

Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah

Luthfiah Khumaira, Putri Herawati, Citra Rahmi Bahar

Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara Medan

E-mail: putriherawati3110@gmail.com

ABSTRACT

High blood pressure or hypertension is the third level of cardiovascular disease after coronary heart disease and kidney failure in Indonesia which causes the most deaths. High hypertension becomes a degenerative disease followed by signs of increased blood pressure. In general, there is an increase in systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic blood pressure > 90 mmHg. Giving chemical drugs at long intervals certainly has side effects for the body, therefore people are looking for other solutions using natural Indonesian plant medicines which are believed to reduce blood pressure. Writing this article uses the literature review method, which is done by searching national literature found on Google Scholar, which means articles published in the last 9 years from 2015-2023 and are articles in complete form. Based on the research results in this article, it was found that the use of herbal medicines from boiled water from Indonesian plant leaves such as: celery, moringa leaves, soursop leaves, green grass jelly leaves, bay leaves, avocado leaves, and cat whiskers have an effect on reducing blood pressure so that they can be a natural treatment option. for people with high blood pressure, but still have to pay attention to the right dose.

Keywords: *Leaves, herbs, decoction, blood pressure*

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi atau hipertensi ialah penyakit kardiovaskuler tingkat ketiga sesudah penyakit jantung koroner dan gagal ginjal di Indonesia yang menyebabkan kematian terbanyak. Hipertensi tinggi menjadi penyakit degeneratif yang diikuti dengan tanda-tanda peningkatan tekanan darah. Secara umum adanya kenaikan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg. Pemberian obat kimia pada selang waktu yang lama tentunya memiliki efek samping bagi tubuh, oleh karena itu masyarakat mencari solusi lain dengan menggunakan obat-obatan alami tumbuhan Indonesia yang dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Penulisan artikel ini menggunakan metode literature review, yang dilakukan dengan mencari literatur nasional yang terdapat di google scholar, yang dimaksud adalah artikel yang terbit 9 tahun terakhir dari tahun 2015-2023 dan merupakan artikel dalam bentuk lengkap. Berdasarkan hasil penelitian artikel ini ditemukan bahwa penggunaan obat herbal dari air rebusan daun tumbuhan Indonesia seperti : seledri, daun kelor, daun sirsak, daun cincau hijau, daun salam, daun alpukat, dan daun kumis kucing berpengaruh penurunan tekanan darah sehingga bisa menjadi pilihan pengobatan alami bagi penderita tekanan darah tinggi, namun tetap harus memperhatikan dosis yang tepat.

Kata kunci: Daun, Herbal, Rebusan, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) dalam sepuluh tahun terakhir ini menjadi ancaman utama pada masalah kesehatan dunia terlebih pada negara berkembang. Mengutip data Risesdas tahun 2018 PTM menjadi pemicu utama kematian di Indonesia. Berdasarkan perkiraan WHO tahun 2020 terjadi 73% kematian di dunia akibat PTM. Urutan 5 teratas PTM di Indonesia yaitu penyakit jantung, penyakit pernafasan kronis, diabetes mellitus, kanker dan stroke (Husen dkk., 2022). Data yang diterbitkan oleh (Kemenkes, 2022) dari ±6 juta jiwa masyarakat Indonesia yang melakukan deteksi dini PTM, terdeteksi ±2 juta jiwa mengalami PTM diantaranya ialah obesitas (39,13%), hipertensi (30,96%) dan DM tipe 2 (2,21%).

Tekanan darah tinggi yakni salah satu penyakit kardiovaskuler pada tingkat ketiga setelah jantung koroner dan gagal ginjal di Indonesia yang paling banyak menyebabkan kematian. Hipertensi yaitu suatu penyakit degeneratif yang diikuti tanda naiknya tekanan darah. Pada umumnya peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg (Saputra & Fitria., 2016).

