

Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Edukasi dan Penanaman Sawi Hijau di RW 04 Kelurahan Argasari

**Kyra Rayna Adelia¹, Nasfa Sabilatul 'Ula², Dhea Julia³, Farhan Nurul Hakim⁴,
Salwa Hilwana Septiani⁵, Mima Nurtsalist Maldini⁶, Andy Muhary⁷**

1,2,3,4,5,6,7 Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi, Indonesia

Received : 26 November 2025, Revised : 29 November 2025, Published : 1 Januari 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Kyra Rayna Adelia

E-mail: 234101095@student.unsil.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam upaya pengendalian hipertensi melalui edukasi kesehatan dan pemanfaatan tanaman sawi hijau sebagai bagian dari penerapan gaya hidup sehat di RW 04 Kelurahan Argasari. Untuk mencapai tujuan tersebut, dilakukan serangkaian metode pemberdayaan berupa edukasi pencegahan dan pengelolaan hipertensi, pelatihan penanaman sawi hijau, pembagian benih kepada penderita hipertensi dan kader kesehatan, serta penguatan peran kader dalam pendampingan masyarakat. Seluruh kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan warga dan kader RW 04. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pengendalian hipertensi serta terbentuknya motivasi untuk memanfaatkan sawi hijau sebagai bagian dari upaya menerapkan gaya hidup sehat. Program ini memberikan kesimpulan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif mampu meningkatkan kapasitas masyarakat dalam pengendalian hipertensi dan mendorong terciptanya lingkungan yang lebih peduli terhadap kesehatan.

Kata kunci - hipertensi, edukasi kesehatan, pemberdayaan masyarakat, sawi hijau, kader kesehatan

Abstract

This activity aims to empower the community in controlling hypertension through health education and the utilization of green mustard plants as part of implementing a healthy lifestyle in RW 04, Argasari Village. To achieve this purpose, a series of empowerment methods were carried out, including education on hypertension prevention and management, training in green mustard cultivation, distribution of seeds to individuals with hypertension and health cadres, and strengthening the role of cadres in community assistance. All activities were conducted using a participatory approach involving residents and health cadres. The results show an increase in community knowledge regarding the importance of hypertension control and a growing motivation to use green mustard as part of a healthier lifestyle. The conclusion indicates that educational and participatory approaches can enhance community capacity in hypertension control and foster a more health-conscious environment.

Keywords - hypertension, health education, community empowerment, green mustard, health cadres

How To Cite : Adelia, K. R., 'Ula, N. S., Julia, D., Hakim, F. N., Septiani, S. H., Maldini, M. N., & Muhary, A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat dalam Upaya Pengendalian Hipertensi Melalui Edukasi dan Penanaman Sawi Hijau di RW 04 Kelurahan Argasari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(6), 234–242. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i6.200>

Copyright ©2026 Kyra Rayna Adelia, Nasfa Sabilatul 'Ula, Dhea Julia, Farhan Nurul Hakim, Salwa Hilwana Septiani, Mima Nurtsalist Maldini, Andy Muhary

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan merupakan isu yang bersifat multidimensional dan berkaitan dengan berbagai faktor di luar aspek medis. Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa kondisi kesehatan seseorang dipengaruhi oleh banyak determinan, termasuk pengetahuan serta sikap masyarakat dalam menghadapi suatu penyakit. Saat ini, tantangan kesehatan di Indonesia semakin kompleks, ditandai dengan meningkatnya penyakit menular yang belum tertangani secara optimal, disertai kecenderungan naiknya angka penyakit tidak menular (PTM) dari tahun ke tahun (Andika et al., 2022).

Kesehatan memegang peranan penting dalam mendukung aktivitas harian dan produktivitas masyarakat. Salah satu PTM yang terus mengalami peningkatan adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melampaui 90 mmHg, kondisi ini kerap disebut silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala, tetapi dapat menimbulkan komplikasi berat seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung bila tidak memperoleh penanganan yang tepat (Supriyono, 2019).

