

Studi Literatur: Tanaman Herbal Indonesia yang Berkhasiat sebagai Penurun Hipertensi

Aldi Syahputra Nst¹, Alif Araf², Tantry Carissa³, Suci Wahyuni⁴, Syahril Budiman Psb⁵.

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
aldisyahputranst17@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or what is often referred to as high blood pressure is a degenerative disease or PTM that often appears without symptoms. Hypertension is a disturbance in blood circulation that can be life-threatening for individuals when blood pressure is above systolic and diastolic pressure which is unstable. Other hypertension treatments can use good herbal plants to treat various diseases. Various kinds of active substance components which have been widely studied have therapeutic effects derived from herbal plants. About 75- 80% of the worlds population, especially in developing countries, use herbal medicines for primary health care because of their better acceptance of the human body. **Objective of the research:** The purpose of this literature review is to find out the nutritious herbal plants in Indonesia as traditional medicines to reduce hypertension. **Method:** The method used in writing this article is a literature review approach by searching literature using the Google Scholar website database. **Result:** The results of the study found 15 plants as herbal medicines as drugs to reduce hypertension, namely celery leaves (*Apium graveolens L*), ginger (*Zingiber officinale*), basil leaves (*Ocimum basilicum*), Moringa leaves (*Moringa oleifera*), garlic (*Allium sativum*), Turmeric (*Curcuma longa*), butterfly pea flower (*Clitoriaternatea*), papaya leaves (*Carica papaya*), betel leaves (*Piper Betle Linn*), cucumber (*Cucumis sativus*), gotu kola leaves (*Centella asiatica*), carrots (*Daucus carota L*), bay leaves (*Syzygium polyanthum*), meniran leaves (*Phytallantus niruri*), soursop leaves (*Annona muricata Linn*). **Conclusion:** Traditional medicine using herbal plants is believed to be able to treat hypertension which has been part of public belief from time to time. The utilization of these traditional plants takes into account aspects such as ease of obtaining, saving costs, and not containing chemicals that cause other side effects.

(Tulis dalam bentuk narasi, font 10 type Palatino Linotype)

Keywords: Hypertension, herbs, and herbal medicine.

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi ataupun yang kerap diucap dengan darah besar ialah salah satu penyakit degeneratif ataupun PTM yang kerap timbul tanpa indikasi. Hipertensi merupakan sesuatu kendala pada perputaran darah yang bisa mengancam nyawa orang, kala tekanan darah terletak diatas tekanan sistolik serta diastolik yang tidak normal. Penyembuhan hipertensi yang lain bisa memakai tumbuhan herbal yang baik buat menyembuhkan bermacam penyakit. Bermacam berbagai komponen zat aktif yang secara luas sudah banyak diteliti mempunyai dampak pengobatan bersumber dari tumbuhan herbal. Dekat 75- 80% populasi dunia paling

Diameter Zona Hambat Antibiotik Amoxicilin dan Tetrasiklin terhadap *Escherichia coli*

utama di negara- negara tumbuh memakai obat herbal buat perawatan kesehatan primer sebab penerimaannya yang lebih baik terhadap badan manusia. Tujuan penelitian: Tujuan dari literature riview ini buat mengenali tumbuhan herbal efektif yang terdapat di Indonesia selaku obat tradisional penyusutan penyakit hipertensi. Metode: Tata cara yang digunakan dalam penyusunan postingan ini merupakan dengan pendekatan literature review dengan penelusuran literature memakai website database google scholar. Hasil: Hasil riset terdapat 15 tumbuhan selaku obat herbal selaku obat penyusutan hipertensi ialah Daun seledri (*Apium graveolens L*), Jahe (*Zingiber officinale*), Daun kemangi (*Ocimum basilicum*), Daun kelor (*Moringa oleifera*), Bawang putih (*Allium sativum*), Kunyit (*Curcuma longa*), Bunga telang (*Clitoriaternatea*), Daun papaya (*Carica papaya*), Daun sirih (*Piper Betle Linn*), Mentimun (*Cucumis sativus*), Daun pegagan (*Centella asiatica*), Wortel (*Daucus carota L*), Daun salam (*Syzygium polyanthum*), Daun meniran (*Phytallantus niruri*), Daun sirsak (*Annona muricata Linn*). Kesimpulan: Penyembuhan tradisional memakai tumbuhan herbal diyakini bisa menyembuhkan penyakit hipertensi dimana telah jadi bagian dari keyakinan warga dari masa ke masa. Pemanfaatan tumbuhan tradisional ini memikirkan aspek semacam kemudahan diperoleh, mengirit bayaran, dan tidak memiliki bahan kimia yang memunculkan dampak samping yang lain.

