



Kalium Sebagai Solusi Hipertensi

Gerardin Ranind Kirana^{1*}, Reny Nugraheni², Vivien Dwi Purnamasari³, Forman Novrindo Sidjabat⁴

^{1*,2,3}S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kota Kediri, Indonesia

⁴D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kota Kediri, Indonesia

Email: ^{1*}gerardin.ranind.kirana@iik.ac.id, ²reny.nugraheni@iik.ac.id, ³vivien.purnamasari@iik.ac.id,

⁴forman.sidjabat@iik.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the degenerative diseases, where the number of diseases will continue to increase as a person ages. Hypertension itself can cause several complications such as CHD, stroke, kidney failure, diabetes mellitus, and even hypertension can be a factor causing sudden death because sometimes someone who suffers from hypertension does not experience any symptoms. The purpose of community service entitled "Potassium as a Solution for Hypertension" is to increase public knowledge about hypertension and how to prevent it. The community service techniques used are lecture methods on hypertension and how to prevent it, as well as direct practice of several ways to prevent hypertension in the form of hypertension exercises for the elderly and making cucumber juice containing potassium, magnesium, and vitamin C, which can lower blood pressure. The questions for Pre-Test and Post-Test were modified based on the material discussed and consisted of 5 true or false questions. The community service activities carried out in RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri, succeeded in increasing public knowledge about hypertension and how to prevent it. The results of the activities showed that the average correct answer in the pre-test was 42.8%, increasing to 89.2% in the post-test. Maintaining a diet, diligently doing physical activities, and also drinking cucumber juice which contains substances to lower blood pressure, is highly recommended for residents of RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri, to be done regularly every day.

Keywords: Hypertension, Potassium, Education, Knowledge, Community Service.

Abstrak

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif, dimana angka penyakitnya akan terus meningkat seiring bertambahnya usia seseorang. Hipertensi sendiri dapat menyebabkan beberapa penyakit komplikasi seperti Penyakit Jantung Koroner, stroke, gagal ginjal, diabetes mellitus, dan bahkan hipertensi dapat menjadi faktor penyebab orang mati mendadak karena terkadang seseorang yang menderita hipertensi tidak mengalami gejala pada tubuhnya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat berjudul "Kalium Sebagai Solusi Hipertensi" ini untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan cara pencegahannya. Teknik pengabdian kepada masyarakat yang digunakan adalah metode ceramah tentang hipertensi dan cara pencegahannya, serta praktik langsung beberapa cara pencegahan hipertensi dalam bentuk senam hipertensi lansia dan pembuatan jus mentimun yang mengandung kalium, magnesium, dan vitamin C, yang dapat menurunkan tekanan darah. Pertanyaan pada Pre- Test dan Post-Test dimodifikasi berdasarkan materi yang dibahas dan terdiri atas 5 pertanyaan benar atau salah. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri, berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan cara pencegahannya. Hasil kegiatan menunjukkan rata-rata jawaban benar pada pre-test sebesar 42,8% mengalami peningkatan pada post-test sebesar 89,2%. Menjaga pola makan, rajin melakukan aktivitas fisik, dan juga meminum jus mentimun yang mengandung zat untuk menurunkan tekanan darah, sangat disarankan untuk warga RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri, agar dapat dilakukan secara teratur setiap harinya.

Kata Kunci: Hipertensi, Kalium, Edukasi, Pengetahuan, Pengabdian Masyarakat.

A. PENDAHULUAN

Hipertensi, atau yang sering disebut darah tinggi, merupakan kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat di atas batas normal. Penyakit ini merupakan masalah kesehatan global yang juga sangat umum di Indonesia, terlihat dari angka morbiditasnya yang terhitung cukup tinggi (Edy Bachrun et al., 2023). Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang terjadi pada hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius, termasuk gagal jantung, stroke, dan kerusakan ginjal (Amisi, 2018; Gultom & Sudaryo, 2023), bahkan hipertensi dapat menjadi faktor penyebab orang mati mendadak karena terkadang seseorang yang menderita hipertensi tidak mengalami gejala pada tubuhnya. Di Indonesia sendiri, diperkirakan sekitar 50% orang menderita hipertensi tidak sadar akan kondisinya. Oleh karena itu mengendalikan angka tekanan darah sangatlah penting untuk mencegah terjadinya komplikasi pada tubuh (Suprayitno & Huzaimah, 2020), sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Lubis et al., 2023).

