



**Pelatihan Pembuatan Infused Water Sebagai Minuman Kesehatan Penurun Hipertensi Di
Desa Kunden Kecamatan Karanganyar Kabupaten Klaten**

Praptanti Sinung Adi Nugroho^{1*}, Ricka Prasdiantika²

Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

Email:

praptanti.sinung@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan. Program pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat Desa Kunden dalam manajemen hipertensi melalui pemanfaatan *infused water* sebagai alternatif minuman sehat. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan dan pelatihan pembuatan *infused water*. Target luaran program ini adalah peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manajemen hipertensi dan kemampuan membuat *infused water* sebagai minuman sehat untuk menurunkan tekanan darah. Hasil dari kegiatan PkM ini adalah bertambahnya pengetahuan warga terkait dengan materi edukasi dan pelatihan pembuatan *infused water* dari mentimun dan lemon. Adapun kesimpulan dari kegiatan ini adalah kegiatan PkM berjalan dengan baik. Warga berpartisipasi aktif dan menunjukkan sikap antusias untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang dilakukan. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup agar terhindar dari hipertensi serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Hipertensi, Desa Kunden, Minuman Kesehatan, Infused Water

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problems whose prevalence continues to increase in Indonesia, especially in rural areas. This community service program (PkM) aims to improve the understanding and skills of the Kunden Village community in hypertension management through the use of infused water as an alternative healthy drink. The methods used include health education and training in making infused water. The target output of this program is to increase community knowledge about hypertension management and the ability to make infused water as a healthy drink to lower blood pressure. The results of this community service activity are increasing community knowledge related to educational materials and training in making infused water from cucumbers and lemons. The conclusion of this activity is that the community service activity went well. Residents actively participated and showed enthusiasm in participating in a series of activities carried out. With this activity, the community can improve their quality of life to avoid hypertension and can apply the knowledge that has been given in everyday life.

Keywords: Hypertension, Kunden Village, Health Drinks, Infused Water

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis Penyakit Tidak Menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia (Ariyani, 2020). Hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Moharana, 2020; Zhou, 2021). Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti pola makan yang tidak terjaga, merokok, level stress, usia, jenis kelamin, diet, konsumsi glukosa, maupun konsumsi garam berlebih. Kadar natrium yang tinggi dalam garam mengakibatkan pembengkakan dalam dinding arteriol sehingga meningkatkan tekanan darah.

Kabupaten Klaten, salah satu kabupaten yang berada di Provinsi Jawa Tengah, merupakan kabupaten yang mempunyai kasus hipertensi yang harus ditangani. Pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (*Prevalence Rate* 10,66%), kemudian turun menjadi 102.089 kasus (*Prevalence Rate* 8,10%) pada tahun 2020 (DKK Klaten, 2021).

Desa Kunden Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten mempunyai prevalensi hipertensi cukup tinggi. Sebanyak 30% lebih dari penduduk Desa Kunden menderita hipertensi, sehingga perlu adanya upaya untuk mengurangi tingkat bahaya

hipertensi seperti penyakit ginjal, stroke, jantung iskemik, gagal jantung, serta penyakit kardiovaskular lainnya (Hong, 2020; Meiqari, 2019; Putri, 2021; Tanaka, 2019). Salah satu caranya adalah dengan memberikan edukasi kepada masyarakat tentang bahaya hipertensi dan keterampilan mengenai cara menurunkan hipertensi melalui pendekatan non farmakologis dengan mengonsumsi *infused water*.

Infused water merupakan minuman yang terbuat dari potongan buah, sayuran, maupun rempah yang direndam dalam air putih selama beberapa jam. Potongan buah, sayuran, atau rempah tersebut menghasilkan tampilan *infused water* lebih segar dan menarik (Safitri dan Nurhayati, 2020). Minuman *infused water* tidak memberikan warna, dan rasa yang terbentuk hampir tawar, tetapi memiliki aroma khas buah-buahan, sayuran, ataupun rempah yang digunakan sebagai bahan (Sugiarti *et al.*, 2023). *Infused water* menjadi salah satu minuman alternatif bagi yang kurang menyukai buah dan sayur.

Mentimun merupakan buah yang mengandung kalium yang bagus untuk pembuluh darah dan jantung. Mentimun dapat digunakan untuk merendahkan tekanan darah, mengatur irama detak jantung dari dampak buruk natrium

(Setiawan & Sunarno, 2022). Sedangkan air infus lemon mengandung kalium dan asam askorbat yang dapat mencegah kerusakan oksida nitrat pada pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tingginya tekanan darah (Özünal *et.al.*, 2017).

