

## Perbandingan Efektivitas Pemberian Rebusan Jahe Putih dan Rebusan Kunyit Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

Mar'ah Sholeha<sup>1</sup>, Andry Sartika<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

### Article Info

**Key words :**

white ginger decoction,  
turmeric decoction,  
hypertension.

**\*Corresponding author:**

**Andry Sartika**, Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu  
Email:  
[andrysartika@umb.ac.id](mailto:andrysartika@umb.ac.id)

### Abstract

*Hypertension is a cardiovascular disorder that is the leading cause of death worldwide. According to Savitri and Silus Hypertension is defined as persistent high blood pressure, where systolic blood pressure  $\geq 130$  mmHg and diastolic blood pressure  $\geq 90$  mmHg, when measured at least twice and in two different conditions within two weeks. The purpose of this study was to compare the effectiveness of using ginger decoction with turmeric decoction on blood pressure of hypertensive patients. The type of analysis used is statistical analysis using SPSS computer software with univariate and bivariate analysis techniques. The results showed that there was an effect of giving white ginger decoction on lowering blood pressure in hypertensive patients with systole p value 0.001 and in diastole p value 0.000 < 0.05, and the effect of giving turmeric decoction with systole p value 0.001 and in diastole p value 0.001 < 0.05.*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kelainan kardiovaskular yang menjadi penyebab utama kematian di seluruh dunia. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab kematian utama di seluruh dunia. Hipertensi atau dikenal juga dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana tekanan darah meningkat melebihi ambang batas normal, yaitu 140/90 mmHg sehingga menyebabkan penyakit dan kematian. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer, dan hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala sebelum munculnya komplikasi (Sarumaha dan Diana, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang terus meningkat di Indonesia. Angka infeksi tertinggi terdapat di Kalimantan Selatan sebesar 44,3% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Di Indonesia, perkiraan jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian akibat hipertensi di Indonesia sebanyak 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Bengkulu menempati urutan ke-15 dari 34 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 28,14% atau setara dengan sekitar 11.329 jiwa (Kementerian Kesehatan, 2021).

Hasil survey pada tanggal 04 Januari 2023 yang telah dilakukan di Dinas Kesehatan Kota Bengkulu dari 20 Puskesmas yang terdata di tahun 2021 Perkiraan jumlah penderita hipertensi  $\geq 15$  tahun sebanyak 286.339 jiwa., angka kejadian hipertensi paling tinggi adalah puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan jumlah 30.300 orang, Puskesmas Jembatan Kecil dengan jumlah 23.290 orang, dan Puskesmas Beringin Raya 19.371 orang. Di mana Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu merupakan puskesmas dengan jumlah penderita hipertensi paling tinggi, adapun pelayanan kesehatan yang diberikan hanya berupa pemberian obat antihipertensi.

Jahe putih dapat dijadikan bahan pengobatan tradisional karena jahe putih banyak mengandung nutrisi dan senyawa kimia yang penting dan bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, jahe putih memiliki efek samping yang lebih sedikit dan mudah diobati sehingga cocok untuk pengobatan, termasuk mengobati hipertensi dengan mengatur tekanan darah dan detak jantung. (Badriyah,2020).Tanaman lain yang mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari adalah kunyit. Kunyit mengandung kurkumin, minyak atsiri dan mineral pada rimpangnya. Kalium dalam kunyit membantu mengontrol detak jantung dan membantu menstabilkan tekanan darah. (Mukti, 2019).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nadia (2020), hasilnya menunjukkan bahwa senyawa yang terdapat pada jahe mempunyai khasiat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Memang, senyawa yang terdapat pada jahe memiliki mekanisme yang dapat menghambat aktivitas enzim pengubah angiotensin (ACE). Sedangkan penelitian Mukti (2017) menunjukkan bahwa penggunaan rebusan kunyit mempunyai efek menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, artinya terapi rebusan kunyit dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi obat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi..

Berdasarkan hasil observasi yang dilaksanakan di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu bahwa terdapat penderita hipertensi sebanyak 1.132 jiwa pada tahun 2022. Penelitian tentang rebusan jahe putih dan rebusan kunyit sudah dilakukan oleh beberapa peneliti, tetapi peneliti sebelumnya hanya meneliti satu intervensi sedangkan peneliti ini berfokus kepada dua intervensi yaitu rebusan jahe putih dan rebusan kunyit. Selain itu, khusus di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, belum ada yang meneliti rebusan jahe putih dan rebusan kunyit untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, akan dilakukan penelitian tentang "Efektivitas penggunaan rebusan jahe dan rebusan kunyit terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu".

