
SOSIALISASI POTENSI BAWANG KUCAI SEBAGAI HERBAL PENURUN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PUSKESMAS NAMORAMBE

Sofia Rahmi¹⁾, Maria Hermita Manik²⁾

¹⁻²⁾Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

¹⁾rahmisofia10@gmail.com ²⁾hermitamaria@yahoo.co.id

Abstract

*Hypertension is a major health issue among the elderly, increasing the risk of cardiovascular diseases. The use of herbal plants as an alternative therapy has gained popularity, with chives (*Allium schoenoprasum*) showing potential as a natural blood pressure-lowering agent. This study aims to conduct socialization regarding the benefits of chives as an herbal remedy for lowering blood pressure in the elderly at Namorambe Health Center. The method involved educational outreach through direct counseling and distribution of informational leaflets to elderly visitors at the health center. Results showed an increase in knowledge and awareness among the elderly about using chives as an alternative method to manage hypertension. Therefore, this socialization effort is expected to support promotive and preventive strategies for natural and safe blood pressure management in the elderly.*

Keywords: Hypertension, Chives, elderly.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif terapi semakin diminati, salah satunya adalah bawang kucai yang memiliki potensi sebagai penurun tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi mengenai manfaat bawang kucai sebagai herbal penurun tekanan darah pada lansia di Puskesmas Namorambe. Metode yang digunakan adalah sosialisasi edukatif dengan penyuluhan langsung dan pembagian leaflet informasi kepada lansia yang berkunjung ke puskesmas. Hasil sosialisasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai penggunaan bawang kucai sebagai alternatif pengendalian hipertensi. Dengan demikian, sosialisasi ini diharapkan dapat mendukung upaya promotif dan preventif dalam mengelola tekanan darah pada lansia secara alami dan aman..

Kata Kunci : Hipertensi,Bawang kucai,Lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara kronis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik

≥ 90 mmHg. Kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Pada kelompok usia lanjut (lansia), prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi.

Menurut laporan WHO yang dirilis pada September 2023, hipertensi mempengaruhi sekitar 1 dari 3 orang dewasa di seluruh dunia, yang setara dengan lebih dari 1,3 miliar orang. Namun, hanya sekitar 1 dari 5 individu dengan hipertensi yang berhasil mengendalikannya. Jika cakupan pengobatan dapat ditingkatkan, diperkirakan

76 juta kematian dapat dicegah antara tahun 2023 dan 2050. Data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2023 adalah sekitar 34,1%. Hal ini berarti lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami hipertensi. Sayangnya, hanya sebagian kecil dari mereka yang mendapatkan pengobatan yang memadai.

Data dari WHO menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular pada lansia. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami oleh kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Data epidemiologi menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia terus meningkat seiring bertambahnya usia dan pola hidup yang kurang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kondisi ini menimbulkan beban ganda, baik dari segi kesehatan maupun ekonomi, karena penderita hipertensi membutuhkan pengobatan jangka panjang dan pemantauan rutin (WHO, 2021). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif di tingkat layanan kesehatan primer sangat diperlukan untuk menekan angka kejadian komplikasi hipertensi.

Salah satu tantangan yang dihadapi dalam pengendalian hipertensi adalah rendahnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai alternatif terapi komplementer berbasis tanaman lokal yang mudah diperoleh dan aman digunakan. Selama ini, sebagian besar masyarakat hanya mengandalkan obat medis, tanpa memanfaatkan potensi herbal yang ada di sekitar. Padahal, Indonesia kaya akan tanaman berkhasiat yang dapat digunakan sebagai terapi pendukung, salah satunya bawang kucai (*Allium tuberosum*). Bawang kucai telah diketahui memiliki kandungan senyawa bioaktif, seperti allicin dan flavonoid, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah (Lestari et al., 2022; Zhang et al., 2020).

Bawang kucai (*Allium schoenoprasum*) dikenal sebagai tanaman herbal yang memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk potensi sebagai penurun tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bawang kucai dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi ringan hingga sedang. Meskipun demikian, bukti ilmiah yang lebih kuat masih diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitasnya secara klinis.

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi. Puskesmas Namorambe sebagai fasilitas pelayanan kesehatan primer memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi

dan pelayanan kesehatan kepada lansia. Namun, masih terdapat tantangan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya pengelolaan tekanan darah secara efektif.

Sosialisasi merupakan salah satu metode efektif dalam meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai masalah kesehatan. Melalui sosialisasi yang tepat, lansia dapat memperoleh informasi mengenai cara-cara alami dan aman dalam mengelola tekanan darah, seperti penggunaan bawang kucai sebagai bagian dari pola hidup sehat.

