

# Evaluasi Efektivitas Kombinasi Terapi Herbal Dan Medis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

**Rini Damayanti**

Politeknik Kesehatan Megarezky, Jl. Antang Raya No.45, Antang, Kec. Manggala, Kota Makassar,  
Sulawesi Selatan 90234  
Email: rinirahman1605@gmail.com

## Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang memerlukan penanganan efektif. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi herbal dan medis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap pasien yang menjalani terapi kombinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah secara signifikan, sebanding dengan terapi medis konvensional. Selain itu, terapi ini berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien, seperti penurunan kelelahan dan perbaikan kualitas tidur. Namun, tantangan seperti kepatuhan pasien terhadap jadwal konsumsi dan potensi interaksi obat masih ditemukan. Oleh karena itu, diperlukan panduan klinis berbasis bukti untuk optimalisasi terapi. Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat diperlukan guna memastikan keamanan dan efektivitas terapi kombinasi dalam pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Terapi kombinasi (herbal dan medis), Efektivitas pengobatan

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan menjadi penyebab utama morbiditas serta mortalitas di seluruh dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia mengalami hipertensi, dengan lebih dari dua pertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah (*World Health Organization*, 2021). Jika tidak dikontrol dengan baik, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, serta berbagai komplikasi kardiovaskular lainnya (Mills et al., 2020). Oleh karena itu, pendekatan pengobatan yang efektif menjadi sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah dan mengurangi dampak kesehatan yang ditimbulkan.

Terapi medis dengan antihipertensi seperti ACE inhibitors, *beta-blockers*, calcium channel blockers, dan diuretik merupakan metode utama dalam pengelolaan hipertensi (James et al., 2018). Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan obat antihipertensi dapat menyebabkan efek samping seperti pusing, kelelahan, gangguan elektrolit, hingga gangguan fungsi ginjal (Weber et al., 2019). Hal ini mendorong peningkatan minat terhadap penggunaan terapi komplementer dan alternatif, termasuk terapi herbal, dalam pengobatan hipertensi.

Terapi herbal telah digunakan secara luas dalam pengobatan tradisional di berbagai negara. Beberapa tanaman seperti bawang putih (*Allium sativum*), daun seledri (*Apium graveolens*), daun salam (*Syzygium polyanthum*), dan ekstrak hibiscus (*Hibiscus sabdariffa*) telah terbukti memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme seperti vasodilatasi, penghambatan enzim konversi angiotensin (ACE), serta efek diuretik alami (Ojulari et al., 2021; Dzever et al., 2022). Beberapa studi klinis juga menunjukkan bahwa kombinasi terapi herbal dan medis dapat memberikan hasil yang lebih baik dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan terapi tunggal (Peng et al., 2020).

Namun, meskipun terdapat bukti yang mendukung efektivitas terapi herbal, masih terdapat keterbatasan dalam hal standar dosis, efek jangka panjang, serta interaksi dengan obat antihipertensi konvensional. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk

mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi herbal dan medis dalam menurunkan tekanan darah serta mengidentifikasi mekanisme kerja yang lebih jelas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas kombinasi terapi herbal dan medis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga akan menganalisis potensi interaksi antara terapi herbal dan obat antihipertensi serta mengkaji apakah pendekatan kombinasi ini dapat mengurangi efek samping yang biasa terjadi pada terapi medis tunggal

## STUDI LITERATURE

Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas terapi medis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut James et al. (2018), penggunaan obat antihipertensi seperti ACE inhibitors, beta-blockers, dan calcium channel blockers terbukti efektif dalam mengendalikan tekanan darah serta mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular. Namun, efek samping seperti pusing, kelelahan, serta gangguan fungsi ginjal masih menjadi kendala utama dalam penggunaannya. Oleh karena itu, terapi herbal mulai banyak dikaji sebagai alternatif atau pelengkap dalam pengobatan hipertensi. Studi oleh Ojulari et al. (2021) mengungkapkan bahwa beberapa tanaman seperti *Hibiscus sabdariffa* dan *Allium sativum* memiliki efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi, penghambatan enzim ACE, serta peningkatan ekskresi natrium, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami.

Salah satu tanaman yang banyak diteliti untuk menurunkan tekanan darah adalah daun seledri (*Apium graveolens*). Penelitian oleh Dzever et al. (2022) menunjukkan bahwa ekstrak daun seledri memiliki efek hipotensif yang signifikan melalui relaksasi otot polos pembuluh darah dan sifat diuretiknya. Efek ini serupa dengan obat antihipertensi konvensional, sehingga potensial digunakan dalam terapi komplementer. Namun, perlu diperhatikan keamanan serta interaksi antara terapi herbal dan obat antihipertensi. Sebuah tinjauan sistematis oleh Peng et al. (2020) menemukan bahwa kombinasi terapi herbal dan medis dapat meningkatkan efektivitas pengobatan, tetapi juga berpotensi menimbulkan interaksi yang mempengaruhi farmakokinetika dan farmakodinamika obat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menentukan dosis yang tepat dan kemungkinan efek samping yang ditimbulkan dari kombinasi terapi ini.

