



SEHATI (Sehat dengan Herbal Sendiri): Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Kapsul Bawang Putih bagi Penderita Hipertensi

Abdul Thalib^{1a*}, Bazrul Makatita^{2,a}, Jayanti Djarami^{3,b}, Yosef Marsianus Karno^{4,c}

^aProdi S1 Keperawatan, STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

^bProdi S1 Farmasi, STIKES Maluku Husada, Indonesia

^cProdi Profesi Ners, STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: abdulthalibhamzah@gmail.com

Received: September 2025; Revised: September 2025; Published: September 2025

Abstrak: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dengan prevalensi tinggi pada kelompok lansia dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Terapi komplementer berbasis herbal, seperti bawang putih, memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah, namun pengetahuan masyarakat masih terbatas, terutama terkait keterampilan praktis dalam pengolahan herbal. Untuk menjawab kebutuhan ini, dikembangkan Program SEHATI (Sehat dengan Herbal Sendiri) yang mengombinasikan edukasi kesehatan, pelatihan, dan pendampingan pembuatan kapsul bawang putih dengan pendekatan pemberdayaan komunitas. Program dilaksanakan pada 21 September 2024 dengan melibatkan 10 orang lansia penderita hipertensi sebagai peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test melalui kuesioner pengetahuan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari $54,0 \pm 8,7$ menjadi $83,5 \pm 7,0$ atau sebesar 54,6%. Peningkatan tertinggi terlihat pada pemahaman terkait potensi bawang putih sebagai terapi komplementer, dari $52,0 \pm 9,1$ menjadi $85,0 \pm 6,8$ (kenaikan 63,5%). Temuan ini menegaskan bahwa SEHATI tidak hanya efektif meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi dan terapi herbal, tetapi juga memiliki kebaruan karena mengintegrasikan transfer teknologi sederhana dengan pemberdayaan komunitas. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada pengembangan model terapi komplementer berbasis lokal yang mendukung kesehatan lansia sekaligus membuka peluang peningkatan kemandirian ekonomi.

Kata Kunci: hipertensi; bawang putih; terapi komplementer; edukasi kesehatan; lansia

SEHATI (Healthy with Your Own Herbs): Training and Assistance in Making Garlic Capsules for Hypertension Patients

Abstract: Hypertension is one of the most prevalent chronic diseases among the elderly and a major risk factor for cardiovascular disorders. Complementary therapies using herbal remedies, such as garlic, have shown potential in reducing blood pressure. However, public knowledge remains limited, particularly regarding practical skills in herbal processing. To address this gap, the SEHATI Program (Sehat dengan Herbal Sendiri/Healthy with Self-Made Herbal) was developed, combining health education, training, and mentoring in the production of garlic capsules with a community empowerment approach. The program was conducted on September 21, 2024, involving 10 elderly participants with hypertension. Evaluation employed a pre-test and post-test design using a structured knowledge questionnaire. Data were analyzed descriptively by comparing mean scores before and after the intervention. Results showed an increase in knowledge scores from 54.0 ± 8.7 to 83.5 ± 7.0 , representing a 54.6% improvement. The greatest increase was observed in understanding the potential of garlic as a complementary therapy, rising from 52.0 ± 9.1 to 85.0 ± 6.8 (a 63.5% gain). These findings highlight that SEHATI is not only effective in improving elderly knowledge of hypertension and herbal therapy, but also novel in integrating simple technology transfer with community empowerment. Thus, the program contributes to the development of a locally based complementary therapy model that supports elderly health while fostering opportunities for community economic independence.

Keywords: Hypertension; Garlic; Complementary Therapy; Health Education; Elderly

How to Cite: Thalib, A., Makatita, B., Djarami, J., & Karno, Y. M. (2025). SEHATI (Sehat dengan Herbal Sendiri): Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Kapsul Bawang Putih bagi Penderita Hipertensi. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(3), 898–906. <https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3496>

