Prosiding
Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan
Universitas Ngudi Waluyo
Volume 5 No 1 Tahun 2026

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan Bawang Putih untuk Menurunkan Tekanan Darah di Desa Barang

Azky Jayaninta [1], Vita Indriani [2], Djanjang Purwatiningsih[3], Heni Hirawati Pranoto[4]
[1]Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, azkyjayaninta04@gmail.com
[2]Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, vitaindriani48@gmail.com
[3]Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, djanjang75@gmail.com
[4]Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo henihirawati@unw.ac.id

Korespondensi Email: azkyjayaninta04@gmail.com

Article Info
Article History
Submitted, 2026-05-17
Accepted, 2026-05-22
Published, 2026-06-24

Keywords: Garlic, Hypertension, Community.

Kata Kunci: Bawang Putih, Hipertensi, Komunitas

Abstract

A study was conducted on May 1-7, 2026 in Barang Village, Temanggung Regency, Central Java Province. During the study, several problems emerged. Data obtained in the study revealed a lack of knowledge about hypertension and garlic to lower blood pressure in menopausal women. Data obtained in the study on pregnant women revealed a lack of knowledge about nutrition for pregnant women and the importance of FE tablets, so it is necessary to provide educational care with health education about nutrition for pregnant women and the importance of FE tablets. Data obtained in the study on postpartum women revealed a lack of knowledge about breast dams, so it is necessary to provide complementary care with oxytocin massage and a lack of knowledge about contraceptive methods so it is necessary to provide care in the form of health education about contraceptive methods. Data obtained in the study on adolescent girls who experience dysmenorrhea is a lack of knowledge about how to deal with menstrual pain in adolescent girls so it is necessary to provide complementary care with acupressure to reduce dysmenorrhea pain. The purpose of this activity is that students are able to carry out community midwifery services by implementing complementary care in Barang Village, Temanggung Regency, Central Java Province. The results of this activity have been implemented in menopausal women in Barang Village, Temanggung Regency, Central Java Province in accordance with the priority problem of carrying out complementary care in the form of health education regarding Garlic to Lower Blood Pressure. The activity was carried out on May 7, 2026 at 08:00 WIB. Evaluation of this activity found that respondents' knowledge increased and reduced the problems felt by each target after complementary therapy was carried out.

Abstrak
Telah dilakukan pengkajian pada tanggal 01-07 Mei 2026 di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah. Saat dilakukan pengkajian terdapat beberapa masalah yang muncul. Data yang diperoleh dalam pengkajian diperoleh kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah pada wanita menopause. Data yang diperoleh dalam pengkajian pada ibu hamil diperoleh kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi ibu hamil dan pentingnya tablet FE, sehingga perlu dilakukan asuhan berupa edukasi dengan pendidikan kesehatan tentang gizi ibu hamil dan pentingnya tablet FE. Data yang diperoleh dalam pengkajian pada ibu nifas diperoleh kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang bendungan payudara, sehingga perlu dilakukan asuhan komplemeter dengan pijat oksitosin dan kurangnya pengetahuan tentang metode kontrasepsi sehingga perlu di beri asuhan berupa pendidikan kesehatan mengenai metode kontrasepsi. Data yang diperoleh dalam pengkajian pada remaja putri yang mengalami disminorea yaitu kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri menstruasi pada remaja putri sehingga perlu dilakukan asuhan komplementer dengan akupresur untuk mengurangi nyeri dismenore. Tujuan dari kegiatan ini adalah mahasiswa mampu melaksanakan pelayanan kebidanan komunitas dengan menerapkan asuhan komplementer di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah. Hasil kegiatan ini telah dilakukan implementasi pada wanita menopause di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah sesuai dengan prioritas masalah adalah melakukan asuhan komplementer berupa pendidikan kesehatan mengenai Bawang Putih untuk Menurunkan Tekanan Darah. Kegiatan tersebut di laksanakan pada tangga 07 Mei 2026 pukul 08:00 WIB. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat serta mengurangi masalah-masalah yang dirasakan setiap sasaran setelah dilakukan terapi komplementer.

Pendahuluan

Kebidanan komunitas adalah pelayanan kebidanan yang menekankan pada aspek - aspek Praktik kebidanan komunitas merupakan salah satu bentuk pelayanan kesehatan yang diberikan oleh bidan kepada individu, keluarga, dan masyarakat secara menyeluruh dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama kesehatan ibu dan anak (Kemenkes RI, 2024). Pelayanan kebidanan komunitas dilakukan tidak hanya di fasilitas kesehatan, tetapi juga di lingkungan masyarakat melalui kegiatan posyandu, kunjungan rumah, penyuluhan kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat (Sulistyowati, 2024).

