

KENDALIKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER

Dewi Nur Sukma Purqoti, Dian Istiana, Zaenal Arifin, Eka Avina Pramudita

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat

*Corresponding author: purqotidewi87@gmail.com

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) have become a considerable public health problem in Indonesia, this is marked by a shift in epidemiological disease patterns from infectious diseases to NCDs which globally continues to increase, one of which is hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of complementary therapy on lowering blood pressure in the elderly with hypertension. This research method is pre-experimental with a one-group pre-post test design. The population in this study is 152 people with a sample of 18 respondents, Sampling with non-probability sampling techniques, The instrument that will be used in this study is a data processing questionnaire using the wilcoxon test. The results showed that the Sig (2-tailed) value for systolic blood pressure before and after the administration of complementary therapy was $0.000 < 0.05$ its means that H_a is accepted and H_o is rejected. In conclusion, there is an effect of providing complementary therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Complementary therapy; Elderly; Hypertension

Abstrak

*Non-Communicable Disease (NCDs) atau sering disebut dengan peenyakit tidak menular telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang cukup besar di Indonesia, hal ini ditandai dengan bergesernya pola penyakit secara epidemiologi dari penyakit menular ke NCDs yang secara global terus meningkat salah satunya hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian ini adalah pre eksperimental dengan desain one group pre-post test. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 152 orang dengan jumlah sample sebanyak 18 orang responden, Pengambilan sampel dengan teknik *non probability sampling*, Instumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengolahan data menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Sig (2-tailed) untuk tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah pemberian terapi komplementer adalah $0.000 < 0.05$ yang artinya H_a diterima dan H_o di tolak. kesimpulannya ada pengaruh pemberian terapi komplementer terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.*

Kata kunci: Hipertensi; lansia; terapi komplementer

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan keadaan seseorang mengalami kenaikan tekanan darah di atas normal yang akan menyebabkan kesakitan bahkan kematian yaitu lebih dari 140/90 mmHg. Tekanan darah naik apabila terjadinya peningkatan sistole, yang tingginya tergantung dari masing masing individu yang terkena, dimana tekanan darah berfluaksi dalam batas-batas tertentu, tergantung posisi tubuh, umur, dan tingkat stress yang dialami [1]. Penyakit hipertensi sering disebut silent killer karena tidak memberikan gejala khas, tetapi bisa meningkatkan kejadian stroke, serangan jantung, penyakit ginjal kronik bahkan kebutaan jika tidak dikontrol dan dikendalikan dengan baik [2].

Estimasi jumlah kasus hipertensi menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 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%), dan umur 55-64 tahun (55,2%) [3]. Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang berusia di atas 65 tahun dan mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes dan gangguan ginjal juga beresiko lebih tinggi mengalami hipertensi. Faktor risiko hipertensi yang bisa kita kontrol dapat hadir dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup sedenter, konsumsi rokok dan alkohol, serta obesitas.

Penderita hipertensi menurut Dinas Kesehatan Lombok Barat pada tahun 2021 sebanyak 43.792 jiwa dan di tahun 2022 sebanyak 44.637 jiwa [3]. Menurut data Puskesmas Banyumulek Kabupaten Lombok Barat data hipertensi di tahun 2021 sebanyak 2.331 jiwa dan tahun 2022 sebanyak 3.046 jiwa. Dusun Gubuk Baru merupakan dusun yang ada di desa Banyumulek dengan penderita hipertensi tertinggi dengan jumlah penderita hipertensi 152 orang selama 10 bulan terakhir antara bulan januari sampai oktober 2023. Penyakit Tidak Menular (PTM) atau *Non Communicable Disease* (NCDs) telah menjadi masalah kesehatan

masyarakat yang cukup besar di Indonesia, hal ini ditandai dengan bergesernya pola penyakit secara epidemiologi dari penyakit menular ke NCDs yang secara global meningkat [4].

