

EFEKTIVITAS LEMON DAN BAWANG PUTIH DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI DI DESA BLUMBUNGAN

Sari Pratiwi Apidianti¹, Mohammad Taufiq Hidayat², Kelik Perdana Windra
Sukma³

saripratiwie86@gmail.com¹, mtaufiqhidayat@uim.ac.id², kelikperdanaws@uim.ac.id³
Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah baik sistolik maupun diastolic. Hipertensi di kenal dengan the heterogeneous group of disease dan the killer disease. Hipertensi merupakan factor risiko yang menyebabkan kematian dini, serta terjadinya gagal jantung dan penyakit gangguanotak. Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1, 13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah ini akan terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1, 5 miliar orang yangterkena hipertensi, menurut perkiraan ada 10, 44 juta orang akan meninggal akibat hipertensidan komplikasinya di setiap tahun. Factor usia, sosial dan ekonomi dapat terserang hipertensi. Dengan bertambahnya usia, risiko hipertensi menjadi lebih besar, ini disebabkan adanya perubahan strukur pada pembuluh darah besar sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dan tekanan darah sistolik meningkat. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan dan mengedukasi masyarakat tentang penyakit hipertensi. Metode yang dilakukan dengan mengunjungi serta memberikan edukasi di sertai diskusi kepada masyarakat dan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 9, 10 13 dan 23 Januari 2021di kecamatan bungus teluk kabung. Dengan memberi penyuluhan tentang penyakit hipertensi, memberi brosur untuk mengedukasi masyarakat serta melakukan pemeriksaan tensi.

Kata Kunci: Edukasi, Konseling, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is increasing and diastolic blood pressure both sistolik. Hypertension in know theheterogeneous group of disease and the killer disease. Hypertension is a risk of causing, earlydeath and the occurrence of heart failure. brain disorders and diseases The who data years 20151, 13 demonstrated about billion people around the world bears, hypertension which means 1 3people around the world from an undiagnosed. hypertensionThis number will continue toincrease annually, it is estimated that in 2025 1,5 there will be billion people af ected, hypertension and according to estimates there are million who will 10, 44 died of hypertensionand komplikasinya. in every yearOf, age social and economic hitertensi. can developWith age, the risk of hypertension is greater, is due to the change strukur on the veins of the large lumenbecome narrower in the walls of veins and become more rigid and. increase systolic bloodpressure. The purpose of this community devotion to provide counseling and educate peopleabout disease hypertension .A method that done by visiting and give education in sertaidiscussion to the people and to check blood pressure. Devotion masyarat is done on june 9, 10and 13 in 23 january 2021di bungus kabung bay. To provide information about diseaseshypertension, give brochures to educate the people and have a tension.

Keywords: Education, Counseling, Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi tak mengirimkan sinyal sinyal terlebih dahulu, vonis sebagai pengidap tekanan darah tinggi dating begitu saja. karena tak mengirimkan alarm bahaya banyak orang yang mengabaikannya. orang juga

sering tidak sadar dengan karakter penyakit ini .ketika si penderita hipertensi dinyatakan bisa berhenti minum obat karena tekanan darahnya sudah normal, dia sering menganggap kesembuhannya permanen padahal, sekali divonis hipertensi, penyakit itu akan terus membelit tubuh anda dalam satu tahun atau dua tahun mungkin tekanan darah normal, tapi pasti akan mengunjung di kesempatan berikutnya.pada Sebagian kasus memang bisa di sembuhkan total, tai presentasinya kecil itupun hanya hipertensi ringan yang bisa anda lakukan dengan mengonsumsi obat penurun hipertensi dan menjalankan pola hidup sehat.berdasarkan beberapa penelitian, orang yang menderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih besar untuk terkena stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena penyakit jantung terapi non farmakologis yang wajib dilakukan oleh penderita hipertensi adalah melakukan relaksasi yang mana merupakan salah satu bentuk terapi yang berupa pemberian intruksi kepada seseorang dalam bentuk Gerakan Gerakan yang yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran dan anggota tubuh.tujuan penerapan ini adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi selain itu juga ada lemon dan bawang putih yang bisa dikonsumsi untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi.Permasalahan hipertensi pada lansia masih menjadi permasalahan penting untuk dikaji, yang di duga masih banyak penduduk di blumbungan ini masih menyepelekan atau mengabaikan tentang penyakit hipertensi.

