

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima teh kombinasi daun salam dan serai (0,5 gram daun salam dan 1,5 gram serai per kantong teh, diseduh dua kali sehari selama 14 hari) mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan kelompok lainnya. Pada kelompok ini, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 157,7 mmHg menjadi 131,3 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun dari 93,3 mmHg menjadi 84,3 mmHg.

Kelompok yang menerima teh daun salam saja (2 gram per kantong) juga menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, dari 153,4 mmHg menjadi 141,4 mmHg untuk sistolik, dan dari 90,4 mmHg menjadi 83,6 mmHg untuk diastolik. Penambahan serai pada kelompok kombinasi memberikan efek penurunan yang lebih besar dibandingkan teh daun salam tunggal, meskipun perbedaannya relatif kecil.

Kelompok kontrol yang hanya menerima air hangat mengalami penurunan tekanan darah yang tidak signifikan, yakni dari 151,2 mmHg menjadi 148,2 mmHg untuk sistolik, dan dari 88,6 mmHg menjadi 87,8 mmHg untuk diastolik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teh daun salam dan serai berpotensi dimanfaatkan sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada parameter sistolik. Meskipun penambahan serai memberikan peningkatan efek yang tidak terlalu besar dibandingkan teh daun salam saja, perpaduan keduanya tetap memberikan manfaat yang relevan untuk dipertimbangkan dalam upaya pengendalian tekanan darah, khususnya pada kelompok usia.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi masyarakat, khususnya penderita hipertensi derajat 1, teh kombinasi daun salam dan serai dapat dipertimbangkan sebagai pilihan terapi non-farmakologis yang alami, praktis, dan relatif aman untuk membantu menurunkan tekanan darah. Meski demikian, penggunaannya sebaiknya tetap dikonsultasikan dengan tenaga kesehatan, terutama bagi mereka yang sedang menjalani terapi farmakologis.
2. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan edukasi serta rekomendasi terapi pendamping berbasis herbal bagi pasien hipertensi. Pemantauan dan evaluasi rutin terhadap penggunaan herbal penting dilakukan untuk menghindari efek samping atau potensi interaksi obat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, serta pengendalian faktor eksternal yang dapat memengaruhi tekanan darah. Kajian lanjutan juga perlu meneliti dosis optimal, keamanan jangka panjang, serta mekanisme kerja kombinasi daun salam dan serai secara lebih komprehensif.