

ISSN 2087-3336 (Print) | 2721-4729 (Online)

**TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi dan Informatika**

Volume 10, Nomor 2, Juli 2023, hlm. 262-266

<http://jurnal.sttcileungsi.ac.id/index.php/tekno>

DOI: 10.37373

## **Pengaruh rebusan ketumbar untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi: Narrative literature review**

### ***Effect of coriander stew to lower blood pressure in hypertension sufferers : Narrative literature review***

**Indri Kartika Dewi<sup>1\*</sup>, Popi Sopiah<sup>2</sup>, Rafika Rosyda<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup> Program Studi D-III Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Jl. Desa Licin, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners, Universitas Pendidikan Indonesia. Jl. Desa Licin, Kecamatan Cimalaka Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45353, Indonesia

\*Koresponden Email: [indrikartika13@gmail.com](mailto:indrikartika13@gmail.com)

Artikel dikirim: 05/04/2023

Artikel direvisi: 20/04/2023

Artikel diterima: 21/04/2023

#### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah problem kesehatan global serta adalah faktor risiko primer penyakit kardiovaskular. Hipertensi jua dianggap menjadi penyakit tidak menular sebab, tidak dapat ditularkan asal orang ke orang. Prevalensi dengan usia lebih dari delapan belas tahun yang berada di beberapa pulau dengan angka yang cukup besar. Penyebab hipertensi terdiri dari beberapa faktor seperti obesitas dan merokok. Pencegahan bisa dilakukan dengan terapi secara medis atau secara tradisional dengan obat-obatan atau dengan bahan alami seperti rebusan ketumbar yang banyak kandungan manfaat di dalamnya. Beberapa peneliti telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan pada penurunan tekanan darah dengan menggunakan rebusan ketumbar. Tujuan mengetahui efek pemberian rebusan ketumbar untuk menurunkan tekanan darah di penderita hipertensi. Metode yang dipergunakan buat menulis artikel ini merupakan naratif review, artinya sebuah proses pencarian serta penelitian yang melibatkan membaca serta mengumpulkan data asal aneka macam buku serta jurnal dengan memakai basis data google scholar serta semantic scholar. akibat berasal analisis lima artikel membuktikan adanya efek pemberian rebusan ketumbar terhadap penurunan tekanan darah di penderita hipertensi. Menggunakan mengkonsumsi secara teratur supaya tekanan darah bisa terkontrol. Konsumsi rebusan ini bisa dengan takaran satu sendok makan ketumbar yang direbus dengan air panas dan tunggu hingga dingin. Dianjurkan agar dikonsumsi secara rutin.

**Kata Kunci:** Hipertensi; ketumbar; rebusan ketumbar

#### **ABSTRACT**

*In addition to being a major risk factor for cardiovascular disease, hypertension is a global health issue. Because it cannot be passed from one person to another, hypertension is also regarded as a non-communicable disease. In numerous islands with sizable populations, the average age is greater than eighteen. The causes of hypertension include a number of things like smoking and obesity. Preventive measures can be taken through medical therapy, conventional medicine, or natural ingredients like coriander stew, which has several advantages. Several researchers have proven that there is a significant effect on reducing blood pressure by using coriander stew. The aim is to mention the effect of giving coriander decoction to lower blood pressure in people with hypertension. The method used to write this article is a narrative review, meaning a search and research process that involves reading and collecting data from various books and journals using the Google Scholar and Semantic Scholar databases. The results of the analysis of five articles proved that there was an effect of giving coriander decoction to reducing blood pressure in hypertensive patients. consume regularly so that blood pressure can be controlled. Consumption of this stew can be at the rate of one tablespoon of coriander boiled in hot water and wait for it to cool. It is recommended that it be consumed regularly. Numerous studies have demonstrated that using coriander stew significantly lowers blood pressure. The purpose is to discuss how administering coriander decoction to*



TEKNOSAINS: Jurnal Sains, Teknologi & Informatika is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. ISSN 2087-3336 (Print) | 2721-4729 (Online)

*hypertensive individuals can drop their blood pressure. This paper was written utilizing the narrative review method, which entails reading and gathering information from a variety of books and journals using the Google Scholar and Semantic Scholar databases. The study of five articles revealed that providing coriander decoction to hypertension individuals had a beneficial effect on lowering blood pressure. frequently consume to keep blood pressure under check. One tablespoon of coriander boiled in boiling water can be consumed as part of this dish.*

**Keywords:** Hypertension; coriander; coriander stew

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah *problem* kesehatan global serta adalah faktor yang primer di penyakit kardiovaskular. Hipertensi pula dianggap menjadi penyakit tidak menular sebab, hipertensi sendiri terjadi sebab tekanan darah yang naik di diri sendiri [1]. Dari data yang dipublikasikan sang (WHO, 2018), sekitar 26,4% asal populasi global menderita hipertensi, menggunakan 26,6% laki-laki dan 26,1% wanita. sekitar 60% pasien hipertensi berada di negara berkembang [2]. Hipertensi biasanya tidak mempunyai tanda-tanda (asimtomatik), kebanyakan orang tidak merasakan apa-apa serta tekanan darah mereka jauh pada atas normal. Hipertensi adalah penyebab kematian angka tiga sesudah stroke dan *tuberculosis* [3].