Praktik kebidanan komunitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat karena bidan merupakan tenaga kesehatan yang dekat

dengan masyarakat dan berperan langsung dalam pelayanan kesehatan dasar (Ismayanti & Sustiyani, 2025). Bidan tidak hanya memberikan pelayanan kesehatan pada ibu hamil, bersalin, nifas, dan bayi baru lahir, tetapi juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit, promosi kesehatan, serta peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perilaku hidup sehat (Handayani et al., 2025).

Masalah kesehatan masyarakat di Indonesia masih menjadi perhatian utama terutama terkait tingginya angka kematian ibu dan bayi, penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes, serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan (Kemenkes RI, 2024). Faktor seperti kurangnya akses pelayanan kesehatan, rendahnya tingkat pendidikan, kondisi sosial ekonomi, dan kurangnya pengetahuan kesehatan memengaruhi status kesehatan masyarakat (Rahmawati et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan praktik kebidanan komunitas yang efektif dan berkesinambungan untuk membantu meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Salah satu penyakit tidak menular yang banyak ditemukan di masyarakat adalah hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥90 mmHg yang berlangsung secara menetap. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering kali tidak menimbulkan gejala tetapi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dan kematian apabila tidak dikendalikan dengan baik (Kemenkes RI, 2024). Tingginya angka kejadian hipertensi menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan termasuk bidan dalam memberikan pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

Kelompok wanita menopause merupakan salah satu kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Menopause adalah berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya fungsi ovarium dan produksi hormon estrogen. Penurunan kadar estrogen menyebabkan berkurangnya efek protektif terhadap sistem kardiovaskular sehingga meningkatkan risiko terjadinya peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, dan penyakit jantung (Putri & Wulandari, 2024). Selain faktor hormonal, peningkatan usia, obesitas, kurang aktivitas fisik, pola makan tinggi garam, dan stres juga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi pada wanita menopause.

Dalam praktik kebidanan komunitas, bidan memiliki peran penting dalam melakukan deteksi dini hipertensi melalui pemeriksaan tekanan darah secara berkala, memberikan edukasi kesehatan, memotivasi perubahan gaya hidup sehat, serta melakukan pemantauan terhadap kelompok berisiko termasuk wanita menopause. Upaya promotif dan preventif yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan mencegah terjadinya komplikasi yang lebih berat (Handayani et al., 2025).

Selain terapi farmakologis, pengelolaan hipertensi juga dapat dilakukan melalui terapi nonfarmakologis atau terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang banyak digunakan adalah konsumsi bawang putih (*Allium sativum*). Bawang putih mengandung senyawa aktif allicin yang memiliki efek vasodilatasi, membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menghambat agregasi trombosit, serta membantu menurunkan tekanan darah melalui relaksasi otot polos pembuluh darah (Sari et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi pendamping selain pengobatan medis dan modifikasi gaya hidup.

Pemanfaatan bawang putih sebagai terapi komplementer memiliki keunggulan karena mudah diperoleh, relatif aman, biaya terjangkau, dan dapat diterapkan oleh masyarakat secara mandiri dengan tetap memperhatikan anjuran tenaga kesehatan. Oleh karena itu, edukasi mengenai manfaat bawang putih sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi dapat menjadi bagian dari kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan bidan di masyarakat.

Pelaksanaan praktik kebidanan komunitas dilakukan dengan pendekatan keluarga dan masyarakat melalui proses pengkajian, identifikasi masalah kesehatan, perencanaan tindakan, pelaksanaan asuhan, dan evaluasi pelayanan kesehatan (Sulistyowati, 2024). Pendekatan ini bertujuan agar masyarakat mampu mengenali masalah kesehatan yang dialami dan berpartisipasi aktif dalam upaya pencegahan serta penanganan masalah kesehatan secara mandiri (Notoatmodjo, 2023).

Dalam praktik kebidanan komunitas, bidan juga berperan sebagai edukator dan konselor kesehatan yang memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi, gizi, keluarga berencana, pencegahan penyakit menular maupun tidak menular, serta kesehatan lansia (Ismayanti & Sustiyani, 2025). Edukasi kesehatan yang diberikan secara rutin dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Handayani et al., 2025).

