

Penyuluhan Kesehatan Berbasis Kearifan Lokal Eleuthetine Bulbosa Untuk Mengurangi Hipertensi

Ika Yulianti¹, Doris Noviani², Melisa Pebri Rahayu³, Nicky Bunga Ismeliana⁴, Nur Aisyah Rezeki⁵,
Salsabila Amelia⁶, Rizqi Rahayu Putri⁷, Wijayanti⁸

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia

Article Info

Article history:

Received October 13, 2024

Revised Oktober 13, 2024

Accepted Oktober 13, 2024

Kata Kunci:

Bawang Dayak,
Hipertensi,
Komplementer

Keywords:

Dayak Onions,
Hypertension,
Complementary

ABSTRAK

Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) adalah tanaman khas yang berasal dari Kalimantan. Umbi Bawang Dayak kaya akan flavonoid yang berkhasiat membantu memperlancar peredaran darah dan mencegah penyumbatan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan dapat berfungsi sebagai penurun tekanan darah tinggi. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dengan riwayat hipertensi tentang manfaat, khasiat, dan cara mengolah Bawang Dayak menjadi teh. Metode yang diterapkan meliputi penyuluhan dan pelatihan pembuatan teh Bawang Dayak secara berkelanjutan. Hasil, remaja yang memiliki riwayat hipertensi dapat memahami cara mengolah Bawang Dayak, memberikan mereka bekal untuk membantu menurunkan tekanan darah.

ABSTRACT

Dayak onions (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) are a typical plant originating from Kalimantan. Dayak onion bulbs are rich in flavonoids which have the effect of helping improve blood circulation and preventing blockage of blood vessels, so that blood flow becomes smoother and can function as a reducer of high blood pressure. This community service program aims to increase the knowledge of teenagers with a history of hypertension about the benefits, properties and how to process Dayak Onions into tea. The methods applied include counseling and training in making Bawang Dayak tea in a sustainable manner. As a result, teenagers who have a history of hypertension can understand how to process Dayak Onions, giving them provisions to help lower blood pressure.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Corresponding Author:

Ika Yulianti
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Borneo Tarakan,
Kalimantan Utara, Indonesia
Email: its.nickybunga025@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama di dunia, World Health Organization (2019) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di posisi ke tiga tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO juga memperkirakan 1 diantara 5 orang perempuan diseluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 di antara 4. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021 mencatat Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) [7].

Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, dengan prevalensi hipertensi di Kalimantan Utara sebesar 33,02%, dan yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun di Kota Tarakan sebesar 30,21% [1]. Rumah Sakit Umum Kota Tarakan adalah rumah sakit yang baru beroperasi sejak tahun 2019, berdasarkan data kunjungan pasien hipertensi di Rumah Sakit Umum Kota Tarakan terjadi peningkatan setiap tahunnya. Tahun 2019 awal rumah sakit beroperasi jumlah kunjungan pasien hipertensi hanya 46 orang, pada tahun 2020 meningkat menjadi 420 orang dan 1505 orang pada tahun 2021 [2].

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan darah lebih lanjut (Wahyuni & Aditia, 2019).

Salah satu penyebab utama naiknya tekanan darah adalah tingginya konsumsi garam. Penderita hipertensi perlu membatasi asupan garam karena natrium yang terkandung dalam garam dapat memicu peningkatan tekanan darah [3].

Selain itu, beberapa obat-obatan seperti pil kontrasepsi dan kortikosteroid juga dapat menyebabkan hipertensi. Dekametason, sebagai contoh, merupakan steroid anti-inflamasi sintetik yang kuat. Peningkatan kadar glukokortikoid akibat penggunaan obat ini dapat memicu kenaikan tekanan darah. Pengobatan dini hipertensi sangat penting untuk mencegah komplikasi pada organ-organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak. Studi epidemiologis menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi memiliki hubungan erat dengan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskular. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan dengan metode farmakologi maupun nonfarmakologi .

Penggunaan obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah telah umum dilakukan untuk mengatasi hipertensi, tetapi penggunaan yang berkelanjutan dapat menimbulkan efek samping tambahan. Selain penggunaan farmakologis nenek moyang telah mengenal penggunaan obat herbal terbuat dari tumbuhan dan telah digunakan selama bertahun-tahun karena terbukti efektif dalam mengatasi berbagai penyakit [4].

Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) adalah tumbuhan khas asal Kalimantan. Bagian yang umumnya dimanfaatkan adalah umbinya. Ciri khas tanaman ini

adalah umbinya yang berwarna merah cerah dengan permukaan yang sangat halus. Daun tanaman ini terletak berpasangan dan memiliki susunan daun bersirip ganda. Tumbuhan ini mengandung fitokimia antara lain alkaloid, glikosida, fenolik, steroid, zat tannin dan flavonoid [5].

Zat flavonoid yang terkandung dalam umbi bawang dayak berkhasiat memperlancar peredaran darah, dan mencegah penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan dapat menjadi anti hipertensi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui apakah kandungan dari bawang dayak dapat mengurangi hipertensi [6].

Terapi seduhan bawang dayak diberikan dengan dosis satu kali minum sebanyak 3 sendok teh bawang dayak yang dimasukkan ke dalam 75 cc air panas, lalu ditutup rapat dan dibiarkan hingga air berubah warna menjadi merah. Selanjutnya, air tersebut diminum saat masih hangat. Terapi ini dikonsumsi dua kali sehari (pagi dan sore) sebelum makan [6].