Prevalensi hipertensi Indonesia melalui pengukuran di usia > 18 tahun berada di Kalimantan Selatan yaitu kurang lebih 44,13%, Jawa Barat lebih kurang 39,60%, Kalimantan Timur lebih kurang 39,30% serta Kalimantan Barat sekitar 29,4%, menggunakan jumlah penderita mencapai 180.857 orang. Penderita ini hampir empat kali lipat lebih tinggi berasal diabetes tipe dua yang menempati urutan ke 2 terbesar (Kementerian Kesehatan RI, 2018) [1]. Penyebab hipertensi terdiri asal beberapa faktor termasuk obesitas, merokok, hipernatremia, dan kurang olahraga. Ini adalah faktor-faktor yg dapat diubah sang individu menggunakan mengatur gaya hayati sehat [4].

Perihal upaya penanganan pada hipertensi. Bisa dilakukan menggunakan cara menjaga pola makan. mirip, Mengurangi mengkonsumsi makanan asin serta kuliner berlemak dan dianjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium pada jumlah yg cukup [5]. Serta tidak lupa mengkonsumsi sayur serta, lebih baik menghindari kuliner olahan pada bentuk kalengan atau siap saji [4].

Penatalaksanaan pasien hipertensi bisa lakukan secara medis maupun tradisional. Pada Terapi medis bisa dilakukan menggunakan cara pemberian obat-obatan buat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Sedangkan, di terapi tradisional dapat meliputi pengaturan pola makan mirip pengurangan garam, olahraga yang cukup, berhenti merokok dan minum alkohol serta (konsumsi buah mengkudu, timun, daun seledri, belimbing wuluh, semangka dan ketumbar [6].

Bila kondisi hipertensi ini tak terkontrol serta tak menerima perhatian spesifik atau pengobatan yang tepat, hipertensi bisa mengakibatkan komplikasi lain yg lebih berfokus, mirip: infark miokard, stroke, gagal jantung, Ensefalopati dan retinopati Hipertensi dan gagal ginjal [7].

Dari penelitian sebelumnya-sebelumnya, beberapa mengatakan yaitu, rebusan biji ketumbar lebih efektif dalam menurunkan hipertensi [8]. Serta ada yang menyebutkan perihal dampak rebusan biji ketumbar pada menurunkan hipertensi. Setelah diberikan rebusan biji ketumbar yang berpengaruh terhadap tekanan darah di grup eksperimen, tidak terdapat efek di grup kontrol [9]. Dan menyatakan bahwa rebusan ketumbar yang diminum selama tujuh hari dapat menurunkan hipertensi [10]. Tujuan awal penelitian ini menjelaskan efek, ciri, kandungan serta prosedur mekanisme rebusan ketumbar untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi..

## 2. METODE

Metode untuk menulis artikel adalah *Narrative Literature Review*, merupakan sebuah proses pencarian dan penelitian yang melibatkan membaca dan mengumpulkan data dari berbagai buku dan jurnal dengan menggunakan basis data google scholar dan semantic scholar. Pencarian awal artikel jurnal menghasilkan 210 artikel dari tahun 2017 hingga 2022 dengan kata kunci 'hipertensi', 'ketumbar', dan 'rebusan ketumbar'.



Dari hasil penelusuran tersebut, ada sekitar 1.200 artikel jurnal yang masuk ke dalam editorial. Dari jumlah tersebut, hanya sekitar 101 artikel jurnal yang dipilih sesuai dengan pokok bahasannya. Kriteria yang digunakan untuk mencari artikel adalah Kriteria Inklusi: judul artikel, naskah lengkap, subjek yang digunakan yaitu artikel, dan tahun publikasi artikel dalam lima tahun terakhir. Dan kriteria eksklusi: penderita hipertensi dengan penyakit lain..

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Dalam penelitian ini dilakukan pencarian artikel selama 5 tahun terakhir. Kemudian dilakukan skrining terhadap teks untuk mengevaluasi kelayakan artikel. Setelah dilakukan skrining terdapat 6 artikel yang layak untuk di review.

