

## LITERATURE REVIEW : FITOTERAPI BERBASIS TANAMAN OBAT SEBAGAI ALTERNATIF TERAPI HIPERTENSI

Nawwar Irfan<sup>1</sup>, Adinda Marsahanda Bohalima<sup>2</sup>, Fanaya Amanda<sup>3</sup>, Nabilla Nadhiro<sup>4</sup>, Sintya Rindi Utami<sup>5</sup>, Winda Andini<sup>6</sup>

Universitas Muhammadiyah Riau Pekanbaru, Indonesia <sup>1-6</sup>

Email: [marsahanda553@gmail.com](mailto:marsahanda553@gmail.com)

Informasi	Abstract
Volume : 3 Nomor : 1 Bulan : Januari Tahun : 2026 E-ISSN : 3062-9624	<p><i>Hypertension is a global health problem with an increasing prevalence and remains a major risk factor for cardiovascular diseases. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological approaches such as the use of medicinal plants are widely adopted by the community because they are considered safer and associated with fewer side effects. This study aims to systematically review the potential of phytotherapy based on medicinal plants as an alternative therapy for hypertension based on available scientific evidence. The research method employed was a literature review by searching scientific articles through Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect databases using the keywords hypertension, medicinal plants, phytotherapy, and cardiovascular. The analyzed articles were publications from the last five years (2020–2025) that discussed the effectiveness of medicinal plants in reducing blood pressure. The results indicate that various herbal plants, including garlic, butterfly pea flower, roselle, celery, cucumber, ginger, cinnamon, bay leaf, sungkai leaf, and gotu kola, have been proven to reduce systolic and diastolic blood pressure. The antihypertensive effects are associated with bioactive compounds such as flavonoids, anthocyanins, allicin, saponins, and potassium minerals, which act through vasodilatory, diuretic, antioxidant, and vascular smooth muscle relaxation mechanisms. The novelty of this study lies in the comprehensive mapping of antihypertensive medicinal plants supported by recent empirical and scientific evidence, which can serve as a scientific reference for the development of non-pharmacological therapies</i></p>

**Keyword:** Hypertension; Phytotherapy; Medicinal plants; Non-pharmacological therapy; Blood pressure

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti pemanfaatan tanaman obat banyak digunakan oleh masyarakat karena dianggap lebih aman dan minim efek samping. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis potensi fitoterapi berbasis tanaman obat sebagai alternatif terapi hipertensi berdasarkan bukti ilmiah yang tersedia. Metode penelitian yang digunakan adalah literature review dengan menelusuri artikel ilmiah melalui basis data Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect menggunakan kata kunci hipertensi, tanaman obat, fitoterapi, dan kardiovaskular. Artikel yang dianalisis merupakan publikasi lima tahun terakhir (2020–2025) yang membahas efektivitas tanaman obat dalam menurunkan tekanan darah. Hasil kajian menunjukkan bahwa berbagai tanaman herbal, seperti bawang putih, bunga telang, rosella, seledri, mentimun, jahe, kayu manis, daun salam, daun sungkai, dan pegagan, terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Efek antihipertensi tersebut berkaitan dengan kandungan senyawa bioaktif seperti flavonoid, antosianin, allicin, saponin, dan mineral kalium yang bekerja melalui mekanisme vasodilatasi, diuretik, antioksidan, dan relaksasi

*otot polos pembuluh darah. Novelty dari penelitian ini terletak pada pemetaan komprehensif tanaman obat antihipertensi yang didukung oleh bukti empiris dan ilmiah terkini, sehingga dapat menjadi referensi ilmiah dalam pengembangan terapi nonfarmakologis serta edukasi kesehatan masyarakat terkait pemanfaatan obat herbal secara rasional.*

**Kata Kunci:** Hipertensi; Fitoterapi; Tanaman obat; Terapi nonfarmakologis; Tekanan darah

---

## A. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Organisasi kesehatan dunia memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. WHO juga menyebutkan bahwa 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) dengan hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki (WHO, 2023).