Beberapa kesenjangan atau *research gaps* yang penting dalam penelitian ini adalah: Kurangnya Uji Klinis yang Kuat dan Konsisten, Banyak penelitian mengenai terapi komplementer masih bersifat observasional atau berbasis pada studi kecil. Uji klinis berskala besar yang mengikuti standar metodologi ilmiah yang ketat masih terbatas. Oleh karena itu, hasil yang ada belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi lansia. *research gaps* yang kedua adalah Keberagaman dalam Jenis Terapi Komplementer, terapi komplementer mencakup banyak metode seperti meditasi, yoga, akupunktur, dan herbal. Namun, penelitian yang membandingkan efektivitas berbagai jenis terapi ini dalam menurunkan tekanan darah pada lansia masih kurang. Penelitian seringkali hanya berfokus pada satu metode saja, tanpa melihat kombinasi atau perbandingan antara berbagai pendekatan. *Research gaps* yang ketiga adalah Keterbatasan Jangka Panjang dan Efek Samping, sebagian besar penelitian tentang terapi komplementer hanya berfokus pada efek jangka pendek. Masih sedikit penelitian yang meneliti efektivitas terapi komplementer dalam jangka panjang untuk mengendalikan tekanan darah pada lansia. Selain itu, efek samping atau interaksi negatif dengan terapi konvensional pada lansia yang memiliki penyakit penyerta juga belum banyak diteliti [10].

Salah satu urgency penelitian ini adalah terapi komplementer, seperti meditasi, yoga, akupunktur, dan penggunaan herbal tertentu, dapat menjadi alternatif atau pendamping terapi medis konvensional dalam mengendalikan tekanan darah pada lansia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik lansia tanpa efek samping yang signifikan. Oleh karena itu, pentingnya penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas terapi

komplementer sebagai intervensi tambahan yang aman dan potensial dalam manajemen tekanan darah tinggi pada lansia.

Terdapat beberapa kecenderungan dari masyarakat dalam melakukan pengobatan dan perawatan pada pasien NCDS salah satunya adalah melakukan pengobatan tradisional dengan cara herbal dan/atau komplementer. Salah satu jenis herbal yang bisa dijadikan penanganan kasus hipertensi adalah pemberian bawang putih.

Berdasarkan hasil penelitian yg di lakukan oleh Albella dengan uji t-test didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik adalah 9,29 mmHg dengan pvalue= 0.003 dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 3,97 mmHg dengan pvalue = 0.000 yang artinya ada pengaruh Konsumsi Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah Bukittinggi Tahun 2015 [5]. pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Siti diperoleh Rata-rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum mengkonsumsi bawang putih 169,55 mmHg dan sesudah mengkonsumsi bawang putih 136,82 mmHg. Sedangkan Rata-rata tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi sebelum mengkonsumsi bawang putih 99,55 mmHg dan sesudah mengkonsumsi bawang putih 85,00 mmHg. Kesimpulannya adalah konsumsi bawang putih berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah [6].

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah pre eksperimental dengan desain one group pre-post test. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 152 orang dengan jumlah sample sebanyak 18 orang responden, Pengambilan sampel dengan teknik *non probability sampling*, Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengolahan data menggunakan uji wilcoxon.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	n	%
30 – 40	6	33%
41 – 50	12	67%
Jumlah	18	100%

Sumber :Data Penelitian 2024

Berdasarkan di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak berusia 41–50 tahun sebanyak 12 orang (67%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki – Laki	6	33%
Perempuan	12	67%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data penelitian 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (67%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	n	%
SD	10	56%
SMP	5	27%
SMA	3	17%
Jumlah	18	100%

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden terbanyak berdasarkan pendidikan adalah tingkat SD sebanyak 10 orang (56%)

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Drah Sistoleh sebelum dan sesudah intervensi pemberian bawang putih

Variabel	n	Mean	Std. Deviation	Min	Max	P Value
Pre Test Sistolik	18	175.0	10.43185	150.0	190.0	.000
Post Test Sistolik	18	124.4	7.04792	110.0	130.0	

Sumber : Data Penelitian 2024

Berdasarkan hasil uji wilcoxon pada tabel diatas didapatkan nilai *P Value* untuk tekanan darah sistolik $0.000 < (0.05)$ yang artinya ada pengaruh pemberian konsumsi bawang putih terhadap penurunan tekanan

darah pada penderita hipertensi di dusun gubuk baru desa banyumulek

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian uji *wilcoxon* diatas didapatkan *P Value* untuk tekanan darah sistolik $0.000 < (0.05)$ yang artinya ada pengaruh pemberian konsumsi bawang putih terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di dusun gubuk baru desa banyumulek.

Penggunaan pengobatan herbal sebagai pengobatan alternatif sudah menjadi bagian sehari-hari di masyarakat. Terdapat beberapa tanaman herbal yang dinilai efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi [14]. Bawang putih merupakan salah satu tanaman herbal yang mengandung senyawa Allicin meyerupai ACE inhibitor karena allicin menghambat ACE yang bekerja mengubah angiotensin I menjadi menjadi angiotensin II yang memiliki efek vasokonstriksi, dengan tidak terbentuknya angiotensin II maka terjadi penurunan sekresi aldosteron pada kelenjar adrenal, mengurangi penyerapan Na dan air sehingga volume plasma akan turun yang menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah [7].