Ada dua kelompok faktor yang mempengaruhi tingginya angka kejadian hipertensi. Pertama, faktor yang tidak dapat diubah, seperti usia dan jenis kelamin. Kedua, faktor yang dapat diubah, yaitu faktor gaya hidup. Gaya hidup masyarakat sangat berperan dalam meningkatkan risiko hipertensi. Kebiasaan merokok, konsumsi alkohol berlebihan, asupan garam tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik, juga obesitas karena pola makan yang serba berlebihan, merupakan beberapa penyebab utama. Berdasarkan kedua jenis faktor tersebut, maka perlu adanya tindakan pencegahan penyakit hipertensi secara spesifik, yaitu khususnya pada faktor yang dapat diubah. Perubahan gaya hidup menuju hidup sehat perlu dilakukan. Mengurangi rokok, mengurangi konsumsi alkohol dan konsumsi garam yang berlebihan, menjaga pola makan, serta perlunya meningkatkan aktifitas fisik dengan rajin berolahraga.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi, termasuk obat-obatan, perubahan gaya hidup, dan banyaknya terapi komplementer. Jus buah dan sayuran telah lama digunakan sebagai terapi komplementer untuk berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi. Mentimun, tomat, dan semangka adalah tiga jenis buah yang kaya akan nutrisi yang berpotensi bermanfaat untuk mengendalikan tingginya tekanan darah, salah satunya yaitu kandungan kalium di dalam 3 bahan tersebut. Tingginya konsumsi kalium, dapat berpengaruh terhadap menurunnya angka tekanan darah. Cara kerjanya adalah kandungan kalium dalam jus buah dan sayuran tersebut membantu melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi pada

natrium melalui urin. Cara kerja tersebut diyakini dapat membantu menurunkan angka tekanan darah walaupun penelitiannya masih terbatas. Namun, penelitian yang ada membuktikan bahwa jus mentimun, tomat, dan semangka mempunyai potensi menjadi terapi komplementer yang berguna untuk mengendalikan hipertensi (Asadha, 2021; Lasanuddin et al., 2023).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi primer, merupakan salah satu dari 10 penyakit tertinggi yang ada di Kota Kediri. Kasusnya sendiri pada tahun 2023 mencapai angka 38.204, dengan jumlah penderita hipertensi laki-laki sebanyak 14.420 dan jumlah penderita hipertensi perempuan sebanyak 23.784 orang. Angka prevalensi tersebut merupakan bukti naiknya angka kasus hipertensi jika dibandingkan dengan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2022 yaitu sejumlah 26.946 penderita. Adanya kenaikan angka prevalensi penyakit hipertensi di Kota Kediri yang cukup signifikan tersebut, maka disadari perlunya program kesehatan yang berfokus pada pencegahan penyakit degeneratif, khususnya hipertensi. Pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” ini mempunyai tujuan agar dapat meningkatkan pengetahuan pada masyarakat RT 07 RW 02, Kelurahan Singonegaran, Kecamatan Kota, Kota Kediri mengenai hipertensi hingga cara pencegahan yang efektif dengan melakukan pola hidup sehat dan konsumsi kalium dari bahan alami.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” dilaksanakan di RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kecamatan Kota, Kota Kediri, dengan periode waktu 5 Juni – 5 Juli 2024. Diawali dengan mengidentifikasi masalah pada lokasi tersebut termasuk dengan melihat beberapa penyakit dengan angka kesakitan tertinggi, melalui wawancara dengan para kader. Langkah selanjutnya adalah menyusun peringkat masalah kesehatan yang perlu diselesaikan berdasarkan tingkat kepentingannya melalui diskusi kelompok untuk mengidentifikasi masalah mana yang perlu ditangani. Program kesehatan dipilih setelah memutuskan masalah kesehatan mana yang paling *urgent*. Tanggal dan jadwal kegiatan untuk melaksanakan program kesehatan diputuskan setelah program alternatif diputuskan.