Penelitian Pratama (2020) menghasilkan data bahwa *infused water* yang dikonsumsi rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 10-15 mmHg. Selaras dengan pernyataan tersebut, penelitian Widiastuti dkk. (2021) menyebutkan bahwa mengonsumsi *infused water* yang terbuat dari mentimun dan lemon selama 14 hari dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi. Kalium dan antioksidan yang terdapat dalam *infused water* membantu pembuluh darah lebih lebar dan tekanan darah menjadi turun.

Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat dari Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan Poltekkes Kemenkes Surakarta berinisiatif untuk memberikan pelatihan kepada masyarakat Desa Kunden mengenai pembuatan *infused water*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini diharapkan masyarakat Desa Kunden

dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam membuat *infused water*, meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi *infused water* sebagai salah satu upaya menurunkan hipertensi.

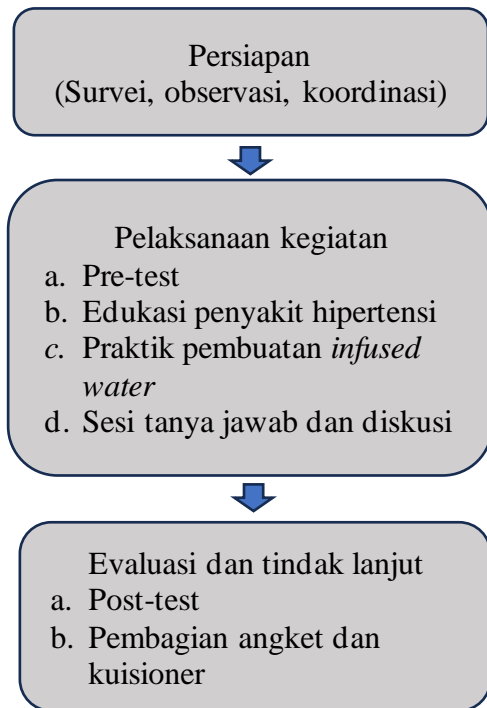
METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelatihan dilaksanakan melalui serangkaian kegiatan, termasuk edukasi kesehatan mengenai manajemen hipertensi non-farmakologis dan demonstrasi pembuatan *infused water*. Peserta edukasi mengenai manajemen hipertensi non-farmakologis yaitu masyarakat Desa Kunden, dengan fokus pada kelompok yang rentan terhadap penyakit hipertensi, seperti kelompok usia lanjut dan individu dengan riwayat penyakit kronis. Peserta pelatihan pembuatan *infused water* melibatkan ibu-ibu PKK. Metode yang dilakukan pada pengabdian kepada masyarakat ini antara lain yaitu:

- a. Pendidikan masyarakat berupa edukasi kesehatan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang manajemen hipertensi non-farmakologis.
- b. Pelatihan berupa pembuatan minuman sehat *infused water*.

c. Difusi ipteks berupa kegiatan pengabdian yang menghasilkan produk berupa *infused water* dengan berbagai varisi buah-buahan dan sayur-sayuran.

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat:



Gambar 1. Diagram Alir Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan *infused water* dilakukan dengan beberapa tahapan. Tahap awal adalah melakukan persiapan seperti survei tempat, observasi lingkungan, dan berkoordinasi dengan pemerintah desa Kunden. Tim pelaksana pengabdian melakukan survei terlebih dahulu agar tema yang diangkat pengabdian tepat sasaran dan sesuai

dengan permasalahan yang sedang dialami oleh masyarakat Desa Kunden. Sesuai dengan informasi yang didapatkan dari pemerintah desa bahwa warga Desa Kunden terutama lansia banyak yang menderita hipertensi.



Gambar 2. Edukasi Penyakit Hipertensi

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan. Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan pre-test atau tes pendahuluan. Tes ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan warga mengenai hipertensi. Setelah tes, tim pelaksana memberikan edukasi kepada ibu-ibu PKK Desa Kunden mengenai pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, bahaya hipertensi, dan bahan alam yang dapat menurunkan hipertensi. Edukasi dengan metode ceramah ini efektif, karena disampaikan melalui power point dengan tampilan slide yang menarik.

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik pembuatan *infused water* mentimun dan lemon. Pada saat

pembuatan *infused water* warga lebih antusias. Beberapa pertanyaan disampaikan terkait dengan cara atau proses pembuatan *infused water*. Hal ini menandakan bahwa keingintahuan masyarakat terhadap pembuatan *infused water* tinggi.



