

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak ditemukan secara global dan prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah melebihi 140/90 mmHg. Sebuah studi jurnal Lancet mencatat bahwa pada tahun 2019, sekitar 32% wanita dan 34% pria usia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi (Zhou dkk., 2021). Menurut WHO, ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, sebagian besar dari mereka tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kawasan Afrika memiliki tingkat hipertensi tertinggi (27%), sementara Amerika memiliki yang terendah (18%) (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia, hipertensi menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 34,1% penduduk usia 18 tahun keatas mengalami hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Studi Rengga Fulka dkk. (2024) mencatat bahwa 1,13 miliar orang menderita hipertensi dan diproyeksikan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, hipertensi paling banyak terjadi di Jawa Barat, sementara yang paling rendah ada di Kalimantan Utara.

Hipertensi sering dijuluki sebagai “*The Silent killer*” karena gejalanya seringkali tidak disadari, dan banyak penderita baru mengetahui kondisi mereka setelah muncul komplikasi (Riyada dkk., 2024). Komplikasi yang terjadi seperti stroke, serangan jantung atau gagal jantung, kerusakan ginjal (Aini dkk., 2022).

Pada tahap awal, banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tekanan darah tinggi dan kondisi ini sering terdiagnosis setelah

dilakukan pemeriksaan kesehatan rutin atau setelah muncul komplikasi. Tekanan darah yang terus-menerus tinggi dapat merusak pembuluh darah dan organ vital seperti jantung, otak dan ginjal, sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi yang mengancam nyawa.

Peningkatan kasus hipertensi disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Penelitian Bustang Arifin dkk. (2020) menyebutkan bahwa adanya hubungan antara pola makan tidak teratur dan kurangnya latihan fisik berkontribusi terhadap peningkatan kejadian hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Marlita dkk. (2022) adalah bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. Faktor-faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap hipertensi termasuk konsumsi garam yang berlebihan, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Konsumsi garam yang berlebihan dapat meningkatkan volume darah, yang berdampak pada timbulnya hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan detak jantung dan kerja otot jantung yang lebih keras, yang juga berkontribusi pada hipertensi. Selain itu, nikotin dalam rokok dapat meningkatkan tekanan darah.

Pada kelompok usia 49–59 tahun, prevalensi hipertensi meningkat tajam karena penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan hormon, terutama pada perempuan pascamenopause. Kelompok usia ini juga cenderung memiliki gaya hidup kurang sehat seperti pola makan tinggi garam dan kurang aktivitas fisik, sehingga menjadi target penting intervensi non-farmakologi seperti terapi herbal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi umumnya diawali dengan perubahan gaya hidup termasuk penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik, serta pengurangan asupan garam. Jika langkah-langkah ini tidak mencukupi, maka terapi obat diperlukan. Obat antihipertensi seperti diuretik, Penghambat *Reseptor Angiotensin (ARB)*, *b-blocker*, *ACE inhibitor* dan *Calcium Channel Blocker* merupakan golongan obat yang umum digunakan untuk mengobati hipertensi (Rahmat & Emelia, 2022).

Namun, penggunaan jangka panjang obat-obatan ini tidak terlepas dari efek samping. Nurmalika, Pambudi, dan Ariastuti (2024) melaporkan berbagai efek samping termasuk batuk kering, terutama pada penggunaan obat dari golongan *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI)* seperti kaptopril dan ramipril. Pusing juga merupakan efek samping yang umum, baik pada penggunaan obat tunggal maupun kombinasi. Selain itu, beberapa pasien yang menggunakan ramipril mengalami sesak napas. Obat dari golongan *Calcium Channel Blocker (CCB)* seperti amlodipin sering menyebabkan edema perifer, dan beberapa pasien juga melaporkan mual serta muntah. Penggunaan beta bloker seperti bisoprolol dapat menyebabkan jantung berdebar dan bradikardia. Mengantuk juga dilaporkan sebagai efek samping pada penggunaan kombinasi obat antihipertensi. Efek samping ini dapat bervariasi tergantung pada jenis obat dan kondisi pasien yang menggunakannya (Asyifa Nurmalika dkk., 2024). Oleh karena itu, banyak penderita hipertensi mencari alternatif alami untuk menghindari efek samping jangka panjang dari obat-obatan farmakologis.

Peran pengobatan herbal menjadi relevan untuk mengatasi berbagai penyakit termasuk hipertensi. Penggunaan herbal ini telah menjadi tradisi pengobatan di banyak budaya, termasuk di Indonesia. Herbal dianggap sebagai pengobatan alternatif yang lebih alami dan aman karena memiliki efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan obat-obatan kimia. Beberapa tanaman herbal yang telah diteliti memiliki potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah, termasuk Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) dan Serai (*Cymbopogon Citratus*).

Daun salam selain digunakan sebagai bumbu dapur, juga mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, saponin, terpenoid, seskuiterpen dan lakton, daun salam juga mengandung minyak atsiri, citral dan eugenol yang diketahui membantu menurunkan tekanan darah (Noor Cholifah dkk., 2022). Senyawa-senyawa ini membantu melancarkan sirkulasi darah, melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi) dan mencegah aterosklerosis.

