

## PENGARUH AIR REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PUSKESMAS YOSOMULYO KOTA METRO

Giri Meiza Damayati<sup>1</sup>, Tri Adi Nugroho<sup>2</sup>, Yunina Elasari<sup>3</sup>, Moh. Heri Kurniawan<sup>4</sup>, Sandra Lusi Novita Batubara<sup>5</sup>, Susilo Setiawan<sup>6\*</sup>

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung  
[Susilosetiawan2111@gmail.com](mailto:Susilosetiawan2111@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Daun sirsak memiliki antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas, melenturkan dan melebarkan pembuluh darah serta menurunkan tekanan darah. Hipertensi mempengaruhi 22% populasi dunia dan menyumbang 36% kasus hipertensi di Asia Tenggara. Hipertensi juga merupakan salah satu penyebab kematian sebesar 23,7% dari 1,7 juta total kematian di Indonesia pada tahun 2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif pre-eksperimental dengan metode penelitian one group pretest & posttest. Populasi penelitian adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo dengan total sampel 41 pasien. Analisa data menggunakan uji Paired T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol dan diastol adalah 135,36/85,85 mmHg dengan penurunan darah sistol sebesar 19,0%mmHg dan diastol 14,6%mmHg. Kesimpulan penelitian ini adalah air rebusan daun sirsak memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Daun Sirsak.

### ABSTRACT

*Hypertension (high blood pressure) is an increase in systolic and diastolic blood pressure. Soursop leaves have antioxidants that can ward off free radicals, relax and dilate blood vessels and lower blood pressure. Hypertension affects 22% of the world's population and accounts for 36% of hypertension cases in Southeast Asia. Hypertension is also one of the causes of death, amounting to 23.7% of the 1.7 million total deaths in Indonesia in 2016. This research aims to determine the effect of giving boiled water from soursop leaves on reducing blood pressure in the elderly at the Yosomulyo Health Center, Metro City in 2023. The research method used is pre-experimental quantitative research with one group pretest & posttest research methods. The research population was all elderly people with hypertension who lived in the Yosomulyo Community Health Center working area with a total sample of 41 patients. Data analysis used the Paired T-Test. The results showed that the average systolic and diastolic blood pressure was 135.36/85.85 mmHg with a decrease in systolic blood pressure of 19.0% mmHg and diastolic blood pressure of 14.6% mmHg. The conclusion of this study is that boiled water from soursop leaves has a significant relationship with reducing blood pressure in the elderly.*

**Keywords:** Hypertension, Elderly, Soursop Leaves.

### PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang umum terjadi pada lansia. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik (Darmawan &

Zulfa 2015). Hipertensi atau biasa disebut hipertensi dipahami sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada pengukuran kedua dengan

selang waktu 5 menit dalam keadaan istirahat atau istirahat yang cukup (WHO, 2013). Pada lansia, hipertensi dibedakan dengan tekanan darah sistolik minimal 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik minimal 90 mmHg (NOC, 2015). Dikatakan lansia, ketika telah memasuki usia 60 tahun (Azizah, 2017).

Tekanan darah tinggi yang berkepanjangan menyebabkan kerusakan ginjal, jantung, dan otak (KEMENKES, 2015). Menurut dr Ali Ridho (2015), muncul beberapa gejala yang menentukan diagnosis seseorang menderita hipertensi. Gejala tersebut antara lain sakit kepala, pusing, wajah kemerahan (iritasi), telinga berdenging, mulut kering, lidah merah, dan sakit tenggorokan. Jika gejala tersebut diabaikan dan tidak segera ditangani maka akan timbul dampak lain seperti pecahnya pembuluh darah di otak sehingga menyebabkan kelumpuhan dan yang paling fatal adalah kematian (Wahdah, 2015).

Menurut data WHO, hipertensi mempengaruhi 22% populasi dunia dan menyumbang 36% kasus hipertensi di Asia Tenggara. Hipertensi juga merupakan salah satu penyebab kematian, yaitu sebesar 23,7% dari 1,7 juta total kematian di Indonesia pada tahun 2016. Kemudian, kasus Hipertensi menempati posisi ke 3 urutan dalam 10 penyakit terbanyak di Provinsi Lampung di bawah kasus command cold dan influenza, dengan jumlah 230.672 (Dinkes Provinsi Lampung, 2022).

