

PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN PARUTAN KUNYIT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN TAROK DIPO WILAYAH KERJA PUSKESMAS GUGUAK PANJANG KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2018

Nentien Destri¹, Sri Hayulita², Gustika Putri Cania³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yarsi Sumbar Bukittinggi

email: sagitanendri_lgf@yahoo.co.id¹

Abstrak

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap kejadian hipertensi, hal ini terjadi karena proses penuaan, perubahan lumen pembuluh darah. Hal ini juga tergambar dari kunjungan pasien hipertensi di Puskesmas Guguak Panjang dimana tercatat sebanyak 1131 kunjungan dan angka ini merupakan angka kunjungan hipertensi tertinggi di Kota Bukittinggi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Tarok Dipo Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2018. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Kelurahan Tarok Dipo yaitu sebanyak 170 orang dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan lembar observasi tekanan darah, analisa data meliputi analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi adalah 160/94 mmHg turun menjadi 150/85 mmHg setelah intervensi. Ada pengaruh pemberian seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah lansia hipertensi dengan beda rata-rata 10/9 mmHg dan $p\text{-value} = 0,001/0,001$. Dapat disimpulkan bahwa pemberian seduhan parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Untuk itu diharapkan kepada semua pihak terutama lansia hipertensi untuk dapat memanfaatkan seduhan parutan kunyit untuk mengontrol tekanan darah untuk tetap stabil karena terbukti efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *Kunyit, lansia, hipertensi*

Abstract

Elderly age groups is prone to hypertension incidence, this happens because of the aging process, changes to the lumen of blood vessels. This is also reflected in hypertension patients of the visits of clinics Long Guguak which recorded as much as 1131 visits and this number is the number of visits in the city of Bukittinggi highest hypertension. Handling of hypertension can be done in pharmacological and non pharmacological. The purpose of this research is to know how the granting of steeping grated turmeric against blood pressure in elderly with hypertension in the village Tarok Dipo Wilayah Kerja Puskesmas Guguak Panjang Kota Bukittinggi Tahun 2018.. The population in this research is the entire elderly hypertension in Kelurahan Tarok Dipo i.e. as many as 170 people with a number of sample as many as 10 people. Research on the instrument using the observation sheets, blood pressure data analysis include analysis of univariate analysis and bivariat use paired t-test. The results showed that the average blood pressure of respondents before intervention is 160/94 down to 150/85 mmHg mmHg after the intervention. There is the influence the granting of steeping grated turmeric against elderly hypertension blood pressure with the average difference 10/9 mmHg and $p\text{-value} = 0.001/0.001$. It can be concluded that the granting of steeping grated turmeric effect significantly to decrease blood pressure elderly with hypertension. For it is expected to all parties especially elderly hypertension to be able to utilize the steeping grated turmeric to control blood pressure to remain stable because it is proven effective against a decrease in blood pressure in elderly hypertension.

Keywords: *Saffron, elderly, hypertension*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) menurut World Health Organisation (WHO), lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Memasuki usia lanjut banyak mengalami

kemunduran; fisik yang ditandai dengan kulit menjadi keriput, rambut memutih, gigi ompong, aktifitas menjadi lambat dan kondisi tubuh yang lain juga mengalami kemunduran. Batasan-batasan lanjut usia menurut WHO yaitu: usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) 60-74 tahun,

lanjut usia tua (old) 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) >90 tahun (Padila, 2013).

Saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia karena hipertensi dari tahun ketahun mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2013 sebesar 25,8%, tahun 2015 sebesar 58,6 % dan pada tahun 2016 sebesar 58,7%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tergolong tinggi yaitu pada tahun 2013 sebesar 22,6% dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 sebesar 43,1 %. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Sumatera Barat menurut kelompok umur yaitu umur 25-34 tahun sebesar 12,3%, umur 35-44 tahun sebesar 20,4%, umur 45-54 tahun sebesar 29,2%, umur 55-64 tahun sebesar 38,9%, umur 65-74 tahun sebesar 51,9%. Dari data tersebut dapat dilihat angka kejadian hipertensi lebih tinggi pada lansia dengan kelompok umur 65-74 tahun (Riskesdas, 2013; Kemenkes RI, 2017).

