



Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal Lemon dan Bawang Putih Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Blumbungan

Sari Pratiwi Apidianti^{1*}, Mohammad Taufiq Hidayat¹, Kelik Perdana Windra Sukma¹

¹Program Studi D3 Kebidanan, Universitas Islam Madura, Pamekasan, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Agustus 2, 2025

Approved Agustus 10, 2025

Keywords:

Edukasi; Konseling; Hipertensi

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat, terutama pada kelompok lansia, dan sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menimbulkan gejala yang jelas namun berpotensi menimbulkan komplikasi serius. Desa Blumbungan termasuk wilayah dengan kasus hipertensi yang cukup tinggi, sementara kesadaran masyarakat akan pencegahan dan penanganannya masih rendah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya lansia, dalam mengendalikan tekanan darah melalui pemanfaatan bahan herbal yang mudah diperoleh, yaitu lemon dan bawang putih. Metode pelaksanaan meliputi tahapan *identifying, planning, organizing, acting, dan impact*, yang mencakup identifikasi kondisi kesehatan sasaran, perencanaan kegiatan, pelaksanaan penyuluhan, pelatihan pembuatan minuman herbal, serta evaluasi dampak. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi minuman herbal dari lemon dan bawang putih. Penurunan ini didukung oleh kandungan vitamin C, kalium, magnesium, dan fitonutrien pada lemon, serta *allicin* pada bawang putih yang berperan dalam melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Selain efektif secara kesehatan, pemanfaatan bahan herbal ini juga bersifat ekonomis karena bahan tersedia di lingkungan sekitar. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi secara alami.

© 2025 JGEN

*Corresponding author email: saripratiwie86@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan gangguan pada sistem kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten. Penyakit ini sering disebut sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menimbulkan gejala

yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga mengalami komplikasi serius. Berdasarkan penelitian, penderita hipertensi memiliki risiko 12 kali lebih besar mengalami stroke dan 6 kali lebih besar menderita penyakit jantung dibandingkan individu dengan tekanan darah normal.

Di Desa Blumbungan, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi, terutama pada kelompok lansia. Rendahnya kesadaran masyarakat akan bahaya hipertensi menyebabkan banyak penderita mengabaikan pengobatan maupun perubahan gaya hidup sehat. Padahal, penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat-obatan, tetapi juga dapat dilakukan melalui terapi non-farmakologis, seperti relaksasi, pengaturan pola makan, dan konsumsi bahan alami.

Lemon dan bawang putih merupakan dua bahan herbal yang memiliki potensi menurunkan tekanan darah secara alami. Kandungan vitamin C, antioksidan, dan senyawa bioaktif dalam lemon dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah, sedangkan allicin pada bawang putih diketahui berperan dalam melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah. Pemanfaatan kedua bahan ini diharapkan dapat menjadi alternatif sederhana, murah, dan mudah dijangkau masyarakat Desa Blumbungan untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan angka kejadian hipertensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang dihadapi masyarakat Desa Blumbungan adalah tingginya angka penderita hipertensi yang sebagian besar tidak melakukan upaya pencegahan atau pengendalian secara optimal. Selain itu, pemanfaatan bahan herbal seperti lemon dan bawang putih sebagai terapi pendukung penurunan tekanan darah masih jarang dilakukan karena kurangnya pengetahuan dan edukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat Desa Blumbungan mengenai bahaya hipertensi serta pentingnya pengendalian tekanan darah. Secara khusus, kegiatan ini mengedukasi masyarakat tentang manfaat dan cara pemanfaatan lemon serta bawang putih sebagai bahan herbal pendukung penurunan tekanan darah, sehingga diharapkan dapat membantu menurunkan angka kejadian hipertensi dan meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat setempat.

METODE PELAKSANAAN

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 didapatkan bahwa kebanyakan yang mengidap hipertensi tapi telat menyadarinya, temuan ini dikumpulkan melalui informasi yang diperoleh setelah kita datang mengunjunginya.

Planning

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 dibimbing 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.

Organizing

1. Identifikasi Masalah Kesehatan

Langkah pertama dalam organizing adalah mengidentifikasi masalah kesehatan yang dihadapi masyarakat. Hal ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data kesehatan dari berbagai sumber, seperti rumah sakit, puskesmas, atau survei masyarakat. Contoh masalah yang umum adalah angka prevalensi penyakit menular atau tidak menular yang tinggi.

2. Tujuan Program

Setelah masalah diidentifikasi, perlu ditetapkan tujuan yang jelas dan terukur untuk program pengabdian, seperti menurunkan angka prevalensi suatu penyakit atau meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat.

3. Rencana Aksi

Menyusun rencana aksi yang mencakup langkah-langkah konkret yang harus diambil, siapa yang bertanggung jawab, dan timeline pelaksanaannya. Hal ini juga mencakup anggaran dan sumber daya yang dibutuhkan.