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik melebihi  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastolik melebihi  $\geq 90$  mmHg, yang didasarkan pada rata-rata hasil pengukuran dari dua hingga tiga kali kunjungan pemeriksaan klinis. Hipertensi dapat disebabkan karena beberapa faktor, namun terdapat beberapa faktor pemicu hipertensi yang tidak dapat dikontrol seperti faktor genetik, jenis kelamin, dan usia. Kondisi ini umumnya juga dipicu oleh berbagai faktor, seperti pola hidup yang kurang sehat, kebiasaan mengkonsumsi makanan tidak bergizi, asupan alkohol, konsumsi garam berlebihan, serta perilaku merokok (Lukitanigtyas & Cahyono, 2023). Semua pasien dengan hipertensi, termasuk pre-hipertensi, disarankan untuk melakukan perubahan gaya hidup sebagai bagian dari terapi non farmakologi. Ini mencakup penurunan berat badan jika berlebihan atau obesitas, mengubah pola makan, mengurangi konsumsi garam (dengan target asupan ideal natrium sekitar 1,5 gram per hari atau sekitar 3,8 gram garam per hari), meningkatkan aktivitas fisik dengan melakukan olahraga aerobik selama 90-150 menit per minggu, menghindari konsumsi alkohol, dan berhenti merokok (Ramadani & Ramadhan, 2025).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Terapi obat dapat menimbulkan beberapa efek samping yang tidak diinginkan jika dikonsumsi dalam beberapa waktu. Sehingga masih banyak masyarakat yang memilih jenis pengobatan alternatif dengan mengonsumsi tumbuhan obat dibandingkan dengan mengkonsumsi pengobatan secara kimiawi. Masyarakat masih memilih menggunakan jenis

pengobatan ini karena masih adanya kepercayaan masyarakat tertentu akan pengetahuan yang berasal dari nenek moyang yang diwariskan secara turun-temurun dengan menggunakan bahan-bahan dari alam (A. N. B. Sari et al., 2024). Tanaman-tanaman tradisional memiliki berbagai kandungan kimia yang dapat dimanfaatkan untuk mengobati hipertensi, Maka dari itu, akan dibahas apakah tanaman tradisional dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pasien melalui kumpulan bukti ilmiah yang ada.

## B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *literature review* yang digunakan sebagai data atau referensi terkait suatu topik yang dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti jurnal dan literatur lainnya yang dikembangkan secara bertahap, mulai dari mengidentifikasi tema, memilih permasalahan pada tema yang dijadikan pertanyaan dalam penelitian, menetapkan kriteria jurnal, mencari dan memilih jurnal penelitian, menyimpulkan hasil dan menyajikan tinjauan. Peneliti melakukan pencarian melalui beberapa mesin pencari, antara lain: *Google Scholar*, *PubMed*, *Science Direct* dengan kata kunci: hipertensi, kardiovaskular, tanaman obat, bahan alam. Jurnal yang akan dianalisis adalah artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir yaitu antara tahun 2020-2025, artikel membahas tentang hipertensi dan tanaman obat untuk menurunkan tekanan darah, dan artikel yang berbahasa Indonesia atau Inggris.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Hasil Pencarian Literatur**

Penulis	Judul	Hasil
(Aprilia, 2023)	Pengaruh Teh Bunga Telang (Clitoria Ternatea) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	Pada penelitian ini melihat pengaruh pemberian teh bunga telang pada 30 responden lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbandingan frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teh bunga telang. Teh bunga telang diketahui mengandung antosianin, flavonoid, dan mineral kalium. Senyawa-senyawa ini memiliki efek sebagai antioksidan dan vasodilator.
(Y. Handayani et al., 2022)	Pengaruh Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebelum pemberian air seduhan bawang putih tekanan darah 10 responden berada pada hipertensi derajat 1 dan sesudah diberi terapi air seduhan bawang putih terdapat 4 responden yang memiliki tekanan darah normal. Hal ini

