



Kajian Literatur: Penggunaan Etnomedisin Tradisional Untuk Pengelolaan Hipertensi di Indonesia

Siti Padilah Nursoleha¹ Fitri Zakiah² Cecep Sabarudin³

Universitas Yayasan Pendidikan Imam Bonjol Majalengka, Jalan Gerakan Koperasi Nomor 003, Majalengka Wetan, Kecamatan Majalengka, Kabupaten Majalengka, Jawa Barat^{1,2,3}

Email: 01022314@students.univypib.ac.id¹ fitrizakiah@lecturer.univypib.ac.id²
cecepsabarudin8@students.univypib.ac.id³

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a steadily increasing prevalence and poses a risk of causing various complications. In Indonesia, medicinal plants have long been used as part of ethnomedicine to help control blood pressure, but the scientific evidence is still scattered across various studies. This study aims to identify the medicinal plants most commonly used in ethnomedicine and examine their effectiveness and safety in managing hypertension in Indonesia. The study uses a literature review method with secondary data obtained from the Google Scholar and PubMed databases. Articles were searched using relevant keywords and then selected based on inclusion and exclusion criteria, including topic relevance, full-text articles, and publications from 2019–2026. Out of 605 articles found, 30 articles met the criteria and were analyzed. The study results show that celery, bay leaves, soursop leaves, ginger, cucumber, and garlic are the plants most commonly used in managing hypertension. Most studies reported that these plants can help lower blood pressure through diuretic, vasodilatory, and antioxidant mechanisms. The use of medicinal plants is also considered relatively safe as a complementary therapy when used correctly. Therefore, plant-based ethnomedicine has the potential to be a complementary therapy in managing hypertension, although further research is still needed to strengthen the evidence of its effectiveness and safety.

Keywords: Ethnomedicine, Hypertension, Hypertension Management, Medicinal Plants

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dan berisiko menyebabkan berbagai komplikasi. Di Indonesia, tanaman obat telah lama dimanfaatkan sebagai bagian dari etnomedisin untuk membantu mengendalikan tekanan darah, namun bukti ilmiahnya masih tersebar pada berbagai penelitian. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tanaman obat yang paling banyak digunakan dalam etnomedisin serta mengkaji efektivitas dan keamanannya dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Penelitian menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) dengan data sekunder yang diperoleh dari database Google Scholar dan PubMed. Artikel ditelusuri menggunakan kata kunci yang relevan, kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, meliputi kesesuaian topik, artikel teks lengkap, dan tahun publikasi 2019–2026. Dari 605 artikel yang ditemukan, sebanyak 30 artikel memenuhi kriteria dan dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa daun seledri, daun salam, daun sirih, jahe, mentimun, dan bawang putih merupakan tanaman yang paling banyak dimanfaatkan dalam pengelolaan hipertensi. Sebagian besar penelitian melaporkan bahwa tanaman tersebut mampu membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik, vasodilatasi, dan aktivitas antioksidan. Penggunaan tanaman obat juga dinilai relatif aman sebagai terapi pendamping apabila digunakan secara tepat. Dengan demikian, etnomedisin berbasis tanaman obat berpotensi menjadi terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi, meskipun penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas dan keamanannya.

Kata Kunci: Etnomedisin, Hipertensi, Pengelolaan Hipertensi, Tanaman Obat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat di dunia karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta kematian dini. Pada tahun 2019, prevalensi hipertensi di dunia mencapai 240 per 100.000 penduduk dengan angka mortalitas sebesar 14,9 per 100.000 jiwa. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan utama dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat sehingga diperlukan strategi pengendalian yang efektif dan berkelanjutan (1). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan yang terus mengalami peningkatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 18 tahun meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (1). Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya banyak ditemukan pada kelompok lanjut usia, tetapi juga mulai terjadi pada usia dewasa. Kondisi ini berpotensi meningkatkan angka kesakitan, kecacatan, serta beban pembiayaan kesehatan apabila tidak dilakukan pengendalian secara optimal.

Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Pengelolaan hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis, namun kepatuhan pasien terhadap pengobatan jangka panjang masih menjadi tantangan karena adanya kejenuhan dalam penggunaan obat dan kekhawatiran terhadap efek samping yang mungkin ditimbulkan (2). Oleh karena itu, pemanfaatan terapi nonfarmakologi berbasis bahan alam mulai banyak digunakan sebagai pendamping terapi medis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Indonesia memiliki keanekaragaman hayati yang sangat tinggi dengan ribuan spesies tanaman obat yang telah dimanfaatkan secara turun-temurun dalam praktik pengobatan tradisional. Pemanfaatan tanaman obat berdasarkan pengetahuan lokal masyarakat dikenal sebagai etnomedisin. Berbagai tanaman seperti seledri (*Apium graveolens*), bawang putih (*Allium sativum*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), mengkudu (*Morinda citrifolia*), daun kelor (*Moringa oleifera*), dan jahe (*Zingiber officinale*) telah dilaporkan digunakan masyarakat Indonesia untuk membantu mengendalikan hipertensi (3). Tanaman-tanaman tersebut mengandung senyawa bioaktif, seperti flavonoid, alkaloid, saponin, dan minyak atsiri, yang berpotensi memberikan efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi, diuretik, aktivitas antioksidan, maupun penghambatan sistem renin-angiotensin (4).

Meskipun pemanfaatan etnomedisin semakin berkembang, sebagian besar penggunaannya masih didasarkan pada pengalaman empiris masyarakat. Bukti ilmiah mengenai efektivitas dan keamanan berbagai tanaman obat antihipertensi masih tersebar pada berbagai penelitian sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tanaman yang paling banyak digunakan maupun tingkat efektivitasnya. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara praktik pengobatan tradisional dan pembuktian ilmiah yang dapat dijadikan dasar dalam pemanfaatan tanaman obat secara lebih aman dan rasional (5). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji berbagai literatur mengenai penggunaan etnomedisin tradisional dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia, mengidentifikasi jenis tanaman obat yang paling banyak digunakan, serta menganalisis efektivitas dan keamanannya berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah yang mendukung pengembangan pemanfaatan tanaman obat sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi.



METODE PENELITIAN

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek/Bahan dan Alat

Penelitian ini merupakan kajian literatur (*literature review*) yang menggunakan data sekunder berupa artikel ilmiah nasional dan internasional mengenai pemanfaatan etnomedisin tradisional dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Literatur ditelusuri melalui basis data *Google Scholar* dan *PubMed* dengan rentang tahun publikasi 2019–2026. Artikel yang dipilih adalah penelitian primer yang membahas penggunaan tanaman obat tradisional untuk hipertensi di Indonesia, tersedia dalam bentuk *full text*, serta dipublikasikan pada jurnal ilmiah yang relevan. Artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian, merupakan duplikasi, atau berbentuk *systematic review* maupun *meta-analysis* tidak dimasukkan dalam proses analisis.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data/Langkah-Langkah Penelitian

Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur secara sistematis menggunakan kata kunci yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing basis data. Pada *Google Scholar* digunakan kata kunci "tanaman tradisional hipertensi Indonesia", sedangkan pada *PubMed* digunakan kombinasi "(Traditional Plants) AND (Hypertension) AND (Indonesia)". Seluruh artikel yang diperoleh kemudian melalui proses seleksi secara bertahap, dimulai dari pemeriksaan judul, abstrak, ketersediaan naskah lengkap (*full text*), hingga penilaian kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi seluruh persyaratan selanjutnya ditetapkan sebagai sumber data penelitian.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif. Setiap artikel dikelompokkan berdasarkan jenis tanaman obat yang diteliti, karakteristik penelitian, serta hasil yang menunjukkan efektivitas tanaman tersebut dalam membantu pengelolaan hipertensi. Selanjutnya, temuan dari berbagai penelitian dibandingkan dan disintesis untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tanaman obat yang paling sering dimanfaatkan masyarakat Indonesia beserta bukti ilmiah yang mendukung penggunaannya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel ilmiah mengenai penggunaan etnomedisin tradisional dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Penelusuran literatur melalui basis data *Google Scholar* dan *PubMed* pada publikasi tahun 2019–2026 menghasilkan 605 artikel. Dari hasil penelusuran tersebut teridentifikasi 25 jenis tanaman obat yang dilaporkan digunakan dalam pengelolaan hipertensi. Berdasarkan frekuensi kemunculannya, dipilih enam tanaman yang paling banyak digunakan yaitu seledri, daun salam, daun sirsak, jahe, mentimun, dan bawang putih. Artikel yang membahas keenam tanaman tersebut selanjutnya diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh 30 jurnal yang memenuhi syarat untuk dianalisis. Karakteristik penelitian dari 30 jurnal tersebut disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No	Judul	Nama Tanaman	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Penggunaan Obat Tradisional Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gondokusuman I	Daun seledri	Penelitian deskriptif	Penggunaan seledri berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (6)
2.	Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak (<i>Annonamuricata</i>)	Daun sirsak	<i>Quasy eksperimen</i>	Rata-rata nilai MAP sebelum intervensi sebesar 124,09 mmHg



	terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Sukawangi Kecamatan Warungkondang			dan menurun menjadi 95,24 mmHg setelah intervensi. Uji <i>paired T-test</i> menunjukkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah (7)
3.	Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (<i>Apium Graveolens</i> L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi	Daun seledri	<i>Quasi eksperimen</i>	Hasil uji statistik menunjukkan nilai <i>p value</i> 0,00 dan 0,001, sehingga terapi ini dinilai memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah (8)
4.	Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Baros Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabum	Daun Sirsak	<i>Quasi eksperimen</i>	Hasil analisis menggunakan Uji <i>Paired Samples Test</i> menunjukkan nilai <i>p value</i> sebesar 0,000 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan daun sirsak berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Baros, wilayah kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi (9)
5.	Perbandingan Pengaruh Antara Rebusan Air Daun Salam Dan Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Kelompok Pre-Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gembong, Serang	Daun salam	<i>Quasi eksperimen.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa air rebusan daun salam efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah (10)
6.	Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Air Rebusan Daun Salam (<i>Syzygium polyanthum</i>) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sriwulan Kabupaten Demak	Daun salam	Deskriptif kuantitatif korelasional.	Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi air rebusan daun salam (<i>Syzygium polyanthum</i>) dengan tekanan darah penderita hipertensi dengan nilai <i>p-value</i> 0,041 ($<0,05$) dan korelasi kuat positif ($r=0,738$) (11)
7.	Pengaruh Pemberian Air Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tiganderket Tahun 2024	Daun seledri	Rancangan <i>Pra Experiment</i>	Uji <i>statistik</i> menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air daun seledri (<i>p value</i> = 0,000), sehingga air daun seledri dinyatakan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (12)
8.	Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cisande	Daun salam	<i>Quasi eksperiment</i>	Melalui uji <i>Paired Samples Test</i> yang memperoleh nilai <i>p value</i> 0,000 ($<0,05$) bahwa pemberian air rebusan daun salam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (13)
9.	Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya	Jahe	<i>Quasi Eksperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa minuman jahe berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Surya Kencana Surabaya (14)



10.	Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Desa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa	Mentimun	Edukasi dan intrevensi.	Menkonsumsi mentimun memberikan pengaruh yang bermakna dalam membantu menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi (15)
11.	Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Sirsak (<i>Annona Muricata Linn</i>) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Miangas Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara	Daun sirsak	<i>Pre-eksperiment</i>	Sebelum mengonsumsi rebusan daun sirsak, seluruh lansia mengalami hipertensi. Setelah intervensi, sebagian besar tekanan darah menjadi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rebusan daun sirsak berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia (16)
12.	Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kubutambahan Wilayah Kerja Puskesmas Kubutambahan 1	Daun salam	<i>Pre-eksperimen one group pre-test design.</i>	Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai <i>p value</i> < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi air rebusan daun salam terhadap tekanan darah penderita hipertensi (17)
13.	Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Daun seledri	Pre experimental designs (<i>one group Pretest Posttest</i>).	Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ (<0,05) yang berarti terdapat pengaruh signifikan rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah (18)
14.	Jus Timun (<i>Cucumis Sativus</i>) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Usia Subur	Mentimun	<i>Quasi-Eksperimental.</i>	Analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai <i>p-value</i> 0,007 ($p < 0,05$), sehingga jus mentimun berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan hipertensi (19)
15.	Efektivitas Pemberian Jus Mentimun (<i>Cucumis Sativus.L</i>) Dan Rebusan Daun Binahong (<i>Androdera Cordfoli</i>) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacet Kabupaten Cianjur Tahun 2023	Mentimun	<i>Quasi eksperiment</i>	Temuan ini mengindikasikan bahwa jus mentimun dan rebusan daun binahong berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi (20)
16.	Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat	Jahe	<i>Quasi experimental</i>	Hasil uji statistik didapatkan $pValue = 0,001$ (<0,05) maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan pada pemberian rebusan jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah RT 07 Wijaya Kusuma Jakarta Barat (21)
17.	Pengaruh Bawang Putih Tunggul Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Puskesmas Pasar Ikan	Bawang putih	<i>PreExperimental</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian bawang putih tunggul berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan, Kota Bengkulu (22)
18.	Pemanfaatan Jahe Dan	Jahe	Edukasi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa



	Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha Di Desa Kalapadua Majalengka		kesehatan dan pelatihan pembuatan rebusan jahe dengan metode simulasi.	pemberian rebusan jahe efektif membantu menurunkan tekanan darah dengan penurunan rata-rata tekanan darah <i>sistolik</i> sebesar 5–10 mmHg (23)
19.	Pengaruh Terapi Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo	Daun salam	<i>Quasi eksperimen</i>	Hasil uji <i>Paired t-test</i> menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$) yang berarti terdapat pengaruh signifikan terapi rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah (24)
20.	Pengaruh Pemberian Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo	Bawang putih	<i>Quasi experimental.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian seduhan bawang putih berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Griya Lansia Jannati, Provinsi Gorontalo (25)
21.	Cucumber (<i>Cucumis sativus L.</i>) Fruit and Combination with Losartan Attenuate the Elevation of Blood Pressure in Hypertensive Rats Induced by Angiotensin II	Mentimun	Eksperimental <i>in Vivo.</i>	Temuan saat ini menunjukkan bahwa <i>C. sativus</i> secara bergantung pada dosis menghambat peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh angiotensin II. Kombinasi setengah dosis <i>C. sativus</i> dan losartan memiliki efek aditif dalam menurunkan tekanan darah (26)
22.	Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pattallassang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa	Daun seledri	Deskriptif berupa data primer	Daun seledri dapat menurunkan tekanan darah hipertensi (27)
23.	Pengaruh Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Kelurahan Mamboro	Bawang putih	<i>Preexperiment</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian seduhan bawang putih berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji <i>Wilcoxon Signed Rank</i> yang memperoleh nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) pada tekanan darah <i>sistolik</i> dan <i>diastolik</i> (28)
24.	Pengaruh Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing	Jahe	<i>Quasi eksperimen</i>	Pemberian air rebusan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tebing. Hal ini dibuktikan melalui uji <i>paired sample t-test</i> yang menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($<0,05$) (29)
25.	Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Berngam Kota Binjai Tahun 2021	Daun seledri	<i>Quasi eksperimen</i>	Hasil uji <i>Mann-Whitney U</i> menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah <i>sistolik</i> ($p = 0,047$) dan <i>diastolik</i> ($p = 0,015$) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil ini



				menunjukkan bahwa rebusan seledri efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan (30).
26.	Hypotensive and Antihypertensive Properties and Safety for Use of <i>Annona muricata</i> and <i>Persea americana</i> and Their Combination Products	Daun sirsak	<i>In vivo</i>	Kombinasi ekstrak yang mengandung daun sirsak menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik, dan MAP secara signifikan ($p \leq 0,001$), dengan efektivitas sebanding dengan nifedipin serta terbukti aman pada hewan uji (31)
27.	Pengaruh pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik.	Daun seledri	<i>Pre-eksperimen</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian jus seledri berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dengan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$) (32)
28.	Pengaruh Rebusan Daun Seledri Dan Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sigalingging Kab. Dairi	Mentimun	<i>Desain quasi Eksperimen.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun, baik secara tunggal maupun dikombinasikan dengan seledri, sama-sama efektif membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi (33)
29.	Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Citta Kabupaten Soppeng	Daun sirsak	<i>Quasi-eksperimen</i>	Pemberian air rebusan daun sirsak diketahui mampu membantu menurunkan tekanan darah <i>sistolik</i> maupun <i>diastolik</i> pada penderita hipertensi (34)
30.	Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Kedungjajang	Jahe	<i>Pre-experimental</i>	Terapi rendam kaki menggunakan rebusan jahe efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Efektivitas tersebut dibuktikan dengan hasil uji Paired T-Test yang menunjukkan nilai $p = 0,000$ (35)

