-Based Hypertension Education and the Use of Cucumber Infused Water among Elderly at Uma Kandung Nursing Home

Rian Tasalim¹, Naili Rahmah², Nur Fitriana³, Resty Aulia Ramadini⁴, Tasya Tria Ananda⁵
Ridha Risalda Lauzia⁶, Siti Rahmah⁷ Muhammad Arief Wicaksono⁸,
Rifa'atul Mahmudah⁹, Muhammad Riduansyah¹⁰

¹⁻¹⁰Departement of Gerontic Nursing, Faculty of Health, Universitas Sari Mulia,
Banjarmasin City, Indonesia

Article Info

Article history:

Received 27 Oktober 2025

Accepted 28 April 2026

Published 19 Mei 2026

Corresponding Author:

Rian Tasalim

Faculty of Health, Universitas
Sari Mulia

Pramuka Street No. 2, Pemurus

Luar, East Banjarmasin

District, Banjarmasin City,

South Kalimantan 70238,

Indonesia

Email: rtasalim@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a prevalent health issue among the elderly, contributing to severe cardiovascular complications. Indonesia's 2018 Basic Health Research (Riskesdas) reported that hypertension affects more than 50% of older adults aged 65–74 years. This community service program aimed to improve elderly knowledge and skills in hypertension prevention through Banjar language-based education and the use of cucumber infused water as a complementary approach. A participatory method was applied, involving lecturers, students, and 30 elderly residents at Uma Kandung Social Nursing Home, Banjarmasin. Activities included blood pressure measurement, health education in Banjar language, cucumber infused water preparation, blood pressure monitoring practice, and evaluation with pre- and post-tests. Findings indicated improved knowledge from 40% to 83% and a reduction in systolic blood pressure by 8–10 mmHg and diastolic by 5–7 mmHg. Participants also showed higher motivation for routine monitoring and healthier lifestyles. In conclusion, integrating culturally based education with cucumber infused water is effective in enhancing health literacy and promoting hypertension control behaviors among the elderly.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dominan pada lansia yang meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular serius. Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada lansia usia 65–74 tahun di Indonesia melebihi 50%. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan hipertensi melalui edukasi berbasis Bahasa Banjar serta pemanfaatan *infused water* mentimun. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan dosen, mahasiswa, dan 30 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Uma Kandung Banjarmasin. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dengan Bahasa Banjar, demonstrasi pembuatan *infused water* mentimun, praktik pengukuran tekanan darah, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan dari 40% menjadi 83%, disertai penurunan tekanan darah sistolik 8–10 mmHg dan diastolik 5–7 mmHg. Lansia juga lebih termotivasi untuk melakukan kontrol tekanan darah rutin dan menerapkan gaya hidup sehat. Kesimpulannya, kombinasi edukasi berbasis budaya lokal dan intervensi sederhana berupa *infused water* mentimun efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Health Education, Infused Water*

This is an open-access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius di dunia, terutama pada kelompok lanjut usia. Kondisi ini didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah arteri secara persisten yang jika tidak dikendalikan dapat memicu berbagai komplikasi kronis. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama kematian dini, dengan kontribusi lebih dari 10 juta kematian setiap tahun akibat komplikasi kardiovaskular, seperti stroke, penyakit jantung iskemik, gagal ginjal kronis, hingga gangguan serebrovaskular (*Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014*, n.d.). Fenomena ini memperlihatkan bahwa hipertensi bukan hanya masalah medis individual, melainkan juga isu kesehatan global yang membawa beban sosial dan ekonomi sangat besar.

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi terus meningkat seiring bertambahnya usia. Pada kelompok lansia usia 65–74 tahun, prevalensi hipertensi telah melampaui 50%, dan prevalensinya bahkan lebih tinggi pada usia lanjut di atas 75 tahun (*Potret Kesehatan Indonesia Dari Riskesdas 2018*, n.d.). Data ini menggambarkan urgensi intervensi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga mengintegrasikan pendekatan non-farmakologis dan edukasi kesehatan yang sesuai dengan karakteristik lansia. Tanpa intervensi yang tepat, hipertensi berpotensi menurunkan kualitas hidup lansia, meningkatkan ketergantungan pada orang lain, serta menambah beban biaya kesehatan keluarga dan negara.