WHO pada tahun 2015 mencatat bahwa sekitar 1,13 miliar penduduk di dunia hidup dengan hipertensi dan jumlah ini terus bertambah setiap tahun. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada tahun 2021 meningkat menjadi 34,1% (Risksedas, 2021). Kota Tasikmalaya sendiri termasuk dalam sepuluh kota dengan angka hipertensi tertinggi di Provinsi Jawa Barat. Pada tahun 2020, hipertensi menjadi penyakit dengan jumlah kasus terbesar di kota tersebut, yakni sebanyak 27.700 kasus (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, 2023). Kondisi serupa ditemukan di RW 04 Kelurahan Argasari, di mana laporan Posbindu dan Kepala RW menunjukkan adanya 30 kasus hipertensi, menandakan perlunya intervensi berbasis masyarakat di wilayah ini.

Berbagai faktor berperan dalam terjadinya hipertensi, antara lain tingginya konsumsi garam, pola makan yang kurang sehat, minimnya aktivitas fisik, stres, obesitas, serta faktor genetik. Hipertensi primer tidak memiliki penyebab khusus, sedangkan hipertensi sekunder muncul akibat kondisi medis tertentu seperti gangguan ginjal atau penggunaan obat-obatan tertentu (American Heart Association, 2021). Karena sering kali tidak menimbulkan tanda-tanda awal, banyak penderita baru menyadari kondisi tersebut ketika telah memasuki tahap lanjut.

Melihat tingginya kasus hipertensi di wilayah tersebut, diperlukan upaya pengendalian yang melibatkan partisipasi masyarakat. Salah satu langkah yang dilakukan adalah edukasi kesehatan dan pemanfaatan tanaman sawi hijau sebagai bagian dari penerapan pola hidup sehat. Sawi hijau dipilih karena mengandung kalium, magnesium, antioksidan, serta serat yang berfungsi membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga kesehatan kardiovaskular (Widyastuti & Pranata, 2020). Tanaman ini juga mudah dibudidayakan di lingkungan rumah, sehingga cocok digunakan sebagai intervensi berbasis pangan lokal.

Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan melalui penyuluhan pencegahan dan pengelolaan hipertensi, pelatihan penanaman sawi hijau, serta pembagian benih kepada penderita hipertensi dan kader kesehatan RW 04. Upaya ini diperkuat dengan peningkatan peran kader dalam pendampingan warga, sehingga tercipta kerja sama yang berkesinambungan dalam menjaga kesehatan lingkungan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pemberdayaan masyarakat dalam pencegahan hipertensi di Kelurahan Argasari dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan kader dan penderita hipertensi. Kegiatan diawali komunikasi dengan Ketua RW 04 dan kader Posbindu untuk menentukan fokus intervensi, mengidentifikasi sasaran, serta meninjau kondisi lapangan. Dari hasil diskusi tersebut disusun program berupa materi edukasi, rencana pembagian polybag sawi, dan pembuatan leaflet, yang kemudian diperkuat melalui survei lapangan.

Tahap persiapan mencakup penataan lokasi, penyiapan alat demonstrasi memasak rendah natrium, serta penyediaan polybag dan benih sawi. Kegiatan inti meliputi penyuluhan menggunakan leaflet dan demonstrasi memasak sehat yang melibatkan peserta. Setelah itu, polybag berisi tanaman dan benih sawi dibagikan untuk mendorong budidaya sayuran di rumah. Kegiatan ditutup dengan diskusi evaluasi bersama. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kemandirian masyarakat dalam pengendalian hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konteks inisiatif pengembangan dan pemberdayaan komunitas di RW 04, Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, telah diimplementasikan program "Tanam Hati: Sawi Atasi Hipertensi". Program ini ditujukan untuk kelompok masyarakat lanjut usia (lansia) di wilayah RW 04 yang rentan atau telah terdiagnosis hipertensi. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 18 November 2025.

