

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN REBUSAN KETUMBAR DAN REBUSAN KUNYIT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUAY NYERUPA
KABUPATEN LAMPUNG BARAT**

Melinia Martaria Putri¹, Nadya Lestari², Tubagus Erwin N^{3*}

¹⁻³Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia

[*Email Korespondensi: melinnn.ia@gmail.com]

Abstract: Effectiveness of Administering Coriander Decoction and Turmeric Decoction on Reducing blood pressure in Hypertension patients in the Buay Nyerupa Puskesmas Working area West Lampung Distric. Hypertension is a disease that is not contagious, however, it can become chronic if the sufferer experiences complications and does not seek treatment. Complementary therapy of coriander decoction and turmeric decoction can be used as an alternative ingredient in lowering blood pressure in hypertension sufferers. The aim of administering coriander decoction and turmeric decoction is to identify and analyze changes before and after being given the two therapies of coriander decoction and turmeric decoction. This type of quantitative research uses a Quasy Experiment design, this research approach is to use a Two Group Pre and Post Design. The sampling technique is purposive sampling. The number of samples in the study was 36 hypertensive respondents. The instruments in this research used a digital sphygmomanometer, measuring cup, questionnaire sheet, observation sheet, SOP and tabulation sheet. Treatment group A will be given ± 200 ml of coriander decoction and treatment group B will be given ± 150 ml of turmeric decoction. The results of the study showed that there was a difference in the effectiveness of coriander decoction and turmeric decoction with a p value of 0.012 (p value < 0.05), which means H_a was accepted, that is, there was a difference in the effectiveness of coriander decoction and turmeric decoction therapy on blood pressure in hypertension sufferers in the Buay Nyerupa Community Health Center working area, West Lampung in 2024. Coriander decoction is more effective in lowering blood pressure in hypertension sufferers. It is hoped that respondents will choose an alternative between boiled coriander and boiled turmeric as a means of lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Coriander Decoction, Hypertension, Turmeric Decoction

Abstrak: Efektivitas Pemberian Rebusan Ketumbar Dan Rebusan Kunyit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Buay Nyerupa Kabupaten Lampung Barat. Hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular namun, dapat menjadi kronis jika penderita mengalami komplikasi dan tidak berobat. Terapi komplementer rebusan ketumbar dan rebusan kunyit dapat dijadikan sebagai bahan alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan dari pemberian rebusan ketumbar dan rebusan kunyit untuk mengidentifikasi dan menganalisis perubahan sebelum dan sesudah diberikan ke dua terapi rebusan ketumbar dan rebusan kunyit. Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasy Eksperiment*, pendekatan penelitian ini adalah dengan menggunakan *Two Group Pre and Post Design*. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 36 responden hipertensi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tensimeter digital, gelas ukur, lembar kuesioner, lembar observasi, SOP dan lembar tabulasi. Kelompok perlakuan A akan diberi rebusan ketumbar ± 200 ml dan Kelompok perlakuan B akan diberi rebusan kunyit sebanyak ± 150 ml. Hasil penelitian

didapatkan terdapat perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dan rebusan kunyit dengan p value 0,012 ($P\text{ Value} < 0,05$) yang berarti H_0 diterima, yaitu terdapat perbedaan efektivitas terapi rebusan ketumbar dan rebusan kunyit terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa, Lampung Barat tahun 2024. Rebusan ketumbar lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan kepada responden untuk memilih salah satu alternatif antara rebusan ketumbar dan rebusan kunyit sebagai penurun tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Rebusan Ketumbar, Hipertensi, Rebusan Kunyit

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang sangat berbahaya. Hipertensi adalah kondisi pembuluh darah adanya peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung cukup lama (parsisten) bila tidak terdeteksi secara dini dan mendapat pengobatan dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung coroner) dan otak (penyebab stroke) (Yulanda & Lisiswanti, 2017). Seiring dengan bertambahnya usia pasti mengalami perubahan baik secara psikologis, sosiologis, dan fisiologis. Perubahan secara fisiologis ketika usia berada di atas 60 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan akibat penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan menyempit dan kaku, hal tersebut akan menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Setiap individu cenderung memiliki gaya hidup modern seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, kafein yang berlebihan, dan mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi. Makanan yang berlemak dapat menyebabkan peningkatan kadar lemak dalam darah serta asupan natrium yang berlebih dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai penyakit, salah satunya adalah penyakit hipertensi (Wardana et al., 2020).