Kata kunci: Hipertensi, Obat Herbal dan Tumbuhan Herbal

PENDAHULUAN

Hipertensi ataupun yang kerap diucap dengan darah besar ialah salah satu penyakit degeneratif ataupun PTM yang kerap timbul tanpa indikasi. Brunner serta Suddarth menarangkan hipertensi pula diucap penyakit'' the silent killer'' maksudnya penyakit yang bisa menewaskan pengidapnya secara diam- diam ataupun tanpa indikasi ataupun keluhan sehingga pengidap tidak mengenali bila dirinya menderita hipertensi setelah itu telah mengalami dirinya telah mengidap penyakit komplikasi dari hipertensi. Keadaan ini ialah salah satu aspek pemicu terlambatnya penderita dalam mengalami penindakan dini penyakit hipertensi sebab umumnya penderita yang tiba ke sarana pelayanan kesehatan kala telah timbul komplikasi penyakit akibat hipertensi. Tidak hanya itu, pula minimnya atensi serta kepedulian orang terhadap tanda- tanda ringan dari hipertensi sehingga timbul sikap abai hendak periksakan diri ke sarana pelayanan kesehatan. (Ariyanti, 2022).

Hipertensi merupakan sesuatu kendala pada perputaran darah yang bisa mengancam nyawa orang, kala tekanan darah terletak diatas tekanan sistolik serta diastolik yang tidak normal. Bagi Whelton standar referensi hipertensi ialah bila tekanan darah

sistolik lebih dari 140 mmHg serta tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada 2 kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada keadaan lumayan rehat ataupun tenang. Ikatan hipertensi dengan pompa jantung bisa pengaruhi tekanan pada sistolik serta diastolik yang tidak terkontrol yang melebihi batasan wajar. Akibat yang hendak terjalin dari tekanan pompa jantung yang tidak normal ialah terhambatnya kinerja jantung yang memunculkan kehancuran kardiak (Harsismanto, 2020). Pemakaian sebutan tekanan darah sendiri apabila ditafsirkan selaku kekuatan dari perputaran darah terhadap bilik arteri badan yang ialah pembuluh darah utama. Sehingga besarnya tekanan yang terjalin tergantung pada resistensi dari pembuluh darah serta seberapa intens jantung buat bekerja. Salah satu bagian terutama dalam perputaran badan ialah tekanan darah sebab bisa mengacu terdapatnya kenaikan ataupun penyusutan tekanan darah pada orang ataupun perorangan, sehingga pengaruhi homeostasis pada badan. (Aiba, 2022).

Bersumber pada informasi dari World Health Organization (World Health Organization, 2015) kalau dekat 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, sehingga 1 dari 3 orang yang terdapat di dunia mengidap hipertensi. Jumlah ini terus bertambah terus bertambah tiap tahunnya pada pengidap hipertensi sampai diperkirakan di tahun 2025 hendak terdapat 1,5 Miliar orang yang mengidap hipertensi serta diperkirakan pula pada tiap tahunnya 10,44 juta orang yang wafat disebabkan hipertensi serta komplikasinya. Sampai dikala ini, Kemenkes RI menerangkan kalau penyakit hipertensi mempunyai prevalensi yang besar ialah sebesar 25% serta naik jadi 34,1%. Prevalensi ini hendak terus bertambah bersamaan dengan bertambahnya umur serta aspek resiko semacam style hidup yang tidak sehat, tidak sering olahraga serta kurang kegiatan gerak, pola makan yang kurang baik, kegemukan, genetik, tekanan pikiran serta pola tidur yang kurang baik

