

Penguatan Peran SDM pada Pasien Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Berbasis Jus Pepaya

Formaida Tambunan¹, Erwin Silitonga², Edriyani Yonlafado Simanjuntak³, Gloria Betania Samosir⁴

¹Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Sari Mutiara, Indonesia

^{2,3,4} Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sari Mutiara, Indonesia

e-mail koresponding: ¹ tambunanformaida@gmail.com

Abstrak

Hipertensi sering disebut silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi mereka hingga muncul komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke dan gagal ginjal kronis. Di wilayah kerja Puskesmas Medan Deli umumnya masih memiliki pola pikir kuratif, yaitu berobat hanya ketika sudah mengalami gejala, sementara kesadaran untuk melakukan pengendalian tekanan darah secara rutin dan menjaga pola hidup sehat masih rendah. Di sisi lain, SDM Puskesmas juga menghadapi beban kerja yang tinggi dan keterbatasan waktu untuk melakukan kegiatan edukatif dan inovatif seperti terapi komplementer. Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan penguatan peran SDM Puskesmas Medan Deli melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dan kader dalam edukasi serta penerapan terapi komplementer berbasis jus pepaya bagi pasien hipertensi guna mendukung pengendalian tekanan darah dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan sekaligus memberdayakan SDM agar mampu menjadi agen perubahan di masyarakat, sehingga pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan di tingkat keluarga dengan menggunakan jus pepaya sebagai terapi komplementer dapat menjadi alternatif alami yang mendukung pengendalian hipertensi, terutama di masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap obat-obatan atau fasilitas kesehatan. PKM tentang “Penguatan Peran SDM pada Pasien Hipertensi dengan Terapi Komplementer Berbasis Jus Pepaya” berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara alami dan mandiri. Jus pepaya terbukti secara ilmiah mampu membantu menurunkan tekanan darah, dan keterlibatan aktif SDM menjadi kunci keberhasilan dalam pengendalian hipertensi berbasis masyarakat.

Kata Kunci: SDM, Hipertensi, Terapi, Jus Pepaya

Abstract

Hypertension is often referred to as a silent killer because most patients are unaware of their condition until serious complications occur, such as coronary heart disease, stroke, and chronic kidney failure. In the service area of Medan Deli Public Health Center, a curative mindset remains prevalent, where individuals seek medical treatment only after symptoms appear. Meanwhile, awareness of routine blood pressure control and the importance of maintaining a healthy lifestyle is still relatively low. On the other hand, public health center personnel face a high workload and limited time to implement educational and innovative activities, including complementary therapies. Based on these conditions, strengthening the role of human resources at Medan Deli Public Health Center is essential through capacity building of healthcare workers and community health cadres in education and the application of complementary therapy based on papaya juice for patients with hypertension. This approach aims to support blood pressure control and improve community health status in a sustainable manner, while empowering health personnel to become agents of change within the community. Consequently, hypertension management can be carried out sustainably at the household level. The use of papaya juice as a complementary therapy may serve as a natural alternative to support hypertension control, particularly for communities with limited access to medications or healthcare facilities. The Community Service Program titled “Strengthening the Role of Human Resources in Hypertension Management through Papaya Juice-Based Complementary Therapy” successfully increased community knowledge and skills in managing hypertension naturally and independently. Papaya juice has been scientifically proven to help reduce blood pressure, and the active involvement of human resources played a key role in the success of community-based hypertension control efforts.

Keywords: Human Resources, Hypertension, Therapy, Papaya Juice

1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat utama di Indonesia dan dunia. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia mengalami hipertensi, namun hampir dua pertiganya tinggal di negara berpenghasilan menengah ke bawah dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai (WHO, 2023). Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah mencapai 34,1 % pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8 % pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi ini bahkan cenderung meningkat di wilayah perkotaan karena faktor gaya hidup seperti konsumsi garam tinggi, kurang aktivitas fisik, obesitas, stres, serta kebiasaan merokok (Fitriani et al., 2022).