Teknik yang digunakan adalah metode ceramah, praktik langsung dalam bentuk penyuluhan hipertensi, senam hipertensi lansia, dan pembuatan jus mentimun. *Pre-test* yang terdiri dari lima pernyataan benar atau salah dan senam hipertensi dilakukan sebelum ceramah. Ceramah yang dilakukan adalah bentuk dari penyuluhan dan diskusi dengan para peserta. Materi diskusi seputar

pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, bahaya hipertensi, pencegahan dan pengobatan hipertensi. Setelah itu dilakukan demonstrasi praktik pembuatan jus mentimun dengan menggunakan *juicer* secara langsung di hadapan semua peserta dan kemudian minumannya dibagikan kepada semua peserta. Kegiatan dilanjutkan dengan setiap peserta mengisi formulir *Post-Test* dengan pernyataan yang sama dengan pernyataan yang ada pada lembar *Pre-Test*. Pernyataan pada *Pre-Test* dan *Post-Test* dimodifikasi berdasarkan materi yang dibahas. Teknik analisis data yang digunakan untuk menilai hasil dari *pre-test* dan *post-test* adalah uji T, dimana uji T digunakan untuk melihat perbedaan antara sebelum dan sesudah adanya perlakuan terhadap sasaran, dalam hal ini yaitu sebelum dan sesudah mendapatkan sosialisasi atau penyuluhan mengenai hipertensi.

Sasaran dari kegiatan sosialisasi mengenai hipertensi adalah warga posyandu lansia RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran Kecamatan Kota, Kota Kediri dengan jumlah peserta sebanyak 60 orang dengan rentang usia 50-70 tahun. Peserta kegiatan

yang dipilih merupakan peserta dari Posyandu Lansia, dimana para peserta Posyandu Lansia memiliki jangkauan umur 45 tahun ke atas, yang merupakan jangkauan umur dari sebagian besar penderita hipertensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” ini berkolaborasi dengan Posyandu Lansia di RT 07 RW02 Kelurahan Singonegaran, Kecamatan Kota, Kota Kediri. Hasil dari kegiatan tersebut yaitu adanya peningkatan pengetahuan sasaran kegiatan mengenai hipertensi hingga cara pencegahan yang efektif dengan melakukan pola hidup sehat. Dari total 60 peserta yang hadir, hasilnya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat jika dilihat dari banyaknya jawaban benar pada *pre-test* dan *post-test*, yaitu terlihat dari rata-rata yang menjawab benar sebesar 42,8% pada *pre-test*, dan kemudian meningkat menjadi 89,2% pada *post-test*. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post Test*

No.	Pernyataan	Jawaban Benar <i>Pre-Test</i>		Jawaban Benar <i>Post-Test</i>	
		n	%	n	%
1.	Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah berada di atas batas normal	23	38	44	73
2.	Gejala hipertensi selalu muncul dan nampak secara fisik	44	73	44	73
3.	Olahraga rutin dapat membantumencegah hipertensi	20	33	60	100
4.	Berhenti merokok termasuk dalam cara mencegah hipertensi	14	23	60	100
5.	Jaga pola hidup sehat termasukdalam cara mencegah hipertensi	28	47	60	100
Rata-rata		42,8		89,2	