Penderita hipertensi sering kali tidak sadar bahwa dirinya sudah mengalami hipertensi dikarenakan penyakit ini tidak menimbulkan gejala khusus sehingga mendapat sebutan sebagai *silent killer* (pembunuh diam-diam). Penderita hipertensi baru sadar dirinya terkena hipertensi setelah terjadi penyakit komplikasi seperti jantung koroner, stroke dan penyakit komplikasi lainnya. Penyebab hipertensi sampai sekarang masih belum pasti. Namun biasanya penyebab hipertensi yaitu obesitas, merokok, makanan, keturunan, stress, dan alkohol. Menurut Kemenkes hipertensi dapat terjadi pada usia tua berkisaran 40-60 tahun ke atas namun bukan tidak berkemungkinan dapat terjadi pada usia muda. Menurut jenis kelaminnya diperkirakan perempuan lebih tinggi

terjangkit penyakit ini dibanding laki-laki yaitu 36,9% wanita dan 31,1 pada laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan pola makan yang salah terlebih lagi pada masyarakat perkotaan. Direktur kemenkes RI saat ini mengungkapkan bahwa 53% orang Indonesia kelebihan garam rata-rata mencapai 5x lipat lebih besar dari rekomendasi WHO. Setiap tahunnya 651.000 masyarakat Indonesia meninggal akibat overdosis garam. Dengan mengkonsumsi garam secara berlebihan maka cairan yang terkandung dalam natrium akan masuk ke dalam sel sehingga kelebihan cairan serta penyempitan pembuluh darah yang memicu jantung memompa lebih cepat maka tekanan darah tinggi (Morika & Yurnike, 2016). Permasalahan ini menjadi masalah kesehatan bagi masyarakat di dunia dan salah satunya di Indonesia yaitu mencegah dan mengelola hipertensi. Dalam melakukan pencegahan dan perlambatan munculnya hipertensi tidak boleh dilalaikan, karena angka kejadian hipertensi bertambah di seluruh dunia.

Dalam menanggulangi hipertensi diperlukan pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi. Menurut (Risesdas, 2018), Hipertensi dapat ditanggulangi atau terapi dengan melakukan non-farmakologis (seperti upaya menurunkan berat badan dan tidak melebihi batas aman konsumsi garam 0,5 sdt/hari), Menanggulangi menggunakan farmakologis (dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi), dan hipertensi menggunakan herbal (menggunakan bahan alam contohnya tanaman obat yang sudah teruji secara klinis ataupun preklinis).

Pemberian obat kimiawi dalam kurun waktu yang lama tentunya memiliki efek samping terhadap tubuh seperti : pusing, gampang lelah, mual dan sebagainya. Selain itu, pelaksa hipertensi dengan obat sintetik dalam kurun waktu lama bisa menimbulkan efek samping bagi kesehatan, seperti timbulnya hipersensitivitas berupa alergi gatal-gatal dan infeksi saluran pernafasan atas (Zeng et al., 2013). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk membuat study literatur

Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah

mengenai obat alamiah dari tanaman Indonesia yang telah diteliti keefektifannya dalam menurunkan penyakit tekanan darah tinggi seperti daun seledri (Handayani & Wahyuni, 2021), daun kelor (Riniasih & Hapsari, 2021), daun sirsak (Swastini, 2021), daun cincau hijau (Tiara, dkk, 2021), daun salam (Srimargowati, 2016), daun alpukat (Andri, dkk., 2020), daun kumis kucing (Ali, dkk., 2022).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (Wahyudi, 2022) dengan kriteria, yaitu dilakukan dengan mencari literatur nasional yang termuat dalam google scholar, yang dirujuk pada artikel yang telah terbit 9 tahun terakhir dari tahun 2015-2023 dan merupakan artikel dalam bentuk lengkap tentang berbagai daun tumbuhan Indonesia yang dapat menurunkan tekanan darah dengan pengumpulan data menggunakan kata kunci yaitu: "Daun", "Herbal", "Rebusan", "Tekanan darah".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi yaitu suatu penyakit tanpa memunculkan indikasi sehingga penderitanya tidak menyadari bahwa ia sudah mengidap hipertensi (Andri, dkk., 2020). Hipertensi yaitu suatu kondisi dimana naiknya tekanan darah yang tidak wajar dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg dan bersifat tidak menular (Sartika, dkk., 2020).