Hipertensi mempunyai kaitan yang erat serta ialah aspek resiko utama buat terbentuknya penyakit kardiovaskular, misalnya penyakit jantung koroner, kandas jantung, stroke, serta penyakit arteri perifer. Keadaan tekanan darah yang besar dapat menimbulkan kehancuran pada organ-organ vital pada badan misalnya jantung, otak, ginjal, serta mata. Hipertensi pula bisa menimbulkan penyakit komplikasi lain semacam kendala guna ginjal, retinopati hipertensif (kehancuran pada retina mata), kendala aliran darah ke otak yang bisa menimbulkan kendala kognitif, serta permasalahan pada sistem vaskular di segala badan. Sehingga dalam perihal ini dibutuhkan penindakan yang pas serta efisien dari hipertensi yang pas guna kurangi resiko komplikasi yang bisa mengancam nyawa (Harsismanto, 2020).

Penyembuhan hipertensi bisa dicoba dengan pengobatan pemberian obat antihipertensi serta non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi memakai obat antihipertensi secara konvensional berhubungan dengan bayaran besar, serta pula dampak samping yang ditimbulkan dari obat tersebut bisa memunculkan penyakit lain bila tidak cocok serta tidak terdapatnya kepatuhan dalam penyembuhannya (Anggraeni dkk, 2023). Pemakaian obat yang tidak rasional telah jadi permasalahan dunia, berkisar 50 persen obat-obatan diresepkan, didistribusikan, dijual serta diambil penderita secara tidak pas. Perihal ini diakibatkan masih minimnya uraian warga tentang pemakaian obat yang pas salah satunya merupakan pemakaian obat antibiotik yang tidak cocok baik dari tipe obat, dosis, lama pemberian serta pemakaian yang kelewatan. Keadaan ini merangsang terbentuknya resistensi terhadap antibiotik (World Health Organization, 2002).

Penyembuhan hipertensi yang lain bisa memakai tumbuhan herbal yang baik buat menyembuhkan bermacam penyakit. Bermacam berbagai komponen zat aktif yang

secara luas sudah banyak diteliti mempunyai dampak pengobatan bersumber dari tumbuhan herbal. Dekat 75- 80% populasi dunia paling utama di negara- negara tumbuh memakai obat herbal buat perawatan kesehatan primer sebab penerimaannya yang lebih baik terhadap badan manusia. Dalam 3 dekade terakhir, sudah dicoba banyak riset terhadap tumbuhan lokal yang mempunyai pengobatan antihipertensi. Penyembuhan penyakit hipertensi yang terjalin bisa memakai tumbuhan herbal yang terdapat di area dekat. Tumbuhan yang bisa digunakan selaku obat herbal antara lain merupakan Daun seledri (*Apium graveolens* L), Jahe(*Zingiber officinale*), Daun kemangi (*Ocimum basilicum*), Daun kelor(*Moringa oleifera*), Bawang putih(*Allium sativum*), Kunyit (*Curcuma longa*), Bunga telang (*Clitoria ternatea*), Daun pepaya (*Carica papaya*), Daun sirih (*Piper Betle* Linn), Mentimun (*Cucumis sativus*), Daun pegagan (*Centella asiatica*), Wortel (*Daucus carota* L), Daun salam (*Syzygium polyanthum*), Daun meniran (*Phytallantus niruri*), Daun sirsak (*Annona muricata* Linn).Bisa dikenal kalau pengembangan obat tradisonal dari tanaman Indonesia sangat berpotensi buat dibesarkan jadi fitofarmaka selaku alternatif penyembuhan, salah satunya selaku obat penurun hipertensi (Yulion., dkk., 2022).

METODOLOGI

Tata cara yang digunakan dalam penyusunan postingan ini merupakan dengan pendekatan literature review yang berfokus pada topik ataupun variabel yang mau diteliti (Wahyudi, 2022). Riset literatur sendiri ialah aktivitas pengumpulan informasi baik informasi pustaka ataupun dokumentasi. Informasi yang digunakan berasal dari research article serta literature review yang mangulas tentang herbal- herbal Indonesia yang bisa merendahkan kandungan kolesterol.