<https://doi.org/10.36312/linov.v10i3.3496>

Copyright© 2025, Thalib et al

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) License.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang sering disebut sebagai *silent killer* karena tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (AM & SF, 2025; Fuchs & Whelton, 2020; Pokharell et al., 2022). Data menunjukkan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir setengah dari penderita tidak menyadari kondisi mereka (World Health Organization, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi terdeteksi pada 10,7% individu berusia 18–24 tahun, dan meningkat menjadi 17,4% pada kelompok usia 25–34 tahun (Kemenkes, 2025). Di Maluku, prevalensi hipertensi juga cukup tinggi, dengan angka tertinggi tercatat di Kota Ambon, disusul oleh Kabupaten Maluku Tengah, dan Seram Bagian Barat (Lawalata et al., 2023). Kondisi ini memperlihatkan bahwa hipertensi menjadi isu penting yang memerlukan perhatian serius, baik dari sisi promotif (Shin et al., 2021), preventif, maupun pengobatan (Carey et al., 2018; Mills et al., 2020).

Permasalahan utama yang dihadapi masyarakat, khususnya kelompok lansia di Negeri Suli, adalah tingginya kasus hipertensi yang belum diimbangi dengan pemanfaatan terapi komplementer berbasis lokal. Sebagian besar lansia merupakan petani dengan tingkat ekonomi rendah hingga menengah dan keterbatasan akses layanan kesehatan. Meskipun bawang putih tersedia melimpah, pengetahuan dan keterampilan dalam mengolahnya menjadi produk herbal yang praktis dan berkualitas, seperti kapsul, masih sangat terbatas. Hal ini menyebabkan masyarakat bergantung pada obat medis semata, tanpa memanfaatkan sumber daya lokal yang berpotensi menunjang pengendalian hipertensi. Permasalahan tersebut sejalan dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs) nomor 3 (*Good Health and Well-being*), yang menargetkan peningkatan akses layanan kesehatan, pengendalian penyakit tidak menular, serta promosi gaya hidup sehat. Di berbagai negara, pendekatan pemanfaatan herbal sebagai terapi komplementer terbukti mampu meningkatkan kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan, misalnya penggunaan ekstrak bawang putih di India dan Tiongkok sebagai suplemen pengendali tekanan darah (Shouk et al., 2014; Ried, 2016). Perbandingan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan bahan herbal lokal dapat menjadi solusi yang layak, sekaligus mendukung pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan.

Analisis kesenjangan menunjukkan bahwa meskipun terdapat potensi sumber daya alam berupa bawang putih, masyarakat Negeri Suli belum memiliki keterampilan dalam pengolahannya menjadi kapsul herbal yang higienis, praktis, dan memiliki nilai tambah. Kondisi ini membutuhkan solusi segera, terutama karena hipertensi menimbulkan beban ekonomi dan kesehatan yang tinggi pada kelompok lansia. Pendekatan sebelumnya di wilayah lain umumnya hanya berfokus pada edukasi kesehatan berupa penyuluhan mengenai hipertensi dan gaya hidup sehat, namun belum disertai keterampilan praktis pengolahan herbal. Akibatnya, meskipun pengetahuan masyarakat meningkat, dampak jangka panjang dalam bentuk kemandirian dan pemanfaatan sumber daya lokal masih terbatas. Hal ini menegaskan perlunya model baru yang mengintegrasikan edukasi dan praktik

langsung agar masyarakat tidak hanya tahu, tetapi juga mampu memproduksi dan memanfaatkan produk herbal secara berkelanjutan (Thalib et al., 2024).

Untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan inovatif yang tidak hanya menekankan aspek kesehatan, tetapi juga pemberdayaan keterampilan masyarakat. Program SEHATI (Sehat dengan Herbal Sendiri) hadir dengan kebaruan metode berupa edukasi, pelatihan, dan pendampingan pembuatan kapsul bawang putih sebagai terapi komplementer hipertensi. Pendekatan ini berbeda dari program serupa yang hanya berfokus pada edukasi kesehatan tanpa memberikan keterampilan praktis. Dengan demikian, Program SEHATI menawarkan integrasi antara peningkatan pengetahuan, keterampilan teknis, dan pemberdayaan ekonomi lokal melalui pemanfaatan sumber daya berbasis komunitas.