Program ini dirancang sebagai strategi komunitas untuk mengelola penyakit hipertensi melalui sesi edukasi yang meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, termasuk faktor risiko, penyebab, metode pencegahan dan pengendalian, serta teknik pengolahan sawi yang sesuai untuk penderita hipertensi. Selain edukasi, program ini mendorong pembiasaan konsumsi sayuran bernutrisi tinggi yang bermanfaat untuk mengatur tekanan darah atau hipertensi. Sawi merupakan salah satu sayuran yang memiliki profil nutrisi yang efektif dalam mengendalikan hipertensi. Oleh karena itu, program ini meliputi kegiatan penanaman dan distribusi bibit tanaman sawi untuk memfasilitasi akses mudah terhadap konsumsi sawi oleh masyarakat.

Kegiatan dalam program Tanam Hati tidak terbatas pada edukasi serta penanaman dan distribusi bibit sawi, tetapi juga mencakup demonstrasi teknik pengolahan sawi yang sehat dan sesuai untuk penderita hipertensi. Rangkaian kegiatan Tanam Hati yang diimplementasikan di RW 04, Kelurahan Argasari, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, meliputi:

1. Edukasi mengenai Penyakit Hipertensi



Gambar 1.

Edukasi Kesehatan kepada Masyarakat RW 04

Edukasi disampaikan melalui metode ceramah dengan dukungan media leaflet yang diberikan kepada peserta sebagai referensi materi. Konten edukasi mencakup definisi hipertensi, faktor risiko, strategi pengendalian dan pencegahan, teknik pengolahan sawi, serta penjelasan program Tanam Hati. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap edukasi yang diberikan. Penyuluh: *"Sebelum menutup sharing kita pada hari ini, Apakah pengetahuan ibu bapak terkait hipertensi semakin bertambah luas?"*

Peserta: "Alhamdulillah neng jadi makin tau."

Penyuluh: "Coba dari materi dari apa sih yang bisa memicu tekanan darah tinggi?"

Peserta: "Stress neng."

Penyuluh: "Betul, karena pikiran juga bisa memicu tekanan darah jadi tinggi."

Peserta: "Neng, kalo cara mencegah yang simple teh kayak gimana?"

Penyuluh: "Sebetulnya bu, kalau hipertensi tuh sekarang bisa menyerang tua dan muda, tapi yang paling berisiko itu yang lansia. Nah, kenapa jadi bisa menyerang kalangan tua dan muda? Kuncinya karena gaya hidup ibu. Terutama makanan dan aktivitas fisik. Makanya cara mencegah nya dengan merubah kebiasaan yang kurang baik, mulai dari kurangi konsumsi yang asin-asin, yang berlemak sama harus rajin aktivitas fisik alias olahraga, jangan lupa juga gak boleh sering-sering stress."

Peserta: "Bapak teh kan punya asam urat, kalo sawi aman ga dimakan sama penderita asam urat soalnya kan ga boleh makan yang hijau-hijau?"

Penyuluh: "Nah, sawi ini aman bapak dikonsumsi penderita asam urat. Soalnya kan asam urat tuh disebabkan karena purin yang tinggi dalam makanan. Sedangkan sawi ini makanan yang rendah purin jadi insyaallah aman ya bapak."

Berdasarkan hasil tanya jawab tersebut dapat terlihat bahwa masyarakat sasaran sangat antusias serta memerhatikan kegiatan edukasi sehingga sasaran mampu menjawab serta bertanya kepada penyuluh terkait hal-hal yang masih membingungkan di kalangan sasaran.