Kota Bukittinggi termasuk kedalam kota dengan prevalensi hipertensi 10 tertinggi disumatera barat yaitu sebesar 25,3% (Riskesdas, 2013). Data dari Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi, didapatkan pravelensi penderita hipertensi juga mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2015 sebanyak 4.539 orang, dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 yaitu sebanyak 6.813 orang.

Faktor resiko kejadian hipertensi adalah usia, jenis kelamin keturunan, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebihan, stres, serta keseimbangan hormonal (Tim Bumi Medika, 2017). Dampak hipertensi apabila tidak diatasi maka akan terjadi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, kerusakan ginjal, kerusakan mata, kerusakan dan gangguan pada otak sehingga akan mengakibatkan angka kesakitan dan kematian (Yekti & Ari, 2011). Komplikasi yang ditimbulkan harus dikendalikan atau bahkan dicegah supaya tidak memperburuk keadaan pada lansia (Muti, 2017).

Untuk mencegah agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi diperlukan penanganan yang tepat dan efisien, dapat melalui beberapa cara yaitu dengan cara pengobatan farmakologis dan non farmakologis.

Terapi herbal biasanya dilakukan dengan memanfaatkan berbagai tanaman obat yang dijadikan ramuan untuk dikonsumsi. Terapi herbal juga relatif lebih murah dan tidak menimbulkan efek samping dibandingkan obat berbahan kimia (Tim Bumi Medika, 2017). Mengonsumsi herbal ternyata terbukti bahwa herbal mengandung zat-zat yang dapat menyembuhkan penyakit (Nisa, 2012).

Kunyit merupakan jenis tanaman obat yang banyak digunakan oleh masyarakat sebagai bahan baku obat herbal karena kunyit memiliki banyak manfaat, mudah didapatkan, dan cara pembudayaannya juga mudah, tanaman kunyit tidak memerlukan banyak

lahan karena bisa ditanam di halaman rumah (Wibowo, 2013).

Berdasarkan penelitian (Kusyanti, Hasanuddin, Djufri, 2016) kunyit merupakan salah satu jenis tanaman obat yang digunakan untuk penyembuh penyakit hipertensi bagi masyarakat Rundeng kota Subulussalam. Penderita Hipertensi pada umumnya kekurangan zat kalsium dan kalium maka salah satu cara untuk mengatasinya mengonsumsi tanaman herbal yang mengandung zat kalium, kalsium dan zat penting lainnya seperti rimpang kunyit (Nisa, 2013). Kunyit merupakan jenis akar-akaran yang memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh (Wibowo, 2013).

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh seduhan parutan kunyit terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Tarok Dipo wilayah kerja Puskesmas Guguk Panjang kota Bukittinggi tahun 2018.

Tinjauan Pustaka

Definisi Lansia: Menurut World Health Organisation (WHO), lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat bahwa lansia menjadi kurang cekatan (Padila, 2013).

Hipertensi: Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Dalam hal ini, 140 atau nilai atas menunjukkan tekanan sistolik, sedangkan 90 atau nilai bawah menunjukkan tekanan diastolik (Tim Bumi Medika, 2017).

Tabel 1.
Nilai Tekanan Darah Normal Menurut WHO

Kategori	Tekanan Darah	
	Sistolik	Diastolik
Dewasa	≤ 120 mmHg	≤ 80 mmHg
Lansia >55 tahun	121-129 mmHg	81-84 mmHg

(Arisman, 2012, dalam Kalfiandro, 2016)