METODE PENELITIAN

Mengarah pada sasaran utama kegiatan ini adalah masyarakat lansia yang ada di blumbungan, maka kegiatan penyuluhan pada Masyarakat dalam bentuk pelatihan pembuatan minuman dari lemon dan bawang putih ini untuk mengurangi tekanan darah tinggi akan dilaksanakan dengan menggunakan metode: identifying, planning, organizing, acting, impact. model ini merupakan modifikasi dari metode penelitian sosial.



Identifying

Kegiatan identifying digunakan untuk memperoleh informasi terkait masyarakat lansia yang mengidap hipertensi.pada tahap identifikasi akan digali sejumlah data tentang kondisi lansia di masyarakat blumbungan ini.berdasarkan hasil wawancara dan pemeriksaan dari kami kepada masyarakat di dapatkan bahwa kebanyakan yang mengidap hipertensi tapi telat menyadarinya, temuan ini dikumpulkan melalui informasi yang di peroleh setelah kita datang mengunjunginya.

Planning or organizing

Kegiatan ini dilakukan agar kegiatan berjalan dengan efektif dan efisien dan bermanfaat serta sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.perencanaan dan penyuluhan terkait dengan penentuan tempat dan lokasi yang direncanakan diletakkan di rumah atika blumbungan pada tanggal 11 juni 2025 jam 09.00 wib dengan kelompok sasaran adalah masyarakat lansia di desa blumbungan dan untuk narasumber dari kelompok 5 prodi D3 kebidanan universitas islam madura yang di bimbing langsung oleh dosen Sari pratiwi apidianti M, kes.Kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah :

1. Melakukan koordinasi dengan pemilik rumah dan kelompok 5 Universitas islam madura
2. Sosialisasi kegiatan penyuluhan kepada masyarakat blumbungan sebagai audiens

3. Penyusunan program penyuluhan berdasarkan hasil analisis situasi, analisis sasaran, dan analisis media

Acting

Kegiatan selanjutnya adalah implementasi di lapangan implementasi dan aksi yang baik, sedapat mungkin sesuai dengan perencanaan dan pengorganisasian keberhasilan suatu kegiatan dapat dilakukan jika tim telah melakukan koordinasi dengan masyarakat yang terkait. kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada masyarakat blumbungan tentang cara pembuatan minuman lemon dan bawang putih untuk menurunkan hipertensi. kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah pada masing-masing masyarakat oleh kelompok 5 universitas islam madura dan melakukan penyuluhan tentang teknik pembuatan minuman tersebut, dilanjutkan dengan pembahasan tentang kandungan kandungan yang dicampurkan dalam minuman itu. pada kegiatan pelatihan dijelaskan tentang alat, bahan dan langkah langkah dalam pembuatan minuman yaitu :

Bahan

1. Lemon
2. Bawang putih

Alat

1. Panci
2. Sendok
3. Gelas
4. Kompor

Langkah Langkah

1. kupas bawang putih, pastikan bawang putih itu bersih
2. Potong lemon menjadi beberapa bagian
3. Panaskan air dalam panci sampai mendidih
4. Masukkan bawang putih dan lemon pada rebusan air tersebut
5. Tuang rebusan air lemon dan bawang putih ke dalam gelas
6. Tunggu sampai sedikit dingin
7. Ramuan ini sudah siap diminum

