

Desa Sehat Bebas Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Berbasis Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH)

^{1a*} Abdul Thalib, ^{1b}Bazrul Makatita¹, ²Wildia Nanlohy, ³Jayanti Djarami, ⁴Ma'syari Arfah Tihuraa, ⁴Yosef Marsianus Karno

^{1a,b}Prodi S1 Keperawatan, STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

²Prodi DIII Kebidanan, STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

³Prodi S1 Farmasi, STIKES Maluku Husada, Indonesia

⁴Prodi Profesi Ners, STIKES Pasapua Ambon, Indonesia

Korespondensi: abdulthalibhamzah@gmail.com

Abstrak: Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kelompok nelayan di Negeri Seith, Kecamatan Leihitu, Maluku Tengah, mengenai pengelolaan hipertensi melalui terapi rempah (RENALAH). Dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa STIKES Pasapua Ambon, kegiatan ini melibatkan tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi hasil. Penyuluhan diberikan dalam bentuk teori dan praktik pemanfaatan rempah (bawang putih, jahe, kunyit, dan seledri) sebagai alternatif alami untuk pengendalian tekanan darah. Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta dari 40,13% menjadi 84,27%. Selain pengetahuan, terjadi perubahan perilaku peserta yang mulai menggunakan rempah sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi mereka. Kegiatan ini membuktikan efektivitas edukasi berbasis rempah dalam meningkatkan kesadaran kesehatan masyarakat pesisir yang memiliki akses terbatas pada layanan kesehatan

Kata Kunci : Hipertensi, RENALAH, Bawang Putih, Jahe, Kunyit, Seledri

Abstract: : This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of fishermen groups in Seith Country, Leihitu District, Central Maluku, regarding the management of hypertension through spice therapy (RENALAH). Carried out by lecturers and students of STIKES Pasapua Ambon, this activity involves the preparation stage, the implementation of counseling, and the evaluation of results. Counseling is provided in the form of theory and practice of the use of spices (garlic, ginger, turmeric, and celery) as a natural alternative for blood pressure control. The pre-test and post-test evaluations showed an increase in participants' knowledge from 40,13% to 84,27%. In addition to knowledge, there was a change in the behavior of participants who began to use spices as part of their hypertension management. This activity proves the effectiveness of spice-based education in increasing health awareness of coastal communities who have limited access to health services

Keywords : Hypertension, RENALAH, Garlic, Ginger, Turmeric, Celery

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan ancaman tersembunyi di masyarakat pesisir¹. Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan serius yang sering disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena tidak selalu menunjukkan gejala yang jelas². Namun, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal³.

Masyarakat pesisir di Indonesia memiliki risiko tinggi terkena hipertensi. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan akses yang terbatas ke layanan kesehatan^{4,5} berkontribusi pada tingginya prevalensi hipertensi di wilayah pesisir. Indonesia kaya akan rempah-rempah yang memiliki berbagai manfaat kesehatan, termasuk potensi untuk menurunkan tekanan darah. Beberapa rempah-rempah yang telah terbukti bermanfaat untuk mengendalikan hipertensi antara lain: Bawang putih⁶, Jahe⁷, Kunyit⁸, Seledri⁹.

Program RENALAH, Solusi Berbasis Kearifan Lokal. Program Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH) dirancang untuk memanfaatkan potensi rempah-rempah dalam membantu masyarakat pesisir mengendalikan hipertensi. Program ini menggabungkan edukasi tentang pola makan sehat dan penggunaan rempah-rempah dengan pendampingan dari tenaga kesehatan.