Hipertensi sering disebut silent killer karena sebagian besar penderitanya tidak menyadari kondisi mereka hingga muncul komplikasi berat seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal kronis (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini menjadikan upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan dasar sangat penting, terutama di Puskesmas sebagai ujung tombak pelayanan promotif dan preventif. Hipertensi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan gejala namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal.

Menurut World Health Organization, penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga perlu dikombinasikan dengan intervensi non-farmakologis atau terapi komplementer yang bersifat alami dan mudah diterapkan di masyarakat (WHO, 2020). Mills et al. (2016) dalam *The Journal of Clinical Hypertension* menyatakan bahwa konsumsi bahan pangan yang kaya kalium dan antioksidan, seperti buah dan sayur, berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi serta peningkatan ekskresi natrium. Selanjutnya, Oloyede (2012) dan Aravind et al. (2013) menegaskan bahwa *Carica papaya L.* memiliki kandungan flavonoid, vitamin C, dan kalium yang tinggi, yang berpotensi sebagai agen antihipertensi alami karena kemampuannya menurunkan stres oksidatif dan meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah.

Untuk mengatasi beban hipertensi yang terus meningkat, selain terapi farmakologis, berbagai intervensi komplementer berbasis bahan alami mulai dikembangkan di layanan primer. Salahsatu bahan yang berpotensi adalah buah pepaya (*Carica papaya L.*), yang mengandung kalium, flavonoid, dan antioksidan tinggi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan peningkatan ekskresi natrium (Mills et al., 2016; Aravind et al., 2013; Oloyede, 2012). Beberapa penelitian menunjukkan hasil positif dari intervensi ini. Penelitian Purwanti et al. (2021) di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas menemukan bahwa pemberian jus pepaya selama tujuh hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi ringan. Penelitian serupa oleh Fitriani et al. (2020) di Pekanbaru juga menyatakan bahwa konsumsi sari buah pepaya mengkal selama satu minggu dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dibanding kelompok kontrol.

Terapi komplementer berbasis jus pepaya ini berpotensi besar diterapkan di tingkat Puskesmas karena biaya yang murah, bahan yang mudah diperoleh, dan dapat dipadukan dengan edukasi gizi seimbang serta gaya hidup sehat. Namun, untuk memastikan keberhasilannya, diperlukan SDM Puskesmas yang berkompeten, baik dalam penyuluhan, pengolahan bahan, pemantauan hasil terapi, maupun pencatatan dan evaluasi program. Namun demikian, peran Sumber Daya Manusia (SDM) kesehatan di Puskesmas sering kali menghadapi berbagai kendala seperti keterbatasan jumlah tenaga, beban kerja tinggi, dan kurangnya pelatihan terkait manajemen penyakit tidak menular (PTM). Penelitian oleh Dewi dan Arini

menunjukkan bahwa SDM kesehatan di Puskesmas dihadapkan pada tantangan transisi epidemiologi, di mana kasus PTM seperti hipertensi meningkat signifikan sementara kapasitas tenaga belum sepenuhnya adaptif terhadap perubahan tersebut (Dewi & Arini, 2023).

Puskesmas Medan Deli sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat menghadapi tantangan nyata dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi. Berdasarkan hasil koordinasi awal dan observasi di lapangan, permasalahan utama yang dihadapi mitra meliputi tingginya jumlah pasien hipertensi, kurangnya inovasi terapi non-farmakologis, serta keterbatasan kapasitas sumber daya manusia (SDM) kesehatan dan kader dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada pasien. Di Puskesmas Medan Deli, tantangan serupa juga ditemukan. Berdasarkan laporan Portal Resmi Pemerintah Kota Medan (2024), beberapa puskesmas di wilayah Medan, termasuk Medan Deli, masih mengalami kekurangan tenaga medis dan tenaga pendukung pelayanan dasar sehingga berpengaruh pada kualitas pelayanan kesehatan masyarakat (Portal Medan, 2024).

