

TUMBUHAN HERBAL UNTUK TEKANAN DARAH TINGGI (HIPERTENSI): LITERATURE REVIEW

Herbal Medicine for Hypertension: Literature Review

Putri Irwanti Sari^{1*}, RTS. Netisa Martawinarti², Muthia Mutmainnah², Meinarisa¹, Luri Mekeama¹, Yusnilawati¹, Indah Mawarti², Musiya Ramadhani Putri¹

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

² Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

*Email : putriirwantisari@unja.ac.id

Abstract

Hypertension is a medical condition that often requires long-term management to reduce the risk of cardiovascular disease. Herbal therapy has become an intriguing focus of research in seeking effective and sustainable alternatives in lowering blood pressure. This literature review presents an analysis of scientific journals focusing on herbal therapy for hypertension. The study employs a Literature Review method by gathering articles from relevant journals. The review findings indicate that various herbal therapies, ranging from garlic combination herbal medicine, rosella flower decoction, green tea consumption, education on the use of gotu kola and turmeric leaves, to cucumber juice therapy, bay leaf, and papaya juice, have the potential to lower blood pressure in hypertensive patients. The mechanisms of action of these herbs vary, including vasodilator, anti-inflammatory, and antioxidant effects. Based on the review of the nine published journals, it can be concluded that non-pharmacological therapy plays a significant role in hypertension treatment. These journals highlight the importance of considering comprehensive and individualized treatment options when managing hypertensive patients. Although various research methods were found, the results consistently show that non-pharmacological treatment provides significant benefits. However, further research is needed to validate these findings and expand our understanding of the efficacy and mechanisms of non-pharmacological treatments.

Keywords: Herbal medicine; Hypertension; Literature Review; Non-pharmacological.

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi medis yang sering kali memerlukan penanganan jangka panjang untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Terapi herbal telah menjadi fokus penelitian yang menarik dalam upaya mencari alternatif yang efektif dan berkelanjutan dalam menurunkan tekanan darah. Tinjauan literatur ini menyajikan analisis dari jurnal ilmiah yang berfokus pada terapi herbal untuk hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode Literatur Review yaitu dengan mengumpulkan artikel dari jurnal-jurnal yang relevan. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa berbagai terapi herbal, mulai dari jamu kombinasi bawang putih, rebusan bunga rosella, konsumsi teh hijau, edukasi tentang penggunaan daun pegagan dan kunyit, hingga terapi jus mentimun, daun salam, dan jus pepaya, memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Mekanisme kerja herbal tersebut beragam, termasuk efek vasodilator, anti inflamasi, dan antioksidan. Hasil telaah dari sembilan jurnal yang diterbitkan, disimpulkan bahwa terapi non-obat berperan penting dalam pengobatan hipertensi. jurnal-jurnal ini menyoroti pentingnya mempertimbangkan pilihan pengobatan yang komprehensif dan individual ketika merawat pasien hipertensi. Walaupun digunakan metode penelitian yang bervariasi, namun hasilnya secara konsisten menunjukkan bahwa pengobatan non-farmakologis memberikan manfaat yang signifikan. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memvalidasi hasil ini dan memperluas pemahaman kita tentang kemanjuran dan mekanisme kerja pengobatan non-farmakologis.

Kata kunci: Hipertensi; obat herbal; terapi non-farmakologi; tinjauan literatur.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang sering ditemukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kondisi ini, yang sering kali disebut sebagai "silent killer" karena sering tidak menunjukkan gejala sampai mencapai tahap yang serius, berdampak signifikan pada morbiditas dan mortalitas penduduk. Adapun faktor yang paling mempengaruhi tekanan darah tinggi yang dialami pasien adalah usia terutama 50-59 tahun, BMI (obesitas), pekerjaan (bagi non-pekerja), riwayat keluarga, stres tinggi, dan sedikit aktivitas fisik (Ibrahim & Al-Nuaimy, 2024). Penanganan hipertensi biasanya melibatkan terapi farmakologis dan perubahan gaya hidup. Namun, meningkatnya ketertarikan pada pengobatan alternatif telah mendorong penelitian lebih lanjut terhadap penggunaan terapi herbal sebagai pilihan tambahan atau alternatif dalam mengelola hipertensi.