	Di Lembang dikarenakan kandungan senyawa alisin dan ajoene pada Kadundung Kecamatan bawang putih merupakan zat yang bekerja untuk Masanda Kabupaten merelaksasi pembuluh darah, dan berpengaruh terhadap Tana Toraja Tahun ketersedian ion untuk kontraksi otot polos pembuluh 2022 darah.
(Saranani <i>et al.</i> , 2021)	Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara Pada penelitian ini dilakukan untuk mengobservasi jenis tanaman yang digunakan sebagai obat untuk hipertensi, beserta bagian tanaman yang digunakan sebagai obat hipertensi dan bagaimana cara pengolahan tanaman obat yang digunakan untuk mengobati hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana.
(Loilatu <i>et al.</i> , 2024)	Etnomedisin Tumbuhan Obat Untuk Mengobati Penyakit Hipertensi Oleh Pengobat Tradisional Di Kecamatan Ambalau Kabupaten Buru Selatan Pada penelitian ini dilakukan wawancara dengan informan untuk mengetahui tumbuhan yang digunakan dalam pengobatan hipertensi serta cara pengolahannya. Adapun tanaman yang paling banyak digunakan sebagai anti hipertensi di Kecamatan Ambalau ini adalah daun pandan wangi, daun afrika, daun lima, suruhan, sirsak dan sirsak.
(Ningsih & Syarif, 2025)	Kajian Etnomedisian Obat Herbal Hipertensi Menggunakan Ekstrak Daun Penyambung Nyawa Pada Masyarakat Kampar Sebagai Sumber Belajar IPA Penelitian ini mengevaluasi efektivitas ekstrak daun penyambung nyawa berdasarkan pengetahuan masyarakat lokal dan temuan ilmiah, serta memberikan rekomendasi untuk mendukung pengembangan dan pelestarian penyambung nyawa sebagai masyarakat efektif.
(Wilda & Prasetya, 2025)	Pengaruh Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Pada penelitian ini diambil 18 responden yang memenuhi kriteria inklusi untuk diketahui adanya pengaruh sebelum dan sesudah pemberian bawang putih dalam penurunan tekanan darah.
(Erman <i>et al.</i> ,	Efektivitas Pemberian Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian air

2025)	Air Rebusan Bawang Putih	Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	rebusan bawang putih selama tujuh hari berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan bawang putih efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan.
(Nurtanti & Sulistiyoning sih, 2022)	Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	Pada penelitian ini diambil 3 responden untuk mengetahui efektivitas daun salam dalam penurunan tekanan darah. Setelah intervensi pada 3 responden dengan pemberian rebusan daun salam selama 2x24 jam terjadi penurunan tekanan darah dibandingkan sebelum intervensi.	
(Carolina et al., 2022)	Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Sungkai (Peronema Canescens Jack) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah UPT Puskesmas Pahandut Palangka Raya	Pada penelitian ini terdapat 25 responden yang diberikan intervensi pemberian seduhan daun sungkai. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu sebesar 154,76/92,28 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan seduhan daun sungkai yaitu sebesar 136,44/84,48 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian seduhan daun sungkai efektif dalam penurunan tekanan darah.	
(Pratiwi & Wulandari, 2023)	Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Pegagan terhadap Resiko Perfusi Cerebral Tidak Efektif pada Hipertensi	Pada penelitian ini 2 responden diberikan intervensi rebusan daun pegagan. Sebelum dilakukan intervensi didapatkan tekanan darah responden 1 adalah 171/104 mmHg dan setelah intervensi didapatkan tekanan darahnya 142/87 mmHg. Sedangkan pada responden 2 sebelum intervensi didapatkan tekanan darah 161/103 mmHg dan setelah intervensi tekanan darahnya menjadi 151/90 mmHg. Penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi ini menunjukkan adanya efektivitas dalam penurunan tekanan darah.	
(Awaluddin & Dewi, 2025)	Efektivitas Rebusan Kayu Manis dan Kemangi terhadap Tekanan Darah	Penelitian ini melibatkan 40 responden yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi rebusan kulit kayu manis dan rebusan kemangi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua	