Kebaruan akademik dari Program SEHATI terletak pada perbedaan signifikan dengan program edukasi herbal lainnya. Program sejenis umumnya berhenti pada transfer informasi tentang manfaat tanaman obat tanpa menekankan aspek produksi dan kewirausahaan. Sebaliknya, Program SEHATI tidak hanya memberi edukasi, tetapi juga melibatkan praktik langsung pembuatan kapsul, pendampingan higienitas produksi, hingga strategi sederhana manajemen usaha. Dengan demikian, kontribusi program ini bukan hanya peningkatan pengetahuan kesehatan, melainkan juga pembentukan kapasitas teknis dan ekonomi masyarakat. Inilah yang menjadikan Program SEHATI sebagai model inovatif pemberdayaan komplementer yang mengintegrasikan kesehatan, keterampilan, dan kemandirian ekonomi lokal.

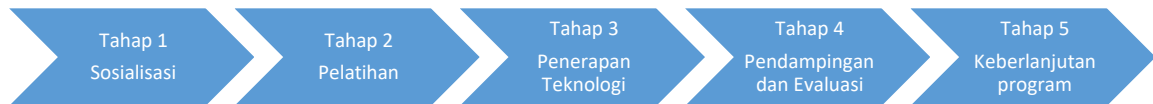
Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kemandirian masyarakat dalam memanfaatkan bawang putih sebagai terapi komplementer hipertensi melalui pelatihan dan pendampingan pembuatan kapsul herbal. Kontribusi utama program ini adalah pada dua aspek, yaitu: (a) pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi melalui inovasi pengolahan herbal lokal menjadi produk kesehatan praktis, serta (b) pencapaian SDGs, khususnya SDG 3 (*Good Health and Well-being*), dengan memperkuat upaya promotif dan preventif dalam mengendalikan hipertensi. Indikator yang diukur mencakup peningkatan skor pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan potensi bawang putih sebagai terapi komplementer, serta keterampilan teknis dalam pembuatan kapsul herbal. Selain itu, program ini juga mendukung *Indikator Kinerja Utama* (IKU) perguruan tinggi pada aspek pembelajaran berbasis pemberdayaan masyarakat dan kontribusi nyata bagi pembangunan berkelanjutan. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan, tetapi juga mampu mengelola sumber daya lokal secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesejahteraan bersama.

METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif berbasis pemberdayaan masyarakat yang menekankan keterlibatan aktif mitra sejak tahap perencanaan hingga evaluasi. Kegiatan berlangsung pada 01 September 2024 di Negeri Suli dengan sasaran utama kelompok lansia penderita hipertensi. Peserta berjumlah 10 orang lansia yang dipilih secara purposive. Jumlah yang terbatas ini merupakan bagian dari strategi uji coba skala kecil (*pilot project*) untuk menyisir awal, mengingat keterbatasan alokasi dana pada program pemberdayaan pemula sekaligus sebagai model percontohan yang dapat direplikasi pada kelompok yang lebih luas.

Desain pengabdian dirancang dalam lima tahapan utama, yaitu: (1) *sosialisasi* berupa edukasi mengenai hipertensi dan potensi bawang putih sebagai terapi

komplementer sekaligus pemetaan kebutuhan mitra; (2) *pelatihan* berupa praktik langsung pembuatan kapsul bawang putih dari pengolahan bahan baku, pengeringan, penggilingan, hingga pengemasan sesuai standar kebersihan; (3) *penerapan teknologi* melalui pengenalan alat sederhana seperti oven pengering, blender/penggiling, dan kapsulator manual; (4) *pendampingan dan evaluasi* untuk memantau perkembangan keterampilan peserta melalui uji pengetahuan (*pre-test* dan *post-test*) serta observasi lapangan; dan (5) *keberlanjutan program* melalui pembentukan kelompok usaha bersama (KUB) dan kemitraan dengan komunitas kesehatan maupun jaringan pemasaran herbal.



Gambar 1. Flowchart Alur kegiatan

Komunitas sasaran kegiatan adalah 10 orang lansia penderita hipertensi di Negeri Suli yang sebagian besar berprofesi sebagai petani dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Mereka dipilih karena memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan formal, sehingga pemanfaatan bahan herbal lokal menjadi salah satu alternatif yang relevan. Peran mitra dalam kegiatan tidak hanya sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai peserta aktif dalam setiap tahapan kegiatan, mulai dari diskusi kebutuhan, praktik pelatihan, hingga evaluasi hasil. Selain itu, mitra juga didorong untuk terlibat dalam pembentukan kelompok usaha bersama sebagai strategi keberlanjutan. Pihak lain yang terlibat meliputi tim pengabdian dari perguruan tinggi yang berperan sebagai fasilitator pelatihan, tenaga kesehatan puskesmas setempat yang memberikan masukan terkait aspek promotif dan preventif hipertensi, serta perangkat desa yang mendukung aspek administratif dan koordinasi. Kontribusi kolaboratif ini memperkuat keberhasilan program karena setiap pihak memiliki peran spesifik sesuai kapasitas masing-masing.

