



## Edukasi Pemanfaatan Bawang Putih Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Menopause di PMB Soraya Palembang

### *Education on the Use of Garlic in Lowering Blood Pressure during Menopause at the PMB Soraya Palembang*

**Devina Anggrainy Dencik**

Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang

Korespondensi penulis: [devinaanggrainydencik@yahoo.co.id](mailto:devinaanggrainydencik@yahoo.co.id)

#### **Article History:**

Received: Januari 29, 2024;

Accepted: Februari 10, 2024;

Published: Maret 01, 2024

**Keywords:** garlic, hypertension, menopause

**Abstract:** Hypertension is a degenerative disease that appears in old age, it is also called the silent killer because it causes serious illnesses. The risk of hypertension increases in postmenopausal women due to a decrease in the hormone estrogen. One non-pharmacological effort to lower blood pressure is consuming garlic. The substances allicin and hydrogen sulfide in garlic work to enlarge blood vessels and make them less stiff so that blood flow becomes smooth and lowers blood pressure. The aim of the activity is to increase menopausal women's knowledge about the benefits of garlic in lowering blood pressure. Extension method with Question and Answer Lectures and Educational Videos. There were 18 counseling participants. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge as measured by pre- and post-extension questionnaires. The average knowledge score at the pretest was 57.2 and the average knowledge score at the posttest was 72.2. It is hoped that menopausal women who experience hypertension can use garlic to lower blood pressure according to the recommended dose.

#### **Abstrak**

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang muncul pada usia lanjut, disebut juga *silent killer* karena menjadi penyebab penyakit serius. Resiko hipertensi meningkat pada wanita menopause dikarenakan menurunnya hormon estrogen. Salah satu upaya nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah adalah mengkonsumsi bawang putih. Zat alisin dan hydrogen sulfide pada bawang putih bekerja memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku sehingga aliran darah menjadi lancar dan menurunkan tekanan darah. Tujuan kegiatan adalah untuk meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang manfaat bawang putih dalam menurunkan tekanan darah. Metode penyuluhan dengan Ceramah Tanya Jawab dan Video Edukasi. Peserta penyuluhan berjumlah 18 orang. Hasil kegiatan diperoleh adanya peningkatan pengetahuan peserta yang diukur dengan kuesioner pre dan post kegiatan penyuluhan. Rata – rata skor pengetahuan pada saat pretest yaitu 57.2 dan rata – rata skor pengetahuan pada saat posttest yaitu 72.2. Diharapkan kepada wanita menopause yang mengalami hipertensi untuk dapat memanfaatkan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah sesuai dosis yang dianjurkan.

**Kata Kunci:** bawang putih, hipertensi, menopause

#### **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang disebut juga dengan *silent killer* karena sering kali tidak menunjukkan gejala apapun, namun menjadi penyebab penyakit jantung, stroke, dan kondisi serius lainnya. Salah satu faktor resiko hipertensi adalah wanita menopause<sup>1</sup>. Hasil penelitian menunjukkan jika wanita dalam usia reproduksi dan belum memasuki usia menopause mempunyai risiko hipertensi lebih rendah dari pria dengan kelompok usia yang sama<sup>2</sup>.

\*Devina Anggrainy Dencik, [devinaanggrainydencik@yahoo.co.id](mailto:devinaanggrainydencik@yahoo.co.id)

Menurut *American College of Cardiology*, menurunnya kadar estrogen saat menopause adalah pemicu utama hipertensi pada wanita. Hormon estrogen ternyata memiliki efek perlindungan vaskular pada wanita yang masih mengalami premenopause. Estrogen mampu meningkatkan produksi antioksidan, sehingga mampu mengurangi stres dan mencegah peradangan dalam tubuh. Oleh karena itu, kadar estrogen yang lebih rendah setelah menopause dapat menurunkan fungsi tersebut dan meningkatkan risiko hipertensi<sup>2</sup>.