Pengobatan hipertensi umumnya bersifat farmakologis dan nonfarmakologis. Farmakoterapi dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti diuretik, vasodilator, beta-blocker, dll. Sedangkan terapi non obat merupakan terapi komplementer yaitu terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, akupunktur, aromaterapi. (Silvitasar dkk., 2018). Masyarakat umum lebih memilih

penggunaan bahan alami untuk pengobatan hipertensi karena efek sampingnya lebih sedikit, ekonomis, dan mudah didapat dibandingkan obat sintesis kimia (Erianti et al., 2015). Menelan bahan kimia secara terus menerus dalam jangka waktu lama juga dapat menimbulkan efek samping yang berbahaya yaitu kerusakan ginjal (Merdekawati, 2015). Oleh karena itu, obat herbal dapat dipilih sebagai pengobatan alternatif karena dianggap aman dan memiliki sedikit efek samping meskipun dikonsumsi dalam jangka waktu lama.

Daun sirsak mengandung antioksidan yang mampu melawan radikal bebas. Seperti bahan alami lainnya, antioksidan ini melebarkan dan melebarkan pembuluh darah serta dapat menurunkan tekanan darah (Sangging, 2017). Penelitian Dewi & Delly (2019) menunjukkan bahwa merebus daun sirsak dalam air dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mengkonsumsi air rebusan daun sirsak pada pagi dan sore hari selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah (Dewi & Delly, 2019). Daun sirsak mengandung flavonoid, tanin, alkaloid, kuinon, polifenol, dan mineral seperti magnesium, kalsium, dan kalium (Mulyanti et al., 2015).

## METODE PENELITIAN

### 1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental dengan menggunakan group pre-test and post-test untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro tahun 2023.

### 2. Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo yang terdiri dari 71 pasien, lalu sampel ditentukan

dengan rumus Slovin dengan total sampel 41 pasien.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Data yang digunakan merupakan data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan berdasarkan hasil kuisioner, dan data sekunder didapatkan dari rekam medis.

### 4. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk memperoleh distribusi frekuensi yang dilakukan terhadap variabel independent (terapi air rebusan daun sirsak) dan variabel dependent (tekanan darah pada pasien hipertensi). Sedangkan, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji paired t-

test dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan, korelasi, dan perbedaan antar variable, yaitu hubungan antara terapi air rebusan daun sirsak dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## HASIL

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis univariat bahwa responden yang berusia 60 tahun sampai 69 tahun berjumlah 30 orang (73,2%), usia 70 tahun sampai 79 tahun sebanyak 8 orang (19,5%), dan usia 80 tahun sampai 89 tahun sebanyak 3 orang (7,3%). Jenis kelamin laki-laki berjumlah 12 orang (29,3%) dan berjenis kelamin Perempuan berjumlah 29 orang (70,7%).

**Tabel 1. Hasil analisis univariat**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	60th – 69th	30	73,2
	70th – 79th	8	19,5
	80th – 89th	3	7,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	29,3
	Perempuan	29	70,7

### Tekanan Darah Sebelum diberikan Terapi Air Rebusan Daun Sirsak pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa dari 41 responden tekanan darah sistol sebelum diberikan terapi air rebusan daun sirsak paling banyak secara urut yaitu, penderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 20 orang (48,7%), hipertensi tingkat 2 sebanyak 19 orang (46,4%), penderita pra-hipertensi sebanyak 2 orang (4,9%), dan tidak ada penderita hipertensi yang memiliki niai normal. Kemudian, untuk tekanan darah diastol sebelum diberikan terapi air rebusan daun sirsak paling banyak dengan hasil hipertensi tingkat 2 sebanyak 24 orang (58,5%), penderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 17

orang (41,5%), dan tidak ada penderita hipertensi normal dan pra-hipertensi, seperti yang tercantum pada Tabel 2.