Pengangkatan Judul Desa Sehat Bebas Hipertensi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya hipertensi dan pentingnya menjaga tekanan darah normal, mendorong masyarakat untuk mengadopsi pola makan sehat dan gaya hidup aktif, memanfaatkan potensi rempah-rempah Nusantara untuk mengendalikan hipertensi. memberikan penghargaan kepada desa-desa yang telah menunjukkan komitmen dan keberhasilan dalam mengendalikan hipertensi di wilayahnya, desa Sehat Bebas Hipertensi: Sebuah Upaya Menuju Masyarakat Pesisir yang Sehat dan Produktif

Dengan meningkatkan kesadaran dan akses terhadap solusi yang tepat, hipertensi dapat dikendalikan dan masyarakat pesisir dapat hidup lebih sehat dan produktif. Program Desa Sehat Bebas Hipertensi berbasis RENALAH merupakan langkah maju yang penting dalam mewujudkan tujuan ini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Negeri Seith, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah. Kegiatan ini dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa STIKES Pasapua Ambon dengan melibatkan Negeri Seith dengan sasaran utama adalah kelompok nelayan yang banyak mengalami hipertensi.

Kegiatan dimulai dengan tahap awal yaitu tahap Persiapan dan Sosialisasi Kegiatan, yaitu persiapan lokasi dan persiapan tim pelaksana dan sasaran. Pada persiapan lokasi ini dilakukan: 1)Persiapan tim fasilitator yang terdiri dari dosen dan mahasiswa STIKES Pasapua Ambon; 2)Melakukan koordinasi dengan pihak Negeri yaitu ketua Kelompok nelayan; 3)Mendata anggota yang akan terlibat dalam pelaksanaan kegiatan; 4)Mempersiapkan materi dan bahan-bahan yang diperlukan dalam kegiatan pemberdayaan kelompok nelayan dalam mengatasi masalah hipertensi yang mereka alami. Tahap berikutnya adalah Pelaksanaan Kegiatan. Tim pelaksana atau fasilitator adalah dosen dan mahasiswa dari STIKES Pasapua Ambon. Kegiatan ini terdiri dari penyuluhan dan pelatihan pemanfaatan Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH) pada kelompok nelayan di negeri seith. Sebelum penyuluhan dilakukan maka peserta diberi pretest terlebih dahulu terhadap materi yang akan diberikan, kemudian dilakukan penyuluhan yang terdiri dari materi teori tentang tentang Hipertensi dan RENALAH, kemudian diteruskan dengan praktek pembuatan RENALAH. Setelah itu dilakukan post-test untuk melihat perubahan pengetahuan peserta tentang Hipertensi dan Renalah.

Tahap kegiatan berikutnya adalah Evaluasi Kegiatan. Evaluasi difokuskan pada kegiatan meliputi evaluasi cakupan dari jumlah target yang sudah ditetapkan yaitu 15 orang kelompok nelayan. Evaluasi juga dilakukan terhadap jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pemanfaatan renalah sampai selesai tahap akhir, peningkatan pengetahuan dari peserta tentang hipertensi dan pemanfaatan renalah. Kegiatan Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan dengan memberikan soal test yang sama pada saat pre-test. Hal ini bertujuan untuk melihat perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian diadakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan di Negeri Seith, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah pada tanggal 17 Oktober 2024. Dengan jumlah peserta 15 orang peserta yang sudah disepakati dengan tim Pengabdian masyarakat dari STIKES Pasapua Ambon.

Kegiatan Desa Sehat Bebas Hipertensi berbasis Rempah Nusantara Lawan Hipertensi (RENALAH) bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat pesisir terhadap pengendalian tekanan darah melalui pendekatan terapi alami dengan penggunaan rempah-rempah seperti bawang putih, jahe, kunyit, dan seledri. Kegiatan ini melibatkan serangkaian penyuluhan, demonstrasi pengolahan rempah, serta sesi tanya jawab interaktif.

Tabel 1. Hasil Uji deskriptif Pre dan post kegiatan pengabdian Renalah

Grup	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Pre	15	10	70	40,13	21,01
Post	15	60	100	84,27	12,82



Gambar 1 Dan 2 . Proses Edukasi Kelompok Nelayan Dan Peragaan Pemanfaatan Renalah serta Antusias Kelompok Nelayan dalam mengikuti kegiatan renalah

Hasil Pre dan Post Test Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui tes pengetahuan sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) kegiatan penyuluhan, ditemukan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat tentang hipertensi dan cara pengelolaannya menggunakan rempah. Berikut adalah hasil pengukuran dari kegiatan penyuluhan. Pre-test: Sebelum penyuluhan, hanya sekitar 40,13% peserta yang memahami pentingnya pengelolaan tekanan darah dan manfaat rempah-rempah sebagai terapi komplementer. Post-test: Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman hingga 84,27%, dengan sebagian besar peserta mampu menjelaskan cara penggunaan rempah dalam mengendalikan tekanan darah.

