



Optimization of Ginger and Lemongrass Utilization into Nutraceutical Gummy 'JAREH' as a Preventive Effort for Hypertension in Sungai Bakung Village

Optimalisasi Pemanfaatan Jahe dan Sereh menjadi Gummy Nutraseutikal 'JAREH' sebagai Upaya Preventif Hipertensi di Desa Sungai Bakung

Tuti Alawiyah¹, Roy Meliana Eka Putri.S², Nur Muzdalifah³, Muhammad Jafar Ridho⁴

Published online: 09 July 2026

ABSTRACT

Hypertension remains one of the most prevalent health problems in the community, including in South Kalimantan. This condition is influenced by various factors such as unhealthy lifestyles, lack of physical activity, and limited utilization of natural products as complementary therapy. Therefore, efforts are needed to improve public knowledge and skills through the use of easily accessible herbal plants such as ginger and lemongrass, which contain active compounds like gingerol and flavonoids that have potential antihypertensive and antioxidant effects. This community service activity aimed to: (1) increase public knowledge regarding the benefits of ginger and lemongrass as phytotherapy; (2) enhance community awareness in utilizing natural ingredients for maintaining health; (3) improve participants' skills in producing herbal candy made from ginger and lemongrass; and (4) encourage simple herbal product innovation for independent use. The methods included educational sessions using pretest and posttest, training on herbal candy production, and mentoring during the practical process. The results showed an improvement in participants' knowledge and skills in utilizing ginger and lemongrass as phytotherapy products.

Keywords: Herbal Plants, Ginger and Lemongrass, Hypertension, Anthocyanin, Blood Pressure

Abstrak. Penyakit hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan dengan prevalensi yang cukup tinggi di masyarakat, termasuk di Kalimantan Selatan. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta rendahnya pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif terapi pendukung. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman herbal yang mudah diperoleh, seperti jahe dan sereh, yang diketahui memiliki kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan flavonoid yang berpotensi sebagai antihipertensi dan antioksidan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk: (1) meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat jahe dan sereh sebagai fitoterapi; (2) meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pemanfaatan bahan alam sebagai alternatif menjaga kesehatan; (3) meningkatkan keterampilan mitra dalam pembuatan permen herbal berbahan dasar jahe dan sereh; serta (4) mendorong inovasi produk herbal sederhana yang dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh masyarakat. Metode yang digunakan meliputi edukasi melalui pretest dan posttest, pelatihan pembuatan permen herbal jahe dan sereh, serta pendampingan dalam praktik pembuatan produk. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam pemanfaatan jahe dan sereh sebagai produk fitoterapi.

Kata kunci: Tanaman Herbal, Jahe dan Sereh, Hipertensi, Antosianin, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia dan sering disebut sebagai

^{1*} - ⁴ Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

^{*}) *corresponding author*

Tuti Alawiyah
Email: Tuti.Alawiyah@unism.ac.id

silent killer karena tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Peningkatan kasus hipertensi umumnya dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, serta tingkat stres yang tinggi.

Salah satu wilayah yang memiliki permasalahan terkait hipertensi adalah Desa Sungai Bakung RT 05 Kabupaten Banjar. Desa ini merupakan wilayah dengan jumlah penduduk yang cukup padat dengan mayoritas masyarakat bekerja sebagai ibu rumah tangga, petani, dan pekerja informal. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan masyarakat setempat, diketahui bahwa sebagian masyarakat masih memiliki pola hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan kebiasaan merokok, yang berpotensi meningkatkan risiko hipertensi.

Selain itu, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat terkait hipertensi masih tergolong rendah. Sebagian besar masyarakat belum memahami secara menyeluruh mengenai penyebab, dampak, serta cara pencegahan hipertensi. Tidak hanya itu, pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif terapi pendukung dalam menurunkan tekanan darah juga masih belum banyak diketahui oleh masyarakat.

Di sisi lain, Desa Sungai Bakung RT 05 memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, khususnya tanaman jahe dan sereh yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar masyarakat. Jahe (*Zingiber officinale*) diketahui mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang memiliki aktivitas sebagai antioksidan dan dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, sehingga berpotensi dalam membantu menurunkan tekanan darah. Sementara itu, sereh (*Cymbopogon citratus*) memiliki efek diuretik yang dapat membantu mengurangi volume cairan dalam tubuh dan berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah.

