



Manajemen Hipertensi Dengan Terapi Komplementer: Jahe dan Daun Mint

Management of Hypertension with Complementary Therapies: Ginger and Mint

Lannasari¹, Solehudin², Emi Yuliza³, Novrida Tambunan⁴

^{1,2,3}Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju, Jakarta

⁴Prodi Vokasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju, Jakarta

Email: lannasari_mkep@yahoo.co.id

Article History:

Received: 21 Juli 2023

Revised: 29 Juli 2023

Accepted: 6 Agustus 2023

Keywords:

Hypertension Disease; Health Extension; Complementary Therapy

Abstract: Hypertension is the main cause of death from cardiovascular diseases such as heart attacks, strokes and heart failure. The prevalence of hypertension is increasing rapidly in many countries, placing a large health burden on the health care system and increasing the risk of cardiovascular disorders in this population. The process of implementing community service to the community is carried out in several stages. Activities include checking blood pressure, health education and health consultations. Participants who took part in community service activities were mostly women (76%) with an age range between 45-60 years (68%), the highest education level was junior high school (42%), and people with hypertension level 1 (74%). Community knowledge about hypertension complementary therapy has increased significantly after being given counseling. Hypertension sufferers are advised to consume ginger and mint decoction and check themselves regularly at the nearest health facility.

Abstrak. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Prevalensi hipertensi meningkat dengan pesat di berbagai negara, yang menempatkan beban kesehatan yang besar pada sistem perawatan kesehatan dan meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular pada populasi tersebut. Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan. Kegiatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, penyuluhan kesehatan dan konsultasi kesehatan. Peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebagian besar perempuan (76%) dengan rentang usia antara 45 – 60 tahun (68%), tingkat pendidikan tertinggi SLTP (42%), dan penderita hipertensi tingkat 1 (74%). pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer Hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan. Penderita Hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi rebusan jahe dan adun mint serta memeriksakan diri secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat.

Kata Kunci: Penyakit Hipertensi; Penyuluhan Kesehatan; Terapi Komplementer

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan di jantung secara kronis karena adanya hambatan pada pembuluh darah sehingga menyebabkan jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh. Hipertensi sebagai tekanan peristen dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok yaitu faktor resiko yang melekat atau tidak dapat diubah (primer) seperti genetik, jenis kelamin, usia, ras dan faktor resiko yang dapat diubah (sekunder) seperti pola makan, kebiasaan olahraga, stress, merokok, obesitas, alkoholisme. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor resiko secara bersama-sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor saja belum cukup menyebabkan terjadinya hipertensi¹.

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah salah satu masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, stroke, dan gagal jantung. Prevalensi hipertensi meningkat dengan pesat di berbagai negara, yang menempatkan beban kesehatan yang besar pada sistem perawatan kesehatan dan meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular pada populasi². Penyakit hipertensi juga menjadi salah satu masalah utama kesehatan dan penyebab kematian di Indonesia. *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017 melaporkan bahwa persentase hipertensi sebagai penyebab kematian di Indonesia sebesar 23,7%, angka ini lebih tinggi dari penyakit lainnya seperti penyakit kanker sebanyak 9,7%, penyakit DM dan endokrin sebanyak 9,3% dan tuberkulosa sebanyak 5,9%. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa penyakit hipertensi menjadi penyebab terbesar kematian setiap tahunnya³.

Pendekatan manajemen hipertensi yang konvensional melibatkan penggunaan obat-obatan seperti diuretik, beta-blocker, inhibitor ACE (Angiotensin-Converting Enzyme), dan antagonis reseptor angiotensin⁴. Terapi farmakologis ini tidak selalu efektif dalam semua individu, dan beberapa pasien mungkin mengalami efek samping yang tidak diinginkan⁵. Pencarian untuk metode pengobatan alternatif yang lebih alami dan aman semakin meningkat. Penatalaksanaan

¹ Tamrin Tamrin, Dwi N Retno, and Siti Muawanah, "Pengaruh Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di," *Indian Medicinal Plants* 007 (2018): 1–1.