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga memberikan pengaruh terhadap praktik kebidanan komunitas. Pemanfaatan teknologi informasi kesehatan dan media digital dapat membantu bidan dalam melakukan edukasi kesehatan, pemantauan kondisi masyarakat, serta pencatatan pelayanan kesehatan secara lebih efektif dan efisien (Juliansyah et al., 2024). Selain itu, kerja sama lintas sektor dan partisipasi masyarakat menjadi faktor penting dalam keberhasilan praktik kebidanan komunitas (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, hipertensi pada wanita menopause merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam pelayanan kebidanan komunitas. Selain upaya promotif, preventif, dan kuratif, pemanfaatan terapi komplementer seperti konsumsi bawang putih dapat menjadi alternatif pendamping dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan pelaksanaan praktik kebidanan komunitas yang optimal untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan masyarakat dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi sehingga kualitas hidup masyarakat dapat meningkat.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Catin, Ibu Hamil, Balita, Ibu Nifas di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah sedangkan bentuk kegiatannya meliputi persiapan, pelaksanaan kegiatan dan evaluasi kegiatan. Persiapan dilakukan dengan melakukan survey awal yang dilakukan di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah. Survey dilakukan dengan pendataan keluarga di masyarakat dengan cara kunjungan ke rumah, kemudian menentukan masalah, prioritas masalah, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan. Pelaksanakan kegiatan dengan memberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan mengenai hipertensi dan bawang putih utnuk menurunkan tekanan darah di kediaman Kepala Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah dan dilaksanakan pada tanggal 07 Mei 2026. Tim kegiatan pelaksanaan implementasi yang terlibat yaitu mahasiswa pendidikan profesi bidan.

Hasil dan Pembahasan

Pengkajian merupakan pemantauan secara langsung pada manusia untuk memperoleh data tentang klien dengan maksud menegaskan kondisi penyakit dan masalah kesehatan yang terbagi menjadi data subjektif dan objektif. Data subjektif ini berhubungan dengan masalah dari sudut pandang klien. Diperoleh dari ekspresi klien mengenai kekhawatiran dan keluhannya yang dicatat sebagai kutipan langsung atau ringkasan yang akan berhubungan dengan diagnosis.

Implementasi kegiatan kebidanan komunitas dalam menyelesaikan suatu masalah kesehatan di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah pada tanggal 07 Mei 2026. Kegiatan yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan wanita menopause terhadap hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah

menggunakan pendidikan kesehatan. Pengisian kuesioner melalui pretest diisi oleh peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan pendidikan kesehatan. Kemudian hasil posttest terhadap tingkat pengetahuan pada wanita menopause setelah mendapatkan pendidikan kesehatan dilakukan untuk menggali kebermanfaatan adanya penyuluhan dengan menggabungkan edukasi tentang bawang putih sebagai alternatif terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah. Selama jalannya kegiatan setiap peserta dijelaskan prosedur yang akan dilakukan kemudian diberikan asuhan sesuai keluhan masing-masing dan dilakukan evaluasi.

Hasil Pretest Pengetahuan wanita menopause terhadap hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah

Hasil pengkajian tingkat pengetahuan wanita menopause tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1.1 Hasil Pretest

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	0	0,0
Cukup	4	26,7
Kurang	11	73,3
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah sebelum diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar wanita menopause 73,3% memiliki pengetahuan kurang dan 26,7% memiliki pengetahuan cukup.



Gambar 1.1 Dokumentasi Pretest

Hasil Posttest Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause terhadap hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil pengkajian Tingkat Pengetahuan Wanita Menopause terhadap hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah setelah diberikan pendidikan kesehatan dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2.1 Hasil Posttest

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	9	60,0
Cukup	6	40,0
Kurang	0	0,0
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan wanita menopause tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah setelah diberikan pendidikan kesehatan diperoleh sebagian besar remaja putri 60,0% memiliki pengetahuan baik dan 40,0% memiliki pengetahuan cukup.



Gambar 2.1 Dokumentasi Posttest

Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Akupresure Terhadap Pengetahuan Remaja Putri

Hasil efektifitas pendidikan kesehatan tentang akupresure terhadap pengetahuan remaja putri dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 3.1 Hasil Efektifitas

Pengukuran	Mean	Standar Deviasi	P Value	N
Pretest	5,00	1,000	0,000	15
Posttest	7,73	1,033		

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa efektifitas pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah terhadap pengetahuan wanita menopause diperoleh hasil uji *Paired Sample T Test* yaitu p=0,000 berarti pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah efektif meningkatkan pengetahuan wanita menopause.

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan terhadap 15 responden wanita menopause, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan kurang mengenai hipertensi dan pemanfaatan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah, yaitu sebanyak 11 responden (73,3%), sedangkan 4 responden (26,7%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar wanita menopause masih memiliki pemahaman yang rendah terkait hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta manfaat bawang putih sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah. Pengetahuan merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengambil keputusan dan menerapkan perilaku kesehatan yang tepat (Notoatmodjo, 2023).



Gambar 3.1 Penyuluhan Hipertensi dan Bawang Putih untuk menurunkan Tekanan darah

Setelah diberikan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan pada responden. Hasil posttest menunjukkan bahwa sebanyak 9 responden (60,0%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 6 responden (40,0%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Tidak terdapat lagi responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman wanita menopause mengenai hipertensi dan upaya pengendaliannya melalui terapi nonfarmakologis (Handayani et al., 2024).