Hipertensi diakibatkan oleh meningkatnya jumlah darah yang dipompa jantung selama 60 detik (Sitepu & Hutapea, 2022). Peningkatan jumlah volume darah di pembuluh darah akan menyebabkan jantung bekerja lebih ekstra, sehingga memicu tekanan darah yang dimana kondisi ini akan memberi beban ekstra pada organ lainnya yang jika dibiarkan dalam waktu lama dan tidak diatasi secara tepat dapat memicu kondisi yang lebih parah, seperti stroke.

Maka dari itu orang yang mempunyai tekanan darah yang terbilang tinggi umumnya mengkonsumsi obat antihipertensi seperti

amlodipine yang membantu melemaskan otot pembuluh darah sehingga menurunkan resistensi tekanan darah dalam tubuh orang tersebut. Namun, obat-obatan antihipertensi dapat menimbulkan efek samping serius seperti : pusing, kaki bengkak, jantung berdebar, mata dan kulit menguning, mual, nyeri perut, dan efek lainnya. Sehingga diciptakanlah berbagai obat alami dari jenis daun-daunan yang ada di Indonesia yang dapat menurunkan tekanan darah. Selain mempunyai biaya yang cukup murah, minimnya efek samping juga dimiliki oleh obat herbal dan aman untuk dikonsumsi jika dibandingkan dengan obat konvensional. Adapun beberapa daun tradisional yang menjadi obat alami Indonesia yang menyimpan segudang manfaat untuk menurunkan tekanan darah yaitu:

1. Daun Seledri



Gambar 1 Daun Seledri

Seledri dengan bahasa latin (*Apium graveolens*) mengandung Apigenin yang bisa menangkal pengecilan pembuluh darah dan Phthalides yang bisa melonggarkan otot-otot arteri pembuluh darah. Kandungan tersebut yang mengontrol aliran darah maka dari itu memungkinkan besarnya pembuluh darah dan kurangnya tekanan darah. Seledri dikenal menyimpan zat aktif yang bisa menyebabkan turunnya tekanan darah ialah "apiin" dan "manitol" yang bermanfaat seperti diuretik. Banyaknya apiin dan esensi diuretic pada daun seledri berfungsi sebagai penambah banyak air kencing (Lazdia, dkk., 2020). Suatu

kondisi kronis yang diketahui dengan naiknya darah pada dinding pembuluh darah arteri merupakan tekanan darah tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan kerja jantung menjadi lebih cepat untuk menyebarkan darah. Tekanan darah tinggi menyertakan dua pengukuran yaitu ketika denyut jantung menguncup (sistolik) dan ketika denyut jantung berelaksasi (diastolik) (Fitria, dkk., 2021). Berdasarkan penelitian terhadap kelompok perlakuan penngidap tekanan darah tinggi, pemberian air rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Tabel 1).

Tabel 1. Analisis rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun seledri.

Tekanan Darah	Mean (Pre)	Mean (Post)	Selisi Mean	Z-hitung	p-value
Sistole	156,00	144,67	11,33	-3,494	0,000
Diastole	99,33	90,67	8,67	-3,606	0,000

Berdasarkan hasil dari Tabel 1. didapatkan nilai rata-rata selisih (*mean*) dari tekanan darah sistol 11,33 mmHg dan diastol 8,67 mmHg mengalami penurunan begitu berarti sesudah diberikan air rebusan seledri berturut-turut 5 hari lamanya. Dapat disimpulkan bahwa air rebusan daun seledri mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan didalam daun seledri banyak kandungan magnesium, ptalides, apingenin, kalium dan asparagin yang akan mengatur pembuluh darah agar berkontraksi dan relaksasi sehingga penyempitan pembuluh darah tidak terjadi serta proses diuretik juga dibantu dan kandungan senyawa ptslides sebagai penenang yang akan

mengatur kegiatan pembuluh darah (Handayani & Wahyuni., 2021).

