



## PELATIHAN KETERAMPILAN PENGGUNAAN BAWANG PUTIH UNTUK HIPERTENSI

<sup>1\*)</sup>Awaluddin, <sup>2)</sup>Sabtria Winda Sari, <sup>3)</sup>Dian Rahmadhani, <sup>4)</sup>Putri Ramazenny

<sup>1,2,4)</sup> Program Studi Profesi Ners STIKes Tengku Maharatu

<sup>3)</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Tengku Maharatu

Jalan Surabaya No. 96, Kota Pekanbaru

email: [awaluddinhasan@yahoo.com](mailto:awaluddinhasan@yahoo.com)

### ABSTRAK

Prevalensi penyakit hipertensi di dunia pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan mengonsumsi seduhan bawang putih. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar peserta di RW 06 Desa Tanah Merah Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau dapat mempraktikkan keterampilan cara penggunaan bawang putih untuk hipertensi. Metode kegiatan yang dilakukan adalah demonstrasi dan praktik. Peserta mendapat keterampilan pengolahan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak kepada keterampilan peserta mampu melakukan pengolahan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RW 06 Desa Tanah Merah Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau dalam membantu menurunkan tekanan darah akibat hipertensi melalui terapi herbal.

**Kata Kunci :** Keterampilan, Bawang putih, Hipertensi

### ABSTRACT

*The global prevalence of hypertension is estimated at 1.4 billion adults aged 30–79 years in 2024. Hypertension can be managed by consuming garlic steeping. The purpose of this community service activity is to enable participants in RW 06, Tanah Merah Village, Siak Hulu District, Kampar Regency, Riau Province, to practice the use of garlic for hypertension. The activity method used was demonstration and practice. Participants learned how to process garlic to lower blood pressure in hypertensive patients. This community service activity resulted in participants being able to process garlic to lower blood pressure in hypertensive patients in RW 06, Tanah Merah Village, Siak Hulu District, Kampar Regency, Riau Province, and help lower blood pressure due to hypertension through herbal therapy.*

**Keywords:** Skills, Garlic, Hypertension

### PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit hipertensi di dunia pada tahun 2024 diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun (33% dari populasi dalam kelompok usia tersebut). Dari angka tersebut, 2/3 dari orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi tinggal di

negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 600 juta (44%) orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi (WHO, 2025).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada usia  $\geq 15$  tahun pada tahun 2023 adalah sebanyak 29,2%. Berdasarkan hasil program Cek Kesehatan Gratis

(CKG) yang dimulai pada 10 Februari 2025, dari 8,2 juta orang yang mengikuti program CKG, hipertensi menempati urutan pertama. Kementerian Kesehatan mencatat bahwa 1 dari 5 peserta CKG menderita hipertensi. Temuan lain dari program CKG adalah 1 dari 3 orang yang berusia lebih dari 40 tahun menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2025). Prevalensi hipertensi di Provinsi Riau pada tahun 2023 adalah 24,2% (Kemenkes, 2023). Persentase penderita hipertensi umur  $\geq 15$  tahun yang ditemukan dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Kabupaten Kampar pada tahun 2023 sebanyak 28.039 orang (15,5%) (Kampar, 2023).

Hipertensi memiliki factor risiko. Terdapat 2 faktor risiko hipertensi yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi pola makan tidak sehat (konsumsi garam berlebihan, diet tinggi lemak jenuh dan lemak trans, asupan buah dan sayuran yang rendah), kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, obesitas dan faktor risiko lingkungan seperti polusi udara Sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu riwayat keluarga hipertensi, usia di atas 65 tahun, dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal (WHO, 2025)

Tekanan darah dapat diturunkan dengan cara merubah gaya hidup seperti mengonsumsi makanan sehat rendah garam, menurunkan berat badan, berolahraga, berhenti minum alkohol., konsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan, kurangi duduk, tingkatkan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berlari, berenang, aktivitas yang membangun kekuatan seperti angkat beban, melakukan aktivitas aerobik intensitas sedang selama 2,5 jam per minggu, melakukan latihan penguatan otot 2 hari atau lebih setiap minggu, menurunkan berat badan jika obesitas. Hal yang perlu dihindari adalah makan terlalu banyak makanan asin (usahakan dibawah 2 gram per hari, makan makanan tinggi lemak jenuh atau trans, minum alkohol (WHO, 2025).