Perubahan Perilaku Selain peningkatan pengetahuan, ditemukan pula perubahan perilaku pada peserta yang menunjukkan kesadaran lebih tinggi untuk mulai menggunakan rempah sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Beberapa peserta melaporkan mulai menggunakan bawang putih, jahe, dan kunyit sebagai bagian dari diet sehari-hari untuk menjaga tekanan darah mereka tetap stabil.

Kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi berbasis rempah-rempah lokal (RENALAH) efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat pesisir mengenai hipertensi. Kenaikan skor post-test mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang diberikan telah berhasil mengubah pengetahuan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan informasi yang tepat, masyarakat mampu memahami manfaat dari terapi alami untuk mengelola kesehatan mereka secara mandiri.

Manfaat Penggunaan Rempah Penggunaan rempah seperti bawang putih, jahe, kunyit, dan seledri telah terbukti memiliki sifat antihipertensi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Masyarakat pesisir, yang sering kali memiliki akses terbatas terhadap layanan kesehatan, sangat diuntungkan dengan solusi alami ini yang mudah diakses dan terjangkau.

Bawang putih (*Allium sativum*) dikenal sebagai salah satu rempah yang memiliki manfaat antihipertensi¹⁰. Kandungan utama yang berperan dalam menurunkan tekanan darah adalah allicin, senyawa sulfur yang dilepaskan saat bawang putih dihancurkan atau dikunyah¹¹. Allicin bekerja dengan merelaksasi pembuluh darah dan mengurangi kekakuan arteri, yang pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah¹².

Jahe (*Zingiber officinale*) memiliki efek vasodilator, yaitu memperlebar pembuluh darah, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan pada dinding arteri¹³. Jahe juga memiliki kandungan gingerol dan shogaol yang berfungsi sebagai antiinflamasi dan antioksidan, membantu mengurangi peradangan pada pembuluh darah yang sering terjadi pada penderita hipertensi¹⁴.

Kunyit (*Curcuma longa*) mengandung senyawa aktif kurkumin yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan kuat¹⁵. Kurkumin membantu memperbaiki fungsi endotel (lapisan pembuluh darah) yang berperan dalam mengatur tekanan darah. Kunyit juga membantu mengurangi peradangan kronis yang dapat memperburuk kondisi hipertensi¹⁶. Seledri (*Apium graveolens*) mengandung phthalide, senyawa yang dapat merelaksasi otot-otot di sekitar arteri, sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah¹⁷. Selain itu, seledri memiliki kandungan kalium yang cukup tinggi, membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh yang berperan dalam pengendalian tekanan darah⁹.