Data yang diperoleh dari *World Health Organization* menyatakan bahwa diperkirakan 1,28 miliar dalam rentang usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi yang sebagian

besar tercatat di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hingga saat ini, hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global Penyakit Tidak Menular (PTM) yaitu menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% dimulai dari tahun 2010 hingga 2030 (WHO, 2023). Menurut data dari Seksi P2PTM dan Keswa Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, Kabupaten Lampung Barat menduduki peringkat pertama dari 15 kabupaten di Provinsi Lampung dengan 21.768 kasus kasus dengan angka prevalensi 47,08% hipertensi pada tahun 2022, menempati peringkat ketiga dalam kasus penyakit tidak menular setelah dispepsia (gangguan fungsi lambung) (Dinkes Lampung, 2022). Kabupaten Lampung Barat, terdapat 15 kecamatan, dari 15 kecamatan tersebut, Kecamatan Sukau memiliki jumlah kasus hipertensi tertinggi dibandingkan dengan kecamatan lainnya. Pada tahun 2021 kasus hipertensi di Kecamatan Sukau mencapai 860, pada tahun 2022 mencapai 941, dan pada tahun 2023 1010 kasus (Puskesmas Buay Nyerupa, 2022).

Hipertensi dapat ditangani dengan beberapa penanganan yang terdiri dari terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis yang digunakan dalam penanganan hipertensi yaitu obat antihipertensi (Fitri, 2021). Pengobatan non farmakologis yaitu dengan penerapan pola hidup sehat salah satunya yaitu dengan terapi rebusan tanaman herbal, tumbuhan tersebut seperti Ketumbar dan Kunyit yang direbus kemudian diminum secara rutin (Yogiantoro, 2009). Kunyit adalah tumbuhan lain yang Anda lihat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan bau dan

warnanya yang khas, orang dengan mudah mengenali tanaman ini. Di dalam rimpang kunyit terdapat mineral, minyak astiri, dan zat curcumin. Kandungan mineral kunyit termasuk kalsium, kalium, zat besi, dan magnesium. Zat kurcumin dalam kunyit berfungsi untuk menghentikan pembentukan plak dalam pembuluh darah, yang dapat menyebabkan hipertensi. Kalium yang terdapat pada kunyit befungsi untuk mengontrol detak jantung dan membantu menstabilkan tekanan darah. Kunyit juga berperan sebagai anti oksidan, menurunkan kadar kolestrol darah dalam tubuh dan mencegah penggumpalan darah (Mukti, 2017).

Menurut peneliti (Ayuk Yunia 2018) tentang Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi, menyebutkan bahwa penelitian ini untuk menganalisis perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dan rebusan terhadap penurunan kadar tekanan darah. Hasil yang didapatkan dari uji Pair t-test pada kelompok rebusan ketumbar didapatkan nilai $p=0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$) dan kelompok rebusan kunyit didapatkan nilai $p=0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$), sehingga dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan rebusan ketumbar dan rebusan kunyit. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Buay Nyerupa Kabupaten Lampung Barat 3 tahun terakhir mengalami peningkatan pada data tahun 2021 terdapat sebanyak 201 kasus, tahun 2022 sebanyak 237 kasus, tahun 2023 sebanyak 253 kasus, dan data ynag didapatkan 3 bulan terakhir November 2023 hingga Januari 2024