			kelompok, namun rebusan kulit kayu manis terbukti lebih efektif dibandingkan rebusan daun kemangi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
(Sari <i>et al.</i> , 2021)	Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Kulit Kayu Manis	Penelitian ini melibatkan 20 responden yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Pada kelompok perlakuan diberikan kulit kayu manis selama 7 hari, rata-rata tekanan darah menurun signifikan dari 166/96 mmHg menjadi 144/87 mmHg setelah intervensi. Kelompok kontrol juga mengalami penurunan, namun lebih kecil dibandingkan kelompok perlakuan, sehingga kulit kayu manis terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah.	
(Ramadhan <i>et al.</i> , 2024)	Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat	Pada penelitian ini terdapat 22 responden yang diberikan intervensi rebusan jahe. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan jahe berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian tekanan darah.	
(Handayani & Wahyuni, 2021)	Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Berngam Kota Binjai Tahun 2021	Pada penelitian ini, sebanyak 30 responden dibagi ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Intervensi berupa pemberian rebusan daun seledri dilakukan selama lima hari. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 156,00 mmHg menjadi 144,67 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 99,33 mmHg menjadi 90,67 mmHg. Penurunan tersebut terbukti signifikan baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik dibandingkan dengan kelompok kontrol.	
(Putri <i>et al.</i> , 2023)	Efektivitas Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Penelitian ini melibatkan 11 responden. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 145,45 mmHg dan diastolik 81,82 mmHg. Setelah intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik menjadi 121,82 mmHg dan diastolik menjadi 71,82 mmHg. Penurunan tersebut terbukti signifikan bahwa pemberian	

			jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Situmorang & Zulveritha, 2023)	Pemanfaatan Timun Pengobatan Hipertensi Keluarahan Lansia di Bidang Sarudik Kecamatan Tapanuli Tengah	Jus untuk Pengobatan Hipertensi Lansia di Pasir Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah	Pemberian jus mentimun secara rutin pada lansia dengan hipertensi terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Konsumsi jus mentimun sebanyak dua kali sehari selama dua minggu membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah, sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pada lansia hipertensi.
(Mahmudah et al., 2022)	Pengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Mentimun Penurunan Penderita Hipertensi	Penelitian ini melibatkan 50 responden yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat pengaruh mentimun terhadap penurun tekanan darah pada pasien hipertensi.
(Unja et al., 2024)	Pengaruh Teh Bunga Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Pemberian Teh Bunga Telang Terhadap Perubahan Penderita Hipertensi	Penelitian ini melibatkan 18 responden dengan usia 45-60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik responden antara sebelum dan sesudah pemberian teh bunga telang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.
(Fadhilah et al., 2025)	Pengaruh Seduhan Bunga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Pemberian Kelopak Rosella	Pada penelitian ini terdapat 22 responden yang diberikan intervensi pemberian seduhan kelopak bunga rosella. Peneliti memberikan seduhan kelopak rosella selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan Ada pengaruh signifikan antara seduhan kelopak bunga rosella dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi .
(Brahmantia et al., 2024)	Pengaruh Seduhan Bunga Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah pada	Pemberian Bunga Rosella	Penelitian ini melibatkan 18 responden yang dilakukan selama 7 hari. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian seduhan bunga rosella adalah 166 mmHg dan untuk diastolik 93 mmHg.

Lansia	Penderita Hipertensi	Sedangkan, rata-rata nilai sesudah pemberian seduhan bunga rosella yaitu 150 mmHg dan 88 mmHg yang artinya terdapat pengaruh pemberian seduhan bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.
Cilumping	Di Desa Kecamatan Dayeuhluhur	

Berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan, diketahui bahwa fitoterapi atau pengobatan berbasis tanaman obat memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis penyakit hipertensi. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa pemberian tanaman herbal pada penderita hipertensi memberikan efek pada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, baik dalam bentuk rebusan, seduhan, maupun jus, pada pasien hipertensi, khususnya kelompok lansia.

Tanaman bawang putih (*Allium sativum*) merupakan salah satu herbal memiliki efek antihipertensi dan sudah banyak digunakan di masyarakat. Penelitian Handayani *et al.* (2022), Wilda dan Prasetya (2025), serta Erman *et al.* (2025) menunjukkan bahwa pemberian air rebusan bawang putih mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Efek ini berkaitan dengan kandungan *allicin* dan *ajoene* yang berperan dalam merelaksasi otot polos pembuluh darah, meningkatkan bioavailabilitas *nitric oxide*, serta mempengaruhi keseimbangan ion kalsium pada kontraksi vaskular, sehingga menurunkan resistensi perifer.