Data primer 2024

Hasil evaluasi program pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana tertuang dalam Tabel 1, mengindikasikan bahwa program ini telah mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi hingga cara pencegahan yang efektif dengan melakukan pola hidup sehat, terlihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tersebut. Setelah kegiatan berlangsung, peningkatan pengetahuan paling besar dapat dilihat pada 3 pernyataan seputar pengetahuan masyarakat mengenai ‘berhenti dalam mengkonsumsi rokok merupakan salah satu cara untuk mengatasi hipertensi’ sebesar 23% menjadi 100%; ‘olahraga yang dilakukan secara rutin juga dapat membantu dalam mencegah hipertensi’ sebesar 33% menjadi 100%, dan ‘jaga pola hidup sehat termasuk dalam cara mencegah hipertensi’ sebesar 47% menjadi 100%. Untuk angka lainnya yaitu pada pernyataan

‘hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah berada di atas batas normal’ juga terjadi peningkatan dari 38% menjadi 73%, sedangkan pada pernyataan ‘gejala hipertensi selalu muncul dan nampak secara fisik’ tidak terjadi adanya perubahan pengetahuan, baik sebelum maupun setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” pengetahuan masyarakat sasaran kegiatan di RT 07 RW02 Kelurahan Singonegaran, Kecamatan Kota, Kota Kediri tetap sebesar 73%.

Hipertensi sering kali disebut sebagai penyakit yang gejalanya sering tidak disadari. Tanda fisik gejala hipertensi dikatakan sebagai gejala yang umum dan tidak spesifik, karena gejala fisiknya hampir sama dengan gejala fisik yang disebabkan penyakit lain yang lebih ringan, atau karena penyebab lain (misal *stress*). Gejala yang dimaksud antara lain sering sakit kepala, mual dan muntah, gangguan

penglihatan, juga nyeri dada. Dalam banyak kasus, hipertensi baru diketahui ketika penderita sudah mengalami komplikasi berbahaya yang dapat berujung pada kematian.

Merokok merupakan faktor risiko utama terjadinya hipertensi (Umbas et al., 2019). Nikotin dalam rokok memicu pelepasan adrenalin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, zat kimia dalam tembakau merusak dinding arteri, menyebabkan penumpukan plak atau yang disebut dengan aterosklerosis, dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Akibatnya, jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah, sehingga tekanan darah semakin meningkat. Karbonmonoksida dalam rokok juga mengurangi pasokan oksigen ke tubuh, yang memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen dalam darah, maka dampaknya adalah dapat memperparah kondisi hipertensi (Setyanda et al., 2015).

Seseorang yang memiliki kebiasaan merokok dapat memiliki resiko terhadap kejadian hipertensi dibanding dengan perokok pasif atau orang yang tidak merokok namun terpapar asap rokok dari perokok aktif di sekitarnya (Mclean Joostensz & Priyana, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi yang dipengaruhi oleh lama merokok dan jenis rokok. Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki angka atau jumlah perokok terbanyak di dunia (Setyanda et al., 2015). Dilihat dari kebiasaan masyarakat mengkonsumsi rokok menunjukan bahwa pola dan gaya hidup yang tidak sehat pada masyarakat menjadi suatu masalah kesehatan sebagai pemicu terjadinya hipertensi.

Kebiasaan menjaga pola hidup yang sehat dapat mempengaruhi kesehatan pada masyarakat. Gaya hidup masyarakat yang tidak sehat yang berisiko hipertensi, seperti kurangnya olahraga (aktivitas fisik) dan terjadinya stress (Delavera et al., 2021; Dewi et al., 2024; Wulan Sari et al., 2024). Seseorang yang mengalami hipertensi, keturunannya juga akan berisiko mengalami hipertensi, terutama pada hipertensi primer/esensial yang terjadi karena pengaruh genetika (Ina et al., 2020; Setiani & Wulandari, 2023). Dengan menerapkan gaya hidup sehat seperti tidak merokok, rajin berolahraga atau beraktivitas fisik, dan rajin mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium dapat meningkatkan kualitas kesehatan pada masyarakat dan merupakan salah satu pencegahan hipertensi (Munawaroh, 2023; Waskito et al., 2022).

Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga sangat penting bagi kesehatan, terutama untuk mencegah hipertensi. WHO menganjurkan orang dewasa berolahraga sedang secara teratur, yaitu selama 30-

60 menit setiap minggunya. Aktivitas fisik terbukti efektif dalam mengurangi risiko kejadian kardiovaskular, termasuk hipertensi, melalui mekanisme penurunan tekanan darah, peningkatan sensitivitas insulin dan kontrol glikemik, dan pencegahan obesitas. Sayangnya data menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga masyarakat di Indonesia masih kurang aktif secara fisik atau secara numerik menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia yang memenuhi rekomendasi aktivitas fisik masih tergolong rendah (Ramdhika et al., 2023).

Salah satu upaya pencegahan hipertensi adalah dengan menerapkan pola konsumsi yang sehat, terutama dengan membatasi asupan natrium. Lansia, dengan perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, lebih rentan mengalami hipertensi. Penurunan fungsi jantung, aterosklerosis (penumpukan plak pada dinding arteri), dan penurunan elastisitas arteri pada lansia, dikombinasikan dengan asupan natrium yang berlebihan, dapat meningkatkan risiko hipertensi. Natrium merupakan mineral penting yang menjamin keseimbangan cairan tubuh, perlindungan terhadap virus, sekresi pencernaan dan penyerapan nutrisi. Penurunan asupan natrium sering kali disertai dengan penurunan tekanan darah sisa dan diastolik. Natrium dan klorida biasanya dikonsumsi bersamaan dalam bentuk garam. Asupan garam yang berlebihan merupakan faktor risiko hipertensi, seiring dengan usia dan berat badan. Semakin tinggi asupan garam maka semakin tinggi pula prevalensi hipertensi. Peningkatan asupan garam juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular dan ginjal. Penelitian juga menyebutkan bahwa mengonsumsi garam dalam jumlah besar dapat memperburuk tekanan darah tinggi. Pasalnya, peningkatan asupan garam menyebabkan air menumpuk di dalam tubuh sehingga meningkatkan volume darah. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, peningkatan volume darah merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi. Peningkatan volume darah memaksa jantung bekerja lebih keras untuk mempertahankan curah jantung atau dalam bahasa awamnya untuk memompa darah ke seluruh tubuh, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah arteri dan berakibat pada terjadinya hipertensi itu sendiri (Octarini et al., 2023).

Konsumsi natrium dalam jumlah besar menyebabkan dinding arteriol membengkak. Salah satu dari arteri kecil yang bertugas mengangkut darah kaya oksigen ke berbagai bagian tubuh. Ketika dinding pembuluh darah membesar, maka hanya ada sedikit ruang untuk melewatinya, sehingga darah terdorong masuk ke dalam arteri yang menyempit sehingga menyebabkan tekanan darah naik dan turun. Ginjal berperan vital dalam homeostasis natrium, atau berfungsi sebagai filter

untuk menjaga keseimbangan kadar natrium dalam tubuh. Dalam kondisi normal, ginjal akan mengekskresikan kelebihan natrium melalui urin. Namun, ketika terjadi kelebihan asupan natrium, kemampuan ginjal untuk mengekskresi natrium menjadi terbatas. Hal ini mengakibatkan retensi natrium dalam tubuh dan peningkatan konsentrasi natrium dalam darah. Selain mengurangi konsumsi natrium dan klorida, meningkatkan asupan kalium juga terbukti menurunkan tekanan darah (Octarini et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” yang dilaksanakan di RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kecamatan Kota, Kota Kediri ini mengenalkan kepada masyarakat salah satu hal yang bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah penyakit hipertensi adalah dengan konsumsi kalium pada beberapa sayuran.