Meskipun memiliki potensi yang besar, pemanfaatan jahe dan sereh di masyarakat masih terbatas sebagai bumbu dapur dan belum diolah menjadi produk inovatif yang memiliki nilai kesehatan dan ekonomi. Selain itu, masyarakat juga belum memiliki keterampilan dalam mengolah tanaman tersebut menjadi produk yang praktis dan mudah dikonsumsi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu inovasi dalam pemanfaatan tanaman herbal yang tidak hanya mudah dikonsumsi, tetapi juga dapat diterima oleh masyarakat secara luas. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan melalui pembuatan produk permen herbal berbahan dasar jahe dan sereh sebagai alternatif swamedikasi dalam membantu pengendalian tekanan darah. Produk ini dipilih karena praktis, memiliki rasa yang lebih diterima oleh masyarakat, serta mudah diproduksi secara mandiri oleh ibu-ibu di rumah.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal, sekaligus meningkatkan keterampilan dalam mengolah jahe dan sereh menjadi produk inovatif yang bernilai guna dan bernilai ekonomi bagi masyarakat Desa Sungai Bakung.

Sumber Inspirasi

Kegiatan ini lahir dari masalah yang dihadapi oleh masyarakat Desa Sungai Bakung RT 5, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan, dimana penderita penyakit hipertensi masih tinggi di wilayah tersebut. Masyarakat mengetahui bahwa banyak tanaman di sekitar mereka yang dapat dimanfaatkan sebagai tanaman obat, seperti jahe dan sereh yang biasanya dimanfaatkan sebagai bahan pelengkap makanan, namun ternyata dapat dimanfaatkan sebagai pengobatan untuk hipertensi. Banyak masyarakat yang belum berani mencoba pengobatan tradisional menggunakan bahan alam karena minimnya pengetahuan dan keterampilan mengenai cara pengolahan obat tradisional yang baik dan benar, sehingga masyarakat lebih memilih untuk tidak mencoba pengobatan tradisional sama sekali, padahal banyak herbal lokal yang berpotensi sebagai pengobatan hipertensi dan apabila dikembangkan menjadi suatu produk inovatif, seperti gummy, maka jahe dan sereh tidak hanya bermanfaat dalam menunjang kesehatan, namun juga bermanfaat dalam mengembangkan usaha produk kesehatan yang menawarkan nilai tambah, efisiensi, dan solusi unik bagi kebutuhan masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini juga didorong oleh beberapa hasil riset sebelumnya, yang memanfaatkan kombinasi jahe dan sereh sebagai pengobatan hipertensi dan dikembangkan menjadi produk gummy, sehingga memiliki manfaat dalam menunjang kesehatan dan bernilai jual (Sari *et al.*, 2024). Selain itu, berdasarkan studi terdahulu menyatakan bahwa kombinasi jahe dan sereh dapat menurunkan kadar yang berpengaruh pada penurunan tekanan darah, sehingga kedua tanaman ini telah terbukti efektif secara ilmiah dalam menurunkan tekanan darah dan dioptimalkan serta dikembangkan kembali menjadi produk yang inovatif (Tawakal & Prasetya, 2024).

BAHAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu survei sekaligus analisis masalah yang terdapat di Desa Sungai Bakung RT 5, persiapan dan perencanaan kegiatan, implementasi pelaksanaan program pengabdian, serta evaluasi kegiatan. Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat Desa Sungai Bakung RT 5, yaitu orang dewasa dan lansia yang menjadi peserta untuk diberi edukasi dan pelatihan mengenai pemanfaatan daun salam dan sereh sebagai terapi penunjang penyakit Hipertensi. Adapun tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan yaitu pengumpulan data dengan melakukan survey dan wawancara terhadap masyarakat Desa Sungai Bakung RT 5. Survey dan wawancara ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan serta menganalisis masalah yang ada dalam masyarakat serta melakukan koordinasi bersama ketua RT setempat untuk melakukan implementasi pelaksanaan program pengabdian. Setelah melakukan analisis situasi masalah, dilakukan pembuatan media edukasi promosi kesehatan berupa leaflet, pembuatan kuesioner untuk mengumpulkan data sebagai bahan evaluasi kegiatan, serta mempersiapkan logistik dan peralatan yang diperlukan untuk kegiatan pengabdian. Pada tahap ini juga dilakukan percobaan pembuatan produk gummy jahe dan sereh yang dilakukan sebagai solusi dalam mengatasi permasalahan yang ada di masyarakat. Percobaan pembuatan produk ini juga didokumentasikan untuk dibuat video cara pengolahan dan pembuatan gummy jahe dan sereh