*World Health Organization* (WHO) melaporkan sekitar 972 juta orang di seluruh dunia dimana 26,4% mengalami hipertensi<sup>1</sup>. Di Indonesia, prevalensi tekanan darah tinggi yang ditentukan berdasarkan diagnosa dokter pada populasi dewasa sebesar 8,36%. Hal ini berbeda signifikan dengan prevalensi hipertensi yang ditentukan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu sebesar 34,11%. Fakta-fakta tersebut menunjukkan tingginya prevalensi hipertensi yang tidak banyak ditemui di masyarakat Indonesia. Selain itu, penderita hipertensi yang terdiagnosa oleh dokter hanya 54,40% yang rutin mengkonsumsi obat penurun tekanan darah<sup>3</sup>.

Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan melaporkan jumlah kasus hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 645.104 kasus atau sebesar 67,9% dari total seluruh kasus penyakit di propinsi Sumatera Selatan. Pada tahun 2021 sebanyak 987.295 kasus atau sebesar 68% dan pada tahun 2022 sebanyak 1.497.736 kasus atau sebesar 57,5%<sup>4</sup>.

Upaya pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi adalah dengan pemanfaatan bawang putih. Bawang putih dikenal dan digunakan sebagai tanaman yang berkhasiat untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang terkait dengan kardiovaskuler. Zat alisin dan hydrogen sulfide yang terdapat pada bawang putih memiliki efek antihipertensi. Kandungan ini bekerja memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku sehingga aliran darah menjadi lancar dan menurunkan tekanan darah. Dengan demikian otot akan mengalami relaksasi. Senyawa alisin yang terkandung dalam bawang putih digunakan untuk menghancurkan pembekuan darah dalam arteri dan mengurangi tekanan darah<sup>5</sup>.

Hasil penelitian Yasril (2020) menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik sesudah mengonsumsi bawang putih adalah sebesar 133 mmHg (SD = 6,749), lebih rendah daripada rerata sebelum mengonsumsi bawang putih sebesar 149 mmHg (SD = 7,379) ( $p < 0.05$ ) artinya bawang putih berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Yasril, 2020)<sup>6</sup>.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan kesehatan dengan topik “Edukasi Pemanfaatan Bawang Putih Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Menopause di Praktik Mandiri Bidan Soraya Palembang”

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di PMB Soraya Palembang. Tahapan kegiatan yaitu sebagai berikut:

1. Melakukan koordinasi dengan pihak PMB Soraya terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan menyepakati waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Menyebarkan informasi kepada warga khususnya wanita berusia > 50 tahun terkait pelaksanaan penyuluhan.
3. Mempersiapkan kegiatan yang terdiri dari persiapan tempat dan persiapan materi yang terdiri dari leaflet, presentasi dan kuesioner.
4. Pelaksanaan kegiatan:
  - a. Diawali dengan pretest kepada peserta penyuluhan melalui kuesioner yang berisi pengetahuan tentang bawang putih dalam mengobati suatu penyakit.

- b. Dilanjutkan dengan pemberian materi tentang manfaat bawang putih untuk mengobati penyakit pada lansia, khususnya hipertensi pada menopause.
  - c. Kegiatan tanya jawab dengan peserta penyuluhan
  - d. Melakukan postest untuk menilai pengetahuan peserta penyuluhan tentang manfaat bawang putih dalam menurunkan tekanan darah.
5. Penutup
- Kegiatan penutup diisi dengan memberikan bawang putih sebanyak 500 gram pada peserta yang memperoleh nilai postest 3 terbaik

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta penyuluhan tentang manfaat bawang putih dalam menurunkan tekanan darah. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 18 orang. Tingkat pengetahuan dinilai menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil penilaian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Skor Pretest – Postest Tingkat Pengetahuan**

No	Pretest	Mean	Postest	Mean
1	60	57.2	80	72.2
2	50		80	
3	60		70	
4	30		60	
5	60		60	
6	60		70	
7	50		70	
8	70		70	
9	90		100	
10	60		70	
11	50		70	
12	40		70	
13	60		70	
14	70		70	
15	60		70	
16	70		90	
17	50		70	
18	40		60	

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penyuluhan yang ditampilkan pada tabel 1, diperoleh rata – rata skor pretest sebesar 57.2 dan rata – rata skor postest yaitu 72.2. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta penyuluhan setelah diberikan edukasi tentang manfaat bawang putih dalam menurunkan tekanan darah pada wanita menopause.