Kebutuhan kalium 3500-5000 mg/hari. Asupan tinggi kalium sangat penting untuk menjaga volume darah, dan kebutuhan kalium harian yang direkomendasikan oleh WHO kurang dari 70-80 mmol/hari. Kalium yang tinggi bertindak sebagai antidiuretik, memungkinkan ginjal menurunkan kadar natrium dalam urin. Penurunan volume cairan ekstraseluler dan peningkatan konsentrasi kalium intraseluler dapat menurunkan tekanan darah. Mekanisme ini melibatkan penurunan resistensi perifer akibat vasodilatasi yang diinduksi oleh peningkatan kalium intraseluler, serta peningkatan curah jantung (Octarini et al., 2023).

Rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat, yaitu setelah dilakukannya penyuluhan dengan topik hipertensi dan cara pencegahannya, lalu ada senam hipertensi, dan demonstrasi pembuatan jus mentimun yang kaya akan kandungan kalium. Materi penyuluhan yang diberikan kepada sasaran yaitu seputar penjelasan pengertian hipertensi, faktor risiko, gejala-gejala, cara mencegahnya, dan pola hidup yang baik dan sehat untuk dilakukan dengan tujuan mencegah hipertensi, juga sebagai bentuk pola hidup sehat pada penderita hipertensi.



Gambar 1. Pengisian Pre-Test



Gambar 2. Penyuluhan Hipertensi dan Cara Pencegahannya



Gambar 3. Senam Bersama



Gambar 4. Praktik Pembuatan Jus Timun



Gambar 4. Pembagian Jus Timun



Gambar 5. Kader dan Peserta Posyandu Lansia RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran Kecamatan Kota, Kota Kediri

Kegiatan terakhir pada rangkaian acara pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi”, melakukan demonstrasi tata cara pembuatan jus mentimun dengan waktu sekitar 20 menit dengan bahan 1 buah jus mentimun dan botol kemasan. Setelah demonstrasi, dilakukan pemberian jus mentimun serta kalender yang berisi tentang hipertensi dan beberapa jus buah sayur untuk pencegahan dan penderita hipertensi. Salah satu faktor yang dapat menurunkan hipertensi yaitu mengonsumsi buah dan sayur yang mengandung kalium (Fitri et al., 2018; Gautami & Kumala, 2021). Kalium merupakan zat elektrolit yang

mengatur jumlah kandungan dalam garam (natrium) yang ditahan oleh ginjal. Kalium bersifat diuretik yang dapat menurunkan tekanan darah melalui vasodilatasi, dengan meningkatkan ekskresi natrium dan asupan air (Setiawan & Sunarno, 2022). Selain itu, mengonsumsi suplemen kalium juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 07 RW 02 Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri, berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Penggunaan jus buah dan sayuran seperti mentimun, tomat, dan semangka telah terbukti memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pola hidup sehat yang termasuk berhenti merokok, olahraga rutin, dan menjaga pola makan yang seimbang dapat membantu mencegah hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meminimalisir risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat dengan cara mengenali gejala, bahaya, dan juga cara mencegah serta mengobatinya.

Saran

Saran yang dapat diberikan kepada sasaran kegiatan dan masyarakat secara umum adalah untuk bisa dengan segera merutinkan pola hidup sehat, termasuk berhenti merokok, olahraga rutin, dan menjaga pola makan yang seimbang. Selain itu, juga bisa meningkatkan konsumsi jus buah dan sayuran yang banyak mengandung kalium untuk mengendalikan hipertensi. Hal tersebut dapat dilakukan baik bagi orang yang belum pernah terkena hipertensi sebagai upaya preventif agar bisa menghindari penyakit hipertensi, juga dapat dilakukan oleh para pasien hipertensi untuk ikut mengendalikan tekanan darahnya agar tidak terlalu tinggi.