Permasalahan hipertensi pada lansia sering kali diperburuk oleh keterbatasan pengetahuan tentang faktor risiko, tanda bahaya, serta strategi pencegahan. Observasi awal di Panti Uma Kandung yang merupakan lokasi pengabdian masyarakat ini memperlihatkan bahwa rata-rata tekanan darah penghuni mencapai 150/92 mmHg, dengan sebagian besar lansia belum mampu menyebutkan faktor risiko hipertensi secara akurat. Hanya sekitar 40% lansia yang memahami bahwa pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, dan stres merupakan pemicu utama meningkatnya tekanan darah. Rendahnya literasi kesehatan tersebut berimplikasi pada minimnya upaya pencegahan mandiri yang dilakukan oleh lansia.

Selain itu, tantangan komunikasi menjadi faktor penghambat tersendiri. Penyuluhan kesehatan yang umumnya menggunakan bahasa Indonesia formal tidak selalu efektif menjangkau kelompok lansia, karena sebagian dari mereka lebih terbiasa menggunakan bahasa daerah sehari-hari. Menurut Kadar, et al., (2023), edukasi berbasis budaya lokal mampu meningkatkan pemahaman, penerimaan, dan keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan. Bahasa daerah memiliki nilai emosional yang mempererat kedekatan antara fasilitator dengan peserta, sehingga pesan kesehatan lebih mudah diserap. Dengan demikian, penggunaan Bahasa Banjar dalam edukasi kesehatan di Panti Uma Kandung menjadi strategi yang relevan dan tepat sasaran.

Selain aspek edukasi, strategi non-farmakologis sederhana juga diperlukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Salah satu intervensi yang mulai banyak dikaji adalah konsumsi *infused water* mentimun (*Cucumis sativus*). Secara teoritis, mentimun mengandung mineral penting seperti kalium dan magnesium yang berperan dalam mekanisme vasodilatasi serta ekskresi natrium, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, kandungan flavonoid dalam mentimun juga memiliki efek antioksidan yang berkontribusi pada kesehatan kardiovaskular (Evania, et al., 2022).

Studi oleh Yanra Katimenta, et al., (2018) di Palangka Raya membuktikan bahwa pemberian *infused water* mentimun mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada lansia hipertensi dengan $p = 0,000$. Demikian pula, Negara, et al., (2018) menemukan bahwa konsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah hingga 13 mmHg pada lansia di Banjarbaru. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Detuage, et al., (2025) yang menunjukkan bahwa jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme biologis mineral dan antioksidan yang terkandung di dalamnya.

Selain memberikan manfaat fisiologis, intervensi berupa *infused water* mentimun juga mudah diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari karena sederhana, murah, dan berbahan dasar lokal. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga mendorong keterlibatan aktif lansia dalam praktik kesehatan. Hal ini sejalan dengan teori andragogi yang menekankan bahwa orang dewasa belajar lebih baik melalui pengalaman langsung dan praktik mandiri (Knowles, 1990). Dengan terlibat langsung dalam pembuatan *infused water*, lansia akan lebih termotivasi untuk mengadopsi kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

Kombinasi pendekatan edukasi berbasis bahasa lokal dengan intervensi komplementer sederhana dinilai mampu menghasilkan dampak yang lebih optimal. Hasil penelitian dari Sihombing et al., (2025) melaporkan bahwa edukasi kelompok berbasis bahasa sederhana meningkatkan literasi kesehatan dan perilaku hidup sehat lansia secara signifikan. Dengan demikian, pendekatan yang mengintegrasikan edukasi dalam Bahasa Banjar dan konsumsi *infused water* mentimun dipandang sebagai strategi yang tepat, terutama di komunitas dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