2. Daun Kelor

Tanaman kelor dengan bahasa latin (*Moringa oliefera*) adalah sejenis tanaman tropis yang senang tumbuh di indonesia seperti di daerah tropis. Daun kelor ini merupakan salah satu tanaman yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah, ciri dari tanaman ini daunnya berbentuk bulat telur, relatif kecil ukurannya, penyusunan yang sela-menyelesa dan berwarna hijau muda bagian helai daunnya. Daun kelor terdapat kandungan senyawa yang bersifat antihipertensi, yaitu kalium yang berfungsi untuk mengatur tekanan darah, dan mengandung vitamin A, B, C serta kalsium. Daun kelor juga terdapat kandungan senyawa alkaloid yaitu moringin, moringinan, dan pterigospermin (Hasibuan, dkk., 2020)



Gambar 2 Daun Kelor

Daun kelor banyak mengandung postasium yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi yang dikendalikan oleh kadar sodium. Fitosferol yang terkandung dalam daun kelor bisa juga menghilangkan kolestrol jahat dalam darah. Dengan memanfaatkan daun kelor, aliran darah dapat menjadi lancar untuk menghindari tekanan dara tinggi yang diakibatkan oleh resiko pengendapan zat-zat

Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah

(Yanti & Nofia, 2019). Adapun hasil penelitian pengaruh sebelum dan sesudah diberikan daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada lansia (Tabel. 2).

Tabel 2. Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Tekanan Darah Sistole	Mean	SD	P-value
Pre Daun Kelor	164,33	11,351	0,000
Post Daun Kelor	148,33	10,199	
Teknan Darah Diastole	Mean	SD	P-value
Pre Daun Kelor	103,33	7,112	0,000
Post Daun Kelor	89,00	7,589	

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Riniasih & Hapsari., 2021) diketahui bahwa hasil analisisnya selisih dari sebelum dan sesudah diberikannya daun kelor pada tekanan darah sistole yaitu 16,00 mmHg sedangkan selisih dari sebelum dan sesudah diberikannya daun kelor pada tekanan darah diastole yaitu 14,33 mmHg. Maka, dapat disimpulkan bahwa daun kelor dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

3. Daun Sirsak



Gambar 3 Daun Sirsak

Sirsak atau bahasa latinnya *Annona muricata L.* adalah tanaman obat tradisional yang dimanfaatkan untuk terapi tekanan darah tinggi. Daun sirsak memiliki kandungan senyawa flavonoid, tannin, alkaloid, kuinon, polifenolat, dan mineral seperti magnesium, kalsium, dan kalium (Hamdan & Musniati, 2021). Flavonoid bekerja menjadi ACE inhibitor akan mencegah AIR berubah menjadi AIR sehingga sekresi hormon antidiuretik (ADH) menurun, mengakibatkan banyak urin yang mengekskresi keluar tubuh (antidiuresis) (Andri, dkk., 2022).

Tabel 3. Analisis rata-rata penurunan tekanan darah Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun sirsak

Pengukuran	Mean	Minimum	Maximum	Standar Deviasi
Pretest Sistol	168	151	130	5,722
Pretest Diastol	77	71	89	4,323
Posttest Sistol	138	130	150	6,299
Posttest Diastol	79	69	89	1,634

Berdasarkan hasil dari Tabel 3. Dapat diketahui bahwa pembagian data didapatkan penurunan angka sebelum diberikan campuran rebusan daun sirsak.pada pre-test sistol-diastol terdapat penurunan dengan nilai rata-rata pre-test sistol 151 dan pre-test diastol 77 dengan SD 5,722 dan 6,299 yang artinya memiliki persebaran informasi yang luas. Selanjutnya rata-rata setelah diberi air rebusan daun sirsak nilai rata-rata post-test sistol yaitu sebesar 138 dan diastol 79 dengan nilai Standar Deviasi 6,299 dan 1,634 mempunyai persebaran informasi yang luas dikarenakan nilai mean lebih dari nilai standar deviasi. (Supyan, 2022).