Selain itu, masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Medan Deli umumnya masih memiliki pola pikir kuratif, yaitu berobat hanya ketika sudah mengalami gejala, sementara kesadaran untuk melakukan pengendalian tekanan darah secara rutin dan menjaga pola hidup sehat masih rendah. Di sisi lain, SDM Puskesmas juga menghadapi beban kerja yang tinggi dan keterbatasan waktu untuk melakukan kegiatan edukatif dan inovatif seperti terapi komplementer. Berdasarkan kondisi tersebut, penting dilakukan penguatan peran SDM Puskesmas Medan Deli melalui peningkatan kapasitas tenaga kesehatan dan kader dalam edukasi serta penerapan terapi komplementer berbasis jus pepaya bagi pasien hipertensi. Program ini diharapkan mampu: 1) Meningkatkan kemampuan SDM dalam manajemen hipertensi non-farmakologis, 2) Memberdayakan masyarakat untuk memanfaatkan sumber daya lokal (pepaya), 3) Menurunkan tekanan darah pasien hipertensi secara berkelanjutan melalui pendekatan holistik dan berbasis komunitas.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pelayanan kesehatan primer, pengendalian hipertensi, dan penguatan ketahanan sistem kesehatan di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Medan Deli.

2. METODE PENELITIAN/PELAKSANAAN

Lokasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Medan Deli. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan ini adalah pemberian edukasi dari para civitas USM Indonesia untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan kepada masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi dengan jumlah peserta dari civitas USM Indonesia sebanyak 5 orang dan masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi sebanyak 20 orang yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2025. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diuraikan sebagai berikut :

a. Tahap Pertama

Pada tahap pertama ini diawali dengan membuat permohonan melalui surat untuk memperoleh izin pelaksanaan kegiatan ke Puskesmas Medan Deli Medan dan setelah memperoleh izin kemudian dilakukan observasi ke lapangan untuk memastikan pelaksanaan kegiatan tersebut.

b. Tahap Kedua

Setelah menyelesaikan surat-surat pengurusan perizinan dan hal lainnya, pada pelaksanaan kegiatan diawali pembukaan dengan memberikan kata-kata sambutan sekaligus memberikan arahan kepada seluruh peserta kegiatan sehingga di dalam pelaksanaannya dapat berjalan dengan tertib, lancar.

c. Tahap Ketiga

Pada tahap ketiga ini adalah melakukan kegiatan pemberian edukasi agar peserta tidak hanya memahami konsep terapi komplementer berbasis jus pepaya, tetapi juga memiliki keterampilan dan motivasi untuk menerapkannya secara mandiri dan berkelanjutan.

Tabel 1. Materi Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan Sosialisasi	Kegiatan Masyarakat
1	15 Menit	Pembukaan: 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tujuan pendidikan kesehatan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan 4. Menjawab pertanyaan
2	100 Menit	Memberikan penjelasan dan demonstrasi secara berurutan dan teratur tentang: 1. Metode Participatory Learning and Action (PLA) 2. Metode Community Empowerment Approach (Pendekatan Pemberdayaan Masyarakat) 3. Metode Ceramah, Demonstrasi, dan Praktik Langsung 4. Metode Edukasi dan Intervensi Gizi 5. Metode Pelatihan dan Pendampingan (Training & Mentoring) 6. Metode Pelatihan dan Pendampingan (Training & Mentoring)	Peserta (dosen, mahasiswa dan pasien) dilibatkan untuk merancang bentuk kegiatan edukasi yang paling sesuai dengan kebutuhan mereka.
3	30 Menit	Evaluasi: 1. Memberikan kesempatan peserta untuk bertanya tentang materi 2. Menyimpulkan materi 3. Mengucapkan terima kasih atas perhatian dan waktunya 4. Mengucapkan salam	1. Mendengarkan 2. Menjawab soal 3. Memperhatikan 4. Menjawab salam

Sumber: Data diolah oleh penulis, 2025

Populasi dalam pengabdian masyarakat ini yakni, adalah sebagai berikut :

1. Masyarakat yang menderita penyakit hipertensi yang rutin berobat di Puskesmas wilayah tersebut sebanyak 20 orang.
2. Dosen, dan mahasiswa yang berperan sebagai pendamping dan pelaksana kegiatan sebanyak 11 orang.