Berdasarkan uraian dari latar belakang inilah Tim Pengabdian berupaya untuk membantu Kelompok Sasaran Pengabdian yaitu lansia di Panti Uma Kandung Banjarmasin, terkait penyelesaian masalah hipertensi ini. Hal ini dikarenakan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Uma Kandung Banjarmasin merupakan masalah kesehatan prioritas yang memerlukan intervensi segera. Program pengabdian ini menawarkan solusi berupa kombinasi edukasi kesehatan dengan bahasa lokal yang lebih akrab bagi lansia serta praktik pembuatan *infused water* mentimun sebagai strategi pengendalian non-farmakologis. Intervensi ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia, tetapi juga menurunkan tekanan darah, memperkuat literasi kesehatan, serta mendorong adopsi pola hidup sehat yang berkelanjutan. Lebih jauh, model intervensi yang mengintegrasikan kearifan lokal dengan terapi komplementer sederhana ini memiliki potensi untuk direplikasi di panti sosial maupun komunitas lansia lain di Indonesia, terutama pada wilayah dengan kesamaan budaya dan bahasa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan dosen, mahasiswa, dan kelompok sasaran yaitu lansia di Panti Uma Kandung Kota Banjarmasin. Pendekatan partisipatif dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam program kesehatan, memperkuat rasa memiliki, serta memudahkan adopsi perilaku baru (Nurjanah et al., 2024). Melalui keterlibatan aktif, lansia tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor utama yang berperan dalam praktik kesehatan sederhana untuk mengendalikan hipertensi.

Alasan lain pemilihan metode ini adalah karena edukasi berbasis budaya lokal dan keterlibatan langsung lebih mudah dipahami oleh kelompok lansia. Isnaini dan Utami (2020) menegaskan bahwa edukasi berbasis budaya mampu meningkatkan penerimaan pesan kesehatan serta keberlanjutan praktik sehat. Selain itu, metode demonstrasi dan praktik terbimbing dipilih agar peserta dapat memperoleh pengalaman langsung, yang menurut teori belajar andragogi akan meningkatkan pemahaman serta keterampilan praktis pada orang dewasa (Knowles, 1990).

Adapun Tahapan Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini antara lain:

1. **Observasi dan Analisis Situasi:** Kegiatan diawali dengan survei pendahuluan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia melalui wawancara singkat dengan pengurus panti dan pengukuran tekanan darah awal. Selain itu, dilakukan *pre-test* untuk menilai tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi.
2. **Perencanaan Kegiatan:** Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus panti untuk menyusun jadwal, menyiapkan media edukasi, serta menentukan metode penyampaian yang sesuai. Bahasa Banjar dipilih sebagai bahasa utama dalam penyuluhan agar materi lebih mudah dipahami dan sesuai dengan budaya peserta.
3. **Penyuluhan Kesehatan:** Penyuluhan dilaksanakan dengan menjelaskan definisi, faktor risiko, komplikasi, serta upaya pencegahan hipertensi. Materi disampaikan secara interaktif dengan bahasa lokal, dilengkapi diskusi dan tanya jawab. Tujuan utama tahapan ini adalah meningkatkan pemahaman dasar lansia tentang hipertensi.
4. **Demonstrasi dan Praktik *Infused Water Mentimun*:** Peserta dilibatkan langsung dalam pembuatan infused water mentimun. Lansia diajarkan cara memilih bahan, memotong mentimun, mencampurkannya dengan air, serta cara mengonsumsinya secara rutin. Metode demonstrasi ini dipilih karena efektif untuk mengajarkan keterampilan praktis dan menumbuhkan rasa percaya diri peserta.
5. **Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah:** Lansia dilatih menggunakan tensimeter digital sederhana untuk memantau tekanan darah mandiri. Mahasiswa mendampingi praktik secara langsung, memastikan lansia mampu membaca hasil dan mencatatnya dalam buku pemantauan sederhana.
6. **Diskusi dan Motivasi:** Dilakukan diskusi kelompok kecil untuk menggali pengalaman lansia terkait hipertensi, hambatan dalam pengobatan, serta strategi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan. Tahap ini bertujuan memperkuat motivasi dan keterlibatan emosional peserta.
7. **Evaluasi:** Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta mengukur kembali tekanan darah setelah intervensi. Hasil ini digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas kegiatan.