Iptek yang ditransfer dalam kegiatan ini berupa teknologi sederhana pembuatan kapsul bawang putih sebagai terapi komplementer hipertensi. Tahapan iptek meliputi proses pengeringan bawang putih menggunakan oven sederhana, penggilingan hingga berbentuk serbuk halus, dan pengemasan dalam kapsul kosong dengan bantuan kapsulator manual. Proses ini dirancang agar sesuai dengan kondisi masyarakat pedesaan yang terbatas dari sisi sumber daya, namun tetap memenuhi aspek higienitas dan efisiensi produksi. Inovasi metode ini terletak pada integrasi antara edukasi kesehatan dan keterampilan produksi herbal, sehingga memberikan nilai tambah baik dari sisi kesehatan maupun potensi ekonomi berbasis komunitas.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan meliputi lembar kuesioner pengetahuan (yang telah diuji validitas isi oleh dua ahli kesehatan masyarakat dan adaptasi dari penelitian sebelumnya mengenai edukasi hipertensi dan herbal), alat produksi kapsul herbal (oven pengering, penggiling/blender, kapsulator manual, kapsul kosong), serta lembar observasi keterampilan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta terkait hipertensi dan potensi bawang putih sebagai terapi komplementer, serta observasi praktik untuk menilai keterampilan peserta dalam mengolah bawang putih menjadi kapsul. Indikator keberhasilan kegiatan ditetapkan berdasarkan: (1)

peningkatan skor rata-rata pengetahuan peserta; (2) keterampilan teknis dalam memproduksi kapsul herbal sesuai standar kebersihan; dan (3) keterlibatan peserta dalam pembentukan kelompok usaha bersama. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, serta mengaitkan temuan dengan permasalahan awal dan tujuan pengabdian. Analisis ini memberikan dasar untuk menilai efektivitas metode yang digunakan sekaligus memaknai kontribusi program dalam konteks pemberdayaan masyarakat dan pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Peserta tentang Hipertensi dan Potensi Bawang Putih sebagai Terapi Komplementer (n = 10)

Variabel Pengetahuan	Pre-test (Mean \pm SD)	Post-test (Mean \pm SD)	Peningkatan (%)
Pengetahuan tentang hipertensi	56,0 \pm 8,4	82,0 \pm 7,2	46,4
Pengetahuan tentang potensi bawang putih sebagai terapi komplementer	52,0 \pm 9,1	85,0 \pm 6,8	63,5
Rata-rata keseluruhan	54,0 \pm 8,7	83,5 \pm 7,0	54,6

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan potensi bawang putih sebagai terapi komplementer setelah mengikuti program SEHATI. Sebelum pelatihan, rata-rata skor pengetahuan peserta berada pada kategori rendah hingga sedang (54,0 \pm 8,7). Setelah diberikan sosialisasi, pelatihan, serta pendampingan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 83,5 \pm 7,0 atau mengalami peningkatan sebesar 54,6%.

Peningkatan paling tinggi terjadi pada aspek pengetahuan tentang potensi bawang putih sebagai terapi komplementer, yakni dari 52,0 \pm 9,1 pada pre-test menjadi 85,0 \pm 6,8 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 63,5%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sebelumnya belum memahami secara memadai manfaat bawang putih sebagai terapi herbal pendukung hipertensi, namun setelah program pengetahuan mereka meningkat secara signifikan.



Gambar 1. Sosialisasi dan Penyuluhan

Hasil ini mengindikasikan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kelompok lansia, mengenai hipertensi dan pemanfaatan bawang putih sebagai terapi komplementer. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri dan berkelanjutan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan bawang putih sebagai terapi komplementer setelah mengikuti program SEHATI. Sebelum kegiatan, pengetahuan peserta masih terbatas, khususnya terkait potensi bawang putih sebagai agen antihipertensi. Namun, setelah diberikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup besar, dengan rata-rata skor keseluruhan meningkat sebesar 54,6%.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, terutama pada kelompok lansia, dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit kronis seperti hipertensi (Ariestia, 2025; Liesmayani et al., 2024). Edukasi berbasis komunitas terbukti mampu meningkatkan kesadaran dan memberikan keterampilan praktis yang lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Thalib et al., 2024; Thalib & Makatita, 2023).