Pembahasan

Berdasarkan sintesis terhadap 30 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, diketahui bahwa daun seledri (*Apium graveolens L.*), daun sirsak (*Annona muricata L.*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), jahe (*Zingiber officinale Roscoe*), bawang putih (*Allium sativum L.*), dan mentimun (*Cucumis sativus L.*) merupakan tanaman obat yang paling banyak dimanfaatkan sebagai etnomedisin dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Temuan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman obat masih menjadi bagian dari pengobatan tradisional masyarakat karena mudah diperoleh, biaya yang relatif terjangkau, serta telah digunakan secara turun-temurun. Hasil kajian ini sejalan dengan penelitian (6) dan (27) yang melaporkan bahwa keenam tanaman tersebut merupakan jenis yang paling sering digunakan oleh masyarakat sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan lokal mengenai pemanfaatan tanaman obat masih dipertahankan dan didukung oleh semakin banyaknya penelitian yang membuktikan efektivitasnya.

Seledri (*Apium graveolens* L.)

Berdasarkan hasil kajian, seledri merupakan tanaman yang paling banyak dimanfaatkan sebagai etnomedisin dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa konsumsi rebusan, jus, maupun air seledri mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (8), (12), (18), (30), dan (32) yang melaporkan nilai $p < 0,05$ setelah mengkonsumsi seledri. Efek tersebut berasal dari kandungan flavonoid, apigenin, phthalide, dan kalium yang berperan dalam melebarkan pembuluh darah, meningkatkan ekskresi natrium, serta mengurangi resistensi perifer. Meskipun metode dan durasi terapi berbeda pada setiap penelitian, hasil yang diperoleh relatif konsisten sehingga seledri berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi.

Bawang Putih (*Allium sativum* L.)

Bawang putih juga menunjukkan potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian (22), (25), dan (28) melaporkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian bawang putih. Efek tersebut dikaitkan dengan kandungan allicin yang mampu meningkatkan vasodilatasi, menghambat sistem renin-angiotensin, serta memperbaiki elastisitas pembuluh darah. Meskipun jumlah penelitian yang tersedia lebih sedikit dibandingkan tanaman lainnya, hasil yang konsisten menunjukkan bahwa bawang putih dapat dimanfaatkan sebagai terapi nonfarmakologis dengan tetap memperhatikan kemungkinan interaksi dengan obat antihipertensi.

Daun Salam (*Syzygium polyanthum*)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan daun salam berhubungan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian (10), (11), (13), (17), dan (24) yang melaporkan adanya hubungan maupun pengaruh yang signifikan. Efek tersebut diduga berasal dari kandungan flavonoid, tanin, minyak atsiri, dan senyawa fenolik yang memiliki aktivitas antioksidan serta membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah. Walaupun terdapat perbedaan desain penelitian, baik observasional maupun intervensi, seluruh penelitian menunjukkan arah hasil yang serupa sehingga mendukung pemanfaatan daun salam sebagai obat tradisional untuk hipertensi.

Mentimun (*Cucumis sativus* L.)