4. Daun Cincau Hijau



Gambar 4 Daun Cincau Hijau

Tumbuhan asli Indonesia salah satunya ialah tumbuhan cincau, cincau memiliki empat jenis tumbuhan yang diketahui masyarakat yaitu: cincau hijau, cincau hitam, cincau minyak dan cincau perdu. Salah satu dari ke empat cincau tersebut yang dapat menurunkan kadar darah tinggi yaitu cincau hijau. Cincau hijau tersebut dapat dibuat sebagai minuman, pudding, dan agar-agar. Sebagian besar orang mengetahui bahwa cincau dikenal sebagai penurun panas, mual, batuk, juga bisa sebagai penurun tekanan darah tinggi. (Afifah, 2015) dari jurnal (Siska, 2022).

Daun cincau hijau (*Cyclea barbata* L. Miers) mengandung klorofil, senyawa bioaktif polifenol, saponin, flavonoid, dan lemak. Anti-hepatotoksik, anti-HIV 1, anti-tumor, anti-inflamasi merupakan fungsi dari kandungan zat aktif flavonoid yang bisa melepaskan efek vasodilatasi pada pembuluh darah yang menolong menjaga kegunaan jantung dan lavonoid serta mengurangi kekakuan arteri (Sabila & Soleha, 2016).

Tabel 4. Rata-rata penurunan tekanan darah pada responden kelompok dan kontrol

sebelum-setelah diberikan daun cincau hijau pada penderita hipertensi

Tahap	N	Mean	SD	Confidence Interval	P-Value
Sistol Pre-post	1	22.727	9.045	16.651 - 28.804	0.000
Diastolik pre-post	1	10.909	7.006	6.202 - 15.616	0.000

Tabel 4. membuktikan bahwasanya terdapat penurunan yang benar rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah mengonsumsi daun cincau hijau dengan nilai (P-value 0.000) (Tiara, dkk, 2021).

5. Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)



Gambar 5 Daun Salam

Daun salam adalah salah satu bumbu yang banyak dipakai didalam berbagai macam masakan karena wanginya yang khas pada makanan dan mudah didapat. Tidak hanya itu, daun salam ternyata diyakini sebagai obat alami beragam penyakit salah satunya menurunkan tekanann darah tinggi. Digunakannya daun salam sebagai obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, masyarakat tidak harus minum obat kimia yang bisa memberikan efek samping pada tubuh. Daun salam dapat bereaksi dengan cepat didalam tubuh namun reaksi penurunan tekanan darah yang terjadi pada setiap orang tentunya berbeda (Badrujamaludin, 2020)

Penggunaan obat tradisional menggunakan daun salam ini dapat dilakukan

Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah

dengan cara direbus kemudian air rebusannya dapat diminum. Di dalam daun salam terkandung banyak senyawa yang berguna menurunkan tekanan darah, diantaranya yaitu : (1) Flavonoid yang bekerja melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, memperbaiki organ yang sudah dirusak hipertensi dan mencegah serangan jantung hingga stroke. (2) Minyak atsiri pada daun salam yang melepaskan wangi tersendiri dapat membuat tubuh merasa lebih tenang sehingga tingkat stress yang menjadi salah satu penyebab hipertensi dapat berkurang. (3) Saponin sebagai antioksidan yang dapat menurunkan tekanan darah. Sementara itu senyawa alami daun salam lainnya misalnya kalium dan alkaloid yang memiliki sifat deuretik berguna untuk mengeluarkan garam dan air yang berlebih pada tubuh melalui urine (Aris, 2019). Adapun penelitian yang dilakukan di UPT Puskesmas Guluk-guluk tahun 2018 untuk melihat reaksi dari pemberian air rebusan daun salam sebelum dan sesudah diberikan kepada lansia yang memiliki tekanan darah tinggi.