Bawang putih mengandung senyawa alisin dan ajoene merupakan zat yang bekerja untuk merelaksasi pembuluh darah, dan berpengaruh terhadap ketersediaan ion untuk kontraksi otot polos pembuluh darah. Tingginya konsentrasi ion menyebabkan vasokonstriksi yang berdampak terhadap terjadinya hipertensi [12]. Senyawa alisin dan ajoene menghambat masuknya ion ke dalam sel, sehingga terjadi penurunan konsentrasi ion intraseluler dan diikuti relaksasi otot. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah jadi turun [8]. Pada tahun (2022) Amir, dkk melakukan *literature review* dari 15 artikel, terdapat 7 artikel yang menunjukkan air seduhan bawang putih mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi [9]. Penelitian susmandi, dkk menunjukkan efektifitas yang signifikan Ketika mengkonsumsi bawang putih panggang sebagai pilihan dalam mengontrol tekanan darah [11]. Hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya reaksi positif pada pemberian air perasan bawang putih

(*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi [13].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Awaluddin,dkk., (2020), tentang Pengaruh Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah kerja Puskesmas Kampar Utara dengan 23 responden, setelah mengkonsumsi seduhan bawang putih selama 7 hari, menunjukkan hasil ada pengaruh air seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $p=0,00$ [15].

KESIMPULAN

Ada Pengaruh Konsumsi Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Dusun Gubuk Baru Desa Banyumulek dengan nilai *P Value* $0.000 < 0.05$.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang komplementer (pemberian bawang putih) sebagai Upaya untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

1. Fauziah, Dkk (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Ilmu Keperawatan Stikes Perintis Sumatera Barat. Rineka Cipta: Medan.
2. Siska (2023). Pengaruh Mengkonsumsi Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Vol. 12, No. 4 (1 – 6)
3. Yogeswara, P. A., Setyowati, E. R., Ruqayyah, S., & Wiatma, D. S. (2023). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kadar Kolesterol dengan Hipertensi di Puskesmas Gerung Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat. Jurnal Ners, 7(1), 744-752.
4. Fuadah, D. Z., & Rahayu, N. F. (2018). Pemanfaatan pos pembinaan terpadu (Posbindu) penyakit tidak menular (PTM) pada penderita hipertensi. Jurnal Ners dan Kebidanan

- (Journal of Ners and Midwifery), 5(1), 020-028.
5. Albella P. (2015). Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Skripsi Sarjana Ilmu Keperawatan Stikes Perintis Sumatera Barat
 6. Siti R. (2021). Pengaruh Konsumsi Bawang Putih (*Allium Sativum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi. Vol. 7, No. 2 (153 – 160)
 7. Lestari, B. A. (2021). Pengaruh Air Rendaman Bawang Putih Sebagai Terapi Komplementer Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
 8. Abdi I.Y 2020 Pengaruh Bawang Putih (Rubah) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Padang Gamuak Kelurahan Tarok Dipo Tahun 2020. Volume 1;No.2 (Agustus, 2020): 77-88
 9. Amir, A., Rantesigi, N., & Agusrianto, A. (2022). Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 16(1), 113-117.
 10. Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka, 1(2), 262-282.
 11. Susmadi, S., Sunita, A., Sutiarti, E., & Ngadiarti, I. (2024). Efektivitas Konsumsi Bawang Putih Panggang, Relaksasi Napas Dalam, Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 16(1), 108-117.
 12. Ibrahim, C. O., Mokhtar, S., & Bima, I. H. (2024). Efektivitas pemberian obat herbal bawang putih terhadap penderita hipertensi. Prepotif: jurnal kesehatan masyarakat, 8(2), 2707-2714.
 13. Rahayuningrum, D. C., & Herlina, A. (2020). Pengaruh Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 2(2), 18-26.
 14. Ariwibowo, A. I., Hilmi, I. L., & Salman, S. (2023). Efektivitas Pengobatan Herbal pada Pasien Hipertensi: Research Article: Effectiveness of Herbal Treatment in Hypertension Patiens. Jurnal Surya Medika (JSM), 9(2), 34-40.
 15. Awaluddin, dkk. (2020). Pengaruh Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.