Berdasarkan hasil kajian, mentimun juga memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian (15), (19), (20), (26), dan (33) menunjukkan bahwa konsumsi mentimun, baik dalam bentuk jus maupun dikombinasikan dengan tanaman lain, memberikan pengaruh terhadap tekanan darah. Kandungan kalium, magnesium, flavonoid, vitamin C, dan kadar air yang tinggi diduga berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit, meningkatkan fungsi pembuluh darah, serta mengurangi stres oksidatif. Meskipun bentuk sediaan yang digunakan berbeda, hasil penelitian tetap mendukung pemanfaatan mentimun sebagai terapi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Daun Sirsak (*Annona muricata* L.)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rebusan maupun ekstrak daun sirsak memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (7), (9), (16), (31), dan (34) yang menunjukkan penurunan tekanan darah secara signifikan setelah mengkonsumsi rebusan daun sirsak. Aktivitas antihipertensi daun sirsak disebabkan dengan



adanya kandungan flavonoid, alkaloid, tanin, dan kalium yang berperan sebagai antioksidan, memperbaiki fungsi endotel, serta memberikan efek diuretik. Meskipun sebagian besar penelitian menggunakan *desain quasi-eksperimental* dan *pra-eksperimental*, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa daun sirsak berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis, namun masih memerlukan penelitian klinis yang lebih kuat.

Jahe (*Zingiber officinale Roscoe*)

Hasil kajian menunjukkan bahwa jahe, baik dalam bentuk rebusan, minuman maupun terapi rendam kaki, mampu membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Temuan tersebut didukung oleh penelitian (14), (21), (23), (29), dan (35). Efek antihipertensi jahe dipengaruhi oleh kandungan gingerol, shogaol, dan zingeron yang berperan meningkatkan produksi nitric oxide, memperbaiki sirkulasi darah, serta menurunkan stres oksidatif. Variasi bentuk sediaan tidak menunjukkan perbedaan arah hasil, sehingga jahe berpotensi menjadi salah satu pilihan terapi nonfarmakologis yang mudah dikonsumsi di masyarakat. Secara keseluruhan, keenam tanaman tersebut menunjukkan potensi sebagai pengobatan tradisional dalam membantu pengendalian hipertensi melalui mekanisme yang berbeda, seperti vasodilatasi, aktivitas antioksidan, efek diuretik, dan penghambatan peningkatan tekanan darah. Namun, sebagian besar penelitian masih menggunakan *desain pra-eksperimental* atau *quasi-eksperimental* dengan jumlah sampel yang terbatas. Oleh karena itu, penggunaan tanaman obat sebaiknya tetap menjadi terapi nonfarmakologis, sedangkan terapi farmakologis tetap menjadi pilihan utama sesuai rekomendasi tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur terhadap 30 jurnal, dapat disimpulkan bahwa tanaman obat yang paling banyak digunakan dalam praktik etnomedisin untuk membantu menurunkan tekanan darah hipertensi di Indonesia adalah daun seledri (*Apium graveolens L.*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun sirsak (*Annona muricata L.*), mentimun (*Cucumis sativus L.*), jahe (*Zingiber officinale Roscoe*), dan bawang putih (*Allium sativum L.*). Berdasarkan bukti ilmiah yang dikaji, keenam tanaman tersebut memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis antihipertensi karena menunjukkan efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme farmakologis, seperti vasodilatasi, efek diuretik atau natriuretik, aktivitas antioksidan, serta penghambatan sistem renin-angiotensin. Dari aspek keamanan, penggunaan tanaman obat secara umum relatif aman apabila dikonsumsi dalam dosis dan cara pengolahan yang sesuai serta tidak digunakan sebagai pengganti terapi antihipertensi. Namun, masih diperlukan penelitian dengan desain uji klinis yang lebih kuat, standarisasi dosis, serta evaluasi keamanan jangka panjang dan potensi interaksi dengan obat antihipertensi agar pemanfaatannya dapat direkomendasikan secara lebih luas dalam praktik pelayanan kesehatan.

