

PENGARUH PARUTAN KUNYIT PADA PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KELURAHAN BERKOH KECAMATAN PURWOKERTO SELATAN KABUPATEN BANYUMAS

Refa Teja Muti ¹

¹Staf Pengajar STIKes Harapan Bangsa Purwokerto Purwokerto
Email: Refateja24@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia seperti tekanan darah tinggi (hipertensi). Berdasarkan data WHO (2015) dari keseluruhan penderita hipertensi ditemukan sebanyak 56,7% pada kelompok umur 65-74 tahun. Penatalaksanaan non farmakologi atau obat tradisional yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi. Salah satu jenis temu-temuan yang paling banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional adalah kunyit. Kunyit memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh seperti zat kuning kurkumin, minyak astiri, mineral tinggi seperti kalium, kalsium, zat besi dan magnesium.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh parutan kunyit terhadap penurunan intensitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Berkoh Purwokerto Selatan

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian quasy eksperimen dengan desain penelitian non randomized pre-post test with control group design dengan pendekatan cross sectional. Responden dalam penelitian ini lansia yang menderita hipertensi di Desa Berkoh Purwokerto Selatan sebanyak 26 yang sesuai dengan kriteria yang terbagi dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah uji t-test.

Hasil: Dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh parutan kunyit terhadap penurunan intensitas tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Berkoh Purwokerto Selatan dengan hasil uji t-test 0,001 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistol dan 0,000 ($p < 0,05$) pada tekanan darah diastole

Kesimpulan: Seduhan parutan kunyit berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Kata Kunci: Seduhan kunyit, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan pada lanjut usia (lansia) tidak hanya disebabkan oleh kondisi fisik yang mengalami penurunan. Gaya hidup yang tidak terkontrol juga memberikan peran yang sangat penting terhadap masalah kesehatan yang sering dijumpai pada lansia seperti tekanan darah tinggi (hipertensi). Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah. Tekanan darah dipengaruhi oleh elastisitas pembuluh darah, namun apabila terjadi masalah dalam elastisitas pembuluh maka dapat

menyebabkan hipertensi

Menurut Dalimartha (2008) mengungkapkan bahwa semakin tua umur seseorang maka akan semakin tinggi pula kemungkinan terjadi hipertensi. Hipertensi merupakan masalah yang sering dijumpai pada lansia dan merupakan salah satu faktor pemicu yang berhubungan dengan penyakit kardiovaskuler maupun penyakit syaraf lainnya. Hipertensi merupakan tekanan darah seseorang dimana tekanan sistoliknyanya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknyanya diatas 90 mmHg. Dampak hipertensi apabila tidak diatasi maka akan

terjadi komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan kerusakan ginjal.

Berdasarkan data WHO (2013) dari 31,7% penderita hipertensi dan yang mendapat pengobatan dengan baik (adequately treated cases) diketahui hanya 9,5% dan pada kelompok umur 65-74 tahun ditemukan ada sebanyak 56,7% yang menderita hipertensi. Total penduduk di Indonesia yang mengalami penyakit hipertensi sekitar 26,5% mulai dari umur \geq 18 tahun dan pada lansia (\geq 45 tahun) yaitu sebesar 9,4%. Di Jawa Tengah terdapat lansia yang mengalami hipertensi yaitu sebesar 26,4% dari jumlah keseluruhan penduduk.

Gejala yang ditimbulkan dari hipertensi seperti nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial, penglihatan kabur akibat kerusakan retina akibat karena kerusakan susunan saraf pusat. Komplikasi yang dapat muncul akibat dari peningkatan tekanan darah yaitu hiperkolesterolemia, diabetes melitus, apnea pada saat tidur (mendengkur) dan gagal ginjal. Komplikasi yang ditimbulkan harus dikendalikan atau bahkan dicegah sehingga tidak akan terjadi komplikasi yang dapat memperburuk keadaan seperti stroke pada lansia.

Pencegahan stroke itu sendiri dapat dilakukan dengan cara memodifikasi faktor risiko dengan menangani hipertensi⁵. Penyebab hipertensi belum dapat diketahui secara pasti karena penyakit ini baru menunjukkan gejala setelah tingkat lanjut, dari keadaan ini menyebabkan pengobatan hipertensi tidak berjalan dengan maksimal

dan belum mencapai hasil yang memuaskan. Penatalaksanaan hipertensi yang sering dilakukan dengan cara terapi farmakologi seperti obat Diuretika, Beta bloker, ACE-Inhibitor dan Ca bloker.