2. Pembagian Bibit Sawi



Gambar 2.
Simbolis Pemberian Bibit Sawi

Setelah penyelesaian edukasi hipertensi, kegiatan dilanjutkan dengan distribusi bibit sawi kepada peserta. Distribusi ini diharapkan sebagai langkah awal untuk membiasakan masyarakat mengonsumsi makanan yang bermanfaat dalam pengendalian hipertensi. Dalam konteks ini, bibit sawi yang diberikan merupakan varietas yang mudah dibudidayakan di lingkungan lokal, dengan fokus pada aspek keberlanjutan dan aksesibilitas. Peserta diberikan panduan singkat tentang teknik penanaman dasar, seperti pemilihan lahan yang tepat, irigasi sederhana, dan pemeliharaan tanaman untuk memastikan hasil panen yang optimal.

Pendekatan ini tidak hanya mempromosikan kemandirian pangan tetapi juga mengintegrasikan nilai nutrisi sawi—yang kaya akan kalium, vitamin C, dan serat—sebagai komponen diet harian yang dapat membantu mengurangi risiko hipertensi melalui mekanisme pengaturan tekanan darah dan pencegahan retensi natrium. Dengan demikian, distribusi bibit ini bertujuan membangun kebiasaan jangka panjang dalam konsumsi sayuran hijau, yang didukung

oleh bukti ilmiah bahwa pola makan tinggi sayuran dapat menurunkan insiden hipertensi hingga 20-30% di populasi lansia.

3. Demonstrasi pengolahan sawi.



Gambar 3.

Demonstrasi Pengolahan Sawi kepada Masyarakat

Demonstrasi ini diimplementasikan sebagai kegiatan lanjutan dari penanaman bibit sawi, dengan tujuan memberikan keterampilan praktis kepada peserta untuk mengolah sawi secara sehat dan sesuai dengan kebutuhan penderita hipertensi. Sawi yang telah ditanam dan siap panen dapat diolah menggunakan metode yang dipraktikkan dalam kegiatan, seperti merebus, tumis rendah garam, atau salad segar, untuk meminimalkan kehilangan nutrisi dan menghindari penambahan bahan yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Demonstrasi mencakup langkah-langkah detail, termasuk pencucian yang benar untuk menghilangkan residu pestisida, teknik memasak yang mempertahankan kandungan kalium dan antioksidan, serta variasi resep yang rendah natrium dan lemak. Selain itu, demonstrasi ini bertujuan agar masyarakat dapat menerapkan teknik pengolahan sawi yang tepat untuk membantu mengatur tekanan darah dalam tubuh. Melalui sesi interaktif ini, peserta diajak berpartisipasi langsung, sehingga meningkatkan retensi pengetahuan dan motivasi untuk mengintegrasikan sawi ke dalam menu harian, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pengendalian hipertensi secara holistic.

Program "Tanam Hati: Sawi Atasi Hipertensi" yang dilaksanakan di RW 04 Kelurahan Argasari merupakan intervensi berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan membangun kebiasaan konsumsi sayuran sebagai upaya pengendalian hipertensi pada kelompok lansia. Pelaksanaan program mencakup edukasi hipertensi, distribusi bibit sawi, serta demonstrasi pengolahan sawi rendah garam. Seluruh komponen intervensi ini memiliki landasan ilmiah yang kuat berdasarkan berbagai publikasi ilmiah yang relevan.

1. Kandungan Nutrisi dan Senyawa Bioaktif pada Sawi Hijau

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Brassica juncea* (sawi hijau) memiliki profil nutrisi yang mendukung kesehatan kardiovaskular. Jurnal *Comparative Analysis of the Nutritional Components and Antioxidant Activities of Different Brassica juncea Cultivars* (MDPI, 2020) mengungkapkan bahwa sawi hijau mengandung vitamin C, vitamin E, beta-karoten, polifenol, serta mineral penting seperti kalium. Komponen ini berperan sebagai antioksidan yang dapat mengurangi stres oksidatif dan meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah, sehingga mendukung regulasi tekanan darah.