Proses pengumpulan postingan dicoba dengan mencari sumber literatur bersumber pada kriteria inklusi yang ditetapkan ialah postingan ilmiah terbitan

10 tahun terakhir yang sudah diterbitkan, serta ialah postingan dalam wujud lengkap. Ilustrasi riset yang digunakan didapat dari Google scholar, dengan memakai kata kunci ialah: Hipertensi, Tumbuhan herbal, serta obat herbal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi salah satunya diakibatkan oleh aspek tekanan pikiran, salah satunya orang era saat ini padat jadwal mengutamakan pekerjaan buat menggapai kesuksesan. Banyak aktivitas serta kerja keras dan tujuan-tujuan yang berat menyebabkan munculnya rasa tekanan pikiran serta munculnya tekanan yang besar. Perasaan tertekan membuat tekanan darah jadi naik. Tidak hanya itu, orang yang padat jadwal pula tidak pernah buat olahraga. Dampaknya lemak tubuh terus menjadi banyak serta tertimbun yang bisa membatasi aliran darah. Pembuluh yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah jadi besar. Inilah salah satu pemicu terbentuknya hipertensi.(Rusnoto dan Hengki, 2018).

Dikenal bila 8,8% penduduk di Indonesia terdiagnosa hipertensi. Pengidap hipertensi di Indonesia hadapi kenaikan sebanyak 8, 3% dari tahun 2007- 2018. Pada tahun 2018, prevalensi hipertensi bersumber pada penaksiran dokter di provinsi Jateng sebesar 8, 4%. Bagi informasi SRS (Sample Registration System) Indonesia tahun 2014, hipertensi dengan komplikasi ialah pemicu kematian no 5 pada seluruh usia. Bagi Riskesdas (Studi Kesehatan Bawah, 2010), sebanyak 59, 12% penduduk Indonesia berumur 15 tahun ke atas sempat minum jamu serta 95, 6% di antara lain merasakan khasiat minum jamu. Hasil Susenas (Survei Sosial Ekonomi Nasional, 2008) menampilkan penduduk Indonesia yang meringik sakit dalam kurun waktu sebulan saat sebelum survey sebanyak 30, 0% dimana 65, 01% antara lain memilah penyembuhan sendiri memakai obat serta ataupun obat tradisional.

Hasil pemetaan dokter dalam organisasi se Jawa 81– Bali, menampilkan kalau ada 159 dokter dimana 71, 7% antara lain (114 orang) melaksanakan aplikasi jamu dan melaporkan kalau yakin hendak khasiat jamu(Widowati dkk, 2014). Perihal tersebut didukung oleh hasil Riskesdas (2013) yang menampilkan kalau beberapa 89. 753 dari 294. 962 (30, 4%) rumah tangga di Indonesia menggunakan yankestrad (pelayanan kesehatan tradisional) dalam satu tahun terakhir. Studi Tanaman Obat serta Jamu I (RISTOJA) Departemen Kesehatan tahun 2012 sukses mendapatkan informasi 1. 889 spesies tanaman obat, 15. 671 racikan buat kesehatan serta 1. 183 penyembuh/ pengobat tradisional dari 20% etnis (209 dari total 1. 128 etnis) Indonesia non Jawa serta Bali. Buat menjamin tersedianya jamu yang nyaman, efektif serta bermutu, pemerintah Indonesia melaksanakan langkah serta upaya buat menjamin keamanan jamu. Ada pula sebagian obat herbal di Indonesia yang mempunyai manfaat buat merendahkan kandungan kolesterol ialah:

1. Daun Seledri (*Apium graveolens L*)



Gambar 1. Daun Seledri (*Apium graveolens L*)

Daun seledri dikatakan mempunyai isi Apigenin yang bisa menghindari penyempitan pembuluh darah serta Phthalides yang bisa mengendurkan otot- otot arteri ataupun merelaksasi pembuluh darah. Zat tersebut yang mengendalikan aliran darah sehingga membolehkan pembuluh darah membengkak serta kurangi tekanan darah. Tidak hanya itu, apigenin berperan selaku beta blocker yang bisa memperlambat detak jantung serta merendahkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit serta tekanan darah jadi menurun. Manitol serta apiin, bertabiat diuretik ialah menolong ginjal menghasilkan kelebihan

cairan serta garam dari dalam badan, sehingga berkurangnya cairan dalam darah hendak merendahkan tekanan darah.