Tekanan darah pada lansia yang bertambah disebabkan karena responden tersebut memiliki kebiasaan makan yang buruk dimana jarang mengkonsumsi buah-buahan, tidak sering mengkonsumsi sayur dan kadang-kadang mengkonsumsi gorengan. Meningkatkan konsumsi buah dan sayur, meringurangi asupan garam dan makanan yang menyebabkan kolesterol dianjurkan kepada penderita hipertensi (Arisjulyanto, 2018). Angka kejadian hipertensi masih sangat tinggi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat dalam menanggulangi masalah hipertensi tersebut.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan darah sebelum diberikan terapi air rebusan daun sirsak pada penderita hipertensi Di Puskesmas Yosomulyo bulan Oktober 2023.**

Tekanan Darah	Normal		Pra-hipertensi		Hipertensi Tingkat I		Hipertensi Tingkat II		Total
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Pre-Sistol	0	0	2	4.9	20	48.7	19	46.4	41
Pre-Diastol	0	0	0	0	17	41.5	24	58.5	41

### **Tekanan Darah Sesudah diberikan Terapi Air Rebusan Daun Sirsak**

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa, dari 41 responden tekanan darah sistol setelah diberikan terapi air rebusan daun sirsak paling banyak penderita pra-hipertensi sebanyak 23 orang, penderita hipertensi tingkat 1 sebanyak 12 orang, penderita hipertensi tingkat 2 sebanyak 6 orang, dan tidak ada penderita

dengan hasil hipertensi normal. Kemudian, untuk tekanan darah diastol setelah diberikan terapi air rebusan daun sirsak paling banyak hipertensi tingkat 1 sebanyak 17 orang (41,5%), penderita pra-hipertensi sebanyak 16 orang (39,0%), penderita hipertensi tingkat 2 sebanyak 5 orang (12,2%), dan penderita dengan hasil normal sebanyak 3 orang (7,3%), seperti yang tercantum pada Tabel 3.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan darah sebelum diberikan terapi air rebusan daun sirsak pada penderita hipertensi Di Puskesmas Yosomulyo bulan Oktober 2023**

Tekanan Darah	Normal		Pra-hipertensi		Hipertensi Tingkat I		Hipertensi Tingkat II		Total
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Post-Sistol	0	0	23	56.1	12	29.3	6	14.6	41
Post-Diastol	3	7.3	16	39.0	17	41.5	5	12.2	41

Berdasarkan hasil penelitian, Peneliti berpendapat bahwa rebusan daun sirsak yang dikonsumsi selama tujuh hari dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan flavanoid pada air daun sirsak dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Kalsium meningkatkan sirkulasi darah, dan zat besi membantu mengatur detak jantung dan nada normal. Menurut penelitian Aoun (2019), minuman air rebusan daun sirsak setiap hari memiliki kemungkinan lebih kecil untuk menyebabkan prahipertensi dan kadar SUA yang tinggi.

### **Hubungan Terapi Air Rebusan Daun Sirsak terhadap Tekanan Darah Lansia**

Penelitian menunjukkan adanya perubahan antara tekanan darah sistolik

dan diastolik setelah diberikan terapi dengan rebusan daun sirsak. Dari hasil analisis data pada Tabel 3, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik dari 41 sampel adalah 135,36/85,85 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan nilai tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 19,0% mmHg dan nilai tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 14,6% mmHg.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengobatan dengan rebusan daun sirsak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengaruh terapi air rebusan daun sirsak terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi telah diteliti. Uji T menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara terapi air rebusan daun

sirsak dengan perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Efek terapi air rebusan daun sirsak dapat menurunkan tekanan darah. karena mengandung flavonoid yang mampu berperan sebagai antioksidan dan mencegah oksidasi pada sel-sel tubuh. Semakin tinggi kandungan oksida sel dalam tubuh, semakin tinggi pula risiko terkena tekanan darah tinggi. Mengonsumsi air rebusan daun sirsak sebanyak satu gelas dua kali sehari, dapat menurunkan hormon stres dan mengendurkan otot-otot arteri. Selain itu, mineral yang terdapat pada daun sirsak dapat membantu melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah tinggi. Daun sirsak mengandung flavonoid yang berperan sebagai antioksidan dan mampu mencegah oksidasi sel-sel tubuh.

