E-ISSN:
3026-2585

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102
Volume 4, Nomor 1, September 2026

JHCS
Journal of Holistic Community Service

Edukasi Hipertensi melalui demonstrasi pembuatan jus Belimbing Nanas di Klinik Ferren

Linda Windiarti [1]*, Nurriyah Humaira [1], Abdul Malik Simatupang [1], Putri Amalina Nafisa [1]
[1] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik
* Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam, Purwakarta
Email: lindawindiarti@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kesakitan di Indonesia dengan prevalensi nasional sebesar 34,11%, menjadikan Indonesia sebagai populasi penderita hipertensi terbesar kelima di dunia. Selain terapi farmakologis, pendekatan non-farmakologis seperti pola makan sehat dan terapi jus berbahan buah lokal yang kaya kalium dan serat dapat mendukung pengendalian tekanan darah.
Tujuan: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan peserta tentang hipertensi serta membekali keterampilan praktis dalam pembuatan jus belimbing nanas sebagai minuman sehat untuk mendukung pengendalian tekanan darah.
Metode: Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Juni 2025 di Klinik Ferren dan diikuti oleh 16 peserta. Kegiatan memadukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dengan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas. Efektivitas kegiatan dievaluasi dengan membandingkan skor pengetahuan *pretest* dan *posttest* yang dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.
Hasil: Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 68,13 ± 21,046 (pretest) menjadi 75,00 ± 18,974 (posttest). Namun, uji paired sample t-test menghasilkan p = 0,119 (p > 0,05), sehingga peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik.
Kesimpulan: Meskipun peningkatan pengetahuan belum signifikan secara statistik, kegiatan ini dapat berfungsi sebagai upaya edukatif untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi dan penerapan pola makan sehat dengan memanfaatkan makanan lokal.

Kata kunci: Hipertensi, jus belimbing nanas, tekanan darah, pengabdian masyarakat, pengetahuan

ABSTRACT

Background: *Hypertension is one of the leading causes of death and pain in Indonesia with a national prevalence of 34.11%, making Indonesia the fifth largest population of hypertension sufferers in the world. In addition to pharmacological therapies, non-pharmacological approaches such as a healthy diet and local fruit-based juice therapy rich in potassium and fiber can support blood pressure control.*
Aim: *This community service activity aims to increase participants' knowledge about hypertension and equip the participant with practical skills in making pineapple-star fruit juice as a healthy drink to support blood pressure control.*
Method: *The activity was held on June 25, 2025 at the Ferren Clinic and was attended by 16 participants. The activity combines health counseling about hypertension with a demonstration of making pineapple-star fruit juice. The effectiveness of the activity was evaluated by comparing pretest and posttest knowledge scores analyzed using the paired sample t-test.*
Results: *The average knowledge score increased from 68.13 ± 21,046 (pretest) to 75.00 ± 18,974 (posttest). However, the paired sample t-test resulted p = 0.119 (p > 0.05), meaning the increase was not statistically significant.*

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

Conclusion: *Although the increase in knowledge was not statistically significant, this activity can serve as an educational effort to improve participants' understanding of hypertension and the implementation of a healthy diet by utilizing local foods*

Keywords: hypertension, pineapple-star fruit juice, blood pressure, community service, knowledge

PENDAHULUAN

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dan gangguan kesehatan. Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Selain meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung, hipertensi juga berpotensi menyebabkan penyakit lain seperti gangguan saraf, ginjal, dan pembuluh darah. Semakin tinggi tekanan darah, semakin besar pula risiko penyakit-penyakit tersebut (1).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, prevalensi hipertensi di tingkat global menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Prevalensi hipertensi diperkirakan meningkat dari 26,4% pada tahun 2018 menjadi 29,2% pada tahun 2021. Saat ini, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti sekitar satu dari tiga orang dewasa mengalami kondisi tersebut. WHO juga memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan pertumbuhan populasi manusia (2). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menemukan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% atau sekitar sepertiga dari populasi mengalami tekanan darah tinggi. Angka tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara dengan jumlah penderita hipertensi terbesar kelima di dunia (3).

Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi. Selain terapi obat, penatalaksanaan hipertensi juga dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologis, yaitu dengan menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten. Beberapa upaya yang dapat dilakukan antara lain menghindari kebiasaan merokok, membatasi atau menghindari konsumsi minuman beralkohol, serta rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Selain itu, pengaturan pola makan (diet) juga memegang peranan penting dalam mengontrol tekanan darah. Beberapa jenis buah yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh penderita hipertensi antara lain tomat, semangka, pisang, alpukat, belimbing, mentimun, dan buah naga, karena kandungan nutrisinya dipercaya dapat membantu menurunkan atau menjaga stabilitas tekanan darah (4).

Terapi jus merupakan salah satu pendekatan hipertensi dengan memanfaatkan tanaman herbal yang berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah. Tanaman herbal yang memiliki kandungan kalium dan serat tinggi diketahui berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Selain mudah ditemukan, bahan-bahan tersebut juga relatif ekonomis dan banyak diterima oleh masyarakat. Buah nanas dan belimbing merupakan sumber kalium dan serat yang berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan baku terapi jus untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi (5).

Buah belimbing dan nanas termasuk tanaman fungsional yang berpotensi dimanfaatkan sebagai obat tradisional. Belimbing merupakan buah yang kaya akan zat gizi seperti serat, kalium, fosfor dan vitamin C. Buah ini dapat di konsumsi secara langsung maupun diolah menjadi jus, yang memungkinkan zat gizinya lebih mudah dicerna dandiserap oleh tubuh. Kandungan kalium dalam belimbing diketahui berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui pengaturan keseimbangan

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

elektrolit. Selain itu, belimbing merupakan buah yang mudah ditemukan dan relatif ekonomis. Setiap buah belimbing mengandung sekitar 207 mg kalium, sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai salah satu bahan pangan fungsional dalam membantu pengendalian hipertensi (6). Buah nanas merupakan sumber berbagai komponen bioaktif, antara lain kalium, vitamin C, dan flavonoid, yang berperan dalam pengendalian tekanan darah. Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit tubuh sekaligus mendukung penurunan tekanan darah. Sementara itu, vitamin C berkontribusi terhadap peningkatan sintesis prostaglandin yang dapat membantu menurunkan kadar natrium dalam plasma. Flavonoid yang terdapat pada nanas juga diketahui memiliki kemampuan menghambat aktivitas *Angiotensin-Converting Enzyme* (ACE), yaitu enzim yang berperan dalam pembentukan angiotensin II, sehingga dapat membantu mengurangi risiko peningkatan tekanan darah (7). Namun, pemanfaatan kedua buah ini masih sebatas konsumsi langsung dan masih jarang diimplementasikan secara praktis di fasilitas kesehatan tingkat pertama seperti klinik. Selain itu, klinik yang menjadi tempat rujukan pertama pasien, masih jarang memberikan edukasi berbasis demonstrasi langsung, terutama pada pasien hipertensi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sekaligus memberikan contoh penerapan pola hidup sehat melalui pemanfaatan pangan lokal seperti buah belimbing dan nanas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan mengenai hipertensi yang disertai dengan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas di Klinik Ferren. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi serta memberikan keterampilan sederhana dalam mengolah jus belimbing nanas sebagai salah satu alternatif minuman sehat. Selain itu, diharapkan setelah mengikuti kegiatan ini dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam manajemen non-farmakologis mandiri yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah sebagai bagian dari pola makan seimbang.

METODOLOGI PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada 25 Juni 2026 di Klinik Ferren oleh tim yang terdiri dari 3 dosen dan 3 mahasiswa STIKes Holistik. Kegiatan diikuti oleh 16 peserta dari Group Teratai yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu berdasarkan peserta yang hadir mengikuti kegiatan pada saat pelaksanaan kegiatan. Program ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi yang dipadukan dengan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas sebagai salah satu alternatif minuman sehat.