Saran

Berdasarkan hasil kajian literatur ini, pemanfaatan tanaman obat seperti daun seledri, daun salam, daun sirsak, mentimun, jahe, dan bawang putih dapat dipertimbangkan sebagai terapi nonfarmakologi dalam membantu menurunkan tekanan darah hipertensi, namun penggunaannya sebaiknya tetap disertai konsultasi dengan tenaga kesehatan dan tidak menggantikan terapi antihipertensi yang telah diresepkan. Bagi tenaga kesehatan, hasil kajian ini dapat dijadikan sebagai bahan edukasi kepada masyarakat mengenai penggunaan tanaman obat yang tepat, aman, dan berbasis bukti ilmiah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk



melakukan uji klinis acak terkontrol dengan jumlah sampel yang lebih besar, standarisasi dosis, bentuk sediaan, lama pemberian, serta evaluasi keamanan jangka panjang dan potensi interaksi dengan obat antihipertensi. Selain itu, diperlukan penelitian mengenai formulasi dan kombinasi tanaman obat yang memiliki mekanisme kerja berbeda untuk memperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat serta mendukung pengembangan fitofarmaka sebagai terapi nonfarmakologis hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta masukan dalam penyusunan artikel ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para peneliti yang telah mempublikasikan hasil penelitiannya sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan *narrative review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaini MN, Danismaya I, Andriani R. Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cisande. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4:4536–43.
- Amriati M, Darwis, Isa, La WM, Ernawati, Mato, et al. Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Kepada Pasien Penderita Hipertensi Didesa Panaikang Kecamatan Pattallassang Kabupaten Gowa. *J Pengabdian Masy Berkarya*. 2019;(1).
- Andalusari RA, Pujiastuti TT, Maria rijiantono F. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Desa Sriwulan Kabupaten Demak. *J Med Malahayati*. 2024;8(4):777–86.
- Anughrerah DE, Yolanda R, Sitorus R, Ritonga NJ, Damayanti. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *J Kebidanan Kestra*. 2020;3(1).
- Berutu H, Lingga RT. Pengaruh Rebusan Daun Seledri dan jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sigalingging Kab.Dairi. *J Ilmu Keperawatan*. 2025;11(1):37–44.
- Dewi WK, Syukrowardi DA. Perbandingan Pengaruh Antara rebusan Air Daun Salam Dan Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Kelompok Pre-Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gembong,Serang. *Chmk Heal J*. 2019;3(April).
- Ginting A, Pakpahan RE, Keliat PB. Pengaruh Pemberian Air Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Tiganderket Tahun 2024. *J Soc Sci Res*. 2025;5:2871–9.
- Gobel IA, Februyona R, Sudirman AN. Pengaruh Terhadap Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *J Zaitun*. 2019;10(1).
- Habibah J, Zuhroh DF, Fitrihanur WL. Pengaruh pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik. *J Kesehat*. 2025;13(1).
- Hamrahian SM, Maarouf OH, Fulop T. A Critical Review of Medication Adherence in Hypertension: Barriers and Facilitators Clinicians Should Consider. *Patient Prefer Adherence*. 2022;(October):2749–57.
- Handayani I, Wahyuni S. Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Berngam Kota Binjai Tahun 2021. *J Ris Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*. 2021;6(2):112–8.
- Hanifah, Fradila R, Sasmita FN, Maydinar DD. Pengaruh bawang putih tunggal terhadap tekanan darah lansia di puskesmas pasar ikan. *Prefotif J Kesehat Masy*. 2025;6.