Tahap Pelaksanaan

Implementasi pelaksanaan program pengabdian dilakukan pada hari Jumat, 17 April 2026, yang dilaksanakan di rumah pak RT Desa Sungai Bakung RT 5, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan ini diawali dengan pengisian *pretest*. Pelaksanaan pelatihan ini meliputi kegiatan pemaparan teori dan praktek, serta diskusi. Pada tahap ini dilakukan pemberian edukasi mengenai pemanfaatan jahe dan sereh sebagai terapi penunjang penyakit hipertensi menggunakan media edukasi leaflet. Setelah diberikan edukasi, ditampilkan video cara pengolahan dan pembuatan gummy jahe dan sereh, mulai dari pemilihan bahan hingga pembuatan gummy jahe dan sereh. Selanjutnya dilakukan demonstrasi secara langsung cara pengolahan gummy jahe dan sereh. Pada sesi terakhir, dilakukan diskusi atau tanya jawab serta di akhir kegiatan, dilakukan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan evaluasi.

Tahap Evaluasi

Pada tahap ini dilakukan evaluasi untuk mengukur tingkat keberhasilan, efektivitas, dan menilai dampak dari kegiatan ini terhadap masyarakat. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta kegiatan. Data terkait pengetahuan mengenai penyakit

hipertensi dan penggunaan terapi herbal (khususnya jahe dan sereh) sebagai pendamping pengobatan dikumpulkan melalui kuesioner. Tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta dinilai dengan membandingkan hasil pada tes awal dengan tes akhir. Hasil tes tersebut terhadap tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yaitu baik (skor 80-100%), cukup (skor 60-79%), dan kurang (skor <60%) (Siregar *et al.*, 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “Optimalisasi Pemanfaatan Jahe dan Sereh menjadi Gummy Nutrasetikal “JAREH” sebagai Upaya Preventif Hipertensi di Desa Bakung RT 05, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan. Program ini melibatkan ketua rt 05 dan warga desa bakung khususnya di rt 05 sebagai mitra utama dan berfokus pada dua bidang, yaitu aspek sosial kemasyarakatan dan aspek produksi ekonomi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama yang meliputi koordinasi, wawancara, edukasi dan pelatihan pembuatan produk berbahan dasar jahe dan sereh, pendampingan pemberdayaan masyarakat, serta monitoring dan evaluasi berkelanjutan.

Koordinasi Pelaksanaan Kegiatan RT 05

Koordinasi oleh tim ketua rt 05 dengan masyarakat didesa bakung untuk membahas jadwal kegiatan yang akan dilaksanakan di rumah kediaman ketua rt 05 selama 1 (satu) hari dengan terbagi menjadi dua aspek yang harus dipenuhi, yaitu aspek sosial kemasyarakatan dan aspek produksi ekonomi masyarakat. Sebelum dilaksanakan kegiatan, tahapan yang dilakukan adalah wawancara kepada masyarakat desa bakung khususnya rt 05 mengenai penyakit yang paling banyak diderita dan tanaman herbal apa saja yang digunakan untuk mengatasi penyakit pada masyarakat desa bakung rt 05.



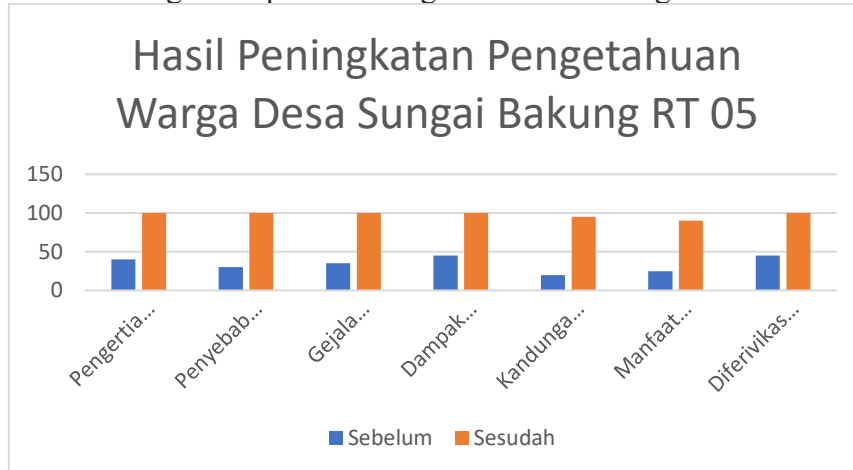
Gambar 1. koordinasi dengan Ketua RT

Aspek Sosial Kemasyarakatan

Kegiatan pada aspek sosial kemasyarakatan berfokus pada peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup, pencegahan penyakit degeneratif seperti hipertensi, serta pemanfaatan tanaman herbal lokal berupa jahe dan sereh sebagai bahan pangan fungsional dalam bentuk *gummy* nutrasetikal "JAREH". Melalui serangkaian sosialisasi, dan pelatihan, hasil yang dicapai menunjukkan peningkatan yang nyata baik dari segi pemahaman maupun keterampilan mitra. Kegiatan aspek sosial kemasyarakatan ini dibagi menjadi 3 tahapan utama yaitu sebagai berikut:

- a. Lokakarya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui pemanfaatan produk olahan jahe dan sereh lokal bagi warga Desa Bakung khususnya RT 05. Melalui kegiatan sosialisasi dan lokakarya mengenai penyakit hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal, hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan kesadaran warga tentang pentingnya gaya hidup sehat, pembatasan konsumsi garam, dan faktor-faktor pemicu tekanan darah tinggi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum

memahami bahwa hipertensi merupakan penyakit degeneratif (*silent killer*) yang dapat dicegah melalui intervensi pangan fungsional yang tepat secara konsisten. Kegiatan ini juga berhasil mengaitkan aspek kesehatan dengan kearifan lokal, yaitu pengolahan jahe dan sereh menjadi produk inovatif berupa *gummy* nutraseutikal "JAREH" yang memiliki potensi ilmiah untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah, dan menjaga daya tahan tubuh. Dengan demikian, lokakarya ini tidak hanya bersifat edukatif tetapi juga aplikatif, karena langsung menghubungkan teori pencegahan klinis dengan praktik pemanfaatan tanaman lokal untuk kesehatan keluarga. Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut:"



Gambar 2. hasil kuisioner peningkatan pengetahuan warga desa sungai bakung



Gambar 3. kegiatan lokakarya pemanfaatan produk olahan jahe dan sereh (JAREH)

- b. Pelatihan Formulasi dan Produksi Gummy Nutraseutikal "JAREH" Pelatihan formulasi dan produksi gummy nutraseutikal "JAREH" berbasis tanaman herbal lokal secara langsung menjadi wujud nyata dari capaian target pada aspek produksi ekonomi masyarakat. Melalui program pelatihan partisipatif ini, warga Desa Bakung khususnya RT 05 berhasil memperoleh keterampilan teknis dalam mengelola senyawa aktif rimpang jahe dan batang sereh, serta mengolahnya menjadi sediaan gummy yang praktis, higienis dan terstandar. Produk inovatif ini dirancang sebagai suplemen kunyah harian yang praktis dan aplikatif guna mendukung upaya preventif penekanan risiko hipertensi dan dapat dikonsumsi sehari-hari.



Gambar 4. pelatihan Formulasi dan Produksi "JAREH"

- c. Pendampingan Pengemasan dan Pembuatan Gummy “JAREH” Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta (100%) sudah bisa membuat gummy nutrasetikal "JAREH" dengan rasa, warna, dan kekenyalan yang pas. Warga sangat antusias karena produk ini ternyata mudah pembuatannya, hemat biaya, dan memiliki banyak khasiat bagi tubuh. Warga juga sudah paham cara menjaga kebersihan alat serta cara menyimpan produk agar tidak cepat rusak. Produk gummy ini sangat bermanfaat untuk membantu mencegah darah tinggi (hipertensi) karena kandungan jahe dan serehnya berkhasiat melancarkan aliran darah pada tubuh. Dengan begitu, kegiatan pendampingan ini tidak hanya menjaga kesehatan warga dari risiko hipertensi, tetapi juga membantu menambah penghasilan rumah tangga lewat jualan produk herbal lokal."



Gambar 5. hasil pengemasan dan pembuatan gummy “JAREH”