Tabel 1. Hasil *literatur review* tentang pengaruh rebusan ketumbar untuk menurunkan tekanan darah

No	judul	Hasil
1	Efektivitas pemberian rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit pada tekanan darah penderita hipertensi [11].	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi rebusan ketumbar terhadap tekanan darah pada wanita dewasa penderita hipertensi lebih efektif dibandingkan dengan pemberian terapi rebusan kunyit, dengan rerata penurunan sebesar 36,07 mmHg dan laju penurunan dengan rebusan ketumbar lebih cepat dibandingkan dengan rebusan kunyit.
2	Perbedaan efektivitas rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit pada tekanan darah lansia hipertensi [8].	Penelitian mengindikasikan perbedaan antara dampak rebusan ketumbar dan rebusan kunyit. Ho diterima yang merupakan ada perbedaan di akibat terapi rebusan ketumbar serta rebusan kunyit pada penurunan tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Rebusan ketumbar jauh lebih efektif di menurunkan tekanan darah.
3	Pengaruh rebusan biji ketumbar terhadap tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas mrican kediri [12].	Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah setelah diberi rebusan biji ketumbar lebih rendah dibandingkan sebelumnya, demikian juga dengan tekanan darah diastolik. Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan biji ketumbar terhadap tekanan darah pada wanita menopause yang mengalami hipertensi.
4	Perbedaan pemberian air rebusan ketumbar dan jus semangka pada penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di kelurahan tlogomas [13]	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rebusan ketumbar efektif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi dan ternyata rebusan ketumbar jauh lebih efektif dibandingkan jus semangka dalam menurunkan tekanan darah sistolik.
5	Efektivitas pemberian rebusan ketumbar terhadap hipertensi pada ibu menopause di wilayah puskesmas margorejo metro selatan [14].	Hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p-value sistolik = 0,000 < $\alpha$ 0,05 dan nilai p-value diastolik = 0,000 < $\alpha$ 0,05. Yang menyatakan Pemberian rebusan ketumbar efektif menurunkan hipertensi pada ibu menopause.
6	Efektivitas rebusan biji ketumbar ( <i>coriandrum sativum</i> ) terhadap penurunan Tekanan darah tinggi di lansia penderita hipertensi pada desa kujung [15].	Hasil setelah dilakukan penelitian, mengetahui bahwa adanya efek rebusan biji ketumbar terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi.

#### 3.2 Pembahasan

Hasil dari analisis 6 artikel menunjukkan adanya pengaruh pemberian rebusan ketumbar terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian menggunakan metode *Quasy Eksperimen*.

Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa, terdapat perbedaan khasiat dari rebusan ketumbar serta kunyit terhadap hipertensi di perempuan. pemberian rebusan ketumbar lebih efektif di perempuan dewasa. rata-rata penurunan hipertensi adalah sekitar 36,07 mmHg dan laju penurunannya lebih cepat rebusan ketumbar dibandingkan dengan rebusan kunyit [15].

Hasil penelitian membuktikan adanya akibat dari perbandingan pemberian air rebusan ketumbar dan kunyit pada penurunan hipertensi. Didapat hasil disparitas bahwa, rebusan ketumbar lebih efektif dalam menurunkan hipertensi pada lansia di banding dengan rebusan kunyit [8].

Hasil penelitian membuktikan rata rata tekanan darah sistol saat diberi rebusan ketumbar yaitu menunjukkan tekanan darah menurun. Dianjurkan untuk rutin mengkonsumsi rebusan ketumbar agar tekanan darah dapat terkontrol [12].

Hasil penelitian membandingkan rebusan ketumbar dan jus semangka. Saat diteliti ternyata terdapat pengaruh yang cukup signifikan di antara keduanya. akan tetapi, rebusan ketumbar lebih berpengaruh terhadap penurunan hipertensi [13].

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum mengkonsumsi rebusan ketumbar pada wanita menopause hipertensi yaitu 155,69 mmHg sistolik dan 94,14 mmHg diastolik. Rata-rata tekanan darah setelah pemberian rebusan ketumbar pada wanita menopause hipertensi yaitu 124,60 mmHg sistolik dan 81,57 mmHg diastolik. Pemberian rebusan ketumbar efektif dalam menurunkan hipertensi pada wanita menopause [14].

Hasil penelitian menunjukkan efek rebusan biji ketumbar (*Coriandrum Sativum*) terhadap penurunan tekanan darah tinggi di lansia penderita hipertensi. Kandungan dalam Flavonoid bersifat antibakteri dan antioksidan, yang bisa mempertinggi kinerja sistem. Rebusan biji ketumbar yang diberikan pada lansia hipertensi memberikan pengaruh yang cukup bagus dalam penurunan tekanan darah meskipun lansia tidak mengkonsumsi obat antihipertensi. Dengan mengkonsumsi secara rutin tekanan darah akan cukup stabil [15].