Penanganan Hipertensi secara Non Farmakologis: Hipertensi dapat ditangani secara farmakologi dan non farmakologis. Penanganan non farmakologis dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat dan terapi herbal. Terapi herbal salah satu pengobatan hipertensi yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan terapi herbal. Penggunaan terapi herbal sebaiknya tidak berlebihan dan harus mengutamakan kebersihan dalam pembuatan dan

penggunaannya. Selain itu, penggunaan terapi herbal juga harus dibarengi dengan gaya hidup sehat dan pemeriksaan medis yang rutin untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Beberapa tanaman obat yang memiliki khasiat mengatasi hipertensi adalah labu siam, selada air, ceplukan, alang-alang, mengkudu, jeruk nipis, kumis kucing, buah merah dan pegagan dan kunyit. Kunyit merupakan jenis tanaman obat yang banyak digunakan oleh masyarakat sebagai bahan baku obat herbal karena kunyit memiliki banyak manfaat, mudah didapatkan, dan cara pembudayaannya juga mudah, tanaman kunyit tidak memerlukan banyak lahan karena bisa ditanam di halaman rumah, juga dapat ditanam di pot berukuran sedang hingga besar, penyiraman tanaman kunyit juga tidak perlu terlalu sering (Wibowo, 2013).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian: penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (*experimental research*) bertujuan untuk mengetahui gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu atau eksperimen tersebut. Desain (rancangan) penelitian ini adalah *pre-eksperiment designs* dengan jenis *desain one group pretest posttest without control*, tidak menggunakan kelompok pembandingan (kontrol), tetapi paling tidak susah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program).

Populasi adalah lansia yang berusia 60-74 tahun yang menderita hipertensi yang berjumlah 170 orang. Sampel penelitian diambil adalah non probability sampling yaitu dengan *purpose sampling*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan jumlah yang ditetapkan oleh Sugiyono (2017), bahwa untuk penelitian eksperimen sampel yang digunakan antara 10 s/d 20, oleh karena itu sampel yang digunakan adalah 10 orang dan untuk mengantisipasi terjadinya drop out maka dilakukan penambahan sampel yang sama dan sesuai dengan kriteria inklusi, hal ini bertujuan agar sampel tetap terpenuhi sehingga ditetapkan sampel penelitian sebanyak 11 orang

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: 1) Lansia penderita hipertensi ringan maupun sedang yang bersedia menjadi responden (hipertensi ringan: 140-159/90-99 mmHg, hipertensi sedang 160-179/100-109 mmHg), 2) Usia lanjut (60-74 tahun) baik laki-laki maupun perempuan yang menderita hipertensi ringan maupun sedang, 3) Responden tidak mengonsumsi obat anti hipertensi, dan 4) Responden bersedia meminum seduhan parutan kunyit sebanyak 2x sehari pagi dan sore selama 14 hari.

Penelitian pada lansia usia 60 – 74 tahun dengan hipertensi yang telah dilakukan terhadap 10 orang responden pada bulan April-Juni tahun 2018. Intervensi dengan pemberian seduhan parutan kunyit yang diberikan selama 14 hari, frekuensi pemberian seduhan parutan kunyit dilakukan 2x sehari yaitu pagi jam 08.00 dan sore jam 17.00 WIB dengan dosis 60 ml setiap pemberian.

Analisa data dalam bentuk univariat dan bivariat dengan uji statistik t test.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik responden pada penelitian ini dapat digambarkan berdasarkan umur jenis kelamin dimana seluruh responden pada penelitian ini adalah lansia dengan rentang usia antara 60 – 74 tahun, 70% responden berjenis kelamin perempuan dan 30% responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 2.
Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi

Variabel	Mean	Median	SD	Min - Max	95% CI	N
Tekanan Darah Sistolik Post Test	160	160	10,54	140 - 170	152,45 - 167,54	10
Tekanan Darah Diastolik Post Test	94	90	8,43	80 - 110	87,96 - 100,032	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi pemberian seduhan kunyit adalah 160/94 mmHg dengan standar deviasi 10,54/8,43 mmHg. Tekanan darah terendah sebelum intervensi adalah 140/80 mmHg dan tertinggi 170/ 110 mmHg. Pada CI 95% didapatkan rentang rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi berkisar antara 152,45/87,96 – 167,54/100,032 mmHg.