sebanyak 89 kasus. Di samping itu juga, sebagian besar masyarakat yang menderita hipertensi belum mengetahui cara penanganan secara tradisional untuk menurunkan hipertensi.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yaitu quasi eksperimen dengan desain *two group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi berdasarkan data 3 bulan terakhir November 2023 hingga Januari 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Buay Nyerupa Kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 89 orang. Kriteria sampel pada penelitian ini bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, dapat berkomunikasi dengan baik, responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi derajat 1 dan 2, responden yang tinggal dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Buay Nyerupa Kabupaten Lampung Barat, responden yang berusia 40-60 tahun. Instrumen dalam penelitian ini antara lain tensimeter digital dengan tingkat ketelitian ± 3 mmHg, gelas ukur, dan lembar kuisioner, lembar observasi, SOP dan lembar tabulasi, sedangkan bahan yang dibutuhkan adalah ketumbar dan kunyit. Penelitian ini setelah dilakukan perhitungan menggunakan rumus Federer besar sampel yang digunakan untuk masing-masing kelompok rebusan ketumbar dan rebusan kunyit adalah $n = 18$ responden. Analisis dari hasil uji statistik menggunakan uji *paired t test* dan *independent t test*. Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia dengan No. S.25/018/FKES10/2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok Ketumbar		Kelompok Kunyit	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	10	55.6	11	61
Perempuan	8	44.4	7	39
Usia				

Variabel	Kelompok Ketumbar		Kelompok Kunyit	
	n	%	n	%
40-50 tahun	7	38.8	3	16.6
51-60 tahun	10	55.5	9	50.0
61-70 tahun	1	5.7	6	33.3
Pekerjaan				
Ibu Rumah Tangga	4	22.2	3	16.6
Petani	4	22.2	7	38.8
Pedagang	2	11.1	5	27.7
Pegawai Negeri Sipil	2	11.1	1	5.5
Polisi	1	5.4	0	00.0
Wiraswasta	4	22.2	0	00.0
Tidak Bekerja	1	5.4	2	11.4
Pendidikan				
Tidak Sekolah	0	00.0	3	16.6
SD	3	16.6	2	11.1
SMP	3	16.6	3	16.7
SMA	6	33.3	8	44.5
D1-S1	6	33.3	2	11.1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa distribusi frekuensi responden pada kelompok ketumbar sebagian besar terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (55,6%), dengan rentang usia 51-60 tahun sebanyak 10 orang (55,5%), pekerjaan sebagai petani, IRT, dan wiraswasta masing-masing sebanyak 4 orang (22,2%), dengan riwayat pendidikan

SMA sebanyak 6 orang (33,3%). Pada kelompok kunyit didapatkan distribusi frekuensi responden sebagian besar terdiri dari jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (61%), dengan rentang usia 51-60 tahun sebanyak 9 orang (50%), pekerjaan sebagai petani sebanyak 7 orang (38,8%), dengan riwayat pendidikan SMA sebanyak 8 orang (44,5%).

Tabel 2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Rebusan Air Ketumbar

Variabel	Mean	Min-Max	SD	N
Sebelum				18
Sistolik	146.72	120-170	16.018	
Distolik	94.22	85-110	6.358	
Sesudah				
Sistolik	137.67	110-164	14.765	
Distolik	84.50	80-90	2.684	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok rebusan ketumbar sebelum diberikan terapi didapatkan mean sistolik dan diastolik 146,72 mmHg dan 94,22 mmHg dengan standar deviasi sebesar 16,018

dan 6,358. Setelah diberikan rebusan ketumbar didapatkan mean sistolik dan diastolik sebesar 137,67 mmHg dan 84,50 mmHg dengan standar deviasi sebesar 14,765 dan 2,684.

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah diberikan Rebusan Air Kunyit

Variabel	Mean	Min-Max	SD	N
Sebelum				18
Sistolik	145.67	120-165	13.992	
Distolik	88.33	80-95	4.339	
Sesudah				
Sistolik	135.78	100-152	16.548	
Distolik	83.56	78-88	3.365	

Berdasarkan tabel di atas Setelah diberikan rebusan kunyit menunjukkan bahwa pada kelompok didapatkan mean sistolik dan diastolik rebusan kunyit sebelum diberikan terapi sebesar 135,78 mmHg dan 83,56 mmHg didapatkan mean sistolik dan diastolik dengan standar deviasi sebesar 16,548 145,67 mmHg dan 88,33 mmHg dengan dan 3,365. standar deviasi sebesar 13,992 dan 4,339.

