

Article Review

**Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi:
A Literature Review**

Garlic Stew on Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients: A Literature Review

Amir¹, Nirva Rantesigi^{2*}, Agusrianto²

¹ Prodi DIII Keperawatan Palu, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

² Prodi DIII Keperawatan Poso, Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

(email: nirvarantesigi@gmail.com, 085241068113)

ABSTRAK

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menjadi penyebab utama terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, stroke dan gagal ginjal. Pengobatan hipertensi salah satunya dengan ramuan herbal yaitu dengan menggunakan bawang putih. Bawang putih mempunyai efek antihipertensi karena terdapat kandungan zat alisin dan hydrogen sulfide, yang bermanfaat untuk vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi studi literatur yang berhubungan dengan pemberian air seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelusuran artikel penelitian di beberapa database menggunakan kata kunci tertentu dalam periode tahun 2015-2019. Hasil penelusuran didapatkan 17 artikel menggunakan intervensi keperawatan, hanya 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti menilai 15 artikel tersebut dengan Duffy's Research Appraisal Checklist Approach dan didapatkan 7 artikel termasuk kategori superior paper. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa sebanyak 7 artikel menunjukkan air seduhan bawang putih mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rekomendasi literatur review ini dapat menjadikan intervensi seduhan bawang putih sebagai terapi alternatif pendamping terapi medis yang mudah didapat dan efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Seduhan Bawang Putih, Terapi Alternatif

ABSTRACT

Uncontrolled hypertension can be a major cause of complications such as heart disease, stroke and kidney failure. One of the treatments for hypertension is herbal ingredients, namely by using garlic. Garlic has an antihypertensive effect because it contains allicin and hydrogen sulfide, which are useful for vasodilation of blood vessels and lowering blood pressure. This study aims to identify literature studies related to the administration of garlic steeped water to decrease blood pressure in hypertensive patients. Searching research articles in several databases using certain keywords in the 2015-2019 period. The search results obtained 17 articles using nursing interventions, only 15 articles that met the inclusion criteria. The researcher assessed the 15 articles using the Duffy's Research Appraisal Checklist Approach and found 7 articles in the superior paper category. The results of the literature review showed that as many as 7 articles showed that steeped garlic water was able to reduce blood pressure in hypertensive patients. The recommendation of this literature review can make the garlic steeping intervention an alternative therapy to accompany medical therapy that is easy to obtain and effective in lowering blood pressure.

Keywords: Hypertension, Garlic Stew, Alternative Therapy

<https://doi.org/10.33860/jik.v16i1.685>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu priode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah.¹

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada kelompok umur >18 tahun pada tahun 2019 yaitu sebesar 8,4%. Tertinggi di Sulawesi utara dengan prevalensi sebesar 13,2% dan terendah di Papua dengan prevalensi sebesar 4,4% sedangkan Sulawesi tengah menempati peringkat 11 dengan prevalensi sebesar 9,2%. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten Poso penderita hipertensi pada tahun 2018 sebanyak 41,282 jiwa atau 87%, sedangkan pada tahun 2019 penderita hipertensi sebanyak 38,918 jiwa atau 73,80%.²

Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang dapat menimbulkan masalah kesehatan. Penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah secara abnormal dan berlangsung selama beberapa waktu yang dapat diketahui melalui beberapa kali pengukuran tekanan darah³. Sampai saat ini hipertensi tidak diketahui penyebabnya dan disebut *the silent killer* karena sering dijumpai tanpa gejala, dan dapat menimbulkan stroke, penyakit jantung, pembuluh darah, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kecacatan maupun kematian.⁴

Penatalaksanaan hipertensi ada dua macam yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi harus dilakukan oleh semua pasien hipertensi dengan tujuan menurunkan tekanan darah dan mengendalikan faktor-faktor resiko serta penyakit penyerta lainnya.