Berbagai penelitian telah mengeksplorasi efektivitas berbagai jenis terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah. Misalnya, Anisyah dan Andika (2023) meneliti penggunaan home care jamu kombinasi bawang putih dan menemukan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol dan hipertensi. Penelitian oleh Febrina (2022) mengungkapkan bahwa pemberian air rebusan bunga rosella pada pasien hipertensi menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, menyoroti potensi tanaman ini sebagai antihipertensi alami.

Studi lain oleh Ningrum, Utama, dan Kurniati (2021) menunjukkan bahwa konsumsi teh hijau dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, memberikan bukti tambahan mengenai manfaat teh hijau dalam pengelolaan hipertensi. Hasimun et al. (2020) juga melaporkan bahwa edukasi hipertensi dan pelatihan pembuatan teh herbal kombinasi daun pegagan (*Centella asiatica*) dan rimpang kunyit (*Curcuma longa*) efektif dalam menurunkan tekanan darah, menambah variasi pilihan terapi herbal yang dapat dipertimbangkan.

Selain itu, Setiawan dan Sunarno (2022) mengidentifikasi bahwa terapi jus mentimun memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, menunjukkan bahwa sayuran sederhana ini dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Asih (2018) menemukan bahwa rebusan daun salam dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, menunjukkan efikasi bahan herbal lokal dalam pengelolaan hipertensi. Kasumayanti (2017) meneliti efektivitas terapi jus pepaya dan melaporkan bahwa jus ini dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, memberikan alternatif lain yang mudah diakses dan diterapkan dalam komunitas.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, review literatur ini bertujuan untuk mengintegrasikan bukti-bukti mengenai berbagai terapi herbal yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan tentang efektivitas berbagai terapi herbal, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi praktisi kesehatan dan masyarakat dalam mengelola hipertensi secara alami dan holistik.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *literatur review*. *Literatur review* adalah sebuah eksposisi yang menggambarkan teori, hasil penelitian, serta materi referensi lainnya yang diambil dari berbagai sumber acuan. Tujuannya adalah untuk membentuk landasan penelitian dan membangun kerangka pemikiran yang kokoh untuk merumuskan masalah penelitian yang akan diinvestigasi. Penulis melakukan rangkuman, analisis, serta sintesis yang kritis dan mendalam terhadap literatur-literatur sebelumnya.

Setelah melakukan analisis, peneliti menjalankan eksplorasi lebih dalam terhadap temuan-temuan tersebut, sehingga dapat menghasilkan rangkuman yang akan dituangkan ke dalam bab berikutnya. Dengan demikian, peneliti dapat menyajikan temuan dari literatur dengan cara yang sistematis dan informatif dalam kerangka penelitian yang lebih luas.

Artikel dipilih dengan melakukan pencarian komprehensif di berbagai *database* medis ilmiah termasuk PubMed, *Google Scholar* dan perpustakaan Cochrane. Kata kuncinya meliputi “Obat herbal”; “hipertensi”; “tekanan darah”; dan “pengobatan herbal untuk hipertensi”; “*hypertension*”; “*herbal medicine*”; and “*blood pressure*”. Adapun kriteria studi yang disertakan adalah studi yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir, dengan fokus pada original artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literature yang ditemukan sembilan artikel yang berkaitan dengan tumbuhan herbal yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan skrining di dapatkan informasi informasi yang relevan terkait topik penelitian. Kajian literatur dapat dilihat pada tabel.1

Tabel 1. Kajian Studi Literatur tentang Terapi Herbal untuk Menurunkan Tekanan Darah