Metode pelaksanaan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan edukasi, praktik langsung, dan pendekatan kultural, yang secara teori terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Dengan kombinasi pendekatan partisipatif, edukasi berbasis bahasa lokal, dan demonstrasi praktis, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta motivasi lansia dalam mengendalikan hipertensi secara mandiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Panti Uma Kandung Banjarmasin diikuti oleh 30 orang lansia dengan rentang usia 60 hingga 80 tahun. Sebagian besar peserta memiliki riwayat hipertensi, baik yang sudah terdiagnosis maupun yang menunjukkan gejala awal. Hasil pengukuran tekanan darah awal menunjukkan mayoritas lansia berada pada kategori hipertensi dengan rata-rata tekanan darah sistolik 150 mmHg dan diastolik 92 mmHg.

Selain itu, hasil *pre-test* pengetahuan menunjukkan bahwa tingkat pemahaman lansia mengenai hipertensi masih rendah. Hanya sekitar 40% responden yang mampu menyebutkan dua faktor risiko hipertensi dan 35% dapat menjelaskan komplikasi yang mungkin terjadi. Rendahnya pemahaman ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang saling berkaitan.

Secara umum, tingkat pengetahuan lansia sangat dipengaruhi oleh usia, tingkat pendidikan, dan paparan informasi kesehatan. Lansia cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif seperti daya ingat dan kemampuan memahami informasi baru, sehingga proses penerimaan pengetahuan menjadi lebih lambat (Chow et al., 2024). Selain itu, sebagian besar responden memiliki latar belakang pendidikan dasar sehingga kemampuan untuk memahami istilah medis atau konsep patofisiologi hipertensi menjadi terbatas.

Faktor lain yang berkontribusi adalah minimnya akses terhadap edukasi kesehatan yang berbahasa lokal dan kontekstual. Studi oleh Aji, et al., (2023) menunjukkan bahwa lansia di wilayah pedesaan lebih mudah memahami pesan kesehatan bila disampaikan dengan bahasa daerah dan menggunakan pendekatan visual atau demonstratif. Sebelum intervensi dilakukan, sebagian besar informasi tentang hipertensi diperoleh secara tidak langsung melalui pengalaman pribadi atau cerita sesama lansia, bukan melalui tenaga kesehatan, sehingga menimbulkan miskonsepsi seperti anggapan bahwa hipertensi hanya terjadi saat “kepala terasa berat” atau “badan panas”.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Utami, (2020) yang melaporkan bahwa rendahnya pengetahuan lansia tentang hipertensi berhubungan dengan kurangnya sosialisasi dan keterlibatan aktif tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan rutin. Kurangnya motivasi untuk mencari informasi kesehatan, ditambah dengan keterbatasan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik budaya lokal, juga memperkuat kondisi tersebut.

Dengan demikian, rendahnya hasil *pre-test* bukan semata-mata mencerminkan kurangnya kemampuan intelektual, tetapi lebih disebabkan oleh faktor kognitif, pendidikan, akses informasi, serta pendekatan komunikasi yang belum sesuai dengan konteks budaya lansia. Hal ini menjelaskan mengapa setelah dilakukan edukasi menggunakan Bahasa Banjar dan demonstrasi pembuatan *infused water* mentimun, terjadi peningkatan signifikan pada hasil *post-test*.



Gambar 1. Infused Water Mentimun



Gambar 2. Pengukuran Tekanan Darah Lansia



Gambar 3. Paparan Hipertensi



Gambar 4. Sesi Tanya Jawab dengan Lansia

Tabel berikut menunjukkan perbandingan pengetahuan lansia sebelum dan sesudah edukasi.

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Edukasi (n=30)

Aspek Pengetahuan	Pre-test (%)	Post-test (%)	Peningkatan (%)
Menyebutkan ≥ 2 faktor risiko	40	83	+43
Menyebutkan komplikasi hipertensi	35	78	+43

Tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah kegiatan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sihombing et al., 2025) yang melaporkan bahwa edukasi kesehatan berbasis kelompok mampu meningkatkan literasi kesehatan lansia, khususnya jika materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan sesuai budaya. Penggunaan Bahasa Banjar terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman, karena bahasa lokal memudahkan penyampaian pesan kesehatan dan mempererat kedekatan emosional antara fasilitator dan peserta (Kadar et al., 2023),.