Terapi farmakologi dapat menimbulkan beberapa efek samping, seperti pada penggunaan obat antagonis angiotensin dapat mengakibatkan mual, muntah, diare, sakit kepala, pusing, letih, insomnia dan takikardi, sehingga terapi nonfarmakologi dapat dianjurkan untuk mengurangi efek samping tersebut.⁵

Penggunaan obat-obatan herbal ini banyak digunakan masyarakat, yang diharapkan dapat membantu dalam penanganan penyakit hipertensi secara efektif dan

efisien. Obat tradisional adalah obat yang berasal dari tumbuhan, hewan, mineral atau campuran dari bahan-bahan tersebut yang telah diolah secara sederhana dan dapat digunakan sebagai obat tradisional. Salah satunya adalah Bawang putih (*Allium Sativum*) telah banyak digunakan oleh masyarakat sebagai obat tradisional. Sejak lama, bawang putih dikenal dan digunakan sebagai tanaman yang berkhasiat untuk menyembuhkan beberapa penyakit yang terkait dengan kardiovaskuler.⁶

Ramuan herbal yang dapat digunakan dalam pengobatan hipertensi antara lain sirih merah, wortel, papaya dan bawang putih.⁷ Bawang putih sebagai salah satu ramuan herbal yang dapat dimanfaatkan karena selalu ada dan dapat ditemukan dipasar sebagai bumbu dapur yang digunakan sehari-hari oleh masyarakat.⁸ Bawang putih mempunyai efek antihipertensi.⁹ karena terdapat kandungan *zat alisin dan hydrogen sulfide*. Zat tersebut memiliki efek selayaknya obat darah tinggi, yaitu untuk memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku, tekanan darah akan menurun dan menyebabkan tertutupnya kanal dan terbukanya kanal sehingga terjadi hiperpolarisasi. Dengan demikian otot akan mengalami relaksasi, sehingga tingginya konsentrasi ion intraseluler yang menyebabkan vasokonstriksi yang berdampak terjadinya kondisi hipertensi. Senyawa alisin yang terkandung dalam bawang putih untuk menghancurkan pembekuan darah dalam arteri dan mengurangi tekanan darah¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian Mahonis (2015) bahwa meminum seduhan bawang putih selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah, selama 7 hari semua tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi turun sebesar 6-10 mmHg.⁷ Sedangkan penelitian Hendra dkk (2020) menyatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian bawang putih sebesar 15.57 mmHg dan diastolik sebesar 8.96 mmHg dengan nilai p value 0.00.¹¹

Mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan manajemen diri yang baik serta kontrol tekanan darah secara rutin. Tujuan dari review ini adalah mengidentifikasi studi literatur yang berhubungan dengan seduhan bawang putih dalam menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Studi ini dimulai dengan melakukan penelusuran terhadap literatur-literatur yang berhubungan dengan seduhan bawang putih dalam menurunkan tekanan darah. Pencarian artikel ini menggunakan kata kunci yang sesuai dengan topik dengan menggunakan database yang mudah diakses dan diakui kualitasnya antara lain: Google Scholar, Pubmed, Science Direct dan Research Gate. Literature review dibatasi dari tahun 2015 sampai 2020. Penentuan pertanyaan kritis menggunakan teknik PICO framework (P adalah semua pasien hipertensi; I adalah melakukan intervensi

pemberian seduhan bawang putih untuk menurunkan tekanan darah ; C adalah intervensi standar, dan O adalah penurunan tekanan darah. Keyword yang dipakai adalah “hypertension”, “garlic”, “garlic steeping”. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi antara lain: 1) merupakan penelitian eksperimen; 2) intervensi berupa pemberian seduhan bawang putih; 3) Responden merupakan pasien hipertensi; 4) artikel dipublikasikan dalam rentang tahun 2018 sampai 2020; 5) artikel penelitian merupakan full paper.