Tabel 4. Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah

Variabel	Mean	SD	N	P-value
Ketumbar	13.67	6.435	18	.012
Kunyit	1.83	2.749		

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa hasil perhitungan uji statistik menggunakan *Independent t-test* didapatkan nilai p-value 0,012 (p-value <0,05) yang berarti terdapat perbedaan pengaruh selisih tekanan darah pada kelompok intervensi dan

kelompok kontrol masing-masing yaitu 13,67 mmHg dan 1,83 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan ketumbar lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibuktikan dengan rata-rata penurunan yang diperoleh sebesar 13,67 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 18 responden menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rebusan ketumbar terhadap penurunan tekanan darah pada responden dengan hipertensi. Hasil uji statistik sebelum dan setelah diberikan rebusan ketumbar dalam menurunkan tekanan darah responden dengan menggunakan uji *Pair t-test* didapatkan hasil mean tekanan darah sebelum diberikan rebusan ketumbar adalah sistolik dan diastolik 146,72 mmHg dan 94,22 mmHg. Setelah diberikan rebusan ketumbar didapatkan mean sistolik dan diastolik sebesar 137,67 mmHg dan 84,50 mmHg dengan nilai p value 0,000 (p <0,05) yang artinya terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikan rebusan ketumbar.

Tekanan darah adalah suatu

tekanan yang terjadi pada dinding arteri, hal ini terjadi karena adanya aliran darah yang disebabkan oleh tekanan dari jantung. Tekanan sistolik merupakan tekanan pada saat ventrikel kiri berkontraksi sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan pada saat ventrikel dalam keadaan relaksasi dan darah tetap berada di arteri (Potter & Perry, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Romlah (2013) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian rebusan ketumbar terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan p value 0,000 (p <0,05) yang berarti terapi rebusan ketumbar dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Rebusan ketumbar merupakan minuman herbal yang dibuat dengan bahan biji ketumbar. Rebusan ketumbar dibuat dengan cara 3gram ketumbar dimasukkan dalam air 400ml dan rebus sampai air mendidih sampai air menjadi setengah atau 200ml. Setelah selesai perebusan, kemudian air rebusan ketumbar didinginkan dan di saring. Air rebusan diminum dengan dosis 200 ml x sehari (Ayuk Yunia 2018).

Ketumbar memiliki kandungan zat mineral dan air yang dapat membantu untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi. Mineral yang terkandung di dalam Ketumbar yakni, kalsium, fosfor, zat besi dan magnesium. Kalsium dalam tubuh manusia berfungsi sebagai mineral tulang, dan membantu menjaga tekanan darah dalam keadaan normal. Kalsium dalam tubuh dapat menjaga tekanan darah karena menyeimbangkan sodium dan kalium atau potasium (Romlah, 2015).

Potasium berfungsi untuk menyeimbangkan cairan dan elektrolit. Zat besi merupakan mineral yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah. Selain itu, Kandungan flavonoid yang dimiliki ketumbar berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol dalam darah, menghambat LDL dalam darah yang dapat menyebabkan darah menjadi mengental (Sares, et al, 2012). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sbath (2013) yang menyatakan bahwa efek diuretik yang terdapat dalam kandungan ketumbar mempengaruhi peningkatan produksi urin dalam tubuh. Hal ini memiliki kemiripan dengan Furosemide yang merupakan obat diuretik standar. Sehingga diuretik dianggap sebagai salah satu pilihan yang baik untuk pengobatan dan manajemen penyakit hipertensi tanpa disertai komplikasi.