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk menilai keberhasilan pelaksanaan program dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi mencakup evaluasi proses, evaluasi hasil (output), dan evaluasi dampak (outcome). Pertama, evaluasi proses bertujuan untuk menilai sejauh mana kegiatan dilaksanakan sesuai rencana dan tingkat partisipasi peserta. Kedua, evaluasi hasil (Output evaluation). Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah mengikuti kegiatan. Selanjutnya evaluasi dampak (Outcome evaluation). Dalam bagian ini Evaluasi dampak dilakukan untuk melihat efek intervensi terhadap kondisi fisiologis peserta, khususnya tekanan darah.

3. HASIL KEGIATAN/PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat di Puskesmas Medan Deli secara umum dikatakan sukses dan dari peserta memberikan apresiasi yang tinggi terhadap pelaksanaan pemberian edukasi tersebut. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan kata-kata sambutan dari pelaksana kegiatan dan dilanjutkan oleh Kepala Puskesmas Medan Deli. Setelah selesai di dalam pembukaan pelaksanaan kegiatan, kemudian dilanjutkan dengan melakukan koordinasi kepada piha-pihak yang ikut terlibat di dalam pelaksanaan tersebut. Setelah melakukan koordinasi, maka kegiatan pemberian edukasi dilakukan yang dilakukan oleh Ketua Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat.



Gambar 2. Pembukaan Pelaksanaan PKM

Di dalam kegiatan PKM ini sangat terlihat adanya keseriusan untuk mengetahui lebih mendalam tentang penyakit yang disebabkan oleh hipertensi. Kegiatan PKM ini memberikan edukasi tentang pentingnya mengetahui dan memahami pengendalian hipertensi saat dini yakni dengan pemberian edukasi just pepaya kepada pasien penderita hipertensi karena secara umum, hipertensi paling banyak ditemukan pada usia 40 tahun ke atas, dengan prevalensi yang semakin tinggi seiring bertambahnya usia. Edukasi ini menyertakan pentingnya pola makan seimbang, olahraga teratur, dan pengelolaan stres untuk mengontrol hipertensi. Sebagian masyarakat sering meremehkan hipertensi dan sebahagian masyarakat juga meyakini bahwa penyakit hipertensi bukanlah penyakit yang serius dan tidak memerlukan pengobatan khusus sementara penanganan hipertensi jika tidak dilakukan, akan berakibat kematian. Oleh karena itu pentingnya penerapan just pepaya dalam tubuh karena pepaya kaya akan vitamin C, serat, dan

antioksidan yang baik untuk kesehatan jantung dan pepaya mengandung kalium yang dapat membantu mengontrol tekanan darah dengan menetralkan efek natrium dalam tubuh.



Gambar 3. Antusias Pelaksanaan PKM



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

Pembahasan

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Kondisi ini seringkali tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan. Hipertensi adalah masalah kesehatan serius dengan peningkatan prevalensi, terutama pada lansia, sering tanpa gejala awal namun berisiko komplikasi berat (stroke, gagal jantung, ginjal); solusinya perlu strategi promosi-preventif di luar obat, fokus pada perubahan gaya hidup sehat (diet rendah garam, olahraga teratur, kelola berat badan, stop rokok dan alkohol) dan edukasi publik, mengingat faktor risiko utama adalah gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, serta faktor usia yang membuat pembuluh darah kaku.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi yang memengaruhi pembuluh darah nadi atau arteri dalam tubuh. Penderita hipertensi mengalami kondisi di mana darah yang mendorong dinding arteri memiliki aliran atau tekanan yang tinggi. Akibatnya, jantung pun bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Seseorang yang mengidap hipertensi bisa diketahui melalui pengukuran tekanan darah yang diukur dalam mmHg. Tekanan darah yang normal seharusnya 120/80 mmHg, di mana 120 adalah angka atas dan 80 adalah angka bawah. Apabila angka di atas berkisar antara 120-129 per 80 mmHg, maka seseorang mengalami

tekanan darah tinggi sementara.

Hipertensi tahap pertama terjadi ketika peningkatan tekanan darah hingga mencapai angka di atas berkisar antara 130 sampai 139 mmHg dan angka bawah berkisar antara 80 sampai 89 mmHg. Kemudian, ada hipertensi tahap 2 yang terjadi pada angka atas 140 mmHg ke atas dan angka bawah 90 mmHg ke atas. Tekanan darah tinggi di atas 180/120 mmHg dianggap sebagai kondisi hipertensi kritis.