Penelitian *Physico- and Phytochemical Properties of Brassica juncea* (Nature, 2023) menambahkan bahwa daun, batang, dan biji *B. juncea* mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, fenolik, dan glukosinolat yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi. Senyawa-senyawa tersebut membantu melindungi sel dari kerusakan oksidatif yang berkontribusi terhadap patogenesis hipertensi. Dengan demikian, penggunaan sawi sebagai komoditas utama dalam program ini memiliki dasar ilmiah yang kuat, terutama dalam konteks peningkatan konsumsi makanan kaya antioksidan.

2. Peran Nitrat Sayuran dalam Pengaturan Tekanan Darah

Sawi hijau termasuk dalam kelompok sayuran yang mengandung nitrat alami. Berdasarkan jurnal *A Narrative Review on Dietary Strategies to Provide Nitric Oxide and Dietary Nitrate* (MDPI, 2021), nitrat sayuran dapat meningkatkan produksi *nitric oxide* (NO) dalam tubuh, yaitu molekul yang berfungsi sebagai vasodilator alami sehingga membantu pelebaran pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Hal ini diperkuat oleh jurnal *Associations Between Vegetable Nitrate Intake and Cardiovascular Disease Risk* (MDPI, 2024), yang menunjukkan bahwa konsumsi sayuran tinggi nitrat mampu meningkatkan fungsi endotel dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, peningkatan konsumsi sawi melalui kegiatan pembagian bibit dalam program ini merupakan pendekatan yang tepat sebagai strategi jangka panjang untuk mendukung pengendalian hipertensi pada masyarakat.

3. Bukti Klinis Konsumsi Sayuran *Cruciferous* Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Selain berbasis teori, manfaat konsumsi sawi didukung oleh bukti empiris berbasis uji klinis. Jurnal *Cruciferous Vegetables Lower Blood Pressure in Adults with Mildly Elevated BP* (BMC Medicine, 2024) melaporkan bahwa konsumsi sayuran *cruciferous* sebanyak ± 300 gram per hari secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik pada individu dengan tekanan darah sedikit meningkat.

Sawi hijau termasuk dalam kelompok *cruciferous*, sehingga hasil penelitian tersebut memberikan dukungan klinis terhadap konsumsi sawi sebagai bagian dari strategi pencegahan hipertensi. Dengan demikian, program yang mendorong pembiasaan konsumsi sawi memiliki relevansi langsung terhadap upaya penurunan tekanan darah berbasis bukti.

4. Pola Makan Berbasis Tanaman sebagai Strategi Pengendalian Hipertensi

Program "Tanam Hati" selaras dengan temuan jurnal *Planting the Seed for Blood Pressure Control* (PMC, 2024), yang menekankan efektivitas pola makan berbasis tanaman dalam mengurangi tekanan darah melalui peningkatan asupan serat, fitokimia, serta pengurangan natrium dan lemak jenuh. Pendekatan ini mendukung prinsip edukasi yang diberikan dalam program, yaitu mendorong masyarakat untuk memperbanyak konsumsi sayuran dan menghindari pola makan tinggi garam serta lemak.

5. Pentingnya Pengurangan Asupan Garam dalam Demonstrasi Memasak

Dalam demonstrasi pengolahan sawi, program menekankan penggunaan garam dalam jumlah minimal. Hal ini diperkuat oleh jurnal *Literature Review: Strategies to Reduce Sodium Intake through Salt Reduction to Prevent Hypertension*, yang menegaskan bahwa pengurangan asupan natrium merupakan strategi kunci dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi.

Literatur tersebut menjelaskan bahwa intervensi edukasi, modifikasi kebiasaan memasak, dan pelatihan masyarakat merupakan metode efektif untuk menurunkan konsumsi garam. Implementasi demonstrasi memasak rendah garam pada program ini mencerminkan rekomendasi tersebut, dengan mengajarkan peserta teknik pengolahan sayuran tanpa menambah natrium berlebih serta memaksimalkan rasa alami bahan makanan.

