

Efektivitas Terapi Herbal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Systematic Literatur Review

Siti Nurmala¹, Candra Saputra², Veni Dayu Putri³, M. Zul'irfan⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: malasitinurmala25@gmail.com¹, mahadabrata@gmail.com², venidayu@gmail.com³, irfans.mzul@gmail.com⁴

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang berkontribusi besar terhadap peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, terapi nonfarmakologis seperti herbal semakin banyak digunakan karena relatif aman, mudah diperoleh, dan memiliki efek samping minimal. Berbagai tanaman seperti daun salam, bunga rosella, daun murbei, tomat, serta herbal tradisional lainnya diketahui mengandung senyawa bioaktif yang berperan dalam vasodilatasi dan efek diuretik sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui metode Systematic Literature Review. Pencarian artikel dilakukan pada database Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan rentang tahun 2020–2025 menggunakan pedoman PRISMA dan kerangka PICOS. Dari hasil seleksi diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil telaah menunjukkan bahwa seluruh terapi herbal yang dikaji efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Bunga rosella menunjukkan efektivitas tertinggi dengan penurunan sistolik hingga 28 mmHg, diikuti teh daun murbei dengan rata-rata penurunan 22 mmHg. Secara keseluruhan, terapi herbal berpotensi menjadi terapi komplementer yang efektif dan relatif aman dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Herbal, Penurunan Tekanan Darah.

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease that contributes significantly to increased morbidity and mortality due to cardiovascular complications. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological therapies such as herbal remedies are increasingly used because they are relatively safe, readily available, and have minimal side effects. Various plants such as bay leaves, roselle flowers, mulberry leaves, tomatoes, and other traditional herbs are known to contain bioactive compounds that play a role in vasodilation and diuretic effects, thus helping to lower blood pressure. This study aims to analyze the effectiveness of herbal therapies in lowering blood pressure in hypertension patients through a Systematic Literature Review method. Article searches were conducted in the Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases for the years 2020–2025 using the PRISMA guidelines and the PICOS framework. The selection results obtained 10 articles that met the inclusion criteria. The review results showed that all herbal therapies studied were effective in lowering systolic and diastolic blood pressure. Roselle flowers showed the highest effectiveness with a systolic reduction of up to 28 mmHg, followed by mulberry leaf tea with an average reduction of 22 mmHg. Overall, herbal therapy has the potential to be an effective and relatively safe complementary therapy in the management of hypertension.

Keywords: *Hypertension, Herbal Therapy, Blood Pressure Reduction.*

A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara persisten. Menurut data World Health Organization (WHO), sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar tidak menyadari kondisi tersebut. Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 mencapai 34,11%, menjadikan hipertensi sebagai salah satu masalah kesehatan utama.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Meskipun obat antihipertensi efektif, penggunaan jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, terapi herbal sebagai bagian dari terapi komplementer semakin diminati karena dinilai lebih alami, terjangkau, dan memiliki efek samping minimal.

Salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang banyak digunakan masyarakat adalah terapi herbal. Terapi herbal merupakan bagian dari terapi komplementer yang memanfaatkan tanaman dengan kandungan senyawa bioaktif untuk tujuan terapeutik. Indonesia sebagai negara dengan keanekaragaman hayati yang tinggi memiliki ribuan tanaman obat yang secara empiris telah digunakan secara turun-temurun. Beberapa tanaman herbal yang diketahui memiliki efek antihipertensi antara lain bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun kelor (*Moringa oleifera*), bawang putih (*Allium sativum*), seledri (*Apium graveolens*), dan daun murbei (*Morus alba*). Kandungan flavonoid, polifenol, allicin, kalium, serta antioksidan di dalam tanaman tersebut berperan dalam mekanisme vasodilatasi, efek diuretik, penghambatan sistem renin-angiotensin-aldosteron, serta peningkatan elastisitas pembuluh darah.

Penelitian oleh Nugroho (2023) menunjukkan bahwa pemberian jus tomat (*Solanum lycopersicum*) efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di masyarakat. Kandungan likopen dan kalium dalam tomat berperan dalam menjaga fungsi endotel pembuluh darah serta membantu regulasi tekanan darah. Studi eksperimental oleh Sudirman et al. (2024) mengenai pemberian air rebusan mahkota dewa juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik pada lansia penderita hipertensi. Sementara itu, penelitian Haw dan Miyati (2024) menyebutkan bahwa teh daun murbei mampu menurunkan tekanan darah sistolik dengan rata-rata penurunan yang signifikan setelah konsumsi rutin.