Selain bawang putih, bunga telang (*Clitoria ternatea*) juga menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2023) dan Unja *et al.* (2024) membuktikan bahwa adanya perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teh bunga telang, hal ini terjadi karena bunga telang memiliki kandungan senyawa metabolit seperti antosianin dan flavonoid yang berperan sebagai antioksidan yang melindungi endotel pembuluh darah dari stres oksidatif serta meningkatkan vasodilatasi, sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa*) juga memiliki aktivitas antihipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah *et al.* (2024) dan Brahmantia *et al.* (2024) menunjukkan bahwa seduhan kelopak bunga rosella selama tujuh hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bertahap. Efek ini diduga berasal dari kandungan antosianin dan asam organik yang memiliki efek diuretik ringan dan vasodilator, sehingga menurunkan volume plasma dan tekanan intravaskular.

Hasil penelitian mengenai mentimun (*Cucumis sativus*) juga menunjukkan efektivitas antihipertensi. Penelitian Putri *et al.* (2023), Mahbubah *et al.* (2022), serta Benri Situmorang

dan Dowson Zulveritha (2023) menyatakan bahwa konsumsi jus mentimun secara rutin mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan kalium dan air yang tinggi pada mentimun berperan dalam meningkatkan ekskresi natrium dan menjaga keseimbangan cairan tubuh, sehingga membantu mengontrol tekanan darah.

Tanaman lain seperti seledri, jahe, kayu manis, daun salam, daun sungkai, dan pegagan juga menunjukkan potensi antihipertensi. Seledri mengandung senyawa *phthalides* yang membantu relaksasi pembuluh darah (Irma Handayani & Sri Wahyuni, 2021), sedangkan jahe dan kayu manis memiliki efek vasodilator dan antiinflamasi yang mendukung penurunan tekanan darah (Ramadhan *et al.*, 2024; Sari *et al.*, 2021). Daun salam, daun sungkai, dan pegagan juga diketahui memiliki aktivitas antioksidan dan diuretik yang berkontribusi dalam pengendalian tekanan darah (Nurtanti & Sulistiyoningsih, 2022; Carolina *et al.*, 2022; Pratiwi & Wulandari, 2023).

Kajian etnomedisin yang dilakukan oleh Saranani *et al.* (2021) dan Loilatu *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pemanfaatan tanaman obat untuk hipertensi telah lama digunakan secara turun-temurun oleh masyarakat di berbagai daerah. Hal ini menunjukkan adanya keselarasan antara pengetahuan tradisional dan temuan ilmiah modern. Namun, sebagian besar penelitian masih memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang kecil dan durasi intervensi yang singkat, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat dan dosis yang terstandar.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review*, dapat disimpulkan bahwa fitoterapi berbasis tanaman obat memiliki potensi yang signifikan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Berbagai tanaman herbal seperti bawang putih, bunga telang, rosella, mentimun, seledri, jahe, kayu manis, daun salam, daun sungkai, dan pegagan terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik melalui mekanisme vasodilatasi, diuretik, antioksidan, serta relaksasi otot polos pembuluh darah.

Pemanfaatan tanaman obat ini dapat menjadi alternatif yang relatif aman, mudah diakses, dan terjangkau bagi masyarakat, khususnya dalam mendukung terapi hipertensi. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar edukasi kesehatan dan referensi ilmiah dalam pengembangan penelitian lanjutan mengenai penggunaan obat herbal secara rasional dalam pengendalian hipertensi.