² National Institutes of Health, "National Center for Complementary and Integrative Health."

³ Ulfatul Hasanah, Ana Fitria, and Grido Handoko, "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kedungjajang 1,2,3," *Jurnal Ilmu Kesehatan* (2023): 85–92.

⁴ Muhammad Nabeel Ghayur and Anwarul Hassan Gilani, "Ginger Lowers Blood Pressure through Blockade of Voltage-Dependent Calcium Channels," *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 45, no. 1 (2005): 74–80.

⁵ Ilkay Erdogan Orhan et al., "Comparative Studies on Turkish and Indian Centella Asiatica (L.) Urban (Gotu Kola) Samples for Their Enzyme Inhibitory and Antioxidant Effects and Phytochemical Characterization," *Industrial Crops and Products* 47 (2013): 316–322.

hipertensi dapat dilakukan dengan pemberian obat seperti diuretik, beta-blocker, Angiotensin receptor blocker, vasodilator langsung dan melakukan perubahan gaya hidup, membatasi asupan garam, Modifikasi diet (lemak, karbohidrat, protein, kolesterol, serat, kalsium dan magnesium), tinggi buah dan sayur, penurunan berat badan, olahraga rutin, berhenti merokok. Terapi hipertensi farmakologis dapat menimbulkan efek samping seperti angioedema, batuk kering, lemas, sakit kepala, dll. dengan demikian, ada kebutuhan untuk bentuk terapi pengganti untuk penderita tekanan darah tinggi⁶. Produk- produk herbal menjadi sangat berguna dan diarahkan untuk mengobati tekanan darah, dan contoh penting dari tanaman tersebut adalah jahe.

Jahe mengandung senyawa kimia Gingerol yang digunakan untuk memblock viltase saluran kalsium yang ada didalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga mengandung Kalium yang menghambat pelepasan renin Angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan airts sehingga retensi natrium dan air didalam darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanan darah⁷. Terapi komplementer menggunakan bahan-bahan herbal semakin mendapatkan perhatian sebagai pendekatan yang menjanjikan untuk mengelola hipertensi. Salah satu bahan herbal yang menarik perhatian adalah jahe (*Zingiber officinale*) dan daun mint (*Mentha spicata*). Jahe telah digunakan secara tradisional dalam pengobatan Ayurveda dan Cina selama berabad-abad karena sifat anti-inflamasi dan antioksidannya⁸. Daun mint juga telah digunakan dalam pengobatan tradisional karena sifat relaksasinya yang dapat membantu mengurangi tekanan darah⁹.

Potensi jahe dan daun mint dalam mengurangi tekanan darah pada manusia dan hewan percobaan¹⁰. Senyawa-senyawa aktif dalam jahe seperti gingerol dan senyawa dalam daun mint seperti mentol diyakini dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah¹¹. Namun, sebagian besar penelitian ini masih bersifat pendahuluan dan memerlukan penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat. Dengan menggali potensi terapi komplementer menggunakan jahe dan daun mint, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah baru tentang manfaat herbal dalam manajemen hipertensi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berharga bagi para profesional kesehatan dalam merumuskan pendekatan yang lebih holistik dan individualistik dalam

⁶ Jennifer L. Rodgers et al., "Cardiovascular Risks Associated with Gender and Aging," *Journal of Cardiovascular Development and Disease* 6, no. 2 (2019).

⁷ Susana Santos Braga, "Ginger: Panacea or Consumer's Hype?," *Applied Sciences (Switzerland)* 9, no. 8 (2019).

⁸ Mehran Rahimlou et al., "Effects of Ginger Supplementation on Anthropometric, Glycemic and Metabolic Parameters in Subjects with Metabolic Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study," *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders* 18, no. 1 (2019): 119–125.

⁹ Ralf Jäger et al., "Journal of the International Society Comparison of New Forms of Creatine in Raising Plasma Creatine Levels," *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 5 (2007): 1–5.