Kegiatan dimulai dengan mengerjakan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan edukasi dengan judul 'Jus Sehat untuk Hipertensi' yang disampaikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, prevalensi hipertensi, penyebab hipertensi yang dapat dan tidak dapat dikendalikan, jenis makanan yang perlu dibatasi dan direkomendasikan, zat gizi penting bagi penderita hipertensi dan kandungan gizi pada jus belimbing nanas. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas sebagai salah satu alternatif minuman sehat. Kegiatan diakhiri dengan pemberian *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

Efektivitas kegiatan dievaluasi melalui pemberian *pretest* dan *posttest* untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Kuesioner pengetahuan berupa 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup materi yang telah disampaikan. Analisis data dilakukan dalam dua tahap, yaitu analisis univariat dan

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan persentase jawaban benar serta peningkatan pada setiap butir pertanyaan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan. Analisis bivariat selanjutnya dilakukan untuk menguji perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji *paired sample t-test*. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS dengan tingkat kemaknaan statistik $p < 0.05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Mitra

Klinik Ferren berlokasi di Jl. Taman Pahlawan No.24, Nagri Kaler, Kec. Purwakarta, Kabupaten Purwakarta, Jawa Barat (Gambar 1). Klinik Ferren dipilih sebagai tujuan pengabdian kepada masyarakat karena merupakan salah satu Klinik Pratama yang memiliki beberapa kelompok binaan untuk penderita hipertensi dan diabetes yang berusia lanjut. Setiap 2 minggu, kelompok binaan ini diberikan edukasi atau kegiatan lain seperti senam untuk meningkatkan aktivitas dan juga sosialisasi antar anggota kelompok.



Gambar 1. Lokasi pengabdian kepada masyarakat.

Demonstrasi Pembuatan Jus Belimbing Nanas

Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas sesuai dengan bahan pada Tabel 1.

Tabel 1. Bahan jus belimbing nanas

Bahan	Jumlah
Belimbing	50 gr
Nanas	30 gr
Air putih	100 ml

Proses pembuatan jus belimbing nanas diawali dengan mencuci bersih bahan baku, memotongnya menjadi bagian yang lebih kecil, lalu menghaluskannya menggunakan blender. Selanjutnya, adonan buah disaring untuk memisahkan ampasnya sebelum dituangkan ke dalam gelas penyaji (Gambar 2). Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (8), setiap porsi jus belimbing nanas ini diperkirakan mengandung 98,3 mg kalium, 8,6 mg kalsium, 1,8 g serat, 24,1 mg vitamin C, serta 41,9 mg flavonoid. Hasil evaluasi organoleptik secara kualitatif menunjukkan bahwa produk jus dapat diterima dengan baik oleh peserta, baik dari segi rasa maupun aroma. Antusiasme peserta juga terlihat dari tindakan beberapa orang yang mencatat resep serta membawa pulang sisa jus yang disajikan. Penelitian mengenai pemberian jus belimbing nanas pada penderita hipertensi juga melaporkan adanya perubahan tekanan darah setelah pemberian jus tersebut (9-10). Kegiatan edukasi dan demonstrasi serupa pernah dilakukan oleh Suci kepada kelompok diabetes melitus (DM) di klinik Ferren, dimana peserta merasa mendapatkan informasi yang relevan dengan kebutuhannya (11).

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102



Gambar 2. Foto kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas

Evaluasi

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui pengukuran perubahan tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 butir pertanyaan pretest dan posttest. Data yang diperoleh kemudian ditabulasi dan dianalisis secata univariat untuk mengukur efektivitas pemberian edukasi serta demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas terhadap peningkatan pemahaman peserta. Rincian hasil analisis perubahan tingkat pengetahuan peserta disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan pengetahuan peserta