Studi Rhamadan dkk. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan daun salam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini juga mencatat bahwa senyawa dalam daun salam seperti flavonoid, tannin, dan alkaloid berkontribusi terhadap efek antihipertensinya.

Penggunaan teh daun salam sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi menunjukkan hasil yang positif. Penelitian Abiddin & Mujito (2024) mengungkapkan bahwa konsumsi teh daun salam efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada kelompok perlakuan, pemberian teh daun salam menghasilkan penurunan signifikan baik pada tekanan sistolik maupun diastolik, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti. Dengan demikian, teh daun salam layak dipertimbangkan sebagai salah satu opsi terapi komplementer yang efektif untuk pengelolaan hipertensi.

Sementara itu, serai memiliki potensi serupa untuk menurunkan tekanan darah. Flavonoid memiliki kemampuan menghambat kerja enzim pengubah angiotensin (ACE), yang berdampak pada terjadinya vasodilatasi, penurunan ketegangan otot, peningkatan metabolisme jaringan, serta peningkatan permeabilitas kapiler serta dapat menurunkan tekanan darah (Fety Liszayanti & Sri Rejeki, 2019). Selain itu, serai kaya akan potasium yang bersifat diuretik, membantu mengurangi volume darah dan tekanan darah (Ariska & Utomo, 2020)

Serai memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan hipertensi, terutama melalui kandungan potasium yang tinggi, yang berfungsi sebagai diuretik. Konsumsi serai meningkatkan produksi urin yang berperan dalam mengeluarkan natrium dari tubuh, sehingga menurunkan volume darah dan membantu menurunkan tekanan darah. Kandungan polifenol pada serai juga berkontribusi dalam memecah kolesterol serta mengurangi kekentalan darah. Hasil penelitian mencatat penurunan tekanan sistolik rata-rata 13,28 mmHg dan diastolik 7,34 mmHg, dengan efek yang signifikan secara statistik ($p\text{-value} < 0,05$). Oleh karena itu, serai dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi untuk mengelola hipertensi (Sutik & Pangestuti, 2022)

Meskipun manfaat dari masing-masing tanaman daun salam dan serai telah banyak diteliti, namun kombinasi antara keduanya dalam satu sediaan seperti teh belum banyak dieksplorasi secara ilmiah, terutama dalam konteks pengobatan hipertensi. Kombinasi kedua tanaman ini diharapkan memiliki efek sinergis, di mana senyawa-senyawa aktif yang terkandung dalam masing-masing tanaman saling melengkapi dalam membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian tentang kombinasi herbal ini sangat penting karena dapat memberikan solusi baru yang lebih efektif untuk mengelola hipertensi secara alami.

Di Indonesia minat terhadap pengobatan herbal terus meningkat, karena masyarakat lebih familiar dengan penggunaan tanaman obat. Selain itu, biaya pengobatan farmakologis yang relatif tinggi membuat banyak orang beralih ke alternatif alami yang lebih terjangkau. Daun salam dan serai merupakan tanaman yang mudah ditemukan di Indonesia, sehingga potensi penggunaannya sebagai obat hipertensi sangat relevan dengan kebutuhan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas kombinasi teh daun salam dan serai dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Seiring dengan meningkatnya prevalensi hipertensi dan ketertarikan masyarakat terhadap pengobatan berbahan alami, temuan yang diperoleh diharapkan mampu memberikan kontribusi penting bagi pengembangan terapi alternatif yang lebih aman, terjangkau, dan mudah diakses oleh masyarakat.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai manfaat tanaman herbal lokal yang selama ini dimanfaatkan secara empiris, namun belum banyak dibuktikan melalui penelitian ilmiah yang kuat. Hasilnya juga dapat menjadi landasan bagi pengembangan produk teh herbal berbasis daun salam dan serai yang berpotensi dipasarkan sebagai terapi pendamping bagi penderita hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah kombinasi teh daun salam dengan serai lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dibandingkan dengan sediaan tunggal?”

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teh daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan serai (*Cymbopogon citratus*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh pemberian kombinasi teh daun salam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- b. Mengetahui pengaruh pemberian teh daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- c. Membandingkan penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmiah terkait penggunaan tanaman herbal, khususnya kombinasi antara daun salam dan serai dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut mengenai potensi herbal sebagai terapi komplementer bagi penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi informasi penting mengenai manfaat teh daun salam dan serai sebagai alternatif pengobatan hipertensi yang lebih aman, terjangkau dan lebih alami untuk digunakan.

b. Bagi Praktisi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi tenaga medis dalam memberikan terapi tambahan atau pendamping bagi pasien hipertensi yang ingin menggunakan pengobatan herbal.

c. Bagi Akademisi

Penelitian ini dapat memberikan dasar ilmiah untuk pengembangan lebih lanjut mengenai tanaman herbal Indonesia sebagai pengobatan alternatif atau komplementer bagi penyakit degeneratif seperti hipertensi.