- Hasanah U, Fitria A, Handoko G, Tinggi S, Kesehatan I, Pesantren H, et al. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungjajang. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia*. 2023;2(6):85–92.
- Hendrayana T, Yoana K, Adnyana IK, Sukandar EY. Cucumber (*Cucumis sativus* L .) Fruit and Combination with Losartan Attenuate the Elevation of Blood Pressure in Hypertensive Rats Induced by Angiotensin II. *J Pharmacopuncture*. 2023;26(4):298–306.
- Kristiani RB, Ningrum SS. Pemberian Minuman Jahe Terhadap Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Buluk Jaya Surabarya. *Adi Husada Nurs J*. 2020;6(2):117–21.
- Kristiyanto J, Mamosey WE, Damis M. Budaya Pengobatan Etnomedisin Di Desa Korelea Kec Pipikoro Kab Sigi Sulawesi Tengah. *J Holistik*. 2020;13(1):1–15.
- Lorenza PE, Hadiyanto H, Alamsyah MS. Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Baros Di Wilayah Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *J Kesehat Tambusai*. 2023;4:4520–9.
- Makmun I, Amini A, Amilia, Rizkia, Siswari, Disnalia B. Jus Timun (*Cucumis Sativus*) Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Usia Subur. *J Kebidanan Malakbi*. 2025;6:45–51.
- Maliani A, Noer RM, Wulandari Y. Pengaruh Air Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing. *J Rev Pendidik Dan Pengajaran*. 2023;6:4033–7.
- Melani NKD arta, Heri M, Ariana PA. Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kubutambahan Wilayah Kerja Puskesmas Kubutambahan 1. *Pros Simp Kesehat Nas*. 2021;
- Permatasari LI, Patimah K. Pemanfaatan Jahe Dan Pembuatan Jamu Dalam Upaya Menurunkan Hipertensi Sebagai Peluang Usaha Di Desa Kalapadua Majalengka. 2023;12(2):661–8.
- Rahmawati I, S SSG, Kamillah S. Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak (*Annonamuricata*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Desa Sukawangi Kecamatan Warungkondang Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *J Risit ilmu Kesehat dan Keperawatan*. 2024;2(3).
- Rahmayani, Kunoli FHY, Yulianus. Pengaruh Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Kelurahan Mamboro. *J Kolaboratif Sains*. 2024;7(11):4228–32.
- Ramadhan GE, Putri A, Balqis S, Suryati T, Keperawatan I, Tinggi S, et al. Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma , Jakarta Barat. *J Sains Dan Teknol*. 2024;3(4):392–8.
- Santoso BI. Kajian Etnomedisin Tanaman Obat Anti-Hipertensi di Desa Ngaran Kecamatan Kaligesing Kabupaten Purworejo Jawa Tengah Magister Farmasi , Universitas Ahmad Dahlan , Indonesia idengan ipenyakit iyang imerupakan ihasil idari iperkembangan ikebudayaan iasli ida. *J Penelit Inov*. 2024;4(3):1489–98.
- Saranani S, Yuliasri WO, Isrul M, Farmasi PS, Waluya UM. Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara meskipun pengobatan secara modern cukup baik mengenai keanekaragaman. *Mandala Phamacon Indones*. 2021;7(1).
- Seftiani N, Susaldi, Kamillah S. Efektivitas Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* . L) Dan Rebusan Daun Binahong (*Andredera Cordfoli*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacet Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *J Intelek Insa Cendikia*. 2024;(November):5170–80.



- Simbalaa I, Syamsudinb F, Polontaloc S, Nahud TR. Pengaruh pemberian seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di griya lansia jannati provinsi gorontalo. *J Jufdikes*. 2020;2(1):33–9.
- Sokpe A, Mensah MLK, Koffuor GA, Thomford KP, Arthur R, Jibira Y, et al. Hypotensive and Antihypertensive Properties and Safety for Use of *Annona muricata* and *Persea americana* and Their Combination Products. 2025;2020:13.
- Suardi Y, Muzakkir, Abrar EA. Pengaruh Rebusan Air Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Citta Kabupaten Soppeng. *J Ilm Mhs Penelit Keperawatan*. 2025;5:20–5.
- Supriyadi, Pade H, Putri RM. Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Sirsak (*Annona muricata* linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Miangas Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara. *J Nurs Care Biomol*. 2025;8(1):54–62.
- Suryarinilsih Y, Fadriyanti Y, Padang PK. Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *J Menara Ilmu*. 2021;XV(02):134–40.
- Thahir Z, Hasisah A, Sukirawati, Sari N. Penggunaan Obat Tradisional Sebagai Terapi Komplementer Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Patalasang Kabupaten Gowa. *J Kesehat Yamas Makasar*. 2021;5(2):68–76.
- Utami AW, Wijayanti A, Novarina D. Penggunaan Obat Tradisional Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Gondokusuman 1. *J Ilmu Kesehat Bhakti Setya Med*. 2021;6(2):100–7.
- Wahidin M, Mustikawati IS, Handayani R, Letelay AM. Gambaran Prevalensi Hipertensi dan Faktor Risiko Utama di Indonesia – Analisis Data Tingkat Kabupaten / Kota Overview of Hypertension Prevalence and Its Main Risk Factors in Indonesia – a District-Level Data Analysis. *Amerta Nutr*. 2025;9(3):438–42