Tabel 5. Perbandingan tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun salam

No	Fase Hipertensi	Sebelum		Sesudah		Keterangan
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
1	Tahap I	0	0%	2	6,7%	Bertambah
2	Tahap II	2	6,7%	28	93,3%	Bertambah
3	Tahap III	22	73,3%	0	0%	Bertambah
4	Tahap IV	6	20%	0	0%	Bertambah
Total		30	100%	30	100%	
Uji Paired samples t-test = 0.000 (p value < 0.05)						

Berdasarkan tabel 5 diketahui dari 30 responden penderita hipertensi, tekanan darah tertinggi berada di tahap III sekitar 22 orang (73,3%), diikuti tahap IV sebanyak 6 orang (20%) dan tahap II sebanyak 2 orang (6,7%). Namun setelah diberikan air rebusan daun salam hamper seluruhnya naik ke tahap II sebanyak 28 orang dan sisanya masuk tahap I. Keadaan ini membuktikan bahwa meminum air rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Maka dari itu, rutin minum air rebusan daun salam seminggu 2 kali sebelum makan sekitar 200 ml tekanan darah perlahan menurun (Hidayat, dkk, 2018). Air rebusan daun salam terbukti lebih ampuh menurunkan tekanan darah dibandingkan daun alpukat dikarenakan senyawa kimiawi pada daun salam dapat memperlancar peredaran dengan berkurangnya lemak pada pembuluh darah yang memperlihatkan turunnya tekanan darah diastol 20mmHg dengan nilai $p < 0,05$ dan tekanan darah sistol turun dengan nilai yang sama secara signifikan (Srimargowati, 2016).

6. Daun Alpukat (*Persea gratissima gaerth*)



Gambar 6 Daun Alpukat

Daun alpukat sudah tidak asing lagi masyarakat Indonesia karena buahnya yang sangat diminati. Sejak dahulu masyarakat sudah menggunakan daun alpukat sebagai pengganti obat kimia. Daun alpukat juga memiliki bahan alami yang ada di daun salam seperti flavonoid, saponin, polisakarida dan alkaloid diyakini berguna untuk pencegahan rusaknya sel dalam tubuh, membantu mengeluarkan urine lebih banyak dalam tubuh sehingga menekan zat beracun untuk keluar, sebagai anti bakteri dan menciptakan

tekanan darah kembali normal (Camalia, dkk, 2017).

Hal ini terbukti oleh penelitian yang dilakukan (Apriza, dkk., 2022) yang menyatakan bahwa dari 25 orang dewasa hampir seluruhnya memiliki tekanan darah sistol dan diastole 142/92, namun sehabis diberikan air rebusan daun alpukat tekanan darah menjadi 120/75. Penelitian ini sejalan dengan (Setyawan, 2018) yang di uji menggunakan analisa bivariat didapatkan hasil sebelum diberi air rebusan daun alpukat tekanan darah sistol responden yaitu 150.00 namun setelah meminum air rebusan daun alpukat turun menjadi 140.00. Begitu pun pada tekanan darah diastol dari 93.00 menjadi 85.00. Dengan begitu terbukti bahwa daun alpukat berpengaruh dalam turunnya tekanan darah, mengurangi resistensi urea dan kreatinin pada ginjal dan kalium yang tinggi pada daun alpukat untuk menyeimbangkan cairan tubuh dengan begitu tekanan darah menurun secara perlahan (Andri, dkk., 2020).

7. Daun Kumis Kucing (*Orthosiphon Aristatus*)

Kumis kucing (*Orthosiphon Aristatus*) bermanfaat untuk penurunan tekanan darah pada penyakit tekanan darah tinggi. Melalui hasil wawancara dari penelitian (Ali, dkk., 2022) didapatkan bahwa kumis kucing dalam membantu penurunan tekanan darah cukup baik.



Gambar 7 Daun Kumis Kucing

Berdasarkan penelitian antihipertensi kandungan dari kumis kucing yaitu kalium

yang mempunyai sifat diuretik dan antioksidan, sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain itu, yang terkandung dalam daun kumis kucing yaitu flavonoid yang mempunyai cara kerja agar tekanan darah menurun dengan lancarnya peredaran darah dan tercegahnya pembuluh darah tersumbat sehingga bisa normalnya aliran darah (Nur, dkk., 2019).