2. Jahe (*Zingiber officinale*)



Gambar 2. Jahe (*Zingiber officinale*)

Jahe mempunyai kemampuan selaku obat pencegah aspek resiko hipertensi serta hiperlipidaemia. Jahe pula bisa membatasi kalsium yang menimbulkan kontraksi jaringan otot polos pada organ& amp; bilik arteri. Perihal tersebut kurangi kontraksi sehingga menciptakan relaksasi otot ataupun bilik arteri hingga aliran darah jadi mudah serta terjadilah penyusutan tekanan darah.

3. Daun Kemangi (*Ocimum basilicum*)



Gambar 3. Daun Kemangi (*Ocimum basilicum*)

Daun kemangi selaku pengobatan bonus buat hipertensi stadium I serta 2 serta didapatkan hasil kalau akumulasi kapsul kemangi (128 miligram/ kapsul) pada obat antihipertensi yang diresepkan kepada pengidap hipertensi menimbulkan penyusutan tekanan darah lebih lanjut diawali pekan ke-1 sampai pekan ke-2 pemberian kemangi. Hasil riset ini sejalan dengan riset yang dicoba oleh (Meter dan Elderder,2016) tentang pengaruh daung kemangi serta cengkeh dalam merendahkan tekanan darah pada tikus yang mengidap tekanan darah besar, ditemui hasil kalau kemangi kurangi tekanan darah sistolik serta diastolik tiap- tiap sekitra 20 mmHg serta 15 mmHg.

4. Daun Kelor (*Moringa oleifera*)



Gambar 4. Daun Kelor (*Moringa oleifera*)

Secara tradisional ataupun non farmakologi penyembuhan hipertensi memakai ekstrak daun kelor (*Moringa oleifera*) tumbuhan kelor bisa berkembang dengan baik didaerah beriklim panas hingga tropis semacam di Indonesia. Tumbuhan ini secara tradisional bisa digunakan selaku anti kuman anti guna, anti kolesterol, pencahar, anti inflamasi, anti tumor, anti piretik, anti epilepsy, anti- ulcer, anti pasmodic, menyembuhkan rheumatic (Krisnaldi, 2015).

5. Bawang Putih (*Allium sativum*)



Gambar 5. Bawang Putih (*Allium sativum*)

Bawang putih memiliki khasiat yang sangat banyak, alisin pada bawang putih bisa menjauhi atherosklerosis antikoagulan (memusnahkan pengumpulan darah), merendahkan kolestrol besar, serta menaikkan sistem imunitas badan. Bawang putih mempunyai senyawa kimia yang sangat bermanfaat buat orang, yakni memiliki allin, adenosine, dialil- disulfide, skoranin, alistatin, isi bawang putih yang efisien sebagai anti darah besar yakni dan alilmetil- sulfida. Kemampuan bawang putih dengan metode berarti buat kurangi dampak darah besar yang berhubungan dengan kehadiran zat aktif yang dikenal sebagai zat alisin dan sulfide. Zat ini yakni zat yang berkerja buat merelaksasi

pembuluh darah, mengurangi titik berat apapun, dan kehancuran yang mempengaruhi oleh darah.

6. Kunyit (*Curcuma longa*)



Gambar 6. Kunyit (*Curcuma longa*)

Kunyit (*Curcuma longa*) mempunyai beberapa kedudukan dalam penyembuhan hipertensi, sebagian di antara lain mempunyai akibat yang signifikan terhadap hipertensi, semacam mendesak perkembangan sel otot polos pembuluh darah, berperan selaku antioksidan serta antiinflamasi, serta mengaktifkan reseptor- adrenergik.

7. Bunga Telang (*Clitoria ternatea*)



Gambar 7. Bunga Telang (*Clitoria ternatea*)

Pemberian Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) yang mempunyai dampak positif pada sistem pembuluh darah akibat tekanan darah besar bisa diduga buat kurangi resiko penyakit kardiovaskular lanjutan guna menunjang penatalaksanaan hipertensi penderita dengan memakai tumbuhan herbal ini selaku opsi pengganti. Terdapat kebutuhan buat penyelidikan bonus serta riset keuntungan pemberian Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) buat subjek uji manusia ataupun riset uji klinis buat membenarkan terdapatnya dampak menguntungkan serta dampak samping yang merugikan yang bisa jadi terwujud sehabis konsumsi.