#### 4. SIMPULAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dan merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Penyebab hipertensi terdiri dari beberapa faktor termasuk obesitas, merokok, hipernatremia, dan kurang olahraga. Ini adalah faktor-faktor yang dapat diubah oleh individu dengan mengatur gaya hidup sehat. Pengobatan bisa berupa terapi medis yang dilakukan dengan pemberian obat-obatan sedangkan terapi tradisional meliputi pengaturan pola makan seperti konsumsi buah mengkudu, timun, daun seledri, belimbing wuluh, semangka dan konsumsi air rebusan ketumbar. Ketumbar mengandung mineral dan air yang dapat membantu menurunkan tekanan darah di hipertensi. Kalsium pada tubuh insan berfungsi menjadi mineral tulang serta membantu menjaga tekanan darah supaya permanen normal.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin Berterima Kasih Kepada Ibu Pembimbing I & Ibu Pembimbing II Yang Telah Membimbing Saya Dalam Pembuatan Artikel Ini. Dan Terimakasih Kepada Universitas Pendidikan Indonesia Yang Telah Mendukung Dalam Pembuatan Artikel Ini.

#### REFERENSI

- [1] kementerian Kesehatan RI, "Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 31 Januari 2019 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2018.pdf>," *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 11 edisi 2, 2018.
- [2] Organização Mundial de Saúde, *World health statistics 2022 (Monitoring health of the SDGs)*. 2022.
- [3] C. Apriza Yanti and R. Muliati, "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah dan Kuning Terhadap Tekanan Darah Lansia Menderita Hipertensi," *J. Endur.*, vol. 4, no. 2, 2019, doi: 10.22216/jen.v4i2.4213.
- [4] S. Suharto, K. Jundapri, and M. Y. Pratama, "Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa

- Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa,” *J. Kesehat. Glob.*, vol. 3, no. 1, 2020, doi: 10.33085/jkg.v3i1.4590.
- [5] H. I. Sistikawati *et al.*, “Literature Review : Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi,” *Media Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 20, no. 1, pp. 57–62, 2021, doi: 10.14710/mkmi.20.1.57-62.
- [6] N. Nurleny, “Pengaruh Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo,” *J. Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. 8, no. 1, p. 40, 2019, doi: 10.36565/jab.v8i1.101.
- [7] Z. Anshari, “Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya,” *J. Penelit. Keperawatan Med.*, vol. 2, no. 2, pp. 54–61, 2020, doi: 10.36656/jpkm.v2i2.289.
- [8] A. Yunia, E. Suhariyanti, and S. Priyanto, “Perbedaan Efektivitas Rebusan Ketumbar dengan Rebusan Kunyit terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi,” *Univ. Res. Colloquium*, pp. 676–687, 2019.
- [9] D. Ratnasari, “Pengaruh Rebusan Biji Ketumbar Terhadap Penurunan Hipertensi,” 2019, [Online]. Available: [https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1237%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1237/1/SOF COPI DESI.pdf](https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/1237%0Ahttps://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1237/1/SOF%20COPI%20DESI.pdf).
- [10] V. N. Utami, S. Hadisaputro, and S. Rahayu, “Pengaruh Ekstrak Ketumbar (*Coriandrum Sativum*) terhadap Perubahan Tekanan Darah Tikus Pasca Melahirkan,” *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 11, no. 3, p. 174, 2016, doi: 10.20884/1.jks.2016.11.3.653.
- [11] H. Harun, Iriyanti, “Efektifitas pemberian rebusan ketumbar dengan rebusan kunyit terhadap tekanan darah penderita hipertensi,” *J. Info Kesehat.*, vol. 11, no. 1, 2021.
- [12] Khofidhotur Rofiah, Betanuari Sabda Nirwana, Eva Dianingtyas Ariyanti, Gilang Dewanti Harimurti, and Hendargo Agung Pribadi, “The Effect of Decoction of Coriander Seeds on Blood Pressure in Menopausal Women with Hypertension in the Work Area of the Mrican Health Center Kediri in 2022,” *J. Qual. Public Heal.*, vol. 5, no. 2, pp. 526–531, 2022, doi: 10.30994/jqph.v5i2.351.
- [13] HERLINA AGUS, “PERBANDINGAN PEMBERIAN REBUSAN KETUMBAR DAN JUS SEMANGKA TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN TLOGOMAS,” 2021.
- [14] TRINOVIATINA RAHMAH, “PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN KETUMBAR TERHADAP HIPERTENSI PADA IBU MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARGOREJO METRO SELATAN,” no. March, pp. 1–19, 2021.
- [15] P. A. Handayani and E. R. Juniarti, “Ekstraksi Minyak Ketumbar (Coriander Oil),” *J. Bahan Alam Terbarukan*, vol. 1, no. 1, 2012.