Tabel 3
Tekanan Darah Responden Sesudah Intervensi

Variabel	Mean	Median	SD	Min - Max	95% CI	N
Tekanan Darah Sistolik Post Test	150	150	10,54	130 - 170	142,45 - 157,54	10
Tekanan Darah Diastolik Post Test	85	85	9,71	70 - 100	78,04 - 91,95	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa rata-rata tekanan darah responden sesudah intervensi pemberian seduhan kunyit adalah 150/85 mmHg dengan standar deviasi 10,54/9,71 mmHg. Tekanan darah terendah sebelum intervensi adalah 130/70 mmHg dan tertinggi 170/ 100 mmHg. Pada CI 95% didapatkan rentang rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi berkisar antara 142,45/78,04 – 157,54/91,95 mmHg.

Tabel 4 perbedaan rata-rata tekanan darah responden antara sebelum dan sesudah 2 minggu intervensi pemberian air seduhan kunyit

Variabel	Mean differe nt	SD	t	df	P value	N
Rata-rata tekanan darah Sistolik	10	6,66	4,743	9	0,001	10
Rata-rata tekanan darah Diastolik	9	5,67	5,014	9	0,001	

Dari tabel 4 diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah responden antara sebelum dan sesudah 2 minggu intervensi pemberian air seduhan kunyit dengan beda rata-rata tekanan darah sistolik adalah 10 mmHg dan beda rata-rata tekanan darah diastolik adalah 9 mmHg. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p = 0,001$ pada beda rata-rata tekanan darah sistolik dan $p = 0,001$ pada tekanan darah diastolik, artinya pemberian seduhan parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi

Hasil penelitian sebelum intervensi ditemukan sebanyak 3 orang (30%) responden dengan hipertensi ringan dan 7 orang (70%) responden dengan kategori hipertensi sedang.

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Tim Bumi Medika, 2017).

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Muti (2017) tentang pengaruh parutan kunyit pada penurunan hipertensi pada lansia hasil

penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi adalah 163,28/107,69 mmHg.

Menurut peneliti, pada lansia dengan hipertensi sering mengeluhkan rasa sakit di tengkuk dan bahu, pusing, mudah lelah, berdebar dan keluhan sulit tidur, hal ini merupakan tanda dan gejala kejadian hipertensi. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor yang tidak bisa diubah yaitu faktor usia sedangkan khusus pada wanita faktor hipertensi juga dapat dipicu oleh perubahan hormon estrogen dan progesteron, namun kondisi ini diperparah oleh gaya hidup lansia yang pada umumnya yaitu semua responden laki-laki pada penelitian memiliki kebiasaan merokok, kurang aktifitas fisik yaitu sebanyak 6 orang (60%) responden menyatakan jarang berolahraga, serta pola makan yang tidak sehat yaitu konsumsi makanan yang mengandung lemak jenuh seperti makanan bersantan dan daging yaitu sebanyak 8 orang (80%). Hal ini perlu menjadi perhatian bagi masyarakat terutama lansia untuk bisa menerapkan perilaku sehat untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Tekanan Darah Responden Sesudah Intervensi

Hasil penelitian Sesudah intervensi diketahui bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 8 orang (80%) responden dengan derajat hipertensi ringan, sedangkan 2 orang (20%) responden dengan derajat hipertensi sedang.

Penanganan terhadap hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis (Tim Bumi Medika, 2017). Salah satu teknik non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi adalah menggunakan tanaman herbal. Kunyit merupakan salah satu tanaman herbal yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, termasuk lansia dengan hipertensi (Wibowo, 2013).

Kunyit merupakan tanaman dari family jahe dengan nama latin *curcuma domestica* val atau *curcuma longa* linn. Rimpang dari tanaman ini biasanya banyak digunakan sebagai bahan baku bumbu dapur, pewarna, dan obat tradisional. Untuk obat tradisional, kunyit bisa digunakan sebagai obat luar maupun dalam (Wibowo, 2013).

Kunyit merupakan jenis tanaman obat yang banyak digunakan oleh masyarakat sebagai bahan baku obat herbal karena kunyit memiliki banyak manfaat, mudah didapatkan, dan cara pembudayaannya juga mudah, tanaman kunyit tidak memerlukan banyak lahan karena bisa ditanam di halaman rumah, juga dapat ditanam di pot berukuran sedang hingga besar, penyiraman tanaman kunyit juga tidak perlu terlalu sering (Wibowo, 2013).