8. Daun Pepaya (*Carica papaya*)



Gambar 8. Bunga Telang (*Clitoria ternatea*)

Ekstrak air daun pepaya bisa melemaskan otot-otot vaskular dari arteri kelinci, strip arteri karotid anjing yang diinduksi dengan fenilefrin, serta cincin aorta tikus. Dampak relaksasi ini menampilkan kalau daun pepaya memiliki zat antihipertensi yang paling utama menampilkan kegiatan adrenoseptora. Daun pepaya pula bisa membagikan dampak penurunan tekanan darah dengan memicu diuresis serta menggapai dampak yang sama pada ekskresi elektrolit semacam hidroklorotiazid (Mans dkk., 2018).

9. Daun Sirih (*Piper Betle Linn*)



Gambar 9. Daun Sirih (*Piper Betle Linn*)

Bagi riset harian yang dicoba oleh Mans (2018), ekstrak air daun P. betle membatasi kegiatan ACE dekat 50% serta merendahkan tekanan darah pada hewan laboratorium. Perihal ini menampilkan kalau preparat ini memiliki zat penghambat ACE dengan kegiatan antihipertensi. Anggapan ini didukung oleh watak penghambatan ACE dari ekstrak hidroalkohol mentah serta fraksi daun sirih yang ditetapkan dengan mengukur pelepasan asam hippuric dari hippuryl-L-histidyl-L-leusin.

10. Mentimun (*Cucumis sativus*)



Gambar 10. Mentimun (*Cucumis sativus*)

Bagi riset yang dicoba oleh (Negeri dkk, 2018), juice timun bisa merendahkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengidap hipertensi. Kalium memiliki dampak dalam pompa Na- K ialah kalium dipompa dari cairan ekstraselular ke dalam sel, serta natrium dipompa keluar sel. Ginjal selaku regulator utama kalium di dalam badan melindungi supaya kadarnya senantiasa di dalam darah dengan mengendalikan eksresinya. Kandungan kalium yang besar bisa meningkatkan eksresi natrium, sehingga bisa merendahkan volume darah serta tekanan darah (Lovindy dan Tatik, 2014).

11. Daun pegagan (*Centella asiatica*)



Gambar 11. Daun pegagan (*Centella asiatica*)

Daun pegagan (*Centella asiatica*) sudah dilaporkan memiliki senyawa aktif yang efektif buat kesehatan semacam terpenoid, flavonoid (quersetin serta kaempferol), triterpenoid (asiatikosida, asam asiatik, madekasida, serta madekasosida), glikosida (Bhattacharya, dkk, 2017).

12. Wortel (*Daucus carota L.*)



Gambar 12. Wortel (*Daucus carota L.*)

Bagi (Basith, 2013), penyembuhan non farmakologi yang bisa digunakan buat menyembuhkan hipertensi salah satunya ialah wortel. Isi wortel yang baik buat merendahkan ataupun mengatur tensi merupakan kalium. Kalium bertabiat selaku diuretik yang kokoh sehingga menolong melindungi penyeimbang tekanan darah (Junaidi, 2010).

Wortel memiliki potassium suksinat yang mempunyai watak obat anti- hipertensif sehingga menolong merendahkan tekanan darah, sehingga wortel pula ialah menu santapan yang baik untuk pengidap hipertensi (tekanan darah besar). Kalium yang tercantum di dalam wortel (*Daucus carota L.*) yang mempunyai mekanisme meringankan kerja jantung dengan tingkatan pengeluaran natrium sehingga merendahkan volume serta tekanan darah.

13. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Gambar 13. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)

Daun salam (*syzygium polyanthum*) ialah tumbuhan yang banyak mempunyai khasiat tidak hanya digunakan buat bumbu masakan daun salam ini pula digunakan selaku obat herbal dimana daun salam ini sanggup menanggulangi bermacam berbagai penyakit salah satunya ialah penyakit hipertensi yang mempunyai isi berbentuk minyak atsiri (sitrat, euganol) yang bertabiat antibakteri, tamin serta flavonoid yang bertabiat selaku anti inflamasi sehingga dalam daun salam ini memiliki guna buat merendahkan tekanan darah.