Semakin tinggi kandungan oksida seluler dalam tubuh, maka semakin tinggi pula risiko terkena penyakit degeneratif. Flavonoid yang terdapat pada daun sirsak dapat digunakan untuk mencegah hipertensi (Ali et al., 2011).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Dukuh Jangkung Rejo Nogosari Boyolali oleh Tunjung, 2014 yang didasarkan pada data kurang lebih 28 pasien hipertensi yang terdiri dari lansia, ibu-ibu, wanita menopause, dan pria. Hasil menunjukkan bahwa tekanan darah rata-rata sebelum pengobatan diberikan. Rata-rata tekanan darah setelah minum air rebusan daun sirsak adalah 130/80 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah menurun setelah mengonsumsi rebusan daun sirsak

**Tabel 4. Pengaruh terapi air rebusan daun sirsak terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Yosomulyo Oktiber 2023.**

Kinerja	Tekanan Darah Sebelum				Tekanan Darah Sesudah				p	
	Sistol		Diastol		Sistol		Diastol			
	n	%	23	%	n	%	n	%		
Normal	0	0	0	0	0	0	3	7.3		
Pra-hipertensi	2	4.9	0	0	23	56.1	16	39.0		
Hipertensi Tingkat I	20	48.7	17	41.5	12	29.3	17	41.5	0.000	
Hipertensi Tingkat II	19	46.4	24	58.5	6	14.6	5	12.2		
Total	41	100	41	100	41	100	41	100	41	

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yaitu tekanan darah setelah terapi air daun sirsak di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 154,3 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 100,4 mmHg.

Tekanan darah setelah terapi air daun sirsak di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro, rerata tekanan darah sistolik 135,3 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik 85,8 mmHg. Terdapat Pengaruh yang signifikan terhadap Terapi air daun sirsak untuk menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 26,4% mmHg dan tekanan darah diastolik

sebesar 13,5% mmHg pada pasien hipertensi di Puskesmas Yosomulyo Kota Metro.

Saran pertimbangan bagi pasien hipertensi untuk memilih pengobatan alternatif yang tepat dan praktis untuk menurunkan tekanan darah. pasien bisa mengonsumsi daun sirsak rebus dengan cara memasukkan 8 lembar daun sirsak ke dalam 2 gelas air, rebus 1 gelas lalu diminum. Satu cangkir di pagi hari dan satu lagi di sore hari.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada puskesmas Yosomulyo Kota Metro yang telah memberikan izin kepada peneliti

dan mendukung penuh untuk dapat melakukan penelitian ini dari awal hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, A. (2008). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. Diunduh pada [www.scribd.com](http://www.scribd.com) pada tanggal 15 Juni 2023 pukul 19.45 WIB.
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT RinekaCipta.
- Benowitz, W.L. (2015). Accounts, Excuses, and Apologies, Second Edition: Image Repair Theory and Research. New York: State University of New York Press.
- Buana, Dela Trika. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Diunduh pada <http://eprints.umpo.ac.id/10119/> pada tanggal 15 Juni 2023 pukul 19.50 WIB.
- Carlson, W. (2016). Mengatasi hipertensi. Bandung: Nuansa Cendakia.
- Dahlan, Sopiyudin. (2014). Langkah-langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 2. Jakarta: Segung Seto.
- Dewi. (2012). Hidup Bahagia Dengan Hipertensi. Yogyakarta : A+Plus Book.
- Dermawan. (2015). Hipertensi.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2017). Profil Kesehatan Provinsi Lampung.
- Febri, Yunita. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Diunduh pada <http://repository.pkr.ac.id/> pada tanggal 15 Juni 2023 pukul 19.45 WIB.
- Indarwati. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa program studi S1 fisioterapi angkatan 2013 dan 2014 di Universitas Hasanuddin. Diunduh pada <http://repository.unhas.ac.id/> pada tanggal 20 Juni 2023 pukul 19.00 WIB.
- Juanidi. (2009). Manfaat The Rosella. Di unduh dari <http://kesehatan-kebugaran.iklanmax.com> pada tanggal 20 Juni 2023 pukul 20.00 WIB.
- Kemenkes. (2015). Faktor penyebab tekanan darah. Diunduh pada <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html> pada tanggal 27 Mei 2023 Pukul 10.00 WIB
- Notoatmodjo,S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo,S. (2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2010). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: ECG Tunjung.
- Prapti. (2009). Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi. Jakarta Selatan: Agromedia.
- Sherwood. (2009). Fisiologi manusia: Selke system. Edisi2. Jakarta: ECG.
- Smeltzer,S.C., Bare,B.G. (2008). Keperawatan medikal bedah. Edisi 8. Jakarta: ECG.
- Triyanto,E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi penderita Hipertensi Secara terpadu. Yogyakarta: GrahaIlmu.
- Ulfia Nurrahmani. (2011). Stop Hipertensi. Yogyakarta.