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif karena menggunakan desain eksperimen. Menggunakan *Quasy Experimental* khususnya dengan metode perancangan eksperimen sebelum dan sesudah intervensi pada dua kelompok, yaitu sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Dalam dua rangkaian sesi, kelompok yang bersangkutan akan terdiri dari dua perlakuan. Penggunaan rebusan jahe putih digunakan sebagai intervensi pada kelompok pertama, sedangkan penggunaan rebusan kunyit digunakan sebagai intervensi pada kelompok kedua. Data yang diperoleh digunakan untuk mengetahui perbandingan pengaruh pemberian jahe putih rebus dan kunyit rebus terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu.

**HASIL**

**Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Rebusan Jahe Putih**

Berdasarkan Tabel 1.1 diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi bubur jahe putih digunakan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, rata-rata nilai sistolik sebelum dilakukan tes sebesar 142,33 (SD = 5,627) dan rerata skor diastolik pre-test adalah 91,26 (SD = 4,283). Sedangkan setelah dilakukan intervensi kelompok jahe putih pada penderita hipertensi, rata-rata skor sistolik post-test adalah 117,33 (SD = 4,169) dan rata-rata skor diastolik post-test adalah 78,00 (SD = 3,162) dan rata-rata skor diastolik post-diastolik skornya adalah 117,33 (SD = 4,169). nilai ujiannya adalah 78,00 (SD = 3,162)..

**Tabel 1.1**  
**Nilai tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi rebusan jahe putih**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. D</b>	<b>Std. E</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Pre test</i> Sistolik Kelompok Jahe Putih	142.33	5.627	1.452	15	130	150
<i>Pre test</i> Diastol Kelompok Jahe Putih	91.26	4.283	1.106	15	85	99
<i>Post test</i> Sistolik Kelompok Jahe Putih	117.33	4.169	1.076	15	110	120
<i>Post test</i> Diastol Kelompok Jahe Putih	78.00	3.162	.816	15	75	85

**Tekanan Darah Pre test Sistolik Kelompok Kunyit Pre test Diastolik Kelompok Kunyit**

Tabel dibawah ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi rebusan kunyit pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu rata-rata skor sistolik pre test adalah 142,66 (Std.D = 5,627) dan mean skor sistolik pre-test adalah 142,66 (Std.D = 5,627) berarti skor diastolik pre-test adalah 95,06 (Std.D = 3,150). Sedangkan setelah dilakukan intervensi kunyit pada penderita hipertensi, rata-rata skor post-test sistolik adalah 118,33 (SD = 4,082) dan rata-rata skor post-diastolik adalah 78,00 (SD = 2,535).

**Tabel 1.2**  
**Tekanan Darah Pre test Sistolik Kelompok Kunyit Pre test Diastolik Kelompok Kunyit**

<b>Tekanan Darah</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. D</b>	<b>Std. E</b>	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
<i>Pre test</i> Sistolik Kelompok Kunyit	142.66	5.627	1.452	15	130	150
<i>Pre test</i> Diastol Kelompok Kunyit	95.06	3.150	.813	15	90	99

Post test Sistolik Kelompok Kunyit	118.33	4.082	1.054	15	110	125
Post test Diastol Kelompok Kunyit	78.00	2.535	.654	15	75	80

**PEMBAHASAN**

**Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi Rebusan Jahe Putih**

Hasil penelitian yang diperoleh pada kelompok intervensi rebusan jahe putih pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu menunjukkan bahwa nilai rata-rata tes tekanan darah sistolik pre test adalah 142,33 (SD = 5,627), rata-rata nilai diastolik sebelum tes adalah 91,26 (SD = 4,283) dan rata-rata nilai sistolik pasca-tes adalah 117,33 (SD = 4,169), nilai rata-rata diastolik setelah tes adalah 78,00 (SD = 3,162).

Tekanan darah merupakan kekuatan yang dihasilkan jantung untuk memompa darah melalui pembuluh darah dan dinyatakan dengan dua angka, yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik (American Heart Association (AHA), 2019). Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan hipertensi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah terus meningkat di atas batas normal.