HASIL

Tabel 1 Rangkuman 7 Artikel Hasil Penelitian Terkait Bawang Putih Dan Hipertensi

Judul	Desain	Sampel	Intervensi	Instrumen	Kesimpulan
The effect of aged garlic extract on blood pressure and other cardiovascular risk factors in uncontrolled hypertensives: the AGE at Heart trial	Double-blind randomized placebo-controlled trial	Sampel sebanyak 100 pasien yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 50 sampel kelompok intervensi dan 50 sampel untuk kelompok kontrol	Pemberian ekstrak kapsul bawang putih dengan pemberian 2 kali sehari selama 12 minggu	Pengukuran tekanan darah	Ekstrak bawang putih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
Pemberian air seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah	Quasi eksperimen dengan desain One Group Pretest Posttest	Sampel sebanyak 15 orang	Pemberian air seduhan bawang putih selama 7 hari	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian intervensi	Konsumsi air seduhan bawang putih mampu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
Pengaruh ekstrak bawang putih (<i>Allium sativum</i>) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas kumun sungai penuh	Quasi eksperimen	Sampel sebanyak 16 responden	Penelitian dilakukan selama 1 minggu dengan pemberian setiap pagi sebelum makan sebanyak 3 siung bawang putih	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian intervensi	Terdapat pengaruh pemberian air rebusan bawang putih terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi
Pengaruh Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien	Quasi eksperimen dengan desain One Group Pretest Posttest	Sampel berjumlah 17 pasien	Penelitian dilakukan selama 1 minggu dengan pemberian air rebusan	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian	Terdapat pengaruh pemberian air rebusan bawang putih terhadap tekanan darah pada pasien

Judul	Desain	Sampel	Intervensi	Instrumen	Kesimpulan
Hipertensi Di Wilayah Kerja Pusesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2017			bawang putih 1 kali sehari	intervensi	hipertensi
Pengaruh Pemberian Air Perasaan Bawang Putih (Allium Sativum) Terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi	Quasy Exsperiment design dengan rancangan Two Group Posttest With Control Design	Sampel sebanyak 16 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi 8 orang dan kelompok control 8 orang	Penelitian dilakukan selama 1 minggu dengan pemberian air perasan bawang putih 1 kali sehari sebanyak 200 cc	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian intervensi	Ada pengaruh pemberian air perasan bawang putih (allium sativum) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
Manfaat Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Hipertensi	Quasy Eksperimen desain yang digunakan adalah One Group Pretest Posttest design.	Sampel sebanyak 15 orang	Pemberian air seduhan bawang putih di berikan setiap pagi atau sore hari sebanyak 2-3 siung bawang putih selama 1 minggu	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian intervensi	Ada pengaruh pemberian air seduhan bawang putih terhadap penurunan hipertensi
Pengaruh Pemberian Air Bawang Putih (Allium Sativum) Terhadap Tekanan Darah	Quasy eksperimen dengan menggunakan desain 1 kelompok pre dan post test.	Sampel sebanyak 16 pasien hipertensi	Pemberian air bawang putih 1 kali sehari selama 1 minggu	Pengukuran tekanan darah systole dan diastole sebelum dan setelah pemberian intervensi	Bawang putih berpengaruh dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan jumlah dosis pemberian dengan tepat dan dikonsumsi secara teratur

PEMBAHASAN

Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan dinding pembuluh darah. Tekanan darah juga didefinisikan sebagai lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung.¹³ Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari satu priode. Hal ini terjadi bila arterioli-arterioli berkonstriksi. Konstriksi arterioli membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri.¹⁴ Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat

menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah.¹⁵

Salah satu penanganan nonfarmakologi dalam mengatasi hipertensi adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer, efektif diberikan minimal seminggu.¹⁶ Selama satu minggu tersebut efek dari terapi dapat terlihat hasilnya. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien hipertensi salah satunya adalah terapi herbal.¹⁷ Tanaman herbal umum digunakan untuk mengobati penyakit hipertensi antara lain adalah bawang putih, daun salam, rumput laut, mentimun, temu hitam, mengkudu, jantung pisang.¹⁸