¹⁰ Muhamad Isman Yusuf and Andi Nur Aina, "Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Dan Air Hangat Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," *Jurnal Zaitun* 000 (2021), <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1169>.

¹¹ Behrouz Talaei, Hassan Mozaffari-Khosravi, and Shohreh Bahreini, "The Effect of Ginger on Blood Lipid and Lipoproteins in Patients with Type 2 Diabetes: A Double-Blind Randomized Clinical Controlled Trial," *Journal of Nutrition and Food Security (JNFS)* 2, no. 1 (2018): 87–95.

pengelolaan hipertensi, serta membuka jalan bagi pengembangan terapi tambahan yang lebih aman dan efektif dalam jangka panjang.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang potensi jahe dan daun mint sebagai terapi komplementer dalam manajemen hipertensi.

METODE

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat pada masyarakat dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu:

1. Tahap Persiapan

Tahap ini dilakukan untuk meningkatkan animo masyarakat berpartisipasi dalam layanan kesehatan meliputi;

- a. Memberikan informasi kepada Ketua RT 002 dan RW 002 serta para kader di Dasa Wisma Sukasari Bogor, untuk menginformasikan kepada masyarakatnya terutama usia lebih dari 45 tahun ke atas tentang rencana penyuluhan kesehatan.
- b. Ketua RW, RT dan kader kesehatan memberikan daftar nama-nama peserta/masyarakat yang akan mengikuti penyuluhan kesehatan.
- c. Membuat group *WhatsApp* dan selanjutnya memberikan informasi yang berkenaan dengan pentingnya menjaga kesehatan dan keikutsertaan penyuluhan kesehatan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan dengan tema “Terapi Jahe dan Daun Mint untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penyakit Hipertensi”. Penyuluhan dilaksanakan di Dasa Wisma, RT 002/RW 002, Sukasari Bogor pada tanggal 29 Juli 2023 pukul 10.00 – 13.00 wib. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengikutsertakan mahasiswa profesi ners bersamaan dengan kegiatan praktik klinik keperawatan komplementer. Berikut kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dimasyarakat.





Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan

b. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan kepada masyarakat berupa pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

c. Konsultasi Kesehatan

Konsultasi kesehatan diberikan secara personal kepada masyarakat yang mengikuti pemeriksaan kesehatan dan dari hasil pemeriksaan kesehatan di temukan masalah terhadap aspek kesehatannya. Berikut adalah dokumentasi kegiatan konsultasi kesehatan:



Gambar 3. Kegiatan Konsultasi Kesehatan

HASIL

Bentuk Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat dilakukan terhadap masyarakat di Dasa Wisma RT 002/RW 002, Sukasari, Bogor bagi masyarakat yang berusia lebih dari 45 tahun ke atas. Bentuk Pengabdian Masyarakat pemberian penyuluhan kesehatan, pemeriksaan Tekanan Darah, dan konsultasi kesehatan. Materi penyuluhan meliputi:

1. Konsep Penyakit Hipertensi
2. Terapi Komplementer: Jahe dan Daun Mint
3. Simulasi Terapi Komplementer

Konsultasi kesehatan dilakukan oleh petugas kesehatan yang berpengalaman di bawah koordinator Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju Jakarta bersama dengan para mahasiswa profesi ners. Konsultasi kesehatan diberikan secara personal dalam bentuk tanya jawab dan diskusi.