No	Penulis	Hasil
1	Luluk Anisyah, Venny Kurnia Andika (2023)	Ada penurunan signifikan pada nilai tekanan darah (sistolik dan diastolik) serta kadar kolesterol setelah konsumsi jamu kombinasi bawang putih, dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan obat modern.
2	Trisna Yona Febrina (2022)	Terapi nonfarmakologi berupa pemberian rebusan kelopak bunga rosella efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala yang dialami oleh pasien hipertensi
3	Andini Pramesti Ningrum, Winda Trijayanthi Utama, Intanri Kurniati (2021)	bahwa konsumsi teh hijau dikaitkan dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi
4	Iwan Sulis Setiawan, Rita Dewi Sunarno (2022)	Hasil dari jurnal ini menunjukkan bahwa terapi jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
5	Erma Kasumayanti (2017)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan secara bermakna terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi setelah diberikan jus pepaya dengan nilai $p\text{-value}(0,000) < \alpha (0,05)$, dengan rata-rata penurunan tekanan darah 10 mmHg sampai 30 mmHg
6	Susi Wahyuning Asih (2018)	Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa lain air rebusan daun salam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik lansia dengan hipertensi namun tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik lansia dengan hipertensi.
7	Apriza Yanti, C, Mulianti R (2019)	Hasil dari penelitian ini didapatkan rata - rata tekanan darah pada sebelum pemberian jus semangka merah adalah 176,12 mmHg dan setelah pemberian jus semangka merah adalah 139,38 mmHg, sedangkan rata - rata tekanan darah sebelum pemberian jus semangka kuning adalah 175,00 mmHg dan setelah pemberian jus semangka kuning adalah 140,62 mmHg.
8	Serrano, José C.E. et al (2023)	Efek antihipertensi dari ekstrak bawang putih hitam tua yang dioptimalkan dengan <i>s-allyl-cysteine</i> (SAC) dosis rendah pada populasi hipertensi Tingkat I dengan pengobatan obat. suplementasi harian dengan SAC 0,25 mg/hari selama 12 minggu dilakukan. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar 1,8 mmHg (0,7 hingga 4,1 95% CI) dan 1,5 mmHg (0,3 hingga 3,0 95% CI).
9	Jalalyazdi, Majid (2019)	Efek antihipertensi salah satu herbal, teh asam (<i>Hibiscus sabdariffa</i>), pada 46 pasien hipertensi stadium satu menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang

No	Penulis	Hasil
		signifikan pada kedua kelompok, namun rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan lebih tinggi pada kelompok kasus (masing-masing $P = 0,004$ dan $P < 0,001$).

Pembahasan

Pembahasan mengenai efektivitas terapi herbal untuk menurunkan hipertensi berdasarkan literature review dari tujuh jurnal penelitian menunjukkan berbagai pendekatan dan hasil yang beragam dalam penggunaan bahan-bahan alami sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Artikel pertama merupakan penelitian oleh Anisyah dan Andika (2023) menunjukkan bahwa penggunaan jamu kombinasi bawang putih secara home care efektif dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah pada penderita hiperkolesterol dan hipertensi. Studi ini menggunakan desain pre-test dan post-test pada satu kelompok responden, dengan hasil yang signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta kadar kolesterol. Penelitian selanjutnya juga menunjukkan suplementasi SAC dosis rendah dalam ekstrak bawang putih hitam yang dioptimalkan memungkinkan penurunan tekanan darah yang sangat signifikan pada populasi hipertensi Tingkat I yang menerima pengobatan. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar 1,8 mmHg (0,7 hingga 4,1 95% CI) dan 1,5 mmHg (0,3 hingga 3,0 95% CI) (artikel ke 8) (Serrano et al., 2023).

Artikel selanjutnya penelitian oleh Febrina (2022) mengkaji kasus pasien hipertensi yang diberikan air rebusan bunga rosella. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg setelah intervensi selama tujuh hari. Hal ini menunjukkan bahwa air rebusan bunga rosella dapat menjadi terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian lainnya yang sejalan dilakukan intervensi menggunakan rosella (*H. Sabdariffa*) sebagai teh asam dua kali sehari dapat efektif dalam mengelola tekanan darah pada hipertensi stadium satu seiring dengan modifikasi gaya hidup dan pola makan (Jalalyazdi et al., 2019).

Penelitian selanjutnya oleh Ningrum et al. (2021) mengungkapkan bahwa konsumsi teh hijau secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teh hijau mengandung flavonoid yang memiliki efek positif terhadap kesehatan kardiovaskular, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Penelitian selanjutnya oleh Setiawan dan Sunarno (2022) meneliti efektivitas jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasilnya menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, yang menjadikan jus mentimun sebagai metode non-farmakologis yang menjanjikan untuk mengelola hipertensi.

Artikel kelima oleh Kasumayanti (2017) menunjukkan bahwa jus pepaya mengandung kalium yang dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah. Studi ini menggunakan desain quasy experiment dengan hasil yang menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien hipertensi setelah mengonsumsi jus pepaya.

Artikel keenam merupakan penelitian yang dilakukan oleh Asih (2018). Hasil penelitiannya menemukan bahwa rebusan daun salam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian ini menyoroti potensi daun salam sebagai bahan herbal yang dapat digunakan untuk terapi hipertensi.

Penelitian lainnya (Apriza Yanti & Muliati, 2019) menunjukkan perubahan rata-rata tekanan darah setelah mengonsumsi jus semangka merah dan semangka kuning.