Kesinambungan Program Untuk keberlanjutan program ini, disarankan adanya pendampingan jangka panjang dan monitoring terhadap perubahan tekanan darah peserta yang telah mempraktikkan terapi rempah. Selain itu, pelatihan lebih mendalam tentang cara budidaya dan pemanfaatan rempah juga penting untuk mendukung kemandirian masyarakat dalam pengelolaan kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan Desa Sehat Bebas Hipertensi berbasis RENALAH di Negeri Seith, Maluku Tengah pada 17 Oktober 2024, berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat pesisir tentang pengelolaan hipertensi dengan rempah-rempah. Dengan 15 peserta, terjadi peningkatan pengetahuan dari 40,13% (pre-test) menjadi 84,27% (post-test). Peserta juga mulai menggunakan bawang putih, jahe, kunyit, dan seledri dalam kehidupan sehari-hari. Program ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis rempah efektif untuk masyarakat pesisir dengan keterbatasan akses kesehatan. Untuk kesinambungan, pendampingan dan pelatihan lanjutan direkomendasikan agar mereka dapat mengelola kesehatan secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada pihak Kelompok Nelayan di Negeri Seith, Kecamatan Leihitu, Kabupaten Maluku Tengah atas kerjasamanya selama pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga terutama kepada STIKES Pasapua Ambon yang sudah memberikan dukungan baik dana maupun perijinan untuk melakukan kegiatan ini. Serta terima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Republik Indonesia atas pendanaan skema Pengabdian Masyarakat Pemula tahun anggaran 2024.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astutik E, Puspikawati SI, Dewi DMSK, Mandagi AM, Sebayang SK. Prevalence and Risk Factors of High Blood Pressure among Adults in Banyuwangi Coastal Communities, Indonesia. *Ethiop J Health Sci.* 2020 Nov;30(6):941–50.
2. Fatima S, Mahmood S. Combatting a silent killer - the importance of self-screening of blood pressure from an early age. *EXCLI J.* 2021;20:1326–7.
3. Meher M, Pradhan S, Pradhan SR. Risk Factors Associated With Hypertension in Young Adults: A Systematic Review. *Cureus.* 2023 Apr;15(4):e37467.
4. Zhu Y, Wang Z. Association between joint physical activity and healthy dietary patterns and hypertension in US adults: cross-sectional NHANES study. *BMC Public Health.* 2024 Mar;24(1):855.
5. Fuchs FD, Whelton PK. High Blood Pressure and Cardiovascular Disease. *Hypertens (Dallas, Tex 1979).* 2020 Feb;75(2):285–92.

6. Thalib A, Makatita B, Hasan H, Keliwawa S, Labulawa I, Papalia I. Garlic as A Modern Nursing Complementary Therapy (MNCT) For Hypertensive Patients. *Int J Nurs Heal Serv*. 2023;6(6):345–53.
7. Wang Y, Yu H, Zhang X, Feng Q, Guo X, Li S, et al. Evaluation of daily ginger consumption for the prevention of chronic diseases in adults: A cross-sectional study. *Nutrition*. 2017 Apr;36:79–84.
8. Lee S, Jo C, Choi HY, Lee K. Effect of Co-Administration of Curcumin with Amlodipine in Hypertension. *Nutrients*. 2021 Aug;13(8).
9. Shayani Rad M, Moohebbati M, Mohajeri SA. Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. *Phytother Res*. 2022 Jul;36(7):2889–907.
10. Amir A, Rantesigi N, Agusrianto A. Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review. *Poltekita J Ilmu Kesehat*. 2022;16(1):113–7.
11. Cui T, Liu W, Chen S, Yu C, Li Y, Zhang JY. Antihypertensive effects of allicin on spontaneously hypertensive rats via vasorelaxation and hydrogen sulfide mechanisms. *Biomed Pharmacother*. 2020 Aug;128:110240.
12. Borlinghaus J, Albrecht F, Gruhlke MCH, Nwachukwu ID, Slusarenko AJ. Allicin: chemistry and biological properties. *Molecules*. 2014 Aug;19(8):12591–618.
13. Crichton M, Marshall S, Marx W, Isenring E, Lohning A. Therapeutic health effects of ginger (*Zingiber officinale*): updated narrative review exploring the mechanisms of action. *Nutr Rev*. 2023 Aug;81(9):1213–24.
14. Semwal RB, Semwal DK, Combrinck S, Viljoen AM. Gingerols and shogaols: Important nutraceutical principles from ginger. *Phytochemistry*. 2015 Sep;117:554–68.
15. Kocaadam B, Şanlıer N. Curcumin, an active component of turmeric (*Curcuma longa*), and its effects on health. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Sep;57(13):2889–95.
16. Hadi A, Pourmasoumi M, Ghaedi E, Sahebkar A. The effect of Curcumin/Turmeric on blood pressure modulation: A systematic review and meta-analysis. *Pharmacol Res*. 2019 Dec;150:104505.
17. Hedayati N, Bemani Naeni M, Mohammadinejad A, Mohajeri SA. Beneficial effects of celery (*Apium graveolens*) on metabolic syndrome: A review of the existing evidences. *Phytother Res*. 2019 Dec;33(12):3040–53.