Pertanyaan	Jawaban Benar		Perubahan pengetahuan
	Pre	Post	
Apa dampak utama dari tekanan darah tinggi yang tidak terkendali dalam jangka panjang?	50%	71,4%	Meningkat
Mengapa jantung harus bekerja lebih keras pada penderita hipertensi?	71,4%	71,4%	Tetap
Di bawah ini, mana yang termasuk strategi penting dalam pengendalian hipertensi melalui pola makan?	78,6%	71,4%	Menurun
Mengapa konsumsi makanan tinggi serat bermanfaat untuk penderita hipertensi?	71,4%	61,5%	Menurun
Mengapa flavonoid dinilai penting dalam pengelolaan tekanan darah tinggi?	78,6%	61,5%	Menurun
Apa alasan kombinasi jus belimbing dan nanas dianggap bermanfaat bagi penderita hipertensi?	50%	92,3%	Meningkat
Di antara zat gizi berikut, manakah yang berperan penting dalam menjaga kestabilan cairan tubuh dan tekanan darah?	28,6%	61,5%	Meningkat
Salah satu peran vitamin C yang relevan dalam diet penderita hipertensi adalah?	42,9%	71,4%	Meningkat
Mengapa lansia sebaiknya membatasi konsumsi makanan instan dalam konteks hipertensi?	92,9%	84,6%	Menurun
Langkah praktis yang bisa diterapkan lansia dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pengendalian hipertensi adalah?	92,9%	92,3%	Menurun

Hasil evaluasi menunjukkan adanya dinamika tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan edukasi dan demonstrasi pembuatan jus belimbing nanas. Dari 10 item pertanyaan yang diujikan, peserta mengalami

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

peningkatan pengetahuan pada 4 indikator materi utama. Peningkatan tersebut mencakup pemahaman mengenai dampak jangka panjang hipertensi yang tidak terkendali, manfaat kombinasi jus belimbing dan nanas, peran penting zat gizi tertentu dalam menjaga kestabilan cairan tubuh, serta fungsi spesifik vitamin C dalam diet penderita hipertensi.

Peningkatan pengetahuan pada materi praktis berbasis pangan lokal ini menunjukkan bahwa pesan edukasi yang disampaikan secara konkrit, seperti manfaat jus belimbing dan nanas lebih mudah diserap dan diingat oleh peserta. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran pada orang dewasa (andragogi), di mana materi yang memiliki aplikabilitas langsung dalam kehidupan sehari-hari cenderung mendapatkan atensi lebih tinggi dibandingkan konsep medis yang abstrak (12-13).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Pretest dan Posttest

Variabel		Mean ± SD	Nilai p
Hasil *Pretest dan Posttest*	*Pretest*	68.13 ± 21.046	0.119
	Posttest	75.00 ± 18.974	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test*, diperoleh nilai mean ± SD pretest sebesar 68.13 ± 21.046 dan nilai mean ± SD posttest sebesar 75.00 ± 18.974 (Tabel 3). Meskipun terjadi peningkatan nilai mean sebesar 6.87 poin setelah edukasi, perbedaan tersebut belum menunjukkan signifikansi statistik (p = 0.119). Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi belum menghasilkan perubahan pengetahuan yang bermakna secara statistik pada peserta. Hasil ini berbeda dengan kegiatan penyuluhan hipertensi di Babakan Sari, Kota Bandung, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan secara signifikan setelah pelatihan, dengan nilai p = 0,019 (14). Karakteristik peserta, jumlah peserta, kondisi awal peserta, durasi pelatihan, dan metode dan media yang digunakan selama kegiatan semuanya dapat mempengaruhi perbedaan hasil.

Metode penyuluhan dan demonstrasi pada dasarnya dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih konkret kepada peserta. Ini didukung oleh kegiatan edukasi yang menggabungkan penyuluhan dan demonstrasi pada staf kesehatan, yang menemukan peningkatan pengetahuan hipertensi rata-rata dari 62,0 menjadi 88,0 setelah kegiatan tersebut (15). Namun, peningkatan yang dicapai dalam kegiatan ini belum mencapai tingkat signifikansi statistik, sehingga edukasi belum dapat menunjukkan perubahan pengetahuan yang signifikan secara statistik.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Pengabdian masyarakat melalui penyuluhan hipertensi dan demonstrasi membuat jus belimbing nanas dapat meningkatkan pengetahuan peserta rata-rata, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai mean ± SD dari pretest sebesar 68.13 ± 21.046 menjadi 75.00 ± 18.974 pada posttest. Namun, peningkatan tersebut belum berbeda secara signifikan secara statistik (p = 0,119) menurut hasil uji statistik. Kendati demikian, kegiatan ini efektif sebagai sarana edukatif alternatif untuk memperkenalkan pemanfaatan pangan lokal dalam mendukung pengelolaan pola makan sehat bagi penderita hipertensi.