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Muti (2017) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah responden sesudah intervensi adalah 152,31/ 98,46 mmHg lebih rendah dibandingkan sebelum intervensi.

Menurut pendapat peneliti, setelah 2 minggu intervensi pemberian seduhan parutan kunyit secara umum (80%) responden mengalami hipertensi derajat ringan dan hanya sebagian kecil (20%) responden yang mengalami hipertensi derajat sedang. responden dengan tekanan darah normal. Setelah intervensi pemberian air seduhan parutan kunyit secara umum responden menyatakan keluhan-keluhan yang dirasakan seperti rasa pusing, nyeri di tengkuk, cepat lelah, jantung berdebar dan sulit tidur mulai berkurang sehingga responden merasa lebih baik dan lebih aktif dalam beraktifitas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemberian seduhan parutan kunyit mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah responden antara sebelum dan sesudah 2 minggu intervensi pemberian air seduhan kunyit dengan beda rata-rata tekanan darah sistolik adalah 10 mmHg dan beda rata-rata tekanan darah diastolik adalah 9 mmHg. Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan nilai $p = 0,001$ pada beda rata-rata tekanan darah sistolik dan $p = 0,001$ pada tekanan darah diastolik, artinya pemberian seduhan parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Salah satu penyebab kejadian tekanan darah tinggi pada lansia adalah karena ketidakseimbangan kadar kalium dan natrium di dalam darah, dimana pada penderita hipertensi mengalami peningkatan kadar natrium sehingga kadar natrium lebih tinggi dari kalium, sedangkan natrium merupakan mineral yang berfungsi dalam meningkatkan tekanan darah. peranan mineral natrium dan kalium ini bekerja secara berlawanan, natrium menaikkan tekanan darah sedangkan kalium menurunkan-nya, oleh karena itu asupan natrium dan kalium haruslah seimbang supaya tubuh tetap sehat (Ridwan, 2012).

Pemberian air seduhan kunyit mampu memberikan efek penurunan tekanan darah, karena kunyit merupakan tanaman herbal yang kaya akan kalium (Wibowo, 2013). Mekanisme kerja kalium dalam menurunkan tekanan darah yaitu kalium dapat mengurangi sekresi rennin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam berkurang. Kalium juga mempunyai efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan

ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar kemudian disekresikan ke luar tubuh, sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Guyton & Hall, 2010).

Selain kandungan mineral kalium, tanaman herbal kunyit juga kaya akan kandungan kurkumin yang merupakan zat anti oksidan karena kunyit tidak mengandung kolesterol dan kaya akan serat, kandungan tersebut akan mengendalikan low density lipoprotein (LDL) dalam darah sehingga penyempitan pembuluh darah akibat penimbunan kolesterol pada pembuluh darah dapat diatasi (Muti, 2017).

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Muti (2017) dengan judul Pengaruh parutan kunyit pada penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwo-kerto Selatan Kabupaten Banyumas, hasil penelitian ini menyebutkan bahwa pemberian parutan kunyit berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai $p = 0,001/0,000$.

Penelitian berbeda yang dilakukan oleh Damayanti,dkk (2018) dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Kombinasi Jahe (*Zingiber officinale* Rosc.) Bawang Bombai (*Allium cepa* L.) Jeruk Mandarin (*Citrus reticulata* Blanco) Apel (*Malus domestica*) Wortel (*Daucus carota* L.) terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus kombinasi jahe dan jeruk mampu menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 21,06 mmHg ($p = 0,002$) dan diastolik sebesar 12,08 mmHg ($p = 0,046$).

Menurut pendapat peneliti pemberian seduhan parutan kunyit efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Salah satu penyebab peningkatan tekanan darah atau hipertensi adalah terjadinya ketidakseimbangan mineral natrium dan kalium di dalam darah, dimana pada penderita hipertensi terjadinya peningkatan kadar mineral natrium dalam darah dimana natrium merupakan mineral yang berfungsi untuk meningkatkan tekanan darah.