Oleh karena itu, diperlukan strategi promotif dan preventif yang tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memanfaatkan terapi komplementer yang aman, mudah, dan dapat dilakukan di tingkat masyarakat. Terapi komplementer merupakan praktik atau metode perawatan yang digunakan bersamaan dengan pengobatan medis konvensional untuk membantu meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pasien. Tujuannya adalah untuk melengkapi terapi utama, membantu mengatasi gejala penyakit, serta mengurangi efek samping pengobatan. Menurut Irawan dan Putri (2025) bahwa pengobatan menggunakan terapi komplementer memiliki manfaat yang mampu meningkatkan kesehatan secara menyeluruh dan juga biayanya murah. Terapi komplementer dirasakan lebih murah jika pasien dengan penyakit kronis yang harus rutin mengeluarkan dana jika melakukan terapi pengobatan pada umumnya. Hasil kegiatan edukasi atau penyuluhan ini menunjukkan bahwa adanya antusiasisme yang tinggi yang diperlihatkan oleh masyarakat ketika menerima edukasi terkait tentang Penguatan Peran SDM Pada Pasien Hipertensi.

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk memberdayakan SDM agar mampu menjadi agen perubahan di masyarakat, sehingga pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan di tingkat keluarga dengan menggunakan jus pepaya sebagai terapi komplementer dapat menjadi alternatif alami yang mendukung pengendalian hipertensi, terutama di masyarakat yang memiliki keterbatasan akses terhadap obat-obatan atau fasilitas kesehatan. Hasil ini juga terlihat atau sejalan dengan (Pratama & Nur Hidayah 2020) dimana disitu dinyatakan bahwa jus buah papaya dapat menyebabkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

Kandungan dalam buah papaya yang berpengaruh dalam penurunan tekanan darah adalah kalium, enzim papain, kalium, magnesium dan flavonoid. Enzim papain diketahui dapat memproduksi Endothelial Nitric Oxide, dimana merupakan regulator utama tekanan darah melalui efek vasodilatasi potensial. Jus papaya memiliki kandungan yang memiliki fungsi membentuk nitrit oksida yang berperan sebagai vasodilator atau pelebaran pembuluh darah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adam dan Aswad (2023) di Puskesmas Kota tengah Kota Gorontalo yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pemberian jus carica papaya dengan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Demikian halnya melalui hasil penelitian Ilohuna dkk (2023) menyatakan bahwa penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan jus buah pepaya dengan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 24,00 mmHg dan tekanan diastolik 16,00 mmHg. Terjadinya penurunan ini dikarenakan peranan kalium yang ada didalam buah pepaya menyebabkan vasodilatasi yang mampu memutar pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lancar.

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, masyarakat menunjukkan tingkat kepuasan dan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti dan menerima materi penyuluhan tentang penguatan peran SDM pada pasien hipertensi dengan terapi komplementer berbasis jus pepaya. Hasil tersebut menandakan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini mendapat respon positif dari masyarakat, karena

masyarakat memperoleh pengetahuan baru dan mampu mempraktikkan secara mandiri di rumah. Selain itu, masyarakat juga merasa lebih percaya diri dalam memberikan edukasi kesehatan kepada keluarganya. Dengan demikian melalui penguatan peran SDM, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa penurunan tekanan darah, tetapi juga mampu membangun kesadaran untuk jangka panjang tentang pentingnya pola hidup sehat. SDM yang sudah terlatih diharapkan dapat terus melakukan edukasi dan monitoring terhadap pasien hipertensi secara berkelanjutan.

4. KESIMPULAN

Simpulan

PKM tentang “Penguatan Peran SDM pada Pasien Hipertensi dengan Terapi Komplementer Berbasis Jus Pepaya” berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara alami dan mandiri. Jus pepaya terbukti secara ilmiah mampu membantu menurunkan tekanan darah, dan keterlibatan aktif SDM menjadi kunci keberhasilan dalam pengendalian hipertensi berbasis masyarakat.