Peserta Pengabdian Masyarakat

Peserta pengabdian pada masyarakat adalah warga masyarakat di Dasa Wisma RT 002/RW 002, Sukasari, Bogor, yang terdiri dari kader posyandu dan anggota masyarakat sebanyak 50 orang dengan sebaran sebagai berikut:

Tabel 1. Demografi Peserta Penyuluhan

No	Karakteristik Responden	N	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	12	24
	Perempuan	38	76
2	Usia		
	45 - 60 Tahun	34	68
	61 - 70 Tahun	16	32
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	16	32
	SLTP	21	42
	SLTA	12	24
	Akademi	1	2
4	Hipertensi		
	Hipertensi Tingkat 1	37	74
	Hipertensi Tingkat 2	13	26

Keterangan:

Hipertensi Tingkat 1: Sistolik 140–159 mmHg ; Diastolik 80-90 mmHg

Hipertensi Tingkat 2: Sistolik > 160 mmHg ; Diastolik > 100 mmHg

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat sebagian besar perempuan (76%) dengan rentang usia antara 45 – 60 tahun (68%), tingkat pendidikan tertinggi SLTP (42%), dan penderita hipertensi tingkat 1 (74%)

Tabel 2. Pengetahuan Tentang Terapi Komplementer Hipertensi

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
	Kurang	46	92	8	16
	Baik	4	8	42	84
	Total	50		50	

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer Hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan

Output Pengabdian Masyarakat

1. Meningkatnya kesadaran masyarakat untuk mengetahui kesehatan diri sendiri
2. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer pada penyakit hipertensi
4. Konsultasi kesehatan menjadikan warga tahu kesehatannya serta peduli terhadap sesama.
- 5.

DISKUSI

Pandangan dan pendapat masyarakat tentang penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) dapat bervariasi tergantung pada berbagai faktor, termasuk tingkat pendidikan, kesadaran kesehatan, dan akses informasi medis. Di banyak masyarakat, terdapat pemahaman yang semakin meningkat mengenai risiko dan dampak negatif dari hipertensi terhadap kesehatan. Semakin banyak orang yang menyadari bahwa hipertensi adalah faktor risiko utama untuk penyakit jantung, stroke, dan masalah kesehatan serius lainnya. Kesadaran ini mendorong banyak individu untuk memantau tekanan darah mereka secara teratur dan mengadopsi gaya hidup sehat. Banyak masyarakat mengakui bahwa gaya hidup sehat, seperti pola makan seimbang, olahraga teratur, pengurangan garam, menghindari merokok, dan mengelola stres, dapat membantu mencegah atau mengelola hipertensi.

Banyak orang memahami bahwa pengobatan medis diperlukan untuk mengontrol hipertensi, terutama jika gaya hidup sehat saja tidak cukup efektif. Kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan rutin oleh profesional medis, terutama bagi individu yang memiliki faktor risiko atau riwayat keluarga penyakit hipertensi, semakin meningkat. Program edukasi tentang hipertensi, baik melalui kampanye kesehatan masyarakat, program sekolah, atau media sosial, membantu menyebarkan informasi tentang risiko, pencegahan, dan pengelolaan hipertensi. Sebagian masyarakat mungkin masih kurang mengenali pentingnya pengelolaan hipertensi atau tidak memiliki akses yang memadai terhadap layanan kesehatan. Edukasi terus menerus dan aksesibilitas terhadap perawatan medis yang tepat dapat membantu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat tentang penyakit hipertensi.

Sebagian masyarakat mungkin tertarik pada terapi komplementer sebagai cara tambahan untuk mengelola hipertensi. Terapi seperti akupunktur, meditasi, yoga, pijat, dan herbal dapat menarik minat mereka yang ingin mencoba pendekatan alami untuk mengurangi tekanan darah. Sebagian masyarakat mungkin memiliki kepercayaan pada terapi komplementer, terutama jika terapi tersebut berasal dari tradisi budaya atau telah digunakan secara turun-temurun. Namun, ada juga yang dapat merasa skeptis atau hati-hati terhadap efektivitas terapi komplementer, terutama jika kurangnya bukti ilmiah yang kuat. Banyak individu menganggap terapi komplementer sebagai pelengkap pengobatan medis konvensional. Mereka mungkin memilih untuk menggabungkan terapi komplementer dengan obat-obatan atau perubahan gaya hidup lainnya yang direkomendasikan oleh dokter.