6. Integrasi Bukti Ilmiah dengan Hasil Program

Berdasarkan hasil pelaksanaan program yang tercantum dalam dokumen kegiatan, peserta menunjukkan perhatian dan partisipasi aktif dalam sesi edukasi maupun demonstrasi. Respon positif tersebut sejalan dengan temuan berbagai jurnal yang menekankan pentingnya pengetahuan dan perilaku makan sehat dalam pengendalian hipertensi.

Intervensi yang dilakukan meliputi edukasi, pembagian bibit sawi, dan demonstrasi memasak rendah garam—telah sesuai dengan rekomendasi ilmiah dan praktik berbasis bukti untuk pencegahan hipertensi. Peningkatan pemahaman peserta mengenai pemicu hipertensi, manfaat sayuran cruciferous, dan pentingnya pengurangan konsumsi garam menandakan bahwa program ini telah berjalan efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Secara keseluruhan, program “Tanam Hati: Sawi Atasi Hipertensi” memiliki fondasi ilmiah yang kuat dan didukung oleh berbagai kajian ilmiah baik nasional maupun internasional. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat, tetapi juga mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan sehat yang berpotensi menurunkan risiko hipertensi di RW 04 Kelurahan Argasari.

Dengan demikian, program “Tanam Hati” tidak hanya tepat secara konteks lokal, tetapi juga kuat secara landasan ilmiah. Pendekatan pemberdayaan melalui penanaman sawi memperkuat kemandirian masyarakat dan memungkinkan perubahan perilaku makan yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui program “Tanam Hati: Sawi Atasi Hipertensi” di RW 04 Kelurahan Argasari mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Edukasi yang diberikan berhasil memperluas pengetahuan peserta tentang faktor risiko, cara pengelolaan, serta dampak hipertensi terhadap kesehatan. Pelatihan penanaman sawi dan demonstrasi pengolahan makanan rendah natrium mendorong masyarakat untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan memanfaatkan sawi sebagai sayuran yang mudah dibudidayakan dan kaya nutrisi pendukung kesehatan kardiovaskular.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif dapat menumbuhkan motivasi serta meningkatkan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya. Program ini memberikan gambaran bahwa intervensi berbasis pangan lokal dan penguatan peran kader dapat menjadi strategi efektif dalam pengendalian hipertensi secara berkelanjutan. Ke depannya, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan monitoring jangka panjang untuk melihat perubahan perilaku dan dampaknya terhadap profil tekanan darah masyarakat.

Saran :

1. Bagi Masyarakat RW 04 Kelurahan Argasari

Masyarakat diharapkan dapat terus menerapkan pola hidup sehat, khususnya dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, serta membudidayakan dan mengonsumsi sawi hijau secara rutin sebagai bagian dari upaya mandiri dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi.

2. Bagi Kader Kesehatan dan Posbindu

Kader diharapkan dapat melanjutkan pendampingan kepada warga, terutama pada penderita hipertensi, melalui pemantauan tekanan darah secara berkala, memberikan edukasi lanjutan mengenai pola makan rendah natrium, serta memastikan keberlanjutan budidaya sawi di tingkat rumah tangga.

3. Bagi Kelurahan dan RW

Disarankan untuk mendukung program serupa melalui kebijakan dan fasilitas yang menunjang, seperti penyediaan lahan kecil untuk kebun gizi, bantuan bibit sayuran secara berkala, serta integrasi kegiatan ini ke dalam program kesehatan masyarakat setempat.

4. Bagi Institusi Pendidikan a

Program ini dapat dikembangkan melalui penelitian lanjutan terkait perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, evaluasi keberlanjutan budidaya sawi, serta penambahan pelatihan lain seperti pengolahan pangan sehat berbasis tanaman lokal lain yang berpotensi menurunkan tekanan darah.