Aspek Produksi dan Ekonomi

Hasil pelaksanaan kegiatan pada aspek produksi dan ekonomi menunjukkan kemajuan signifikan dalam peningkatan keterampilan, efisiensi produksi, serta nilai tambah ekonomi bagi mitra warga desa sungai bakung RT 05. Melalui serangkaian kegiatan pelatihan, pendampingan, dan penerapan teknologi, masyarakat tidak hanya memahami pentingnya pengolahan jahe dan sereh sebagai bahan fungsional, tetapi juga mampu menghasilkan produk nutrasetikal berbasis jahe lokal yang bernilai ekonomi tinggi. Adapun kegiatannya yaitu Pelatihan pembuatan produk nutrasetikal *gummy* dari jahe dan sereh. Kegiatan ini menjadi langkah awal yang berfokus pada pemanfaatan jahe dan sereh secara optimal. Dalam pelatihan ini, seluruh peserta (100%) berhasil memperhatikan demo pembuatan *gummy* nutrasetikal "JAREH" dengan sangat baik, mulai dari tahap pemerasan sari herbal, pencampuran bahan, hingga melihat langsung proses pencetakan adonan menjadi permen yang sehat. Produk yang dihasilkan memiliki cita rasa khas, tekstur renyah, serta aroma alami jahe dan sereh yang kuat, menjadikannya potensial sebagai camilan sehat sekaligus berkhasiat bagi tubuh.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menjadi contoh nyata bahwa pendekatan ilmu pengetahuan, kearifan lokal, dan pemberdayaan perempuan dapat bersatu dalam upaya mewujudkan masyarakat desa yang lebih sehat, produktif, dan berdaya saing. Keberhasilan program ini diharapkan menjadi inspirasi bagi desa-desa lain dalam mengembangkan potensi lokal sebagai solusi kreatif dan berkelanjutan untuk mendukung pencegahan stunting dan peningkatan kesejahteraan keluarga, khususnya desa sungai bakung rt 05.

KESIMPULAN

Program pemanfaatan jahe dan sereh lokal di Desa Bakung RT 05 berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjaga kesehatan tubuh. Melalui kegiatan ini, warga menjadi paham cara mencegah penyakit darah tinggi (hipertensi) dan tahu cara mengolah jahe serta sereh menjadi *gummy* nutrasetikal "JAREH" yang sehat untuk dikonsumsi sehari-hari. Peningkatan pengetahuan sebesar 90% dan kemampuan produksi mencapai 100% menunjukkan keberhasilan program dalam mencapai tujuannya. Warga sangat senang karena produk herbal ini ternyata mudah

pembuatannya, hemat biaya, dan memiliki banyak khasiat baik untuk tubuh, seperti melancarkan aliran darah dan menjaga kebugaran. Keberhasilan program ini terlihat dari antusiasme warga yang 100% sukses memperhatikan demo pembuatan produk dari awal sampai akhir dengan sangat baik. Untuk menjaga keberlanjutan manfaatnya, disarankan agar warga secara konsisten menanam jahe dan sereh di pekarangan rumah serta rutin mengonsumsi *gummy* herbal ini bersama keluarga. Evaluasi berkala juga perlu terus dilakukan bersama pengurus RT 05 untuk memantau penurunan risiko hipertensi warga secara langsung lewat kegiatan pemeriksaan tekanan darah rutin di Desa Sungai bakung, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

DAMPAK DAN MANFAAT

Pelaksanaan kegiatan ini memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat dalam manajemen penyakit hipertensi melalui pemanfaatan tanaman herbal yang diolah menjadi produk *gummy* herbal. Produk ini bermanfaat dalam meningkatkan kepatuhan penggunaan obat herbal karena lebih praktis dan lebih mudah untuk disajikan maupun dikonsumsi. Masyarakat kini memiliki pemahaman dan keterampilan mengenai pemanfaatan jahe dan sereh yang berperan dalam mengontrol tekanan darah. Kegiatan pelatihan ini juga memberikan manfaat dalam mengelola tanaman herbal menjadi produk yang ekonomis karena tersedia dan mudah ditemukan di lingkungan sekitar masyarakat serta dapat menjadi alternatif pengobatan penunjang kesehatan yang terjangkau. Inovasi *gummy* herbal ini tidak hanya berperan sebagai upaya untuk menunjang kesehatan penderita hipertensi, namun juga berpotensi untuk dikembangkan menjadi produk yang bernilai ekonomi kreatif bagi masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada para pihak yang telah melancarkan kegiatan pengabdian ini. Khususnya kepada Dosen Pembimbing Fitoterapi Terapan yang telah memberikan waktu luang untuk memberikan arahan dan bimbingan atas pelaksanaan kegiatan ini serta seluruh Sivitas Akademika Universitas Sari mulia dan masyarakat serta ketua RT Desa Sungai bakung, Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan.

Conflict of Interests

The authors declared that no potential conflicts of interest with respect to the authorship and publication of this article.

REFERENCES

- Anita. (2024). *Hipertensi dan Komplikasi Organ Target*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*.
- World Health Organization (WHO). (2023). *Global Report on Hypertension: The race against a silent killer*.

This page has been intentionally left blank