Selain itu, kegiatan ini juga mendukung bukti ilmiah yang menyatakan bahwa bawang putih memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi (Cui et al., 2020; Sleiman et al., 2024), penurunan resistensi perifer (Ried & Fakler, 2014), serta sifat antioksidan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Thalib et al., 2023, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pengenalan terapi komplementer berbasis herbal tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi mendorong penerapan gaya hidup sehat yang lebih berkelanjutan di masyarakat.

Jika dibandingkan dengan studi edukasi herbal sebelumnya, pendekatan SEHATI memiliki keunikan pada integrasi antara transfer pengetahuan kesehatan dan keterampilan produksi kapsul herbal. Studi-studi terdahulu lebih menekankan aspek edukasi konsumsi herbal, sementara SEHATI menambahkan dimensi ekonomi melalui pelatihan produksi sederhana. Dengan demikian, selain memberi dampak kesehatan, program ini juga membuka peluang pemberdayaan sosial-ekonomi berbasis komunitas.

Namun, pelaksanaan program ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang hanya 10 orang dan keterbatasan alat produksi menjadi kendala untuk melakukan pengujian dalam skala besar. Keterbatasan ini wajar karena program ini dirancang sebagai pilot project dengan alokasi dana terbatas, namun modelnya dapat direplikasi pada komunitas lain dengan dukungan lintas sektor dan adaptasi kontekstual.

Potensi generalisasi hasil juga masih terbatas, mengingat karakteristik peserta yang homogen (lansia petani di wilayah pedesaan). Oleh karena itu, penerapan di wilayah perkotaan atau kelompok usia yang berbeda memerlukan penyesuaian strategi edukasi dan teknis. Meskipun demikian, temuan ini memberikan dasar penting bahwa model edukasi partisipatif berbasis herbal lokal dapat diadopsi lebih luas dengan penguatan jejaring kesehatan, dukungan pemerintah desa, serta kolaborasi akademisi dan praktisi kesehatan.



Gambar 2. Dokumentasi bersama Lansia

Dengan demikian, program SEHATI tidak hanya memberikan manfaat kesehatan melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga memberdayakan masyarakat untuk lebih mandiri dalam mengelola kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya lokal. Keberlanjutan program melalui pendampingan lanjutan dan pembentukan kelompok usaha bersama diharapkan dapat memperkuat dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan pada kelompok sasaran.

KESIMPULAN

Program SEHATI (Sehat dengan Herbal Sendiri) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai hipertensi dan potensi bawang putih sebagai terapi komplementer. Hasil menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dari kategori rendah–sedang menjadi tinggi, dengan peningkatan rata-rata sebesar 54,6%. Peningkatan terbesar terdapat pada aspek pemanfaatan bawang putih sebagai terapi pendukung hipertensi. Hal ini menegaskan bahwa edukasi, pelatihan, dan pendampingan mampu memberdayakan masyarakat, khususnya lansia, untuk lebih mandiri dalam mengelola kesehatan dengan memanfaatkan sumber daya lokal secara berkelanjutan.

REKOMENDASI

Program SEHATI perlu dilanjutkan dengan pendampingan rutin agar keterampilan peserta dalam memproduksi kapsul bawang putih tetap terjaga dan sesuai standar higienitas. Ke depan, kegiatan dapat diperluas ke komunitas lain serta dioptimalkan melalui pembentukan kelompok usaha bersama (KUB) dengan dukungan pemerintah desa dan tenaga kesehatan setempat.

Hambatan utama meliputi keterbatasan peralatan, daya beli masyarakat, dan perbedaan literasi kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan kolaborasi lintas sektor untuk menjamin keberlanjutan, sekaligus mengintegrasikan program ini dengan pengembangan kesehatan dan ekonomi berbasis herbal di tingkat desa.

ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kelompok Lansia di Negeri Suli, Kecamatan Salahutu, Kabupaten Maluku Tengah atas partisipasi dan kerja samanya selama pelaksanaan program ini. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada STIKES Pasapua Ambon yang telah memberikan dukungan, baik berupa

pendanaan maupun perizinan, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penghargaan setinggi-tingginya kami berikan kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Republik Indonesia atas dukungan pendanaan melalui skema Pemberdayaan Masyarakat Pemula tahun anggaran 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- AM, I., & SF, J. (2025). *Essential Hypertension*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/>
- Ariestia, M. (2025). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.53475/jicm.v6i2.204>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Cui, T., Liu, W., Chen, S., Yu, C., Li, Y., & Zhang, J.-Y. (2020). Antihypertensive effects of allicin on spontaneously hypertensive rats via vasorelaxation and hydrogen sulfide mechanisms. *Biomedicine & Pharmacotherapy = Biomedecine & Pharmacotherapie*, 128, 110240. <https://doi.org/10.1016/j.biopha.2020.110240>
- Fuchs, F. D., & Whelton, P. K. (2020). High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)*, 75(2), 285–292. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14240>
- Kemenkes. (2025). *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*.
- Lawalata, I. V., Talarima, B., & Subagiyo, B. A. A. (2023). Determinan Hipertensi pada Usia Remaja dan Dewasa (18-44 tahun) di Puskesmas Karang Panjang Kota Ambon. *Global Health Science*, 8(1), 2622–1055. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Liesmayani, E. E., Khaerunisa, I., & Arisman, Y. (2024). Edukasi Kesehatan Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Pada Lanjut Usia (Lansia) di Desa Sei Rotan Batang Kuis Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis Deli Serdang. *Jurnal Pengmas Kestra*, 4(2), 255–259. <https://doi.org/https://doi.org/10.35451/jpk.v4i2.2432>
- Mills, K. T., Stefanescu, A., & He, J. (2020). The global epidemiology of hypertension. *Nature Reviews. Nephrology*, 16(4), 223–237. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0244-2>
- Pokharel, Y., Karmacharya, B. M., & Neupane, D. (2022). Hypertension-A Silent Killer Without Global Bounds: What Next? In *Journal of the American College of Cardiology* (Vol. 80, Issue 8, pp. 818–820). <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.05.043>
- Ried, K., & Fakler, P. (2014). Potential of garlic (*Allium sativum*) in lowering high blood pressure: mechanisms of action and clinical relevance. *Integrative Blood Pressure Control*, 7, 71–82. <https://doi.org/10.2147/IBPC.S51434>
- Shin, J., Konlan, K. D., & Mensah, E. (2021). Health promotion interventions for the control of hypertension in Africa, a systematic scoping review from 2011 to 2021. *PloS One*, 16(11), e0260411. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0260411>
- Sleiman, C., Daou, R.-M., Al Hazzouri, A., Hamdan, Z., Ghadieh, H. E., Harbieh, B., & Romani, M. (2024). Garlic and Hypertension: Efficacy, Mechanism of

- Action, and Clinical Implications. *Nutrients*, 16(17). <https://doi.org/10.3390/nu16172895>
- Thalib, A., Alim, N., Zainuddin, Suardi, & Sulfikar, A. (2025). Comparison of the effectiveness of garlic capsules with captopril in lowering blood pressure in hypertensive patients. *Arabian Journal of Medicinal & Aromatic Plants*, 11(1), 178–192.
- Thalib, A., & Makatita, B. (2023). *Bawang Putih (Allium Sativum) Sebagai Terapi Komplementer Keperawatan Modren (TKKM) Untuk Pasien Hipertensi*. Paperhome Indonesia.
- Thalib, A., Makatita, B., Hasan, H., Keliwawa, S., Labulawa, I., & Papalia, I. (2023). Garlic as A Modern Nursing Complementary Therapy (MNCT) For Hypertensive Patients. *International Journal of Nursing and Health Services*, 6(6), 345–353. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v6i6.761>
- Thalib, A., Makatita, B., Nanlohy, W., Djarami, J., Tihurua, M. A., & Karno, Y. M. (2024). Desa Sehat Bebas Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Berbasis Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH). *Idea Pengabdian Masyarakat*, 5(01 SE-Articles), 62–66. <https://doi.org/10.53690/ipm.v5i01.365>
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>