Penatalaksanaan non farmakologi atau obat tradisional yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi. Menurut Hidayati (2011) mengatakan bahwa fenomena back to nature telah melanda masyarakat dunia sehingga tren permintaan masyarakat terhadap konsumsi pangan, minuman kesehatan dan obat dari bahan alam terus meningkat. Penggunaan obat tradisional karena dirasa lebih aman dibandingkan obat kimia (46,2%). Menurut Wardana(2008) dalam Hidayati (2011) mengungkapkan bahwa alasan menggunakan obat tradisional karena mudah didapat (44%). Salah satu jenis temu-temuan yang paling banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional adalah kunyit.

Kunyit memiliki kandungan yang bermanfaat bagi tubuh seperti zat kuning kurkumin, minyak astiri, mineral tinggi seperti kalium, kalsium, zat besi dan magnesium. Kalium merupakan suatu komponen penting dari sel dan cairan tubuh yang membantu untuk mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Kurkumin yang dimiliki oleh kunyit merupakan zat anti oksidan karena kunyit tidak mengandung kolesterol dan kaya akan serat, kandungan tersebut yang akan mengendalikan low density lipoprotein (LDL) dalam darah. Kunyit banyak digunakan untuk meningkatkan nafsu makan, memperbaiki fungsi pencernaan, menurunkan lemak

darah (kolesterol), sebagai antioksidan dan membantu menghambat penggumpal darah.

Menurut Fitriani (2013) dalam penelitian yang berjudul efektifitas temulawak dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya menyatakan bahwa temulawak merupakan famili temu-temuan seperti temu hitam, kunyit, kencur, lengkuas dan jahe yang dapat menurunkan tekanan darah. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada perubahan nilai sistol sebelum dan setelah pemberian temulawak. Untuk rata-rata nilai diastole sebelum intervensi adalah 95,83 mmHg dan setelah intervensi 88,33 mmHg dengan perbedaan rata-rata tekanan darah 7,500 mmHg dan nilai p value sebesar 0,032 maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan nilai diastole sebelum dan setelah pemberian temulawak. Jadi temulawak efektif untuk menurunkan tekanan darah dan temulawak dapat dijadikan salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy* eksperimen dengan desain penelitian *non randomized pre-post test with control group design*. Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi berada di Posyandu Lansia Berkoh yang berjumlah 75 lansia. yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan sebanyak 43 responden. Setelah mendapatkan lansia yang dibutuhkan sebagai responden yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian

menjelaskan tujuan dan manfaat serta membagikan lembar *informed consent* diberikan kepada responden. Selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah awal sebelum diberikan terapi seduhan kunyit. Perlakuan dilakukan dengan memberikan seduhan kunyit pada pagi hari selama 6 hari. Kemudian setelah pemberian terapi diukur kembali tekanan darah efek terapi seduhan kunyit dengan menggunakan *spignomanometer* air raksa dan *stetoscope*. Pada penelitian ini peneliti hanya melihat ada perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi seduhan kunyit selama 6 hari pemberian sehingga akan terlihat perbedaan tekanan darah setelah dengan tekanan darah sebelum diberikannya terapi seduhan kunyit.

pengaruh pemberian terapi seduhan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. dilakukan dengan uji statistik yang digunakan adalah analisis *paired sampel t-test* dengan uji kemaknaan dilakukan dengan menetapkan nilai $\alpha = 0,05$ kriteria sebagai berikut: Jika nilai $p > 0,05$, maka H_0 diterima dan uji statistik menunjukkan hasil yang tidak bermakna. Jika nilai $p \leq 0,05$, maka H_0 ditolak dan uji statistik menunjukkan hasil yang bermakna.

HASIL

Dari penelitian diperoleh data dengan karakteristik sampel yang dinyatakan oleh tiap-tiap variabel penelitian. Deskripsi dilakukan baik pada kelompok kasus, kelompok kontrol, maupun secara keseluruhan sebagaimana dapat dilihat pada tabel.

Pada tabel 1 dapat diuraikan bahwa untuk distribusi karakteristik lansia (umur dan jenis kelamin) yaitu pada kelompok perlakuan didapatkan sebagian berumur 60-74 tahun sebanyak 10 lansia (76,9%) dan yang paling dominan adalah perempuan

yaitu 9 lansia (69,2%). Pada kelompok kontrol lansia sebagian besar berumur 60-74 tahun sebanyak 11 lansia (84,6%) dan jenis kelamin yang dominan adalah perempuan yaitu 8 lansia (61%).