Kegiatan pengabdian masyarakat di RT 07 RW 02 di Kelurahan Singonegaran, Kota Kediri merupakan bentuk promotif dan preventif terhadap penyakit hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meminimalisir risiko terjadinya hipertensi pada masyarakat. Selain itu, kontinuitas kegiatan pengabdian masyarakat harus terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Kalium Sebagai Solusi Hipertensi” antara lain

mahasiswa, kader, perangkat Kelurahan Singonegaran, serta peserta posyandu lansia, juga pihak-pihak yang membantu terselesaikannya Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan judul yang sama, antara lain para *co-writer* dan Yayasan Bhakti Wiyata Kediri.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amisi, et al. (2018). Hubungan antara Hipertensi dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner pada Pasien yang Berobat di Rumah Sakit Umum Pusat Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.
- Asadha, S. A. (2021). Efektivitas Jus Mentimun (Cucumis sativus L) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 3(1), 1594–1600.
- Delavera, A., Siregar, K. N., Jazid, R., & Eryando, T. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia ≥ 15 tahun di Indonesia. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(3), 148. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v1i3.5249>
- Dewi, A. Z., Aini, N., Nugrahani, A., Aji, D. P., Jannah, R., Sahda, R. A., Anggreani, S. S., Rahmawati, M., Rizky, Y., Achmad, D., & Setyaningsih, P. A. (2024). *Cerita Hipertensi: Pengabdian Masyarakat Aktivitas Fisik Pencegah Hipertensi*. 4(2), 275–279. <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i2.1362>
- Edy Bachrun, Riska Ratnawati, & Aris Hartono. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i1.77>
- Fitri, Y., Rusmikawati, R., Zulfah, S., & Nurbaiti, N. (2018). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>
- Gautami, G., & Kumala, M. (2021). Hubungan rasio asupan natrium berbanding kalium dengan penyakit hipertensi pada lansia. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 83–90. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11747>
- Gultom, M. D., & Sudaryo, M. K. (2023). Hubungan Hipertensi dengan Kejadian Gagal Ginjal Kronik di RSUD DR. Djasamen Saragih Kota Pematang Siantar Tahun 2020. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 8(1), 40–47. <https://doi.org/10.14710/jekk.v8i1.11722>
- Ina, S. H. J., Selly, J. B., & Feoh, F. T. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *Chmk Health Journal*, 4(3), 220.
- Lasanuddin, Vonny, H., Syamsuddin, Fadli, Diu, & Guswinda. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Jurnal Kesehatan Tradisional*, 1(2).
- Lubis, D. R., Petralina, B., & Lubis, E. (2023). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dalam Pengendalian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais*, 2(1), 2–5.
- Mclean Joostensz, M., & Priyana, A. (2019). Beda Tekanan Darah pada Laki-Laki Perokok dan Bukan Perokok Usia Muda di Fakultas Teknik dan Fakultas Hukum Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(3), 582–585. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/acer/Downloads/Miranda+Mclean+Joostensz.+Andria+Priyana\(1\).pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/file:///C:/Users/acer/Downloads/Miranda+Mclean+Joostensz.+Andria+Priyana(1).pdf)
- Munawaroh, N. (2023). Edukasi Pencegahan Hipertensi Dengan Menerapkan Pola Hidup Sehat Di Desa Sanding Malangbong Kabupaten Garut. *JPM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 167. <https://doi.org/10.52434/jpm.v2i1.2492>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1i1september.186>
- Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 91. <https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97>

- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(1), 60–66. <https://doi.org/10.29313/jiks.v5i1.11126>
- Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276–283. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1300>
- Setyanda, Y. O. G., Sulastrri, D., & Lestari, Y. (2015). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 35-65 Tahun di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(2), 434–440. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i2.268>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Umbas, I. M., Tuda, J., & Numansyah, M. (2019). Hubungan Antara Merokok Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24334>
- Waskito, A., Safitri, N. D., Mandiri, M. D. A., Rahmah, A., & Paulina, P. (2022). Penyuluhan Pola Hidup Sehat Melalui Program Masyarakat Cerdik Cegah Hipertensi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 848. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i2.8717>
- Wulan Sari, N., Mutmainna, A., & Irmayani. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 225–231.