Menurut analisa peneliti penggunaan bahan alami sebagai pengobatan tradisional dapat menjadi alternatif pendukung dengan efek samping yang lebih minimal. Salah satu bahan alam yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah ketumbar. Berdasarkan hasil penelitian

terdapat pengaruh rebusan ketumbar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini disebabkan adanya kandungan senyawa Flavonoid yang memiliki efek menguntungkan terhadap sel-sel sebagai antihipertensi dan deuretik, sehingga mampu meningkatkan kerja sistem imun di dalam tubuh.

Hasil penelitian dari 18 responden menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rebusan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada responden dengan hipertensi. Hasil uji statistik sebelum dan setelah diberikan rebusan kunyit dalam menurunkan tekanan darah responden dengan menggunakan uji *Pair t-test* didapatkan hasil mean tekanan darah sebelum diberikan rebusan ketumbar adalah sistolik dan diastolik 145,67 mmHg dan 88,33 mmHg. Setelah diberikan rebusan kunyit didapatkan mean sistolik dan diastolik sebesar 135,78 mmHg dan 83,56 mmHg dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah diberikan rebusan kunyit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mukti (2017) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil uji t-test 0,0001 ($p \text{ value} < 0,05$) sistolik dan diastolik 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terapi rebusan kunyit dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Rebusan kunyit merupakan minuman herbal yang dibuat dengan bahan kunyit segar 10gram dan air 300ml. Kunyit dibersihkan dan dicuci. Kemudian ditumbuk dan dimasukkan ke dalam air 300ml. Rebus sampai mendidih hingga air menjadi setengah atau 150ml. Kandungan kimia dari rimpang kunyit yaitu kurkumin atau zat berwarna kuning dan mineral yang tinggi bagi tubuh seperti kalium dan zat besi. Kalium sangat berperan penting dalam tubuh yang membantu mengontrol detak jantung dan tekanan darah (Mukti, 2017).

Menurut Syaifudin (2013), kandungan kurkumin kunyit dapat menurunkan kolesterol dalam tubuh dan menjaga tekanan darah agar tetap stabil. Kunyit juga dapat mencegah penggumpalan darah karena konsentrasinya yang kental. Kurkumin akan mencegah terjadinya proses oksidasi oleh kolesterol LDL dan terjadinya pembentukan plak yang akan menempel pada dinding pembuluh darah, sehingga akan menghambat aliran darah dan timbul Hipertensi. Kunyit juga berperan sebagai anti oksidan, menurunkan kadar kolestrol darah dalam tubuh dan mencegah penggumpalan darah (Mukti, 2017). Menurut Wali U, et.al (2014), studi menunjukkan bahwa antioksidan memiliki peran yang cukup penting untuk pencegahan penyakit hipertensi yaitu dengan menurunkan tingkat stres oksidatif yang disebabkan oleh disfungsi endotel yang merupakan kelanjutan dari gangguan sistem vasodilator, yang disebabkan oleh radikal bebas.

Menurut analisa peneliti, rebusan air kunyit memberikan efek yang signifikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita yang mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan adanya kandungan kalium pada kunyit yang mampu menghambat pelepasan renin dan mengakibatkan perubahan aktivitas sistem renin angiotensin dan mampu mengatur saraf perifer dan sentral yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Di samping itu juga, kalium berfungsi sebagai penyeimbang elektrolit dan cairan yang berfungsi sebagai natriuretik dan deuretik untuk mengeluarkan cairan yang berada di dalam tubuh sehingga memicu terjadinya penurunan tekanan darah.

Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah

Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa dari 36 responden yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 18 responden kelompok rebusan ketumbar dan 18 responden kelompok rebusan kunyit. Pada kelompok rebusan ketumbar dan rebusan kunyit didapatkan

perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada kelompok rebusan ketumbar didapatkan hasil selisih penurunan tekanan darah sebesar 13,67 mmHg dan kelompok rebusan kunyit dengan hasil selisih sebesar 1,839 mmHg. Hipotesis dalam penelitian ini terbukti bahwa terdapat perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil uji statistik menggunakan *Independent t-test* didapatkan nilai p value 0,026 (p value < 0,05). Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi rebusan ketumbar lebih efektif dari pemberian terapi rebusan kunyit terhadap tekanan darah pada responden hipertensi dengan rata-rata penurunan 13,67 mmHg.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Romlah (2015) yang berjudul Pengaruh Rebusan Biji Ketumbar Sebagai Penurun Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Mojokerto dengan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol dan diastol sebesar 41,1 mmHg dan 21 mmHg yang dilakukan selama satu bulan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setelah diberikan terapi rebusan ketumbar sebagian besar responden merasa lebih segar, ringan, sering buang air seni dan merasakan lega dengan kondisi tubuhnya setelah bangun tidur karena pada pagi hari dapat buang air kecil yang cukup banyak dari biasanya. Ketumbar sebagai obat anti hipertensi bukan manfaat secara langsung karena hal ini dipengaruhi oleh kandungan kalsium dalam biji ketumbar yang dapat memperlancar pengeluaran urin. Kandungan kalium dan natrium yang dimiliki ketumbar akan memberikan efek relaksasi terhadap pembuluh darah sehingga menjadi lentur dan melebar beserta cairan ekstraseluler natriuresis keluar melalui urin yang menyebabkan tekanan darah menurun dan stabil (Huda, 2015).

Rebusan ketumbar efektif dalam menurunkan tekanan darah karena kandungan zat yang terdapat di dalamnya yaitu zat mineral dan air yang dapat membantu untuk mengurangi

tekanan darah pada hipertensi. Zat mineral dalam ketumbar yakni kalsium yang berfungsi sebagai mineral tulang dan menjaga tekanan darah agar dalam keadaan normal dengan menyeimbangkan sodium, kalium atau potasium. Selain itu dalam penelitian ini berdasarkan respon dari responden baik pada kelompok rebusan ketumbar maupun rebusan kunyit yang telah diberikan rebusan ketumbar, responden lebih tertarik dan merasakan pengaruh dengan diberikan rebusan ketumbar. Setelah diberikan rebusan ketumbar responden sering buang air kecil dan buang air kecil yang cukup banyak pada pagi hari, hal ini membuat responden menjadikan merasa lega dan lebih segar (Mukti, 2017). Kandungan zat flavonoid di dalamnya berfungsi sebagai penghambat ACE, sehingga angiotensin II tidak terbentuk di pembuluh darah dan memperlancar aliran darah. Flavonoid quecetin, dapat bekerja langsung pada otot polos pembuluh arteri yang akan menyebabkan vasodilatasi (Yulisa, 2015). Flavonoid memiliki mekanisme kerja sebagai diuresis yaitu dengan melakukan absorpsi cairan ion natrium dari dalam sel masuk tubulus ginjal, sehingga terjadi peningkatan laju kecepatan pada glomerulus. Natrium yang telah diabsorpsi terkumpul banyak dalam urin yang menimbulkan produksi urin menjadi banyak (Utami et al., 2016).

Flavonoid dan kurkumin merupakan senyawa fenolik alami yang terdapat pada tumbuhan (Santoso, 2016). Senyawa fenolik memiliki sifat khas yaitu dapat teroksidasi sehingga banyak digunakan sebagai antioksidan. Fenol efektif dalam mengurangi oksidasi kolesterol yang menimbulkan penumpukan LDL dalam darah dan mencegah pertumbuhan sel abnormal (Sani, 2015). Penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi rebusan kunyit dengan cara memberikan minuman herbal berbahan dasar kunyit yang telah diolah sebelumnya. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Mukti (2017) dengan judul Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Berkoh Kecamatan

Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian rebusan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil *uji t-test* 0,0001 (p value $<0,05$) sistol dan diastole 0,000 ($p <0,05$) yang berarti terapi rebusan kunyit dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam penelitian ini, hasil selisih penurunan tekanan darah didapatkan sebesar 7,10 mmHg sesudah diberikan rebusan kunyit.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setelah diberikan rebusan kunyit sebagian responden merasakan nyaman, segar, pusing berkurang, dan bisa tidur pada malam hari. Kunyit sebagai obat non farmakologi dalam pengobatan hipertensi memiliki beberapa kandungan zat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Zat yang terkandung dalam kunyit antara lain, kurkumin, kalsium, kalium, magnesium dan zat besi. Mineral tinggi dalam kunyit seperti kalium memiliki peran penting mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Kandungan kurkumin dalam kunyit juga berfungsi sebagai antioksidan dan membantu dalam mengendalikan *Low Density Lipoprotein* (LDL) (Kusuma, 2012). Senyawa yang dapat membantu dalam penurunan tekanan darah pada hipertensi yaitu flavonoid, yang memiliki fungsi untuk memperlancar peredaran darah dalam tubuh. Flavonoid beraktivitas sebagai antioksidan yang menghalangi reaksi oksidasi kolesterol jahat (LDL) yang menyebabkan darah mengental. Hal ini menyebabkan sumbatan dan penempelan plak pada dinding pembuluh darah (Syaifudin, 2013).

Komponen zat aktif pada kunyit yang memiliki peran penting yaitu kandungan kurkumin, yang efektif sebagai antioksidan dalam tubuh. Selain sebagai antioksidan kunyit juga bermanfaat sebagai antikolesterol, obat tumor, kanker, hiperglikemia, penyakit pada hati, rematik dan hipertensi (Anshori et al., 2014). Dalam profil farmakokinetika kadar kurkumin dalam

darah tidak stabil atau naik turun dan cepat hilang dari peredaran darah. Hal ini disebabkan karena sifat kurkumin yang sukar larut dalam air (Suryani et al., 2015). Kunyit memiliki kandungan kurkumin lebih tinggi yaitu 13,8 mg/g dibandingkan kandungan flavonoidnya yang lebih rendah 2,47 mg/g. Kurkumin dalam kunyit tidak mengandung kolesterol sehingga zat tersebut akan mengendalikan LDL dalam darah yang berinteraksi dengan radikal bebas yang menyebabkan terjadinya penggumpalan darah (Fitri, 2021).

Menurut asumsi peneliti, hipertensi sebagian terjadi di usia 51-60 tahun hal ini dapat disebabkan oleh faktor usia dan faktor keturunan serta gaya hidup. Penanganan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dalam menurunkan tekanan darah yaitu mengonsumsi rebusan ketumbar dikarenakan memiliki tingkat efektivitas yang lebih signifikan dalam menurunkan tekanan darah, hal ini telah dibuktikan pada hasil penelitian yang telah peneliti lakukan selama 2 minggu pada 2 kelompok yang mendapatkan perlakuan berbeda dan dibuktikan bahwa kandungan pada rebusan ketumbar memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, dalam penelitian ini berdasarkan respons dari responden pada kedua intervensi ketumbar maupun kunyit responden lebih tertarik dan merasakan pengaruh dengan diberikan rebusan ketumbar. Setelah diberikan rebusan ketumbar responden lebih sering buang air kecil yang cukup banyak di pagi hari, hal ini disebabkan adanya kandungan flavonoid yang memiliki mekanisme kerja sebagai diuresis sehingga terjadi peningkatan frekuensi buang air kecil.

KESIMPULAN

Adanya perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dan rebusan kunyit dengan *p value* 0,012 (*p value* <0,05) yang berarti H_0 diterima, yaitu terdapat perbedaan efektivitas terapi rebusan ketumbar dan rebusan kunyit terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Buay Nyerupa, Lampung Barat. Rebusan