**E. DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, E. N. (2023). Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang (*Clitoria ternatea*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1191–1198.
- Awaluddin, & Dewi, A. (2025). Efektivitas Rebusan Kayu Manis dan Kemangi terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 09(01), 31–40.
- Brahmantia, B., Rosidawati, I., Budiawan, H., Muksin, A., & Meilawati, M. (2024). Pengaruh Pemberian Seduhan Bunga Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Cilumping Kecamatan Dayeuhluhur. *Jurnal Ilmiah Pamengang*, 6(1), 84–89.
- Carolina, M., Araya, W., Carolina, P., & Iskandar, D. P. (2022). Efektifitas Pemberian Seduhan Daun Sungkai (*Peronema Canescens Jack*) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah UPT Puskesmas Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 442–452.
- Erman, I., Ramadhani, D., Febriani, I., Athiutama, A., & Putra, S. A. (2025). Efektivitas Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 5(2), 183–190.
- Fadhilah, A. S., Malkis, Y., Wasijati, & Achirman. (2025). Pengaruh Pemberian Seduhan Kelopak Bunga Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di RT 012 RW 005 Kelurahan Bangka Kecamatan Mampang Prapatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 9(1), 81–85.
- Handayani, I., & Wahyuni, S. (2021). Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Berngam Kota Binjai Tahun 2021. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(2), 112–118.
- Handayani, Y., Palamba, A., & Deva. (2022). Pengaruh Pemberian Air Seduhan Bawang Putih terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Lembang Kadundung Kecamatan Masanda Kabupaten Tana Toraja Tahun 2022. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*.
- Loilatu, M. F., Ukratalo, A. M., Manery, D. E., & Pangemanan, V. O. (2024). Etnomedisin Tumbuhan Obat Untuk Mengobati Penyakit Hipertensi oleh Pengobat Tradisional di Kecamatan Ambalau Kabupaten Buru Selatan. *Journal of Science, Medical Records and Health*, 1(1).
- Lukitanigtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi: Artikel Review. *Jurnal Pengembangan*

- Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), 100–117.
- Mahmudah, I., Rahman, H. F., & Hafifah, V. N. (2022). Pengaruh Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4(3), 747–756.
- Ningsih, F. C., & Syarif, M. I. (2025). Kajian Etnomedisian Obat Herbal Hipertensi Menggunakan Ekstrak Daun Penyambung Nyawa pada Masyarakat Kampar sebagai Sumber Belajar IPA. Jurnal Inovasi Pendidikan Sains, 6(1), 37–45.
- Nurtanti, S., & Sulistiyoningsih. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Jurnal Keperawatan GSH, 11(2), 34–39.
- Pratiwi, D. F., & Wulandari, T. S. (2023). Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Pegagan terhadap Resiko Perfusi Cerebral tidak Efektif Pada Hipertensi. Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar, 1(2).
- Putri, H., Suryarinilshih, Y., & Roza, D. (2023). Efektivitas Jus Mentimun terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Journal of Health and Cardiovascular Nursing, 3(2), 63–70. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1334>
- Ramadani, A., & Ramadhan, A. M. (2025). Efektivitas Ramuan Herbal Sebagai Penurun Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Sains Dan Kesehatan, 6(2), 61–72. <https://doi.org/10.30872/jsk.v6i2.755>.Copyright
- Ramadhan, G. E., Balqis, A. P. S., & Suryati, T. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wijaya Kusuma , Jakarta Barat. INSOLOGI: Jurnal Sains Dan Teknologi, 3(4), 392–398. <https://doi.org/10.55123/insologi.v3i4.3892>
- Saranani, S., Himaniarwati, Yuliastri, W. O., Isrul, M., & Agusmin, A. (2021). Studi Etnomedisin Tanaman Berkhasiat Obat Hipertensi di Kecamatan Poleang Tenggara Kabupaten Bombana Sulawesi Tenggara. Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia, 7(1).
- Sari, A. N. B., Ismail, A. N. P., & Ramadhanti, F. N. (2024). Peran Ekstrak Tanaman Herbal dalam Mengendalikan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan, 2(3).
- Sari, P. M., Dafriani, P., & Resta, H. A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Kulit Kayu Manis. Jurnal Ilmu Kesehatan, 5(2), 184–191.
- Situmorang, B., & Zulveritha, D. (2023). Pemanfaatan Jus Timun untuk Pengobatan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2022. Jurnal Pengabdian Mandiri, 2(3), 829–838.

- Unja, E. E., Fitrianingsih, R. N., Oktovin, Rachman, A., Warjiman, & Lanawati. (2024). Pengaruh Pemberian Teh Bunga Telang terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Innovation Multidisciplinary Research*, 2(3), 393–401.
- WHO. (2023). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wilda, L. O., & Prasetya, C. E. (2025). Pengaruh Pemberian Bawang Putih terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Nusantara Medika*, 9(1), 91–107.