Secara keseluruhan, hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi herbal memiliki potensi besar sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. Namun, variasi desain penelitian, jenis herbal, durasi intervensi, serta jumlah sampel menyebabkan perlunya sintesis ilmiah yang lebih sistematis untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas terapi herbal. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan metode Systematic Literature Review untuk menganalisis dan membandingkan hasil-hasil penelitian terkait efektivitas terapi herbal terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui tiga

database ilmiah, yaitu Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan menggunakan kata kunci “Hipertensi” AND “Terapi Herbal” OR “Pengobatan Herbal” AND “Penurunan Tekanan Darah”, serta padanan dalam bahasa Inggris “Hypertension” AND “Herbal Therapy” OR “Herbal Medicine” AND “Blood Pressure Reduction”. Strategi pencarian disusun berdasarkan kerangka PICOS yang meliputi Population (penderita hipertensi), Intervention (terapi herbal), Comparison (adanya pembandingan), Outcome (penurunan tekanan darah), dan Study Design (penelitian eksperimen, quasi- experimental, randomized controlled trial, dan studi kasus).

Tabel 1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

No	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025	Artikel diterbitkan di luar rentang tahun 2020–2025
2	Artikel terindeks nasional (Sinta) atau internasional (PubMed, ScienceDirect, Google Scholar)	Artikel tidak terindeks atau sumber jurnal tidak jelas
3	Artikel tersedia dan dapat diakses dalam bentuk full text	Artikel tidak tersedia atau tidak dapat diunduh full text
4	Artikel membahas terapi herbal pada penderita hipertensi	Artikel tidak membahas hipertensi atau tidak menggunakan terapi herbal sebagai intervensi
5	Menggunakan desain penelitian eksperimen (pre- experimental, quasi- experimental, randomized controlled trial, atau studi kasus)	Artikel dengan desain literature review, systematic review, atau tidak mencantumkan desain penelitian
6	Outcome penelitian berupa perubahan tekanan darah sistolik dan/atau diastolik	Artikel tidak mencantumkan hasil pengukuran tekanan darah sebagai outcome utama

Sampel penelitian berupa artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel penelitian asli dengan desain *randomized controlled trial*, *quasi- eksperimental*, *pre- experimental*, dan studi kasus, dipublikasikan pada tahun 2020–2025, ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris, serta tersedia dalam bentuk teks lengkap.

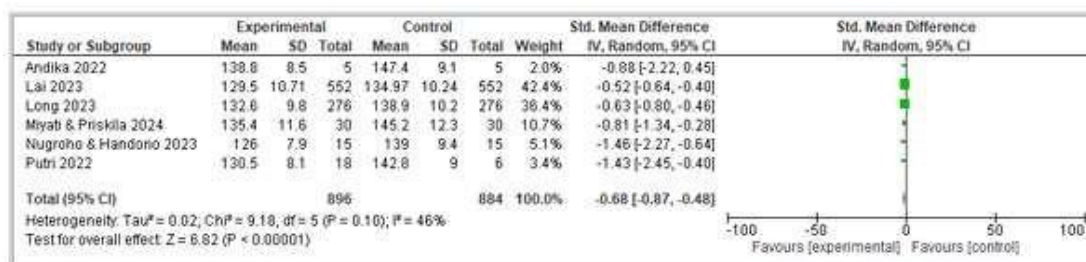
Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025, tersedia dalam bentuk full text, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, serta meneliti efektivitas terapi herbal terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Artikel yang tidak relevan dengan topik, tidak menyajikan outcome tekanan darah, atau tidak

memenuhi akses penuh dikeluarkan dari analisis. Dari total 120 artikel yang teridentifikasi, dilakukan proses skrining berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap hingga diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Data dari setiap artikel diekstraksi meliputi nama penulis, tahun publikasi, desain penelitian, jumlah sampel, jenis intervensi herbal, serta hasil perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik, kemudian dilakukan sintesis secara kualitatif untuk menjawab pertanyaan penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran artikel dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan Semantic Scholar sesuai dengan kata kunci yang telah ditetapkan. Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA yang dimulai dari tahap identifikasi, skrining, hingga penilaian kelayakan. Pada tahap awal, diperoleh sejumlah artikel yang relevan, namun setelah dilakukan penghapusan artikel duplikasi serta penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sebagian artikel dikeluarkan karena tidak sesuai dengan fokus penelitian. Setelah penilaian terhadap artikel teks lengkap, diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam analisis.

Berdasarkan karakteristik penelitian, sebagian besar artikel yang dianalisis menggunakan desain *quasi-eksperimental, randomized controlled trial (RCT)*, dan *pre-experimental*. Seluruh penelitian melibatkan responden dengan diagnosis hipertensi, baik pada kelompok dewasa maupun lansia, dengan variasi tingkat tekanan darah dan terapi farmakologis yang digunakan sebagai pendamping. Intervensi yang diberikan berupa terapi herbal, seperti bunga rosella (*Hibiscus sabdariffa*), daun murbei (*Morus alba*), daun kelor (*Moringa oleifera*), bawang putih (*Allium sativum*), dan seledri (*Apium graveolens*), baik sebagai terapi utama maupun sebagai terapi komplementer. Variasi penelitian terlihat pada bentuk sediaan herbal (rebusan, seduhan, kapsul, atau jus), dosis, frekuensi pemberian, serta lama intervensi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil penelitian umumnya berupa pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan sphygmomanometer digital atau manual yang telah dikalibrasi, dengan analisis statistik untuk menentukan signifikansi perubahan sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1 Forest Plot Meta Analysis

Hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh artikel yang dianalisis melaporkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian terapi herbal dibandingkan dengan kondisi sebelum intervensi maupun dibandingkan dengan kelompok kontrol. Penurunan yang dilaporkan mencakup perubahan nilai tekanan sistolik dan diastolik yang signifikan secara klinis dan statistik pada berbagai jenis herbal yang digunakan. Hasil meta-analisis yang ditampilkan dalam bentuk *forest plot* menunjukkan bahwa terapi herbal memberikan efek yang bermakna secara statistik dalam menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi, dengan sebagian besar studi berada pada sisi efek positif. Penilaian kualitas metodologis menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Checklist* menunjukkan bahwa mayoritas artikel memiliki tingkat risiko bias rendah hingga sedang, sehingga hasil penelitian dinilai cukup valid dan dapat dipercaya.

Hasil

Hasil *systematic literature review* ini menunjukkan bahwa terapi akupresur pada titik PC6 dan ST36 secara konsisten memberikan efek positif dalam menurunkan mual dan muntah pada penderita kanker pasca kemoterapi. Temuan ini mengindikasikan bahwa akupresur dapat menjadi intervensi komplementer yang efektif untuk mendukung terapi farmakologis yang selama ini digunakan. Penurunan mual dan muntah yang dilaporkan pada berbagai penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik akupresur tertentu mampu memengaruhi respons fisiologis tubuh terhadap efek samping kemoterapi.

Secara fisiologis, akupresur pada titik PC6 dan ST36 dipercaya dapat merangsang sistem saraf perifer dan pusat, yang selanjutnya memengaruhi pusat muntah di medula oblongata serta meningkatkan pelepasan endorfin. Mekanisme ini berkontribusi terhadap penurunan sensasi mual dan frekuensi muntah. Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stimulasi titik PC6 efektif dalam mengurangi mual muntah akibat berbagai kondisi, termasuk pasca operasi dan kemoterapi. Selain itu, titik ST36 diketahui berperan dalam meningkatkan fungsi pencernaan dan memperbaiki keseimbangan energi tubuh, sehingga mendukung penurunan keluhan gastrointestinal.

Dibandingkan dengan penelitian lain yang hanya menggunakan terapi farmakologis, kombinasi akupresur sebagai terapi pendamping menunjukkan hasil yang lebih optimal dalam mengontrol mual dan muntah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan nonfarmakologis memiliki peran penting dalam perawatan holistik pasien kanker. Selain itu, akupresur relatif aman, mudah dipelajari, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien atau keluarga setelah mendapatkan edukasi dari tenaga kesehatan.

Kontribusi temuan penelitian ini bagi pengembangan ilmu keperawatan terletak pada penguatan bukti ilmiah mengenai penggunaan terapi komplementer berbasis akupresur dalam praktik klinik. Implementasi akupresur berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien kanker, mengurangi ketergantungan terhadap obat antiemetik, serta mendukung pelayanan kesehatan yang lebih komprehensif dan berorientasi pada kebutuhan pasien. Dengan demikian, terapi akupresur dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan berbasis bukti yang aplikatif bagi masyarakat.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review terhadap 10 artikel penelitian tahun 2020–2025, dapat disimpulkan bahwa terapi herbal efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Bunga rosella menunjukkan efektivitas tertinggi dibandingkan herbal lainnya. Terapi herbal dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang relatif aman dan berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain Randomized Controlled Trial (RCT) berskala besar untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas dan keamanan jangka panjang terapi herbal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., et al. (2022). Pemanfaatan tanaman obat tradisional di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Herbal*, 5(2), 45–52.
- Aribowo, R., et al. (2023). Tanaman herbal sebagai terapi komplementer hipertensi. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 12(1), 33–40.
- Budi Setyawan, & Khoiroh Muflihin. (2020). Efektivitas black garlic terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*.
- Cahyaningsih, R., et al. (2022). Mekanisme kerja terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Oka, P., et al. (2020). Perbandingan jus semangka dan pepaya terhadap tekanan darah. *Jurnal Gizi Klinik*.
- Rahmi, Salsabila, & Hijriana. (2024). Efektivitas teh rosella terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*.
- Rahayu. (2023). Pengaruh rebusan daun kelor terhadap tekanan darah. *Jurnal Keperawatan*.
- Sari, N., et al. (2021). Efektivitas jelly kemangi terhadap tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- World Health Organization. (2024). *Hypertension Fact Sheet*. Geneva: WHO.