Penanganan hipertensi bisa juga bisa dilakukan dengan mengonsumsi jus wortel, kelapa muda, jus semangka, jus mentimun, pisang ambon, persea americana mill, mentimun, kayu manis, kemangi dan bawang putih (Awaluddin & Fitri, 2021; A. P. Awaluddin, 2024; A. Awaluddin & Yuliana, 2022;

Awaluddin, Syafira, 2022; A. G. Awaluddin, 2020; Awaluddin, 2025; A. Awaluddin, 2025).

Bawang putih merupakan salah satu bahan herbal yang mudah didapatkan. Bawang putih memiliki efek antihipertensi karena mengandung Nitric Oxide (NO), fosfor, protein, besi, kalsium. Hasil penelitian menunjukkan bawang putih dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 13,43 dan tekanan darah diastolik sebesar 8,67 (Tahir, 2023).

Berdasarkan hasil pengkajian melalui metode wawancara pada warga yang dilakukan di RW 06 Desa Tanah Merah Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau pada 27 April - 09 Mei 2026, ditemukan beberapa masalah kesehatan yang cukup signifikan di wilayah tersebut. Data menunjukkan bahwa penyakit hipertensi merupakan kasus terbanyak dengan jumlah 59 kasus, diikuti oleh penyakit asam urat sebanyak 25 kasus, dan diabetes melitus (DM) sebanyak 20 kasus. Sesuai hal tersebut diatas maka perlu diadakan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi di RW 06 Dusun III Desa Tanah Merah, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga pernah pengabdian sendiri lakukan pada tanggal 11 Oktober 2022 bertempat di Taman Kanak-Kanak RA Anak Bangsa dengan judul pengabdian pertolongan pertama penanganan tersedak pada anak pra sekolah di RA Anak Bangsa dan tanggal 10 November 2023 dengan judul pelatihan bantuan hidup dasar pada siswa/siswi SMAN 3 Siak Hulu Kabupaten Kampar serta penyuluhan kesehatan tentang mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada tanggal 01 November 2024 bertempat di RW 10 Desa Tanah Merah Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau (Awaluddin, 2025). Selanjutnya pengabdian merasa perlu pengabdian yang relevan dengan penelitian pengabdian yaitu bawang putih untuk hipertensi.

## **METODE**

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sesuai hasil analisis situasi. Sasaran kegiatan ini adalah penderita

hipertensi di RW 06 Dusun III Desa Tanah Merah, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Metode yang dilakukan adalah pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi. Adapun prosedur pelatihan adalah sebagai berikut:

- a. Penyampaian materi tentang hipertensi dan bawang putih
- b. Demonstrasi cara penggunaan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah dengan prosedur:
  - 1) Sediakan 1 siung bawang putih (4 gram)
  - 2) Kupas lalu cuci bersih dengan air
  - 3) Iris dan seduh dengan air hangat (200 cc)
  - 4) Minum setelah dingin
  - 5) Konsumsi sehari sekali dengan rutin selama 7 hari pada pagi hari sesudah sarapan
- c. Masing-masing peserta diberikan 1 siung bawang putih, 1 gelas air dan 1 pisau kecil
- d. Masing-masing peserta mempraktikkan ulang cara penggunaan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah.

Media yang digunakan adalah laptop, LCD, bawang putih, pisau kecil dan air putih dalam gelas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari Rabu tanggal 20 Mei 2026 bertempat di RW 06 Dusun III Desa Tanah Merah, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi di RW 06 Dusun III Desa Tanah Merah, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Pemateri dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswi Program Studi Profesi Ners STIKes Tengku Maharatu dan didampingi oleh pengabdian sebagai dosen pembimbing dan serta 2 orang dosen lainnya. Pertanyaan masyarakat peserta penyuluhan dijawab oleh dosen yang mendampingi. Materi yang disampaikan adalah pengertian, penyebab, pencegahan, diet, dan bawang putih untuk hipertensi. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Setelah dilakukan pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi peserta dapat melakukan penggunaan bawang putih untuk hipertensi.