Dari kesembilan penelitian tersebut, terlihat bahwa bahan-bahan alami seperti bawang putih, bunga rosella, teh hijau, daun pegagan, rimpang kunyit, mentimun, daun salam, dan pepaya memiliki potensi yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efektivitas bahan-bahan ini didukung oleh berbagai mekanisme seperti kandungan flavonoid, antioksidan, serta mineral yang bermanfaat bagi

kesehatan kardiovaskular. Flavonoid dapat melebarkan pembuluh darah dan mengurangi tekanan pada dinding-dinding arteriol sehingga tekanan darah dapat diturunkan ke level awal. (Nada Berliana Sari et al., 2024). Penelitian-penelitian ini juga menekankan pentingnya pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi, serta perlunya edukasi dan pelatihan bagi masyarakat untuk memanfaatkan bahan-bahan alami ini secara optimal.

KESIMPULAN

Pemakaian obat kimia antihipertensi memiliki manfaat, efek samping dan keterbatasannya sendiri. Namun, menggunakan bahan herbal bisa menjadi pilihan yang baik dengan biaya lebih murah dan memiliki potensi signifikan sebagai alternatif dalam pengelolaan hipertensi jika digunakan dalam dosis yang tepat.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan potensi positif, diperlukan studi lebih lanjut untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang dan memastikan keamanan penggunaan bahan-bahan herbal ini. Selain itu, pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam pengelolaan hipertensi harus selalu dipertimbangkan untuk mencapai hasil yang optimal bagi kesehatan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriza Yanti, C., & Muliati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 4(2), 411. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4213>
- Ibrahim, R. H., & Al-Nuaimy, H. M. H. (2024). Prevalence and Determination of Hypertension among Diabetes Mellitus Patients Attending Primary Health Care Centres. *Malaysian Journal of Nursing*, 15(4), 23–32. <https://doi.org/10.31674/mjn.2024.v15i04.004>
- Jalalyazdi, M., Ramezani, J., Izadi-Moud, A., Madani-Sani, F., Shahlaei, S., & Ghiasi, S. (2019). Effect of hibiscus sabdariffa on blood pressure in patients with stage 1 hypertension. *Journal of Advanced Pharmaceutical Technology and*

Research, 10(3), 107–111. https://doi.org/10.4103/japtr.JAPTR_402_18

- Nada Berliana Sari, A., Nabinkha Putri Ismail, A., Nur, F., Ramadhanti, aini, Studi Ilmu Gizi, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., & Sultan Ageng Tirtayasa, U. (2024). *Peran Ekstrak Tanaman Herbal Dalam Mengendalikan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 2(3). <https://doi.org/10.61132/obat.v2i3.398>
- Serrano, J. C. E., Castro-Boqué, E., García-Carrasco, A., Morán-Valero, M. I., González-Hedström, D., Bermúdez-López, M., Valdivielso, J. M., Espinel, A. E., & Portero-Otín, M. (2023). Antihypertensive Effects of an Optimized Aged Garlic Extract in Subjects with Grade I Hypertension and Antihypertensive Drug Therapy: A Randomized, Triple-Blind Controlled Trial. *Nutrients*, 15(17). <https://doi.org/10.3390/nu15173691>
- Anisyah, L., & Andika, V. K. (2023). Efektivitas Penggunaan Home Care Jamu Kombinasi Bawang Putih Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol dan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperkolesterol dan Hipertensi. *Media Farmasi*, 19(2), 61-66.
- Asih, S.W., 2018. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni Upt Pslu Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, pp.169-173.
- Febrina, T. Y. (2022). Studi Kasus pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Pemberian Air Rebusan Bunga Rosella. *Zahra: Journal Of Health And Medical Research*, 2(1), 24-32.
- Hasimun, P., Juanda, D., Sukmawati, I. K., & Yuniarto, A. (2020). Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Pembuatan Teh Herbal Kombinasi Daun Pegagan (*Centella asiatica*) Dan Rimpang Kunyit (*Curcuma longa*) Sebagai Minuman Kesehatan Antihipertensi. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 139-144.
- Kasumayanti, E., 2017. Efektivitas Pemberian Terapi Jus Pepaya Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Piring Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2016. *Jurnal Ners*, 1(1)

Ningrum, A. P., Utama, W. T., & Kurniati, I. (2021). Pengaruh Konsumsi Teh Hijau Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10(4), 737-742.

Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022).

Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276-283.