Impact

Dampak dari dikaji pada saat proses atau setelah proses berlangsung. Tentu gambaran dampak seperti kualitatif dan deskriptif. setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat bisa untuk membuat minuman ini secara mandiri dan dapat mensosialisasikan kepada masyarakat yang lain yang ada di desa blumbungan. Evaluasi ini dilakukan dengan melakukan kepada para mahasiswa kelompok 2 universitas islam madura dalam melakukan pembuatan minuman ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN





Data Tekanan darah Masyarakat Blumbungan

NAMA	TEKANAN DARAH SEBELUM MINUM	TEKANAN DARAH SESUDAH MINUM
Rahmah	130/90	110/80
Murayyah	160/100	130/90
Dewi	170/110	140/90
Suberi	140/80	120/80
Wati	160/100	130/90
Sahriyah	130/80	100/80
Subaidah	140/90	120/80

Untuk mengantisipasi adanya hipertensi, prodi D3 kebidan universitas islam madura kelompok 5 melaksanakan penyuluhan dan bimbingan pada masyarakat blumbungan tentang hipertensi dan minuman yang bisa menurunkan tekanan darah tinggi kembali normal dengan menggunakan bahan bahan alami yang bisa dijumpai di sekitar masyarakat tersebut, karena bahan bahannya sangat mudah di temukan. yaitu lemon dan bawang putih yang mana kandungan ya sangan baik untuk para penderita hipertensi karena lemon mengandung cukup banyak potasium, vitamin c, ribovlavin, magnesium, dan fitonetrien dan untuk yang bawah putih yaitu memiliki kandungan

Faktor faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu ada beberapa hal seperti : ras, usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, obesitas, kurang gerak, merokok, dan stes yang berlebih

Kegiatan penyuluhan ini merupakan bentuk kepedulian prodi D3 kebidadana universitas islam madura kepada masyarakat akibat semakin banyaknya masyarakat yang mengalami hipertensi dan lebih utamanya pada lansia. para para masyarakat blumbungan yang hadir pada penyuluhan ini diharapkan nantinya bisa mencegah adanya hipertensi untuk dirinya sendiri dan untuk orang orang di sekitar.

Dengan pembuatan minuman herbal ini diharapkan masyarakat mampu membuat minuman herbal secara mandiri agar menanggulagi terjadinya hipertensi. dari segi ekonomi masyarakat tidak perlu mengeluarkan biaya yang besar karena kebutuhan tidak jarang ada di sekitar/sangat mudah ditemukan. semoga dengan adanya penyuluhan dari kami bisa menjadi manfaat pada masyarakat terutama pada yang sudah hadir.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman herbal pada penderita hipertensi. Sasaran kegiatan penyuluhan ini yaitu pada masyarakat lansia yang ada di desa blumbungan pamekasan.

DAFTAR PUSTAKA

Edi junsedi, (2013), hipertensi kandas berkat herbal, halaman iv Dr.lili marliani, (2020) 100 % question hipertensi.
Hidayat, M. T., Sukma, K. P. W., & Ferdiansyah, D. (2024, December). Penguatan

Keterampilan Pemasaran Digital Untuk Peningkatan Usaha Masyarakat Desa Batuan Kabupaten Sumenep. In *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat (SENIAS)* (Vol. 8, No. 1, pp. 37-41).

Hidayat, T., WK, K. P., & Ferdiansyah, D. (2024). Peningkatan Usaha Ikan Wader Dengan Kolam Portable. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 367-372.
<https://journal.literasisains.id/index.php/insologi/article/download/3892/1689/17706>
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/download/23418/16450/75620>
<https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/87>
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190703142421-255-408737/mengulik-manfaat-jahe-untuk-hipertensi>.
https://www.google.com/url?q=https://jurnal.http.ac.id/index.php/keskom/article/download/70/57/123&sa=U&ved=2ahUKEwilqOjIjv2GAxUIxzgGHbTZMkA4ChAWegQIExA&usg=AOvVaw03FTrhEq-wi2YJ_20ezLnM.
<https://www.kompas.com/tren/read/2023/11/27/101500765/khasiat-jahe-untuk-menurunkan-tekanan-darah-tinggi-menurut-penelitian>