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung di Taman Oval Markoni, Pamusian, Kota Tarakan pada Sabtu, 5 Oktober 2024. Sasaran utama adalah remaja yang memiliki riwayat hipertensi. Program ini mencakup sosialisasi, edukasi, pelatihan, serta evaluasi mengenai manfaat bawang dayak, khususnya penggunaan umbi sebagai teh herbal.

Peserta diajarkan cara membuat teh bawang dayak agar dapat diterapkan di rumah. Materi disampaikan melalui leaflet "Baday." Sebelum edukasi dimulai, tekanan darah peserta diukur, kemudian diberikan teh bawang dayak. Setelah materi selesai, tekanan darah diukur kembali untuk melihat pengaruh teh tersebut. Peserta juga mendapatkan snack kotak serta sampel teh bawang dayak untuk dibawa pulang dan dicoba di rumah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan ini, terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kesehatan bagi para peserta yaitu pengukuran tekanan darah tinggi, serta sosialisasi mengenai rencana penyuluhan yang akan dilaksanakan. Edukasi disampaikan dengan materi tentang manfaat dan potensi umbi bawang dayak untuk meningkatkan kesehatan masyarakat setempat. Penyampaian materi ini bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta sebelum mereka mengikuti demonstrasi cara menyeduh teh bawang dayak. Berikut dokumentasi pada saat pemeriksaan kesehatan (pemeriksaan tekanan darah) dan penyuluhan:



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Penyuluhan Manfaat, Khasiat dan Cara Pengolahan Teh Bawang Dayak

Selama sesi edukasi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan. Salah satu pertanyaan yang muncul adalah tentang perbedaan antara umbi bawang dayak dan bawang merah. Selain itu, peserta juga menanyakan apakah teh bawang dayak memiliki rasa bawang yang kuat.

Prosedur pembuatan dan penyeduhan teh bawang dayak akan dijelaskan sebagai berikut:

Persiapan Bahan: Ambil 3-4 umbi bawang dayak, cuci bersih, dan iris tipis tanpa mengupas kulitnya.



Gambar 3. Bawang Dayak

Penjemuran: Jemur irisan bawang dayak di bawah sinar matahari selama 3-4 hari hingga kering.



Gambar 4. Bawang Dayak yang sudah dikeringkan

Penyeduhan: Ambil 1 kantong Teh Baday dan seduh dengan 1 gelas air panas (100 ml).



Gambar 4. Teh Bawang Dayak

Penyajian: Tambahkan madu/gula sesuai selera untuk rasa manis. Nikmati selagi hangat, bisa diminum 1-2 kali sehari.



Gambar 5. Teh Bawang Dayak

Keberhasilan kegiatan ini tercermin dari pemahaman peserta tentang manfaat dan cara penyeduhan teh bawang dayak. Hal ini terlihat dari berbagai pertanyaan yang diajukan pemateri setelah sesi penyampaian materi dan demonstrasi. Sesi tanya-jawab tersebut menunjukkan ketertarikan dan keingintahuan mereka, yang menandakan bahwa mereka tidak hanya mendengarkan, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran.



Gambar 6. Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Sebagai alternatif, Bawang Dayak (*Eleutherine palmifolia* (L.) Merr) diketahui memiliki manfaat untuk mengurangi hipertensi. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, remaja yang memiliki riwayat hipertensi diajarkan cara membuat teh Bawang Dayak serta diberi informasi tentang manfaatnya. Peserta menunjukkan semangat yang besar, dan keberhasilan kegiatan ini terlihat dari pemahaman mereka mengenai cara menyeduh dan manfaat teh tersebut.

REFERENSI

- [1] Riset Kesehatan Dasar. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018. In Laporan Riskesdas Nasional 2019
- [2] Instalasi Rekam Medis Rumah Sakit Umum Kota Tarakan. (2022). Data Kunjungan Pasien Hipertensi Rumah Sakit Umum Kota Tarakan Tahun 2019 SD 2021.
- [3] Sari Mutiara, A., Syafi'i, I., Saputri Chany, F., & Elya, B. (2024). *Uji Antihipertensi Ekstrak Bawang Dayak (E . palmifolia (L .) Merr) dan Ciplukan. 10(1), 1–9.*
- [4] Riristina Gultom, O. (2024). REVIU ARTIKEL TENTANG BAWANG DAYAK POTENSINYA SEBAGAI ALTERNATIF PENGobatan HIPERTENSI DAN KOLESTROL: UJI IN VIVO A review of articles on dayak onion its potential as an alternative treatment for hypertension and cholesterol: in vivo test. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia, 2(2), 63–68.* <https://doi.org/10.58184/miki.v1i1.11>
- [5] Cahyaningrum, P. L., Sapanca, putu L. Y., Yuniti, I. G. A. D., & Javandira, C. (2023). Skrining Fitokimia Bawang Dayak (Eleutherine palmifolia (L.) Merr) Sebagai Obat Bisul. *Agrofarm, 2(2), 39–45.*
- [6] Kurniawan, D., Zulfitri, R., & Nopriadi. (2021). Jurnal Kesehatan Komunitas. *Jurnal Kesehatan Komunitas, 6(1), 80–85.*
- [7] Ivy Violan Lawalata, Bellytra Talarima, B. A. A. S. (2023). Global health science ., *Global Health Science, 8(1), 41–46.*