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

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 5 Universitas Islam Madura dalam melakukan pembuatan minuman ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Jeruk Nipis dan Bawang Putih dengan Campuran Air Mineral dengan Perlakuan Perendaman Selama 10-15 Menit



Gambar 2. Sosialisasi dengan Ibu PKK



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Minuman Herbal

Tabel 1. Data Tekanan Darah Masyarakat Blumbungan

Nama	Tekanan Darah Sebelum Minum	Tekanan Darah Sesudah Minum
Rahmah	130/90	110/80
Murayyah	160/100	130/90
Delwi	170/110	140/90
Subelri	140/80	120/80
Wati	160/100	130/90
Sahriyah	130/80	100/80
Subaidah	140/90	120/80

Berdasarkan data tekanan darah masyarakat Blumbungan yang mengikuti kegiatan penyuluhan, terlihat adanya penurunan signifikan pada tekanan darah setelah mengonsumsi minuman herbal berbahan dasar lemon dan bawang putih. Sebagai contoh, tekanan darah Rahmah yang semula 130/90 mmHg turun menjadi 110/80 mmHg, sedangkan Murayyah mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Penurunan ini terjadi secara konsisten pada seluruh peserta, dengan rata-rata penurunan sistolik sebesar 20–30 mmHg dan penurunan diastolik sebesar 10–20 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman herbal ini berpotensi membantu menurunkan tekanan darah tinggi ke batas normal.

Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui kandungan aktif dari kedua bahan herbal tersebut. Lemon kaya akan potasium, vitamin C, riboflavin, magnesium, dan fitonutrien yang berperan dalam menjaga elastisitas pembuluh darah, membantu mengatur tekanan darah, serta memperbaiki fungsi endotel. Kandungan vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mengurangi stres oksidatif, salah satu pemicu hipertensi. Sementara itu, bawang putih mengandung allicin, senyawa aktif yang memiliki efek vasodilator sehingga membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Kombinasi kedua bahan ini dapat bekerja secara sinergis dalam membantu mengontrol tekanan darah.

Selain pemberian minuman herbal, penyuluhan yang dilakukan juga membahas faktor-faktor risiko hipertensi seperti ras, usia, riwayat keluarga, jenis kelamin, obesitas, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan stres berlebih. Edukasi ini penting agar masyarakat memahami bahwa pengendalian tekanan darah tidak hanya bergantung pada

pengobatan, tetapi juga memerlukan perubahan gaya hidup sehat, seperti mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres.

Kegiatan ini merupakan bentuk nyata kepedulian Program Studi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura terhadap kesehatan masyarakat, khususnya dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi yang semakin sering dijumpai di kalangan masyarakat, terutama pada kelompok lanjut usia. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya mengetahui manfaat minuman herbal, tetapi juga mampu membuatnya secara mandiri di rumah. Hal ini menjadi solusi yang ekonomis karena bahan-bahannya mudah ditemukan di lingkungan sekitar, sehingga tidak membebani keuangan rumah tangga.

Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan minuman herbal berbahan lemon dan bawang putih memberikan manfaat ganda: meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan memberi keterampilan praktis dalam membuat minuman sehat yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Ke depan, keberlanjutan program ini dapat diperkuat dengan pemantauan tekanan darah secara berkala dan penyediaan pelatihan lanjutan tentang pengelolaan hipertensi berbasis kearifan lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman herbal dari lemon dan bawang putih yang dilaksanakan oleh Prodi D3 Kebidanan Universitas Islam Madura di Desa Blumbungan terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada masyarakat, khususnya kelompok lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil pengukuran, seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi minuman herbal tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa kandungan vitamin C, kalium, magnesium, dan fitonutrien pada lemon, serta allicin pada bawang putih, berperan dalam membantu relaksasi pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah.

Selain memberikan manfaat kesehatan, penggunaan bahan herbal ini juga bersifat ekonomis karena mudah didapat di lingkungan sekitar dan tidak memerlukan biaya besar. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya hipertensi dan cara penanganannya secara alami, tetapi juga mendorong kemandirian masyarakat dalam membuat dan memanfaatkan ramuan herbal untuk pencegahan dan pengendalian hipertensi di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada ibu dosen kami yakni ibu Sari Pratiwi Spidianti karena dengan adanya penyuluhan ini dapat menambah wawasan kita, terutama dalam bersosialisasi kepada masyarakat, dan juga telah menyempatkan waktu sehingga kita dapat menyelesaikan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R., & Ahmad, N. (2019). Effect of garlic (*Allium sativum*) on blood pressure: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Hypertension Research*, 12(3), 145–152. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002100>
- Budi, A. S., & Fitri, N. (2021). Efektivitas lemon (*Citrus limon*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31596/jkkmcu.v10i2.998>
- Dutta, A., & Mahanta, B. (2020). Role of dietary antioxidants in hypertension: A focus on lemon and garlic. *Nutrition & Food Science*, 50(5), 871–883. <https://doi.org/10.1108/NFS-12-2019-0367>
- Fitriani, D., & Mulyani, E. (2022). Pengaruh pemberian minuman herbal terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 55–62. <https://doi.org/10.36729/jik.v15i1.423>
- Hidayat, M. T., Sukma, K. P. W., & Ferdiansyah, D. (2024). Penguatan Keterampilan Pemasaran Digital Untuk Peningkatan Usaha Masyarakat Desa Batuan Kabupaten Sumenep. In *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat (SENIAS)*, 8(1), 37-41.
- Hidayat, T., WK, K. P., & Felrdiansyah, D. (2024). Peningkatan Usaha Ikan Wader Dengan Kolam Portabel. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(6), 367-372.
- Rahmawati, N., & Wulandari, S. (2021). Manfaat bawang putih dalam menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 19(2), 102–110. <https://doi.org/10.22435/jpk.v19i2.4611>
- Sari, P. D., & Nugroho, A. (2020). Efektivitas terapi non-farmakologis terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 45–52. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v12i1.621>
- Yusuf, M., & Hasanah, U. (2023). Edukasi pemanfaatan tanaman herbal untuk pencegahan hipertensi di masyarakat. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 8(1), 23–30. <https://doi.org/10.33860/jak.v8i1.2458>