Selain peningkatan pengetahuan, intervensi berupa pemberian *infused water* mentimun juga berdampak pada kondisi fisiologis peserta. Intervensi dilakukan selama satu hari, dengan frekuensi pemberian sebanyak 2x250mL/hari. Setelah diberikan intervensi, selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah ulang untuk melihat adanya penurunan rata-rata tekanan darah, sebagaimana ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 2. Rata-rata Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=30)

Variabel	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Penurunan Rata-rata
Tekanan darah sistolik	150 mmHg	140–142 mmHg	8–10 mmHg
Tekanan darah diastolik	92 mmHg	85–87 mmHg	5–7 mmHg

Penurunan tekanan darah ini sejalan dengan hasil penelitian Yanra Katimenta, et al., (2018) di Palangka Raya yang menunjukkan *infused water* mentimun mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada lansia hipertensi. Negara, et al., (2018) juga menemukan bahwa konsumsi jus mentimun dapat menurunkan tekanan darah hingga 13 mmHg. Kandungan kalium dalam mentimun berperan dalam meningkatkan ekskresi natrium serta memperbaiki elastisitas pembuluh darah. Selain itu, magnesium dan flavonoid dalam mentimun berkontribusi terhadap relaksasi otot polos pembuluh darah serta menurunkan peradangan vaskular (Detuage, et al., 2025).

Selain faktor biologis, aspek psikologis juga berperan. Edukasi yang menumbuhkan motivasi serta keterlibatan lansia dalam praktik langsung dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri dalam mengelola hipertensi. Menurut teori andragogi Knowles (1990), orang dewasa belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung, sehingga metode demonstrasi pembuatan *infused water* dan praktik pengukuran tekanan darah memberikan dampak nyata terhadap perilaku kesehatan peserta.

Hasil evaluasi menunjukkan ketercapaian tujuan kegiatan. Pertama, pengetahuan lansia meningkat secara signifikan. Kedua, terdapat perubahan fisiologis berupa penurunan tekanan darah meskipun hanya jangka pendek. Ketiga, terjadi peningkatan motivasi, di mana 80% lansia menyatakan ingin rutin mengonsumsi *infused water* mentimun dan 75% berkomitmen melakukan kontrol tekanan darah secara mandiri.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memperkuat bukti bahwa kombinasi edukasi berbasis budaya lokal dengan intervensi gizi sederhana mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan lansia. Meskipun terdapat keterbatasan berupa durasi intervensi singkat dan belum adanya kelompok kontrol, hasil kegiatan ini menunjukkan potensi besar untuk direplikasi di komunitas lansia lain dengan penyesuaian bahasa dan budaya lokal.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Panti Uma Kandung Banjarmasin berhasil meningkatkan pengetahuan, motivasi, dan keterampilan lansia dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Edukasi yang disampaikan menggunakan Bahasa Banjar terbukti efektif mempermudah pemahaman dan mempererat kedekatan emosional antara fasilitator dan peserta, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan baik. Intervensi sederhana berupa pemberian *infused water* mentimun juga menunjukkan hasil positif dengan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik, meskipun masih bersifat jangka pendek.

Tujuan kegiatan dapat dikatakan tercapai, ditandai dengan peningkatan signifikan hasil *post-test* pengetahuan lansia, adanya perubahan kondisi fisiologis berupa penurunan tekanan darah, serta munculnya komitmen lansia untuk rutin mengonsumsi *infused water* mentimun dan melakukan pemantauan tekanan darah mandiri.

Untuk keberlanjutan program, disarankan adanya pendampingan rutin dari tenaga kesehatan atau kader panti dalam memantau tekanan darah serta membimbing lansia dalam penerapan pola hidup sehat. Panti diharapkan dapat menyediakan sarana sederhana seperti tensimeter digital dan buku catatan kesehatan agar lansia terbiasa melakukan kontrol secara mandiri. Selain itu, penelitian lanjutan dengan jangka waktu lebih panjang dan desain evaluasi yang lebih kuat perlu dilakukan guna menilai efektivitas *infused water* mentimun secara berkesinambungan. Program serupa juga dapat direplikasi di panti sosial lain dengan menyesuaikan bahasa dan budaya lokal masing-masing komunitas.