Berdasarkan analisis nilai rata-rata, diperoleh skor pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebesar 5,00 dan meningkat menjadi 7,73 setelah diberikan pendidikan kesehatan. Dengan demikian terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,73 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Hasil tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam menjaga kesehatannya (Notoatmodjo, 2023).

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita menopause mengenai hipertensi. Melalui pendidikan kesehatan, responden memperoleh informasi mengenai pengertian hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pemanfaatan bawang putih sebagai terapi komplementer yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah. Informasi yang diberikan secara sistematis dan mudah dipahami dapat meningkatkan kemampuan responden dalam menerima, memahami, dan mengingat materi yang disampaikan (Mubarak, 2023).

Selain itu, peningkatan pengetahuan juga menunjukkan bahwa wanita menopause memiliki antusiasme yang baik dalam mengikuti kegiatan pendidikan kesehatan. Kelompok wanita menopause merupakan kelompok yang berisiko tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan hormonal, terutama penurunan hormon estrogen yang dapat meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular. Penurunan kadar estrogen pada masa menopause berhubungan dengan meningkatnya kekakuan pembuluh darah dan risiko hipertensi (Putri & Wulandari, 2024). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik, seperti melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, menerapkan pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta memanfaatkan bawang putih sebagai terapi pendamping dalam pengendalian tekanan darah (Kemenkes RI, 2024).

Bawang putih (*Allium sativum*) diketahui mengandung senyawa aktif allicin yang berperan dalam meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, menghambat agregasi trombosit, serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ried, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih secara teratur dapat menjadi terapi komplementer yang efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik apabila dikombinasikan dengan pola hidup sehat dan pengobatan medis yang tepat (Sari et al., 2024).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pemanfaatan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan wanita menopause. Hasil ini dibuktikan dengan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,73 poin dan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p = 0,000$, sehingga pendidikan kesehatan dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi promotif dan preventif dalam praktik kebidanan komunitas (Kemenkes RI, 2024).

Simpulan dan Saran

Dari kegiatan yang telah dilakukan di Desa Barang Kabupaten Temanggung Jawa Tengah dengan hasil pengkajian pada masyarakat didapatkan beberapa masalah terkait kesehatan. Interpretasi data didapatkan pada bagian analisa data terdapat 6 masalah yaitu Kurangnya pengetahuan tentang gizi ibu hamil, Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya tablet FE untuk anemia, Kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi bendungan payudara, Kurangnya pengetahuan ibu tentang metode kontrasepsi, Kurangnya pengetahuan cara mengatasi nyeri menstruasi, Kurangnya pengetahuan terhadap bawang putih dapat menurunkan tekanan darah. Rencana asuhan dan implementasi pada masyarakat di Desa Barang Kabupaten Temanggung Provinsi Jawa Tengah sesuai dengan prioritas masalah adalah melakukan asuhan komplementer berupa pendidikan kesehatan mengenai Bawang Putih untuk menurunkan tekanan darah pada wanita menopause yang mengalami hipertensi. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada tangga 07 Mei 2026 pukul 08:00 WIB. Evaluasi pada kegiatan ini diperoleh bahwa pengetahuan responden meningkat setelah dilakukan penyuluhan diharapkan pengetahuan yang meningkat ini dapat meningkatkan pemahaman masyarakat dan dapat melakukan penanganan masalah kesehatan yang dialami secara mandiri dan melakukan hal penting dalam memprioritaskan kondisi kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang untuk menekan angka kematian ibu dan bayi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Bu Ida Sofiyanti, S.SiT., M.Keb selaku ketua program studi Profesi Kebidanan.Bu Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T., M.Kes Selaku Dosen Pembimbing Praktik Komunitas yang sudah sabar membimbing, mendukung dan memberikan arah dari mulai kegiatan sampai penyusunan artikel.

Daftar Pustaka

Handayani, R., Putri, A., & Lestari, D. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 19(1), 45–53.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Mubarak, W. I. (2023). *Promosi Kesehatan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo, S. (2023). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Putri, D., & Wulandari, E. (2024). Hubungan Menopause dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Lanjut. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), 88–96.

Ried, K. (2020). Garlic Lowers Blood Pressure in Hypertensive Individuals, Regulates Serum Cholesterol, and Stimulates Immunity: An Updated Meta-Analysis and Review. *The Journal of Nutrition*, 146(2), 389S–396S.

Sari, N., Fitriani, R., & Kurniasih, E. (2024). Efektivitas Bawang Putih terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 52–60.