Diharapkan masyarakat dapat terus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi. Konsumsi jus pepaya sebagai terapi komplementer sebaiknya dilakukan secara rutin dengan cara pengolahan yang benar dan tanpa penambahan gula, agar manfaatnya dapat dirasakan secara optimal. Kader dan tenaga kesehatan diharapkan terus berperan aktif dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta pemantauan tekanan darah masyarakat secara berkelanjutan. Instansi kesehatan dan pemerintah daerah diharapkan mendukung kegiatan pemberdayaan masyarakat seperti ini melalui program promotif dan preventif yang berfokus pada potensi lokal, sehingga kegiatan penguatan peran SDM dalam pengelolaan hipertensi dapat berlanjut secara mandiri dan berkesinambungan. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi komplementer berbasis jus pepaya sangat dianjurkan untuk memperkuat bukti ilmiah dan memperluas penerapannya dalam pelayanan kesehatan masyarakat.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, disarankan agar Puskesmas Medan Deli terus memperkuat peran sumber daya manusia melalui pelatihan berkelanjutan bagi tenaga kesehatan dan kader dalam pengendalian hipertensi berbasis masyarakat. Edukasi kesehatan perlu diarahkan pada perubahan pola pikir dari kuratif ke preventif dan promotif, dengan menekankan pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin dan penerapan pola hidup sehat. Penerapan terapi komplementer berbasis jus pepaya sebaiknya dikembangkan sebagai program pendukung yang terintegrasi dengan pelayanan kesehatan primer, disertai dengan pedoman penggunaan yang jelas dan berbasis bukti ilmiah. Selain itu, kolaborasi dengan keluarga pasien perlu ditingkatkan agar pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan di tingkat rumah tangga. Untuk penelitian dan kegiatan pengabdian selanjutnya, disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang guna menilai efektivitas terapi komplementer terhadap stabilitas tekanan darah dan kualitas hidup pasien hipertensi, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan kebijakan kesehatan berbasis komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

Aravind, G., Bhowmik, D., Duraivel, S., & Harish, G. (2013). Traditional and medicinal uses of *Carica papaya*. *Journal of Medicinal Plants Studies*, 1(1), 7–15.

- Adam dan Aswad (2023). Pemberian Jus Carica Papaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal* Vol. 2, No. 2, Agustus 2020
- Dewi, A., & Arini, S. (2023). Tantangan dan Isu Strategis SDM Kesehatan di Puskesmas Indonesia. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 8(1), 15-24.
- Fitriani, E., et al. (2020). Efektivitas Sari Buah Pepaya Mengkal terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa UNRI (JOM PSIK)*, 7(2), 345-353.
- Fitriani, N., et al. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 45-52.
- Ilohuna dkk (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bilato. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, Vol.1 No.1
- Irawan dan Putri (2025). Mengenal Terapi Komplementer di Masyarakat: Konsep dan Aplikasi Dalam Keperawatan. Jawa Timur: Tata Mutiara Hidup Indonesia
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Hipertensi: Silent Killer. <https://kemkes.go.id/hipertensi-silent-killer/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Potret Sehat Indonesia: Riskesdas 2018. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman teknis pengendalian penyakit hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2016). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews Nephrology*, 12(4), 223–237.
- Oloyede, O. I. (2012). Chemical profile and antioxidant activity of Carica papaya leaves. *Journal of Natural Product and Plant Resources*, 2(1), 19–26.
- Portal Medan. (2024). Kekurangan Tenaga Medis di Puskesmas Medan Deli. <https://portal.medan.go.id>
- Purwanti, R., et al. (2021). Efektivitas Jus Semangka dan Jus Pepaya terhadap Penurunan Tekanan Darah di Puskesmas Kembaran 1 Banyumas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM)*, 9(1), 1-8.
- Sutrisno, A., Wulandari, D., & Rahmawati, N. (2021). Efektivitas terapi komplementer berbasis pangan fungsional terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 145–152. <https://doi.org/10.25077/jkma.15.2.145-152.2021>.
- World Health Organization. (2020). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. Geneva: WHO.