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis (dalam kurun waktu yang lama) yang dapat menyebabkan kesakitan pada seseorang dan bahkan dapat menyebabkan kematian. Seseorang dapat disebut menderita hipertensi jika didapatkan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Tekanan darah yang selalu tinggi dan tidak diobati atau dicegah sejak dini, maka sangat berisiko menyebabkan penyakit degeneratif seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya

pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak¹².

Menghadapi pasien hipertensi diperlukan adanya kepatuhan perawatan diri mereka untuk meningkatkan derajat kesehatan. Perawatan diri hipertensi meliputi diet rendah garam, mengurangi konsumsi alkohol, tidak merokok, olahraga atau latihan fisik, dan konsumsi obat hipertensi¹³. Untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi non farmakologis berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok¹⁴. Terapi farmakologi berupa pemberian obat dengan Jenis-jenis medikasi antihipertensi meliputi diuretik, penyekat beta- adrenergik atau beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium dan penghambat enzim pengubah angiotensin¹⁵.

Salah satu pengobatan alternatif yang dapat menjadi pilihan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi herbal. Terapi herbal adalah terapi komplementer menggunakan tumbuhan yang berkhasiat obat. Indonesia dikenal memiliki tumbuhan obat yang sangat banyak. Tumbuhan-tumbuhan tersebut sudah banyak dipakai masyarakat dalam pengobatan hipertensi. Khasiat antihipertensi yang dimiliki herbal tersebut diantaranya adalah kalium, memiliki kandungan antioksidan, memiliki kandungan diuretik, antiandrogenik dan vasodilator¹⁶. Salah satu terapi komplementer dengan herbal pada hipertensi yaitu jahe dan daun mint.

Jenis-jenis jahe yang dikenal oleh masyarakat yaitu jahe emprit, jahe gajah, dan jahe merah. Jenis jahe yang banyak digunakan untuk obat-obatan adalah jahe merah, karena jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibanding dengan jahe lainnya. Manfaat jahe merah memberikan pada pedas dan hang at jahe berasal dari senyawa gingerol (oleoresin). Rasa hangat jahe dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah sehingga mempercepat dan memperlancar aliran darah serta meringankan kerja jantung.

Mekanisme penurunan tekanan darah berasal dari efek kalor dari air rebusan jahe merah, sebagai berikut: Efek Vasodilatasi; jahe dapat memiliki efek vasodilatasi, yang berarti membantu melebarkan pembuluh darah. Ini dapat membantu mengurangi tekanan darah dengan memungkinkan aliran darah yang lebih mudah dan mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah. Pengaruh pada sistem saraf; beberapa komponen dalam jahe, seperti gingerol dan zingiberene, dapat memengaruhi sistem saraf dan hormon yang terlibat dalam pengaturan tekanan

¹² Ainurrafiq Ainurrafiq, Risnah Risnah, and Maria Ulfa Azhar, "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2, no. 3 (2019): 192–199.

¹³ Jan Warren-Findlow, Rachel B. Seymour, and Larissa R. Brunner Huber, "The Association between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities among African American Adults," *Journal of Community Health* 37, no. 1 (2012): 15–24.

¹⁴ Joyce M. Black and Jane Hokanson Hawks, *Keperawatan Medikal Bedah*, 8th ed. (Elsevier B.V., 2013).

¹⁵ Warren-Findlow, Seymour, and Huber, "The Association between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities among African American Adults."

¹⁶ Ainurrafiq, Risnah, and Azhar, "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi."

darah¹⁷. Lancarnya aliran darah di jantung ini dapat menurunkan ketegangan dinding pembuluh darah jantung sehingga tekanan pompa menurun yang dibuktikan dengan menurunnya nilai tekanan sistolik. Demikian juga pada saat jantung relaksasi akan terjadi penurunan nilai tekanan diastole¹⁸.