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel	Frekuensi	Prosentase
Kelompok Eksperimen		
Umur (tahun)		
45-59	3	23,1%
60-74	10	76,9%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	30,8%
Perempuan	9	69,2%
Kelompok Kontrol		
Umur (tahun)		
45-59	2	15,4%
60-74	11	84,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	38,5%
Perempuan	8	61,5%

Dari Tabel 2 tentang Tekanan darah sistole dan diastol sebelum diberikan parutan kunyit didapatkan bahwa distribusi tekanan darah sistole dan diastole sebelum yaitu pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata 163,08 mmHg pada tekanan sistole dan 107,69 mmHg pada tekanan darah diastole. Pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistole adalah 159,23 mmHg dan 106,15 mmHg pada tekanan darah diastole

diastole sesudah diberikan parutan kunyit pada kelompok perlakuan dan kontrol di Desa Berkoh Kabupaten Banyumas didapatkan hasil bahwa tekanan darah setelah diberikan parutan kunyit pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata tekanan darah 152,32 mmHg pada tekanan sistole dan tekanan diastole 98,48 mmHg. Pada kelompok kontrol tekanan darah rata-rata pada sistole sebesar 158,46 mmHg dan 106,15 mmHg pada tekanan darah diastole.

Dari table 3 Tekanan darah sistole dan

Tabel 2. Tekanan Darah Sistol dan Diastole Sebelum Diberikan Parutan Kunyit pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	n	Mean	SD
Sistole			
Perlakuan	13	163,08	10,316
Kontrol	13	159,23	7,596
Diastol			
Perlakuan	13	107,69	7,250
Kontrol	13	106,15	7,679

Tabel 3. Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sesudah Diberikan Parutan Kunyit pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Variabel	n	Mean	SD
Sistole			
Perlakuan	13	152,31	7,250
Kontrol	13	158,46	8,987
Diastol			
Perlakuan	13	98,46	3,755
Kontrol	13	106,15	5,064

Tabel.4 Pengaruh Parutan Kunyit terhadap Penurunan Tekanan Darah Pre dan Post pada Lansia dengan Hipertensi

Variabel	Kelompok	Mean	SD	<i>p value</i>
TD Sistol	Perlakuan			
	Sebelum	163,08	10,316	0,001
	Sesudah	152,31	7,250	
	Kontrol			
Sebelum	159,23	7,596	0,753	
Sesudah	158,46	8,968		
TD Diastole	Perlakuan			
	Sebelum	107,69	7,250	0,000
	Sesudah	98,46	3,755	
	Kontrol			
Sebelum	106,15	7,679	1,000	
Sesudah	106,15	5,064		

Dari Tabel 4 tentang pengaruh parutan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pre dan post pada lansia dengan hipertensi di Desa Berkoh Kabupaten Banyumas didapatkan bahwa dari hasil analisis dengan menggunakan t-test pada kelompok perlakuan didapatkan hasil 0,001 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistol dan 0,000 ($p < 0,05$) pada tekanan darah diastole. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh pemberian parutan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil 0,753 ($p > 0,05$) pada tekanan darah sistol dan 1,000 ($p > 0,05$) pada tekanan diastole.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dapat diuraikan

bahwa tekanan darah setelah diberikan parutan kunyit pada kelompok perlakuan didapatkan rata-rata tekanan darah 152,32 mmHg pada tekanan sistole dan tekanan diastole 98,48 mmHg. Pada kelompok kontrol tekanan darah rata-rata pada sistole sebesar 158,46 mmHg dan 106,15 mmHg pada tekanan darah diastole.

Hal ini sesuai yang diungkapkan Agrina (2011) mengungkapkan bahwa tujuan pengobatan hipertensi adalah mencegah terjadinya morbiditas dan mortalitas penyerta dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg. Efektivitas setiap program ditentukan oleh derajat hipertensipengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis (parutan

kunyit).

Kusuma, (2012) berpendapat bahwa kunyit mengandung sejumlah zat kimia alami seperti monoterpen dan sesquiterpen (zingiberen, alfa dan beta turmerone) dan kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah diantaranya, kurkumin, minyak astiri, anti oksidan, mineral, fosfor dan kalium yang tinggi, dan mengandung banyak vitamin C. Kandungan kurkumin dan kalium didalam kunyit yang membantu penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Antioksidan dan serat pada kurkumin yang membantu untuk mengendalikan low density lipoprotein (LDL) dalam darah.

Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa terjadi penurunan pada kelompok perlakuan dan tidak ada perubahan yang berarti pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada pada lansia seperti karakteristik lansia, diet, stress dan mekanisme coping dari individu tersebut, kurang olahraga dan kurangnya aktivitas istirahat dan tidur yang dapat menyebabkan terjadinya penyempitan pembuluh darah. Penanganan hipertensi pada lansia tidak selalu menggunakan pengobatan farmakologis dapat juga dilakukan dengan obat herbal atau obat non farmakologis.

Dari hasil analisis dengan menggunakan t-test pada kelompok perlakuan didapatkan hasil 0,001 ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistol dan 0,000 ($p < 0,05$) pada tekanan darah diastole. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada pengaruh

pemberian parutan kunyit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Pada kelompok kontrol didapatkan hasil 0,753 ($p > 0,05$) pada tekanan darah sistol dan 1,000 ($p > 0,05$) pada tekanan diastole.

Parutan kunyit berpengaruh terhadap penurunan hipertensi. Hal tersebut sesuai dengan Kusuma (2012) yang mengungkapkan bahwa dalam parutan kunyit memiliki kandungan kimia seperti kurkumin, minyak astiri, anti oksidan, mineral, fosfor dan kalium yang tinggi, dan mengandung banyak vitamin C. Kurkumin memiliki kemampuan sebagai antioksidan, anti inflamasi, anti kolesterol dan anti kanker. Kandungan anti kolesterol memicu tubuh dalam untuk memperbaiki kondisi hipertensi sehingga terjadinya stroke non hemoragik dapat diminimalisir karena penumpukan plak didalam pembuluh darah berkurang. Kunyit juga tidak mengandung kolesterol, namun kaya kan zat anti oksidan dan serat yang membantu untuk mengendalikan low density lipoprotein (LDL) dalam darah. Kalium adalah salah satu komponen penting dari sel dan cairan tubuh yang membantuk mengontrol detak jantung dan tekanan darah.

Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saryono (2010) tentang keefektifan campuran mahkota dewa, jinten dan kunyit putih pada hipertensi di Dusun Pandansari Kecamatan Purwosari. Hasil didapatkan bahwa Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 15 responden mengalami penurunan tekanan sistol 11,5% dan tekanan diastol 8,5% pada akhir penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penggunaan seduhan parutan kunyit berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agrina dan Wahyuni. 2011. Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi Dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Jurnal Keperawatan No.1*
- Bagschi, A. 2012. Extraction of Curcumin. *IOSR J. of Environ. Scien, Toxycol., and F.Tech.* ISSN: 2319-2404, ISBN:2319-2399, Volume 1, Issue 3
- Dalimartha, S (2008). *Care your self, Hipertensi.* Jakarta : Penebar Plus
- Edi J., Sufrida Y., Mira G. 2013. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal.* Jakarta: FMedia
- Fitriana, N. 2010. Hipertensi Pada Lansia. <http://nurlaelyn07.student.ipb.ac.id/2010/10/19/hipertensi-pada-lansia/>. Diakses tanggal (27 Desember 2016)
- Fitriani, D T. 2013. Efektifitas temulawak dalam menurunkan tekanan darah lansia di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
- Hidayat, A. 2012. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data.* Jakarta: Salemba Medika
- Joshi, H., Marry, R., Padil, G.M., Shastry, C.S. 2012. Pengelolaan hipertensi pada diabetes melitus. *International Deabetes Federation*
- Karyadi, E. 2003. *Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat dan Jantung Koroner.* Jakarta: Tira Pustaka Jaya
- Kemenkes RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas kesehatan.* Jakarta
- Kusuma, R.W. 2012. Aktivitas Antioksidan dan Antiinflamasi in vitro Serta Kandungan Curcuminoid dari Temulawak dan Kunyit Asal Wonogiri. Departemen Biokimia Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pertanian Bogor.
- Martuti. 2009. *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi: Penyakit Tekanan Darah Tinggi.* Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- Maryam, S. Dan Mia, F. 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika
- Saryono, Sukamti, Putri, E N. 2010. Keefektifan campuran mahkota dewa, jinten dan kunyit putih pada hipertensi di Dusun Pandansari Kecamatan Purwosari Kabupaten Kediri
- Setiyadi. 2012. Pengaruh Konsumsi Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu lansia Bulaan kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Vol. 2 No. 1*
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M dan Setiati S. 2010. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi V Jilid I.* Jakarta: Interna Publishing
- Sugiono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta
- Wahyudi, N. 2008. *Keperawatan Gerontik. Edisi 2.* Jakarta: EGC