ketumbar lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199.
- Andriani, D., Iting, I., & Damayanti, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Wortel (*Daucus Carota* L.) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(1), 225–233.
- Anshori, R Y. (2014). Induksi Mutasi Fisik dengan Iradiasi Sinar Gamma Pada Kunyit. *Jurnal Hortikultura* Vol. 5, No. 2. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jhi/rt/prINTERfriendly/9753/0> di akses pada tanggal 4 Februari 2019 17.40 WIB
- Astriani, N. M. D. Y., & Putra, M. M. (2020). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah I. Penerbit Lakeisha.
- Bardiansyah, D., Syahlani, A., & Hakim, A. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Jus Buah Semangka dan Rebusan Daun Seledri terhadap Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1531–1540.
- Dinkes Lampung. (2022). Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2022.
- Fitri, N. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Wortel Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2(2), 36–46.
- Hartati, S. Y. (2013). Khasiat kunyit sebagai obat tradisional dan manfaat lainnya. 2 Agustus 2013.
- Hartoyo, M., Musiana, N., Handayani, R. S., & Kep, M. (2022). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah S1 Keperawatan Jilid II. Mahakarya Citra Utama Group.
- Kemenkes, R. I. (2021). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2021. Riset Kesehatan Dasar, 2021, 182–183.

- Kusuma, R. W. (2012). Aktivitas Antioksidan dan Antiinflamasi in vitro Serta Kandungan Curcuminoid dari Temulawak dan Kunyit Asal Wonogiri.
- Kusumawaty, J. (2016). Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakkok Kabupaten Ciamis. Vol. 16 No.2. Ciamis:Mutuara Medika
- Mukti, R. T. (2017). Pengaruh Parutan Kunyit Pada Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Banyumas [Jurnal ilmiah-ilmiah Kesehatan]. Stikes Harapan Bangsa.
- Nasrudin, J. (2019). Metodologi Penelitian Pendidikan: Buku ajar praktis cara membuat penelitian. Pantera Publishing.
- Nugroho, S. A. (2021). Buku Ajar Anatomi Dan Fisiologi Sistem Tubuh Bagi Mahasiswa Keperawatan Medikal Bedah.
- Nurlan, F. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif. CV. Pilar Nusantara.
- Puskesmas Buay Nyerupa. (2022). Data Penyakit Hipertensi.
- Puspita, N. L. M., & Dewi, R. K. (2020). Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Semangka Dan Jus Apel Manalagi Terhadap Tekanan Darah Pada Menopause Penderita Hipertensi. Jurnal Bidan Pintar, 1(1), 29–40.
- Romlah, S. (2015). Pengaruh Rebusan Biji Ketumbar Sebagai Penurun Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Desa Jabon Kecamatan Mojoanyar Mojokerto.
- Sari, F. U. (2012). Penambahan Biji Ketumbar Dalam Ransum Terhadap Bobot Karkas, Persentase dan Kolesterol, Karkas, Broiler [Skripsi]. Fakultas Peternakan Institut Pertanian Bogor.
- Syahza, A., & Riau, U. (2021). Buku Metodologi Penelitian, Edisi Revisi Tahun 2021. Pekanbaru: Unri Press.
- Syaifuddin, M. (2013). Penggunaan Tanaman Herbal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Vivan, S., D. (2014). Efektivitas Larutan Bawang Putih *Allium Sativum* L. Dan Ketumbar *Coriandrum Sativum* Terhadap Daya Awet Tahu Lombok [Jurnal Kesling Vol 4 No 1]. Poltekes Denpasar.
- Wardana, I. E., Sriatmi, A., & Kusumastuti, W. (2020). Analisis Proses Penatalaksanaan Hipertensi (Studi Kasus Di Puskesmas Purwoyoso Kota Semarang). Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), 8(1), 76–86.
- World Health Organization (WHO). (2023). Global Status Report Health 2023. World Health Organization.
- Yanita, N. I. S. (2022). Berdamai dengan Hipertensi. Bumi Medika.
- Yogiantoro, M. 2009. Hipertensi Esensial. In: Sudoyo, AW., et al Eds. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 5 Jilid II. Jakarta: Interna Publishing.
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Glenys Yulanda dan Rika Lisiswanti | Penatalaksanaan Hipertensi Primer Majority | Volume 6 | Nomor 1 | Februari.
- Putriani, Y. E. (2017). Pengaruh Air Rebusan Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus* L.) Dan Pemanfaatannya Sebagai Karya Ilmiah Populer.