Gambar 3. *Infused Water* Mentimun dan Lemon

Tahap ketiga adalah evaluasi dan tindak lanjut, yang terdiri dari post-test serta pembagian angket dan kuisioner. Setelah mengikuti edukasi hipertensi dan pelatihan, ibu-ibu PKK diberikan soal post-test untuk mengukur seberapa jauh materi dan pelatihan yang dapat terserap dengan baik. Hasilnya menunjukkan jika ada peningkatan pengetahuan dari ibu-ibu PKK. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan nilai yang signifikan antara pre-test dan post-test. Tidak ada kendala saat pelaksanaan kegiatan, karena ibu-ibu PKK dapat bekerjasama

dengan baik.

Hasil kegiatan PkM ini menunjukkan kesadaran masyarakat mengenai bahaya hipertensi dan pentingnya untuk menurunkan angka prevalensi hipertensi, salah satunya adalah dengan mengikuti pelatihan pembuatan *infused water*. Diharapkan dengan kegiatan ini, warga dapat secara mandiri membuat *infused water* dan lebih menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil PkM yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan Pelatihan Pembuatan *Infused Water* Sebagai Minuman Kesehatan Penurun Hipertensi di Desa Kunden Kecamatan Karanganom Kabupaten Klaten berjalan dengan baik. Warga berpartisipasi aktif dan menunjukkan sikap antusias untuk mengikuti serangkaian kegiatan yang dilakukan, seperti edukasi kesehatan dan pelatihan pembuatan *infused water*. Dengan adanya kegiatan ini masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup agar terhindar dari hipertensi serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Diperlukan variasi pembuatan *infused water* dari berbagai bahan alam yang dapat menurunkan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, A.R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Joournal of Public Health Research and Development*, 4(3):506-518. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial.3.40392>
- DKK Klaten. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Klaten Tahun 2020. Klaten.
- Hong, K., Yu, E. S., & Chun, B. C. (2020). Risk factors of the progression to hypertension and characteristics of natural history during progression : A national cohort study. *PLOS ONE*, March, 1–11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230538>
- Meiqari, L., Essink, D., Wright, P., & Scheele, F. (2019). Prevalence of Hypertension in Vietnam : A Systematic Review and MetaAnalysis. *Asia Pacific Journal of Public Health*, 31(2), 101–112. doi: [10.1177/1010539518824810](https://doi.org/10.1177/1010539518824810).
- Moharana, L., & Prusty, S. K. (2020). Global Public Health Problem : Hypertension. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 32(40), 20–25. DOI: [10.9734/jpri/2020/v32i4031030](https://doi.org/10.9734/jpri/2020/v32i4031030)
- Özünal, Z.G, Tahirbegolli, L.A., Üresin, A.Y. Evaluation of the effect of citrus lemon l. “enter” on blood pressure in hypertensive patients. *J Pharm Pharmacol*. 2017. 5(10):742–5. doi: [10.17265/2328-2150/2017.010.006](https://doi.org/10.17265/2328-2150/2017.010.006)
- Pratama, A. (2020). Efektivitas Konsumsi Infused Water terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 15(2), 45-52.
- Putri, R. M., Setiaji, B., Masra, F., & Budiati, E. (2021). Factors Related to The incidence of Hypertension. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 3(3), 305–316. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v3i3.519>
- Safitri, L., & Nurhayati, I. (2020). Sosialisasi Peluang Usaha Infuse Water Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Pemagarsari,4(4). <https://pkm.uikabogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/article/view/741>
- 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.
- Sugiarti, L., Lina, R. N., Palupi, D. A., Setyoningsih, H., Pratiwi, Y., Wijaya, H. M., Rahmawaty, A., Hidayati, R., Listyarini, A. D., Choiriyah, N., Lusiana, M. O., & Kurniawan, I. (2023). Pemanfaatan Infused Water

Minuman Sehat Sebagai Daya Tahan Tubuh Bersama Pengurus PKK Desa Prambatan Lor Kudus. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 165–172. <https://doi.org/10.31596/JPK.V6I2.349>

Tanaka, M., & Itoh, H. (2019). Hypertension as a Metabolic Disorder and the Novel Role of the Gut. *Current Hypertension Report*, 21(63), 1–10. doi: [10.1007/s11906-019-0964-5](https://doi.org/10.1007/s11906-019-0964-5)

Widiastuti, R., Sari, N., & Putra, A. (2021). Pengaruh Pemberian Infused Water Mentimun dan Lemon terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 78-85.

Zhou, B., Perel, P., & Mensah, G. A. (2021). Global epidemiology , health burden and effective interventions for elevated blood pressure and hypertension. *Nature Reviews Cardiology*, 18(November), 785–802. doi: [10.1038/s41569-021-00559-8](https://doi.org/10.1038/s41569-021-00559-8).