Pemberian air seduhan parutan kunyit merupakan salah intervensi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, dimana kunyit merupakan tanaman herbal yang kaya akan kalium, sedangkan kalium merupakan mineral yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah dengan memberikan efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar kemudian disekresikan ke luar tubuh, sehingga kadar natrium darah dapat diturunkan. Selain itu kunyit juga kaya akan kurkumin yang bersifat anti oksidan serta tinggi serat, kondisi ini akan mengendalikan konsentrasi LDL dalam darah sehingga mampu menetralsir

kelebihan kolesterol yang merupakan salah satu pencetus peningkatan tekanan darah. Maka pemberian seduhan kunyit efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan menyeimbangkan kadar natrium dan mengendalikan kadar kolesterol darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, Parjan. (2017). *Titik-titik Ajaib Penumpas Penyakit*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Aprilianti M. (2016). 20 Efek Samping Kunyit Dalam Dosis Tinggi. 14 Februari 2018. <https://mediskus.com/herbal/20-efek-samping-kunyit>
- Azizah, L, M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. 24 desember 2017. <https://www.bappenas.go.id/files/data/Statistik%20Penduduk%.pdf>
- Bustam, M.N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Dinas Kesehatan Kota Bukittinggi. (2017). *Kasus Hipertensi*. Kota Bukittinggi: Dinas Kesehatan.
- Dinas kesehatan Sumatera barat (2014). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Barat*. 20 desember 2017. <http://www.depkes.go.id/download.pdf>
- Guyton, AC., & Hall, JE. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hastuti, H.H. (2015). *Pengaruh Daun Seledri dan Daun Belimbing Wuluh terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Pondok Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Wonogiri*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Hidayat, A. A. A. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jendela Data dan Informasi Kesehatan. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. 15 Desember 2015. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download.pdf>
- Kalfiandro. (2016). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan pola Hidup Sehat Olahraga Pada Lnsia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pegang Baru Pasaman Tahun 2016*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. 20 Desember 2017. <http://p2ptm.depkes.go.id/profil-penyakit-tidak-menular-tahun-2016>
- Kusyanti., Hasanuddin., & Djufri. (2016). *Pemanfaatan Tumbuhan Obat Hipertensi dan Diabetes mellitus pada Masyarakat Rundeng Kota Subulussalam*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Biologi FKIP Universitas Syiah Kuala 1(1), 85-94.
- Liskinasih, A. (2013). *Dosis dan Efek Samping Ekstrak Kunyit*. 14 Februari 2018. <https://www.vemale.com/topik/tanaman-obat/42288.html>
- Muti, R.T. (2017). *Pengaruh Parutan Kunyit pada Penurunan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Berkoh Kecamatan Purwokerto Selatan Kabupaten Bayumas*. Jurnal Ilmiah Ilmu-ilmu Kesehatan. 15 (2), 84-90.
- Mutiah, R. (2015). *Evidence Based Kurkumin dari Tanaman Kunyit (Curcuma longa) Sebagai Terapi Kanker pada Pengobatan Modern*. Jurnal Farma Sains. 1 (1), 24-41.
- Nisa, I. (2012). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: rineka Cipta.
- Nugroho, A. (2008). *Hidup Sehat Di Usia Senja*. Jakarta: Gramedia pustaka.
- Padila, (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ridwan, M. (2012). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang: Pustaka Widyamara.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan*. 12 Desember 2017. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sudoyo, A.W. (2006). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- Suparyo. (2017). *Tanaman Obat Herbal*. 15 Februari 2018. <https://daunbuah.com/efek-samping-dari-kunyit>.
- Sustrani, L. (2011). *Hipertensi*. Jakarta: PT Grand Media Pustaka Umum.
- Tim Bumi Medika. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- WHO. (2015). *Global Health Observatory data repository*. 12 Desember 2017. <http://apps.who.int/gho/data/view.main.60750?lang=en>
- Wibowo, S. (2013). *Herbal Ajaib*. Jakarta: Pustaka Makmur
- Yekti, S., & Ari, W. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.