SARAN

Kegiatan edukasi mengenai hipertensi sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan dengan waktu penyampaian dan frekuensi yang lebih optimal agar pemahaman peserta dapat ditingkatkan. Penggunaan metode penyuluhan yang interaktif dan demonstrasi praktik dapat dipertahankan serta dikembangkan dengan

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

melibatkan peserta secara langsung. Kegiatan selanjutnya juga disarankan melibatkan jumlah peserta yang lebih banyak dan melakukan evaluasi lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan pemahaman serta penerapan informasi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sakti IP, Luhung M. Buku Pedoman Penatalaksanaan Lansia Hipertensi. PT Literasi Nusantara Abadi Grup [Internet]. 2022 [cited 2026 Sep 4];1. Available from: https://penerbitlitnus.co.id/portfolio/buku-ajar-penatalaksanaan-lansia-hipertensi/

2. World Health Organization (WHO). First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it [Internet]. [cited 2026 Sep 4]. Available from: https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it

3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta; 2023.

4. Zulni M, Studi Profesi Ners P, Harapan Ibu S. Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Wuluh (Averrhoa Bilimbi L.) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi. Jurnal Wacana Kesehatan. 2018 Aug 20;3(1). doi:10.52822/JWK.V3I1.64

5. Andika Herlina M, Aisyah Nur S, Wulandari F, Saintika SS. Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika [Internet]. 2021 Feb 28 [cited 2026 Sep 4];1(1). Available from: https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/910

6. Sihotang F, Retna Ambarwati E, Handari M, Wira Husada S, Babarsari J. Efektivitas Jus Tomat dan Jus Nanas Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Sleman. MEDIA ILMU KESEHATAN. 2020 Mar 13;9(1):56–63. doi:10.30989/MIK.V9I1.324

7. Legi NN, Langi GK, Rumagit FA, Montol AB, Arunde FK. Jus belimbing manis (Averrhoa carambola) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Gizido. 2021;12(2).

8. Kementerian Kesehatan RI. (2019). Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.

9. Mustaqimah M, Sari A, Jainah J. Efektivitas Konsumsi Mix Jus Seledri (Apium Graveolens) dan Jus Nanas (Ananas Comosos) Pada Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pekauman. DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN. 2016;7(2):347–60.

10. Moonti, M. A., Subantara, D. O., Rohim, A., & Hakim, R. N. (2024). Pengaruh kombinasi jus wortel dengan buah belimbing manis terhadap penurunan tekanan darah. Journal of Nursing Practice and Education, 5(1), 147-154.

11. Amalia, S. (2025). Jus terapi untuk penderita Diabetes Mellitus. Journal of Holistic Community Service, 2(2), 47-53.

12. Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). The Adult Learner. The Definitive Classic in Adult Education and Human Resource Development (8th ed.). Oxon: Routlege.

13. Suwarny, S., Kartini, S., & Rosdarni, R. (2026). Edukasi Pengolahan Bahan Pangan Lokal

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

DOI: https://doi.org/10.51873/jhcs.v4i1.102

Rendah Garam untuk Penderita Hipertensi di Desa Lalimbue Kabupaten Konawe. Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat, 7(1).

14. Padila DR, Juniarti N, Najwa F. Perbedaan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sebelum dan setelah penyuluhan kesehatan di Babakan Sari Kota Bandung. BEMAS: Jurnal Bermasyarakat. 2024;5(1):96–102.

15. Panma Y, Clara H. Penyegaran kader kesehatan sebagai upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan hipertensi dan diabetes melitus. Jurnal Masyarakat Mandiri. 2022;6(2):1360–8.

Copyright (c) 2026 Authors
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License