Kondisi ini dapat merusak pembuluh darah dan organ vital seperti jantung dan ginjal, serta meningkatkan risiko stroke dan serangan jantung (Suzanne Oparil, 2018). Jahe putih adalah varietas jahe yang memiliki kulit putih, cabang dan daun yang tampak lebih bersih daripada jahe merah atau jahe kuning. Rebusan jahe putih diketahui memiliki banyak manfaat kesehatan, antara lain dapat membantu meredakan sakit kepala, mual, dan ketegangan otot (Rosidah Ab Latif, 2019).

Menurut analisa peneliti, gambaran tekanan darah sebelum menggunakan rebusan jahe putih untuk mengatasi hipertensi mungkin berbeda-beda tergantung pada tingkat keparahan hipertensi pada masing-masing individu dan penggunaan obat-obatan tertentu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi jahe putih dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan hingga sedang. Jahe putih mengandung senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke jantung. Namun, sebelum mengonsumsi jahe putih, sebaiknya konsultasikan terlebih dahulu ke dokter untuk menghindari kemungkinan efek samping jika dikonsumsi bersama obat dan menentukan dosis yang tepat sesuai kebutuhan masing-masing. Nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah intervensi rebusan kunyit.

Hasil penelitian yang diperoleh pada kelompok intervensi kunyit pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Dewa kota Bengkulu menunjukkan bahwa rata-rata nilai pretest sistolik sebesar 142,67 (SD = 5,627), nilai mean pretest diastolik adalah 95,06 (SD = 3,15), dan rerata nilai sistolik post-test adalah 118,33 (SD = 4,082), dan rerata nilai diastolik post-test adalah 78,00 (SD = 2,535).

Memberikan rebusan kunyit pada pasien hipertensi dapat memiliki efek yang menguntungkan. Menurut Nalluri, kunyit mengandung senyawa kurkumin memiliki efek antiinflamasi dan antioksidan, serta memiliki kemampuan meningkatkan aliran darah dan

melebarkan pembuluh darah. Hal ini menjadikan kunyit efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi risiko komplikasi terkait hipertensi. (Lakshmi Cherry Nalluri, 2020).

Menurut para peneliti, gambaran tekanan darah sebelum meminum rebusan kunyit untuk mengatasi hipertensi adalah tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum meminum rebusan kunyit seringkali cukup tinggi dan sulit dikendalikan dengan obat-obatan. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan kondisi kronis yang membutuhkan pengobatan jangka panjang dan mengikuti gaya hidup yang sehat.

## **SIMPULAN**

1. Nilai tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum intervensi jahe putih rebus sebesar 142,33, setelah intervensi jahe putih rebus sebesar 117,33. Dan nilai tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi sebelum intervensi jahe putih rebus adalah 91,266 setelah intervensi jahe putih rebus adalah 78,00..
2. Nilai tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum intervensi kunyit adalah 142,66 setelah intervensi kunyit adalah 118,33. Dan nilai tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi sebelum intervensi kunyit adalah 95,06 setelah intervensi kunyit adalah 78,00.

## **REFERENSI**

Ab Latif, R. (2019). Kajian Molekuler dan Aktiviti Antioksidasi Rempah-Ratus Tradisional: Jahe Putih (*Zingiber officinale* Roscoe Var. *Officinale*). *Sains Malaysiana*, 48(1), 65-74.

Badriyah, D. N., Rohita, T., & Rosdiana, N. Pengaruh Jahe Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Padangjaya Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap Tahun 2020.

Kemkes. 2021. Ungkap Penderita Hipertensi Di Indonesia Terus Meningkat.

Mukti, W. A., Suwardiyono, S., & Maharani, F. (2019). Ekstraksi Senyawa Flavonoid Dari Daun Kunyit (*Curcuma Longa* L) Berbantu Gelombang

Nadia, E. A. N. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(01 Oktober), Article 01 Oktober.

Nalluri, L. C. (2020). Turmeric for Hypertension: A Natural Remedy that Works. *Integrative Medicine: A Clinician's Journal*, 19(4), 46-51.

Oparil, S. (2018). Hypertension. *Annals of internal medicine*, 169(3), ITC18-ITC32.

Sarumaha, E. K., & Diana, V. E. (2018). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Uptd Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i2.3914>

Savitri, E. W., & Sius, U. (2021). Weight Bearing Exercise Dan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Pekalongan : PT Nasya Expanding Managemen*.