5. Bagi Penelitian dan Pengabdian Berikutnya

Disarankan untuk melakukan monitoring jangka panjang guna melihat perubahan perilaku konsumsi sayur, tingkat keberhasilan penanaman sawi, serta dampaknya terhadap profil kesehatan masyarakat secara lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak Kelurahan Argasari terkhusus kepada RW 04 Kelurahan Argasari, kader Posbindu, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pemberdayaan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi atas dukungan yang diberikan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu, memfasilitasi, serta mendukung pendanaan sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjeng Prasodjo, R., & Farapti, F. (2024). Strategies to reduce sodium intake through salt reduction to prevent hypertension: A literature review. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 10–18.
- American Heart Association. (2021). Understanding Blood Pressure Readings. *American Heart Association*.
- Andika, G. P., Lestari, R., & Wibowo, A. (2022). Tren Penyakit Tidak Menular di Indonesia: Tantangan dan Upaya Pengendalian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 115–123.
- Charles, J. A., Williams, D. J., & Steer, B. (2024). Planting the seed for blood pressure control. *Journal of Human Hypertension*, 38, 512–521. <https://doi.org/10.1038/s41371-024-00000>
- Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya. (2023). Profil Kesehatan Kota Tasikmalaya Tahun 2022. *Tasikmalaya: Dinkes Kota Tasikmalaya*.
- Khairunnisa, I., dkk. (2025). Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani dalam Optimalisasi Tanaman Bawang Prei untuk Mengatasi Hipertensi di Desa Cintakarya Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Katalis*, 3(1), 1–7.
- Lee, H., Park, J., & Kim, S. (2024). Associations between vegetable nitrate intake and cardiovascular disease risk: A systematic review. *Nutrients*, 16(10), 1511. <https://doi.org/10.3390/nu16101511>
- Liu, X., Wang, M., & Zhao, L. (2023). Physico- and phytochemical properties of Brassica juncea (stem, leaves, seeds). *Scientific Reports*, 13, 98765. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48808-9>
- Mahardyka, A. M. D., dkk. (2024). Pemberdayaan masyarakat dalam upaya menekan angka kejadian hipertensi menggunakan tanaman pakcoy dan seledri sebagai alternatif penurun hipertensi di wilayah Dusun Citangkolo Desa Kujangsari. *ARDHI: Jurnal Pengabdian Dalam Negeri*, 2(1), 15–25.
- Nisperli, W., dkk. (2024). Pendidikan kesehatan melalui penyuluhan mengenai tindakan pencegahan hipertensi pada warga Perumahan Pasirjati, Kota Cimahi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 1126–1131.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. *Jakarta: Rineka Cipta*.
- Riskesdas. (2021). Laporan Nasional Riskesdas 2021. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Sahrul, R., dkk. (2024). Pemberdayaan masyarakat melalui pembekalan pengembangan dan pemberdayaan hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 4(2), 70–79. Sumber Penulisan dari buku
- Song, H., Cheng, Y., Zhang, X., & Li, Y. (2024). Cruciferous vegetables lower blood pressure in adults with mildly elevated BP: A randomized crossover trial. *BMC Medicine*, 22, 118. <https://doi.org/10.1186/s12916-024-03577-8>
- Supriyono, A. (2019). Hipertensi sebagai Silent Killer dan Pengendaliannya. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 45–53.
- Wang, R., Li, P., & Huang, Q. (2020). Comparative analysis of the nutritional components and antioxidant activities of different Brassica juncea cultivars. *Foods*, 9(8), 1059. <https://doi.org/10.3390/foods9081059>
- Widyastuti, R., & Pranata, A. (2020). Kandungan Gizi Sawi Hijau dan Manfaatnya dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Pangan Fungsional*, 5(1), 22–30.
- Zhao, Y., Chen, J., & Xu, Q. (2021). A narrative review on dietary strategies to provide nitric oxide and dietary nitrate. *Nutrients*, 13(12), 4440. <https://doi.org/10.3390/nu13124440>