14. Daun Meniran (*Phytallantus niruri*)



Gambar 14. Daun Meniran (*Phytallantus niruri*)

Pada daun meniran ada bermacam berbagai metabolit sekunder, antara lain flavonoid, alkaloid, lignan, tanin, serta saponin. Bagi (Mela, 2007), nyaris seluruh bagian dari tumbuhan meniran efektif obat. Daun meniran diyakini selaku obat tradisional untuk penyakit darah besar. Daun meniran memiliki zat filantin, kalium, dammar, tannin, serta zat samak. Meniran tidak sekedar berimbas tingkatan sistem imun, namun pula memencet sistem imun apabila aktivitasnya kelewatan. Bila kegiatan sistem imun menurun, hingga isi flavonoid dalam meniran hendak mengirimkan sinyal intraseluler pada reseptor sel buat tingkatan aktivitasnya.

15. Daun Sirsak (*Annona muricata Linn*)



Gambar 15. Daun Sirsak (*Annona muricata Linn*)

Isi yang ada di daun sirsak ialah senyawa flavonoid, tannin, alkaloid, kuinon polifenolat, mineral semacam magnesium, kalsium, serta kalium, berperan buat mendesak serta memompa darah ke otot polos hendak terbentuknya pelebaran terjalin pada pembuluh darah serta tekanan darah kembali wajar. Flavonoid bekerja selaku ACE inhibitor yang hendak membatasi pergantian AIR jadi AIR sehingga merendahkan sekresi hormon antidiuretic (ADH), dampaknya sangat banyak kemih yang diekskresikan keluar badan (antidiuresis).

KESIMPULAN

Di Indonesia penyembuhan tradisional dengan menggunakan tumbuhan obat telah ialah keyakinan warga yang telah di yakini warga dari masa ke masa. Penyembuhan tradisional dengan menggunakan tumbuhan, Daun seledri (*Apium graveolens* L), Jahe (*Zingiber officinale*), Daun kemangi (*Ocimum basilicum*), Daun kelor (*Moringa oleifera*), Bawang putih (*Allium sativum*), Kunyit (*Curcuma longa*), Bunga telang (*Clitoria ternatea*), Daun pepaya (*Carica papaya*), Daun sirih (*Piper Betle* Linn), Mentimun (*Cucumis sativus*), Daun pegagan (*Centella asiatica*), Wortel (*Daucus carota* L), Daun salam (*Syzygium polyanthum*), Daun meniran (*Phytallantus niruri*), Daun sirsak (*Annona muricata* Linn) diyakini bisa menyembuhkan penyakit hipertensi.

Warga sendiri lebih memilah memakai penyembuhan tradisional ialah dengan menggunakan tumbuhan obat sebab tumbuhan ini gampang di peroleh, mengirit bayaran dan tidak memiliki bahan kimia. Yang hendak memunculkan dampak samping bila terus komsumsi obat kimia. Selaku contoh: peradangan komplikasi kehancuran ginjal serta kehancuran jantung akibat komsumsi obat kimia jangka Panjang. Dengan memakai obat tradisional. Bisa meminimalisir dampak samping yang diterima bila meminum obat kimia.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.

Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11.

Aiba, S., Arkianti, M. M. Y., Rumerung, C. L., Situmorang, K., & Larosa, D. B. (2022). Edukasi Dampak Hipertensi Ibu Menyusui, Preventif Nutrisi Tombong

Kelapa Di Puskesmas Binong. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR), 5, 1-10.

World Health Organization, 2015. Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension>

Anggraeni, D. T., Rosaline, M. D., Florensia, L., Bachtar, F., Amalia, R., Alvionita, D., ... & Ningsih, L. F. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Gerakan Cegah Hipertensi Krisis "Gerchis" di Kecamatan Limo, Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(1), 32-42.

Organization, W. health. Promoting Rational Use of Medicine. *Core Components* (2002).