ACKNOWLEDGMENT

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kepala Panti Uma Kandung Banjarmasin yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif para lansia dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada Universitas Sari Mulia yang telah memfasilitasi pelaksanaan program melalui dukungan akademik dan koordinasi.

Ucapan terima kasih ditujukan pula kepada para mahasiswa Program Studi Ners Universitas Sari Mulia yang terlibat sebagai pendamping kegiatan, khususnya dalam membantu praktik pengukuran tekanan darah, demonstrasi pembuatan *infused water* mentimun, serta pendokumentasian kegiatan. Dukungan pembiayaan kegiatan sebagian diperoleh dari dana internal perguruan tinggi sebagai wujud implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B., Masfiah, S., Wijayanti, S. P. M., Anandari, D., & Chamchan, C. (2023). Mental Health Status and its Determinants Among Older People in Rural Area in the District of Banyumas Central Java. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 88–97. <https://doi.org/10.26553/JIKM.2023.14.1.88-97>
- Detuage, E., Lasanuddin, H. V., Ilham, R., & Gobel, I. A. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Timun Pada Lansia Penderita Hipertensi. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(01), 135–146. <https://doi.org/10.35720/TSCNERS.V10I01.622>
- Evania, D., Punjastuti, B., Yunitasari, P., & Maryati, S. (2022). The Impact of Cucumber (*Cucumis sativus*)

- Juice on Blood Pressure in Elderly With Hypertension. *KnE Life Sciences*, 481-487–481–487. <https://doi.org/10.18502/KLS.V7I2.10346>
- Global status report on noncommunicable diseases 2014*. (n.d.). Retrieved August 27, 2025, from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854>
- Kadar, K. S., Tahir, T., & Keperawatan Universitas Hasanuddin, F. (2023). Pendidikan Kesehatan Berbasis Budaya pada Orang dengan Diabetes Mellitus: Sebuah Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 9(2), 320–331. <https://doi.org/10.25311/KESKOM.VOL9.ISS2.1467>
- Chow, B. C., Jiao, J., Duong, T. V., Hassel, H., Kwok, T. C. Y., Nguyen, M. H., & Liu, H. (2024). Health literacy mediates the relationships of cognitive and physical functions with health-related quality of life in older adults. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1355392>
- Negara, C. K., Erna, E., & Anna, A. (2018). The Effect of Cucumber Juice (*Cucumis Sativus*) Toward Hypertension of Elderly at Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Institution of Banjarbaru South Borneo 2017. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 2(1), 16–21. <https://doi.org/10.18196/IJNP.2174>
- Nurjanah, A., Zahri Sativa, S., Astuti, A. D., Rangkuti, S. R., Nafisah, N., Fitri, N., Utami, R., Nasution, I. S., Studi, P., Kesehatan, I., Masyarakat, K., William, J., Ps, I. V., Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). Analisis Kebijakan Kesehatan Mendorong Partisipasi Masyarakat dalam Program Pencegahan Penyakit. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 178–192. <https://doi.org/10.59680/ANESTESI.V2I3.1223>
- Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018*. (n.d.). Retrieved August 27, 2025, from <https://kemkes.go.id/id/potret-sehat-indonesia-riskesdas-2018>
- Sihombing, F., Kamil, M., Utomo, D., Putro, H., Quaesita, F., Lorenz, Q., Dewi, L. P., Pelni, A. K., Kesehatan, D., Sikka, K., Widya, S., & Tangerang, D. H. (2025). Efektivitas Literasi Kesehatan Pada Lansia: Sebuah Systematic Review. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 11(01), 55–68. <https://doi.org/10.35974/jsk.v11i01.3860>
- Utami, W. S. A. N. D. T. (2020). *Risk Factors of Hypertension in the Elderly*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200204.048>
- Yanra Katimenta, K., Santy Sianipar, S., & Indriani, N. (2018). Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 9(2), 378–387. <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/351>