Kegiatan penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang di dalamnya terdapat proses penyampaian informasi dan edukasi melalui komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta penyuluhan. Tujuan penyuluhan adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga pada

akhirnya dapat merubah perilaku kesehatan para peserta penyuluhan.

Pada penyuluhan ini materi disajikan secara menarik dan mudah dipahami. Sasaran penyuluhan adalah wanita menopause yang sebagian besar mempunyai masalah penglihatan atau rabun, maka dari itu materi tidak hanya disajikan dalam bentuk slide yang mengharuskan peserta untuk membaca, melainkan juga menampilkan video edukasi tentang manfaat bawang putih dalam menurunkan tekanan darah.

Senyawa sulfur di dalam bawang putih dapat mengurangi zat lemak pada darah, menopang dan mengatur tekanan darah dan membantu untuk mengetahui gejala hipertensi<sup>7</sup>. Senyawa belerang di dalam bawang putih, khususnya ajoene bisa mencegah menggumpalnya darah. Bawang putih kerap dipakai sebagai pengencer darah untuk meningkatkan sirkulasi dan menghindari penggumpalan darah<sup>8</sup>.

Dosis efektif penggunaan bawang putih tidak ditentukan. Secara umum, dosis yang digunakan pada orang dewasa adalah 4 gram (satu sampai dua siung) bawang putih mentah per hari, 300 mg bubuk bawang putih kering, 2 sampai 3 kali perhari atau penggunaan ekstrak bawang putih 7,2 gram perhari<sup>9</sup>. Banyak penelitian yang menggunakan bubuk bawang putih dengan dosis 600-900 mg per hari, yang mengandung 3,6-5,4 mg allicin yang merupakan komponen aktif bawang putih<sup>10</sup>.

## KESIMPULAN

Pemberian edukasi tentang bawang putih dalam menurunkan tekanan darah dapat meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang pengobatan komplementer pada penderita hipertensi.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada LPPM STIK Bina Husada dan staf jajaran PMB Soraya Palembang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini.

## DAFTAR REFERENSI

- WHO. "Global Brief on Hypertension – Silent Killer, Global Public Crisis". Geneva: WHO Press (2018)
- Fadly, Rizal. "Mengapa Wanita Lebih Rentan Alami Hipertensi?" <https://www.halodoc.com/artikel/mengapa-wanita-lebih-rentan-alami-hipertensi> (2021)
- Yonata, A. and Pratama, A.S.P. "Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke". *Jurnal Majority*, 5(3), pp. 17–21. Available at: [http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030\\_2016](http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030_2016) (diakses pada 11 Januari 2024).
- Kemkes RI. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Perpustakaan.kemkes.go.id (2020)
- Dinas Kesehatan Provinsi. "Sumatera Selatan. Angka Kejadian Hipertensi". <https://dinkes.sumselprov.go.id> (2023)
- Amir, A., Rantesigi, N., & Agusrianto, A. "Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review". *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 113-117 (2022).

- Yasril, A. I. “Pengaruh Bawang Putih (RUBAH) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Padang Gamauk Kelurahan Tarok Dipo Tahun 2020”. *Empowering Society Journal*. online). Available at <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/1022> (diakses pada Juli 2023)
- Suryonegoro, dkk. “Literature Review : Hubungan Hipertensi pada Wanita Menopause dan Usia Lanjut terhadap Kualitas Hidup”. *Homeotasis*, Vol. 4 No. 2, Agustus 2021
- Black. M. Joyce & haweks Hokanson Jane. *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis Untuk Hasil yang diharapkan Edisi 8-Buku 1*. Indonesia: CV Pentasda Media Edukasi (2014).
- Dafriani, P., & Prima, B. “Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi”. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 5 (2) (2021)
- Mohanis. “Pemberian Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah”. *Jurnal IPTEK Terapan* 9 (1) (2015)