Yulion, R., Manik, F. & Ulandri, K. R. Edukasi Penggunaan Obat Konvensional Dan Obat Tradisional Berbasis Kearifan Lokal di Desa Terusan Kecamatan Maro Sebo Ilir Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. *J. Inov. Pengabd. dan Pemberdaya. Masy.* Vol 2 No 2, Hal 217-219 (2022).

Wahyudi, W. (2022). Literature Study: Efficacious Indonesian Herbs for Lowering Cholesterol Levels. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 5(2), 36-45.

Rusnoto dan Hengki, H., 2018, Hubungan Stres Kerja Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pekerja Pabrik di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliwungu, *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9 (2): 112.

Widowati, L., Siswanto, Delima, dan Hadi S., 2014, Evaluasi Praktik Dokter yang Meresepkan Jamu untuk Pasien Penderita Penyakit Degenerative di 12 Propinsi, *Media Litbangkes*, 24 (2): 95-102.

Kemenkes, 2010, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, Kemenkes RI, Jakarta.

Mans, D.R.A., Angela G., dan Nicholaas P., 2018, Surinamese Medicinal Plants For Treating Hypertension With Angiotensin-Converting Enzyme-Inhibitory Activity: A Review of

- Literature, *International Journal of Medical Research & Health Science*, 7 (11): 26-48.
- Lovindy PL, Tatik M. 2014. Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang.
- Bhattacharya, R. D., Parmar, K. M., Itankar, P. R., & Prasad, S. K. (2017). Phytochemical and pharmacological evaluation of organic and non-organic cultivated nutritional *Centella asiatica* collected after different time intervals of harvesting. *South African Journal of Botany*, 112, 237-245.
- Amir, N. Rantesigi, and A. Agusrianto, "Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: A Literature Review," *Poltekita J. Ilmu Kesehatan.*, vol. 16, no. 1, pp. 113-117, 2022, doi: 10.33860/jik.v16i1.685.
- Asdaq, S.M.B., 2015, Obviating Myocardial Damage by Combined Therapy of Carvedilol and Carica Papaya in Rats, *International Journal of Pharmaceutical Archive*, 4 (1): 1-5.
- Endar S.dkk, 2015. (2015). efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial, 2(2).
- Farida, Yeni, and Tassya Laristra. "Penggunaan Obat Herbal pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Sibela Surakarta." *Prosiding APC (Annual Pharmacy Conference)*. Vol. 4. No. 1.
- Hidayah, R. N. & Sulistyaningsih, R. Tanaman Dengan Aktivitas Anti Hipertensi. *J. Farmaka* Vol 17 No, Hal 161-162 (2019).
- Kadarmanto, Ernani, S., dan Anna, T.F., 2008, Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Tahun 2007, Badan Pusat Statistik Indonesia, Jakarta.
- M. Rizkawati, R. A. Fairus, and N. W. Absari, "Potensi Tanaman Herbal Bunga Telang (*Clitoria Ternatea*) Sebagai Alternatif Antihipertensi," *J. Kesehatan Tadulako*, vol. Vol. 9 No., p. Hal 43-50, 2023.
- Nadia, E. A. N. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 343-348.
- Nurlaela, H., Suhadiyah, S., Johannes, E., & Hasyim, Z. (2015). uji efektivitas ekstrak daun kelor *moringa oleifera* lamk. terhadap penurunan kadar glukosa darah pada mencit *Mus musculus* L. *Jf Fik Uinam*, 2(3), 115-120. <https://doi.org/10.1152/jn.00127.2003>
- Rista E, dkk. 2012. (2012). Online di : asupan protein, lemak jenuh, natrium serat dan IMT terkait dengan tekanan darah pasien hipertensi di rsud tugerejo semarang, 1, 21-29.
- Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat daun seledri (*Apium graveolens*) terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hiperkolestroleemia. *Jurnal Majority*, 5(2), 120-125.
- S. Yani Mulyani, Gelisa Wulandari, "Review : Peran Kunyit (*curcuma longa*) Sebagai Terapi Hipertensi Dan Mekanismenya Terhadap Ekpresi Gen," *J. Farmakol.*, p. Hal 51-58, 2021.