Bawang putih memiliki khasiat yang sangat banyak, kandungan alisin pada bawang

putih dapat mencegah atherosklerosis, antikoagulan (menghancurkan pengumpulan darah), menurunkan kolesterol tinggi, dan menambah sistem kekebalan tubuh.¹⁸ Bawang putih mengandung senyawa kimia yang sangat bermanfaat bagi manusia, yaitu mengandung allin, adenosine, dialil-disulfide, skoranin, alistatin, kandungan bawang putih yang berkhasiat sebagai anti hipertensi yakni dan alil-metil-sulfida.¹⁹ Bawang putih mengandung *zat allisin* dan *hydrogen sulfide* yang berkhasiat untuk menghancurkan pembekuan darah dalam arteri, mengurangi tekanan darah, dan dapat memperbesar pembuluh darah dan membuat pembuluh darah tidak kaku sehingga tekanan darah akan menurun. Kemampuan bawang putih untuk secara signifikan mengurangi resiko hipertensi yang berkaitan dengan kehadiran zat aktif yang dikenal sebagai zat alisin dan sulfide. Zat ini merupakan zat yang berkerja untuk merelaksasi pembuluh darah, mengurangi tekanan apapun, dan kerusakan yang mempengaruhi oleh darah.²⁰

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan 7 artikel penelitian yang diperoleh didapatkan bahwa pemberian air seduhan bawang putih mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Adapun saran yaitu perlunya pengetahuan perawat tentang manfaat tanaman herbal bagi kesehatan sehingga dapat menerapkan intervensi keperawatan mandiri dalam mengatasi masalah yang sering muncul pada pasien hipertensi khususnya untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. Udjianti W. Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
2. Kemenkes RI. Laporan Nasional Riskesdas. Jakarta; 2018.
3. Guyton AC, Hall J. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 12th ed. Jakarta: EGC; 2014.
4. Bustam m n. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Renika Cipta; 2008.
5. Setiawan Dalimarta. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia. Jakarta: PT Trubus Agri Widya; 2008.
6. Hevtidayah DR. Pengaruh Pemberian Seduhan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Karang Tengah Gamping Sleman Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiah: Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta; 2018.
7. Mohanis M. Pemberian Air Seduhan Bawang Putih terhadap Penurunan Tekanan Darah. Jurnal Ipteks Terapan. 2015;9(1):117–25.
8. Ried K, Travica N, Sali A. The effect of aged garlic extract on blood pressure and other cardiovascular risk factors in uncontrolled hypertensives: The AGE at Heart trial. Integrated Blood Pressure Control. 2016;9:9–21.
9. Yasril AI, Putri MA, Idahyanti A. Pengaruh Bawang Putih (Rubah) Terhadap Tekanan Darah Di Padang Gamuak Kelurahan Tarok Dipo Tahun 2020. Empowering Society Journal. 2020;1(2):77–88.
10. Hermawan u e, Setyawan a d. Buku Ajar Praktek Klinis. Jakarta: Buku Kedokteran EGC; 2011.
11. Hendra K, Alwi nike puspita, Yanti E. Pengaruh Pemberian Bawang Putih (Allium Sativum) Terhadap Tekanan Darah. 2020;1(1):1–9.
12. Izzati W, Luthfiani F. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Afiyah. 2017;4(2):48–54.
13. Triyanto. Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
14. Yumiati, Rahmalia S, Arneliwati. Perbandingan Efektifitas Seduhan Bawang Putih Dengan Captopril Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Universitas Riau; 2018.
15. Setianti SN, Fitria CN. Manfaat Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Hipertensi. PROFESI. 2018;16(1):30–6.
16. Melinda SM, Rosalina. Pengaruh Air Rebusan Bawang Putih terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kedungjati Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan. Universitas Ngudi Waluyo; 2018.
17. agoes. Taman obat indonesia. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
18. Susilo. Penyakit Modern Hipertensi, Sroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes. Cv. Andi. Yogyakarta; 2010.
19. Sukma D K. Sehat Tanpa Obat Dengan Bawang putih-Bawang Merah-Seri Apotik Dapur. Yogyakarta; 2016.
20. junaedi edi. Hipertensi Kandas Berkat Herbal. Jakarta: fmdia; 2013.