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:

- a. Peserta Mengajukan Pertanyaan



- b. Peserta Pelatihan Mempraktikkan cara Penggunaan Bawang Putih untuk Hipertensi



- c. Foto Bersama



## PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan keterampilan peserta tentang penggunaan bawang putih untuk hipertensi. Sebelum dilakukan pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi sebagian besar peserta belum mengetahui cara penggunaan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah, Setelah diberikan uraian singkat tentang manfaat bawang putih untuk mengobati hipertensi dan setelah dilakukan demonstrasi penggunaan bawang putih untuk hipertensi, peserta dapat mempraktikkan cara penggunaan

bawang putih untuk hipertensi. Dari praktik yang dilakukan terdapat 1 orang peserta yang telah biasa mengonsumsi bawang putih dan 1 peserta tidak bersedia mengonsumsi bawang putih karena saat kegiatan tekanan darahnya rendah. Terdapat juga pertanyaan dari 1 orang peserta perihal air yang digunakan apakah air hangat atau air dingin.

Penelitian yang berkaitan dengan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pernah dilakukan oleh pengabdian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh seduhan bawang putih terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai  $p < 0,000$ . Pada penelitian tersebut diperoleh tekanan darah sistolik rata-rata sebelum diberikan rendaman bawang putih sebesar 152,48 mmHg dan diastolik 93,39 mmHg. Tekanan darah sistolik rata-rata setelah merendam bawang putih adalah 132,48 mmHg dan diastolik 81,48 mmHg (Awaluddin, 2020).

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pelatihan keterampilan penggunaan bawang putih untuk hipertensi di RW 06 Dusun III Desa Tanah Merah, Kecamatan Siak Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau ini dapat memberikan keterampilan kepada peserta tentang cara pengolahan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Awaluddin, Syafira, F. (2022) "Pisang Ambon Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia : Literatur Review," 3(April), pp. 35–52.
- Awaluddin (2020) "THE EFFECT OF GARLIC ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION ELDERLY," RINC [Preprint].
- Awaluddin (2025) "Mentimun untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi," Jurnal Mitra Prima (JMP), 7(2), pp. 1–4.
- Awaluddin, A. (2025) "Efektivitas rebusan kayu

manis dan kemangi terhadap tekanan darah," 09(01), pp. 31–40.

- Awaluddin, A. and Yuliana, Y. (2022) "Efektifitas Jus Semangka Dan Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi," *Ensiklopedia of Journal*, 4(3), pp. 84–91. Available at: <https://doi.org/10.33559/eoj.v3i3.716>
- Awaluddin, A.G. (2020) "Persea Americana Mill Administered To Hypertensive Patients," *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), pp. 99–106.
- Awaluddin, A.P. (2024) "The Effect of Young Coconut Water on Blood Pressure in Hypertensive Patients," *Journal of the Pakistan Medical Association*, 74(5), pp. S51–S54. Available at: <https://doi.org/10.47391/JPMA.Ind-RINC-14>.
- Awaluddin and Fitri, N. (2021) "PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI Nurma," 3, pp. 29–39.
- Kampar, K. (2023) "Profil kesehatan kabupaten kampar," (1).
- Kemendes (2023) "Survei Kesehatan Indonesia." Available at: [https://drive.google.com/file/d/1rjNDG\\_f8xG6-Y9wmhJUxXhJ-vUFevVJC/view](https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUxXhJ-vUFevVJC/view).
- Kemendes RI, K.K.R.I. (2025) "Ditemukan Banyak Kasus Hipertensi, Diabetes dan Masalah Gigi Saat Cek Kesehatan Gratis." Available at: <https://kemkes.go.id/id/82-juta-warga-ikuti-cek-kesehatan-gratis>.
- Tahir, M. (2023) "The Effect of Garlic Extract on Reducing Blood Pressure in Hypertension Patients," 7(1), pp. 67–75.
- WHO (2025) "Hypertension." WHO. Available at: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>.