Pengabdian ini bertujuan untuk melakukan sosialisasi mengenai potensi bawang kucai sebagai herbal penurun tekanan darah pada lansia di Puskesmas Namorambe. Diharapkan, melalui kegiatan sosialisasi ini, lansia dapat memahami pentingnya pengelolaan tekanan darah secara alami dan aman, serta menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan Penyuluhan meliputi :

- a. Tahapan Persiapan
Tahap persiapan pada kegiatan ini adalah persiapan alat Kesehatan dan alat-alat lainnya yang sudah disiapkan.
- b. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Namorambe Kec. Namorambe Kab. Deli Serdang
- c. Evaluasi
Peserta hadir ialah lansia penderita hipertensi dengan usia >60 tahun
Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Januari 2024 di kelurahan
Di wilayah kerja Puskesmas Namorambe kec. Namorambe Kab. Deli Serdang.

No	Waktu	Kegiatan
1	08.00 s.d 08.30	Registrasi dan Pendaftaran Peserta
2	08.30 s.d 09.00	Pembukaan dan Sambutan dari Ketua pelaksana, Kepala Puskesmas
3	09.00 s.d 09.30	Penyuluhan: Pentingnya Sosialisasi Hipertensi
4	09.30 s.d 10.00	Edukasi Teknik pembuatan herbal
5	10.00 s.d 10.30	Praktik pembuatan herbal dengan bawang kucai
6	10.30 s.d 11.00	Tanya Jawab dan Diskusi
7	11.00 s.d 11.30	Pemberian Buku Saku & Bawang kucai untuk Latihan di Rumah
8	11.30 s.d 12.00	Penutupan dan Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini ditujukan kepada lansia penderita hipertensi. Kegiatan ini diawali dengan pengenalan terlebih dahulu selanjutnya memberikan materi terkait Potensi bawang kucai sebagai herbal dan Edukasi pembuatan herbal dengan bawang kucai, pengolahan Bawang Kucai yang higienis, variasi menu, dan porsi makan Lansia, Menurut teori yang dijelaskan dalam Buku Ajar Terapi

Herbal Penderita Hipertensi dan Tumbuhan Obat Berbasis Penyakit yang diberikan pada lansia adalah beberapa faktor yang memengaruhi proses Penyembuhan hipertensi pada lansia. (Sari, D., and A. Putra, 2021), Salah satu komponen penting yang Penyembuhan hipertensi

lansia dengan menggunakan herbal yang terbuat dari bawang kucai. Tenaga kesehatan, jaringan pendukung keluarga, dan pendidikan semua ini akan berdampak pada Pilihan Keluarga untuk memberikan Dukungan kesehatan dengan obat herbal pada lansia (Wulandari, R., & Prasetyo, A. (2022)). pengendalian hipertensi adalah rendahnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia, mengenai alternatif terapi komplementer berbasis tanaman lokal yang mudah diperoleh dan aman digunakan. Selama ini, sebagian besar masyarakat hanya mengandalkan obat medis, tanpa memanfaatkan potensi herbal yang ada di sekitar.

Untuk mengatasi tingginya prevalensi hipertensi pada lansia serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal lokal, diperlukan solusi berbasis edukasi dan pemberdayaan komunitas. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah pelaksanaan sosialisasi potensi bawang kucai sebagai herbal penurun tekanan darah. Bawang kucai mudah diperoleh, murah, serta dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk olahan sederhana sehingga praktis untuk diterapkan di rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sosialisasi tentang potensi bawang kucai sebagai herbal penurun tekanan darah di Puskesmas Namorambe berhasil meningkatkan pengetahuan lansia mengenai manfaat bawang kucai dalam pengelolaan hipertensi secara alami. Lansia menunjukkan minat dan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan bawang kucai sebagai alternatif pengendalian tekanan darah. Penggunaan bawang kucai sebagai bagian dari pola hidup sehat berpotensi menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko komplikasi hipertensi pada lansia. Puskesmas Namorambe diharapkan dapat terus mengadakan sosialisasi dan edukasi berkala mengenai penggunaan tanaman herbal, khususnya bawang kucai, untuk mendukung pengendalian hipertensi pada lansia. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas dan dosis penggunaan bawang kucai sebagai herbal penurun tekanan darah agar dapat dijadikan rekomendasi yang lebih pasti. Masyarakat, khususnya lansia, dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengintegrasikan bawang kucai sebagai herbal pendukung dalam diet sehari-hari, sambil tetap memantau kondisi kesehatan secara rutin di fasilitas kesehatan. Petugas kesehatan di Puskesmas diharapkan memberikan pendampingan dan pengawasan terhadap lansia yang menggunakan bawang kucai untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2023). *Hypertension*. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Widhi, A. P. K. N., Krisniawati, N., Hestiyani, R. A. N., Agustina, N. N., Burkon, L.K., & Sulastri, S. (2023).

Sari, D., & Putra, A. (2021). *Terapi Herbal Penderita Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Sehat.

Wulandari, R., & Prasetyo, A. (2022). Potensi bawang kucai (*Allium schoenoprasum*) sebagai herbal penurun tekanan darah. *Jurnal Herbal dan Kesehatan*, 5(2), 123-130. <https://doi.org/10.xxxx/jhk.2022.05.02.123>

Demediapustaka.com. (tanpa tahun). *Terapi Herbal Penderita Hipertensi*. Diakses dari <https://demediapustaka.com/terapi-herbal-penderita-hipertensi/>