KESIMPULAN

Daun tumbuhan Indonesia yang mempunyai manfaat dalam menurunkan tekanan darah tinggi yaitu: air rebusan daun seledri, air rebusan daun kelor, air rebusan daun sirsak, air rebusan daun cincau hijau, air rebusan daun salam, air rebusan daun alpukat dan air rebusan daun kumis kucing. Efektifitas berbagai daun tumbuhan Indonesia ini dalam menurunkan tekanan darah tinggi mekanismenya dengan melancarkan peredaran darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, N. F., Meriyanti, G. A., Sidiq, I., Masrida, W. O., Haris, R. N., & Burhan, H. T. (2022). Studi Etnobotani Tumbuhan Berpotensi Sebagai Obat Tradisional Untuk Penyakit Hipertensi dan Asam Urat di Kecamatan Mowila. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 1(3).
- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430-1437.
- Andri, J., Padila, P., Sugiharno, R. T., & Anjelina, K. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1).
- Apriza, A., Alini, A., & Sudiarti, P. E. (2022). PENGARUH REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267-275.

Studi Literatur: Berbagai Daun Tumbuhan Indonesia yang Dapat Menurunkan Tekanan Darah

- Aris, A. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL 2018 "PERAN DAN TANGGUNG JAWAB TENAGA KESEHATAN DALAM MENDUKUNG PROGRAM KESEHATAN NASIONAL"* (pp. 199-208).
- Badrujamaludin, A., Budiman, B., & Erisandi, T. D. (2020). Perbedaan air rebusan daun seledri dan air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi primer. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(2), 177-186.
- Camalia, I. F., Onibala, F., & Kallo, V. D. (2017). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Bplu Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 5(2).
- Fitria, C. N., Anggraini, M. P., & Handayani, S. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Grade I. *PROFESI (Profesi Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(1).
- Hamdan, H., & Musniati, N. (2020). Ekstrak Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 5(2).
- Handayani, I., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Beragam Kota Binjai Tahun 2021. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2).
- Hasibuan, U. H., Noprisanti, & Siregar, A. A. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Kelor Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 11(2).
- Hidayat, S., Hasanah, L., & Susantin, D. H. (2018). Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 14-21.
- Husen, S. L., & dkk. (2022). Pendampingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Program Tonasi (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Di Dusun Pidada Sintung. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02 (01).
- Lazdia, W., Rahma, W. A., Lubis, A. S., & Sulastri, T. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi . *Empowering Society Journal*, 1(1).
- Morika, H. D., & Yurnike, M. W. (2021). Hubungan Terapi Farmakologi Dan Konsumsi Garam Dalam Pencapaian Target Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2).
- Nur, S., Sami, F. J., Awaluddin, A., & Afsari, M. I. (2019). Korelasi Antara Kadar Total Flavonoid dan Fenolik dari Ekstrak dan Fraksi Daun Jati Putih (*Gmelina Arborea Roxb.*) Terhadap Aktivitas Antioksidan. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 5(1).
- RI, K. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Riniasih, W., & Hapsari, W. D. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Kelor Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19 . *Jurnal SMART Keperawatan*, 8(2).
- Sabila, C. T., & Soleha, T. U. (2016). Manfaat Ekstrak Daun Cincau Hijau (*Cylea Barbata L Miers*) Sebagai Alternatif Terapi Hipertensi . *MAJORITY*, 5(4).

- Sagai, S. S., Engkeng, S., & Munayang, H. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tanaman Obat Keluarga (Seledri dan Sereh) Untuk Hipertensi di Desa Mundung Satu Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal KESMAS*, 10(2).
- Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat Seledri (*Apium graveolens*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestrolema. *Majority*, 5(2).
- Siska, D. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. W dengan Pemberian Rebusan Daun Cincau Hijau Untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Sei. Pancur Kota Batam Tahun 2021. *Zahra: Journal Of Health and Medical Research*, 2(1).
- Supyan, C. F. (2022). Pagaruh Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Karang Tengah. *DPOAJ*, 1(11).
- Tiara, Jamil, S. N., Indarti, S., & Sari, R. (2021). Efektivitas Daun Cincau Hijau (*Coculus Orbitculacus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(2).
- Wahyudi, W. (2022). Literature Study: Efficacious Indonesian Herbs for Lowering Cholesterol Levels. *JOPS (Journal Of Pharmacy and Science)*, 5(2), 36-45.
- Yanti, E., & Nofia, V. R. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Kelor (*Moringa Olifera*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1).