Daun mint, terutama dalam bentuk teh mint, telah lama dianggap memiliki potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Beberapa mekanisme potensial melalui mana mint dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah yaitu: Efek relaksasi otot; mint memiliki sifat relaksan otot¹⁹, terutama pada otot polos di dinding pembuluh darah. Ini dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi) dan akibatnya mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah, sehingga mengurangi tekanan darah. Efek antioksidan; mint mengandung senyawa antioksidan seperti flavonoid dan fenolik. Antioksidan membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan oksidatif yang dapat mempengaruhi kesehatan pembuluh darah. Dengan melindungi pembuluh darah dari kerusakan, mint mungkin memiliki dampak positif pada tekanan darah. Pengaruh pada sistem saraf; aroma mint dapat memiliki efek menenangkan pada sistem saraf²⁰. Rasa dan aroma mint yang segar dapat menghangatkan dan melemaskan otot²¹, membantu meredakan stres dan ketegangan, sehingga dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah²². Pengaruh pada keseimbangan air dan elektrolit; mint memiliki sifat diuretik ringan, yang berarti dapat membantu meningkatkan produksi urin dan ekskresi garam dan air oleh tubuh. Ini mungkin membantu mengurangi volume cairan dalam tubuh, yang dapat berpengaruh pada tekanan darah²³.

KESIMPULAN

Pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat ditemukan sebagian besar penderita Hipertensi. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang penyakit Hipertensi dan terapi komplementer untuk mengobati penyakit tersebut, tingkat pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan. Saran untuk masyarakat, bahwa penderita Hipertensi dianjurkan untuk mengkonsumsi rebusan jahe dan daun mint serta memeriksakan diri secara rutin di fasilitas kesehatan terdekat

¹⁷ Praty Milindasaari and Dimas Ning Pangesti, "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 4, no. 2 (2022): 8–13.

¹⁸ Hasanah, Fitria, and Handoko, "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Kedungjajang 1,2,3."

¹⁹ Minesh Khatri, "Peppermint Oil for IBS," last modified 2021, <https://www.webmd.com/ibs/peppermint-oil-works#1>.

²⁰ N. Alammari et al., "The Impact of Peppermint Oil on the Irritable Bowel Syndrome: A Meta-Analysis of the Pooled Clinical Data," *BMC Complementary and Alternative Medicine* 19, no. 1 (2019): 1–10.

²¹ Teddy Setiawan and Susaldi Susaldi, "Aroma Terapi Peppermint Dapat Menurunkan Kejadian Nausea Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea," *Journal of Nursing Education and Practice* 2, no. 1 (2022): 161–169.

²² Barbara Bolen and Priyanka Chugh, "What Is Peppermint Oil," last modified 2022, <https://www.verywellhealth.com/peppermint-oil-for-ibs-1945342>.

²³ Ahmad S. Azhar, Hany M. El-Bassossy, and Hossam M. Abdallah, "Mentha Longifolia Alleviates Experimentally Induced Angina via Decreasing Cardiac Load," *Journal of Food Biochemistry* 43, no. 2 (2019): 1–8.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terika kasih disampaikan kepada pihak Puskemas, rukun warga, dan tokoh masyarakat setempat yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sehingga berjalan sesuai dengan perencanaan.

REFERENSI

- Ainurrafiq, Ainurrafiq, Risnah Risnah, and Maria Ulfa Azhar. "Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)* 2, no. 3 (2019): 192–199.
- Alammar, N., L. Wang, B. Saberi, J. Nanavati, G. Holtmann, R. T. Shinohara, and G. E. Mullin. "The Impact of Peppermint Oil on the Irritable Bowel Syndrome: A Meta-Analysis of the Pooled Clinical Data." *BMC Complementary and Alternative Medicine* 19, no. 1 (2019): 1–10.
- Azhar, Ahmad S., Hany M. El-Bassossy, and Hossam M. Abdallah. "Mentha Longifolia Alleviates Experimentally Induced Angina via Decreasing Cardiac Load." *Journal of Food Biochemistry* 43, no. 2 (2019): 1–8.
- Black, Joyce M., and Jane Hokanson Hawks. *Keperawatan Medikal Bedah*. 8th ed. Elsevier B.V., 2013.
- Bolen, Barbara, and Priyanka Chugh. "What Is Peppermint Oil." Last modified 2022. <https://www.verywellhealth.com/peppermint-oil-for-ibs-1945342>.
- Braga, Susana Santos. "Ginger: Panacea or Consumer's Hype?" *Applied Sciences (Switzerland)* 9, no. 8 (2019).
- Ghayur, Muhammad Nabeel, and Anwarul Hassan Gilani. "Ginger Lowers Blood Pressure through Blockade of Voltage-Dependent Calcium Channels." *Journal of Cardiovascular Pharmacology* 45, no. 1 (2005): 74–80.
- Hasanah, Ulfatul, Ana Fitria, and Grido Handoko. "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskemas Kedungjajang 1,2,3." *Jurnal Ilmu Kesehatan* (2023): 85–92.
- Jäger, Ralf, Roger C Harris, Martin Purpura, and Marc Francaux. "Journal of the International Society Comparison of New Forms of Creatine in Raising Plasma Creatine Levels." *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 5 (2007): 1–5.
- Khatri, Minesh. "Peppermint Oil for IBS." Last modified 2021. <https://www.webmd.com/ibs/peppermint-oil-works#1>.
- Milindsaari, Praty, and Dimas Ning Pangesti. "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi." *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 4, no. 2 (2022): 8–13.
- National Institutes of Health. "National Center for Complementary and Integrative Health."
- Orhan, Ilkay Erdogan, Erdem Atasu, Fatma Sezer Senol, Nilgun Ozturk, Betul Demirci, Kuntal

- Das, and Nazim Sekeroglu. "Comparative Studies on Turkish and Indian Centella Asiatica (L.) Urban (Gotu Kola) Samples for Their Enzyme Inhibitory and Antioxidant Effects and Phytochemical Characterization." *Industrial Crops and Products* 47 (2013): 316–322.
- Rahimlou, Mehran, Zahra Yari, Elham Rayyani, Seyed Ali Keshavarz, Seyedahmad Hosseini, Nava Morshedzadeh, and Azita Hekmatdoost. "Effects of Ginger Supplementation on Anthropometric, Glycemic and Metabolic Parameters in Subjects with Metabolic Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study." *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders* 18, no. 1 (2019): 119–125.
- Rodgers, Jennifer L., Jarrod Jones, Samuel I. Bolleddu, Sahit Vanthenapalli, Lydia E. Rodgers, Kinjal Shah, Krishna Karia, and Siva K. Panguluri. "Cardiovascular Risks Associated with Gender and Aging." *Journal of Cardiovascular Development and Disease* 6, no. 2 (2019).
- Setiawan, Teddy, and Susaldi Susaldi. "Aroma Terapi Peppermint Dapat Menurunkan Kejadian Nausea Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea." *Journal of Nursing Education and Practice* 2, no. 1 (2022): 161–169.
- Talaei, Behrouz, Hassan Mozaffari-Khosravi, and Shohreh Bahreini. "The Effect of Ginger on Blood Lipid and Lipoproteins in Patients with Type 2 Diabetes: A Double-Blind Randomized Clinical Controlled Trial." *Journal of Nutrition and Food Security (JNFS)* 2, no. 1 (2018): 87–95.
- Tamrin, Tamrin, Dwi N Retno, and Siti Muawanah. "Pengaruh Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di." *Indian Medicinal Plants* 007 (2018): 1–1.
- Warren-Findlow, Jan, Rachel B. Seymour, and Larissa R. Brunner Huber. "The Association between Self-Efficacy and Hypertension Self-Care Activities among African American Adults." *Journal of Community Health* 37, no. 1 (2012): 15–24.
- Yusuf, Muhamad Isman, and Andi Nur Aina. "Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Dan Air Hangat Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Zaitun* 000 (2021). <https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1169>.