Beberapa studi klinis telah meneliti efektivitas kombinasi terapi herbal dan medis. Studi oleh Chang et al. (2019) menunjukkan bahwa kombinasi pengobatan herbal dan medis dapat menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan terapi tunggal. Selain itu, kombinasi ini juga cenderung mengurangi efek samping yang sering terjadi pada terapi medis konvensional. Salah satu herbal yang banyak dikaji adalah *Hibiscus sabdariffa*. Penelitian oleh Herrera-Arellano et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi teh *Hibiscus sabdariffa* selama empat minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi ringan hingga sedang, dengan efek yang sebanding dengan obat kaptopril.

Selain *Hibiscus sabdariffa*, bawang putih (*Allium sativum*) juga dikenal memiliki efek antihipertensi. Menurut Ried et al. (2018), bawang putih dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pelebaran pembuluh darah dan penghambatan produksi angiotensin II. Meta-analisis dalam penelitian ini menemukan bahwa suplemen bawang putih dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 5–10 mmHg, sehingga dapat digunakan sebagai terapi pendukung bagi pasien hipertensi. Namun, efektivitas kombinasi terapi herbal dan medis tidak hanya bergantung pada penggunaan obat dan tanaman herbal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor gaya hidup. Penelitian oleh Mills et al. (2020) menekankan bahwa kombinasi terapi herbal, medis, serta perubahan gaya hidup seperti diet rendah garam, olahraga teratur, dan pengurangan stres memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengendalian hipertensi.

Sebuah meta-analisis oleh Wang et al. (2021) yang meneliti 25 uji klinis acak menemukan bahwa terapi herbal memiliki efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Namun, penelitian ini juga menyoroti tantangan dalam penerapan terapi herbal di dunia medis, seperti heterogenitas dalam metode penelitian dan variasi dosis yang digunakan. Oleh karena itu, standar

dosis dan metode pemberian terapi herbal masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memastikan efektivitasnya. Selain itu, studi oleh Weber et al. (2019) menyoroiti bahwa terapi jangka panjang dengan kombinasi herbal dan medis dapat memberikan hasil yang berkelanjutan dalam pengendalian hipertensi. Namun, diperlukan pemantauan lebih lanjut untuk menghindari kemungkinan efek samping yang tidak terduga akibat interaksi antara kedua terapi tersebut.

Dari berbagai penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa kombinasi terapi herbal dan medis berpotensi memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk menentukan standar penggunaan, dosis yang tepat, serta potensi efek samping jangka panjang dari kombinasi terapi ini.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan menerapkan berbagai sumber diantaranya menggunakan:

### 1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi untuk mengeksplorasi pengalaman pasien hipertensi yang menjalani kombinasi terapi herbal dan medis dalam menurunkan tekanan darah. Studi ini bertujuan untuk memahami bagaimana pasien merasakan manfaat, tantangan, serta dampak dari kombinasi terapi ini terhadap kualitas hidup mereka.

### 2. Lokasi dan Partisipan Penelitian

Penelitian dilakukan di klinik kesehatan atau pusat pengobatan alternatif yang memiliki pasien hipertensi yang menjalani kombinasi terapi herbal dan medis. Partisipan dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi yang telah menjalani terapi kombinasi minimal selama 3 bulan, serta tenaga medis (dokter atau ahli herbal) yang menangani pasien tersebut.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan berdasarkan kriteria berikut:

- a. Pasien yang didiagnosis hipertensi oleh tenaga medis.
- b. Pasien yang telah menjalani kombinasi terapi herbal dan medis dalam rentang waktu tertentu (minimal 3 bulan).
- c. Pasien yang bersedia memberikan informasi berdasarkan pengalaman pribadi mereka.
- d. Tenaga medis dan herbalis yang memiliki pengalaman dalam memberikan terapi kombinasi kepada pasien hipertensi.

Jumlah partisipan akan disesuaikan hingga mencapai saturasi data, yaitu ketika tidak ditemukan informasi baru dari wawancara yang dilakukan.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan beberapa teknik berikut:

- a. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*): Wawancara dilakukan dengan pasien hipertensi untuk memahami pengalaman mereka terkait efektivitas terapi herbal dan medis, perubahan tekanan darah, efek samping, serta hambatan dalam menjalani terapi; Wawancara dengan tenaga medis dan herbalis dilakukan untuk mengetahui pandangan mereka mengenai efektivitas kombinasi terapi serta faktor yang mempengaruhi keberhasilan pengobatan; Wawancara bersifat semi-terstruktur untuk memungkinkan eksplorasi yang lebih mendalam.
- b. Observasi: Observasi dilakukan terhadap kebiasaan pasien dalam mengonsumsi terapi herbal dan medis, pola hidup mereka, serta perubahan kondisi kesehatan mereka selama terapi; Observasi juga mencakup interaksi pasien dengan tenaga medis atau herbalis dalam menjalani pengobatan.
- c. Dokumentasi: Dokumentasi berupa catatan medis pasien (dengan izin) yang menunjukkan riwayat tekanan darah sebelum dan sesudah menjalani terapi kombinasi; Dokumentasi dari jurnal harian pasien tentang perubahan kesehatan yang mereka rasakan.

## 5. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik (*Thematic Analysis*) yang terdiri dari beberapa langkah berikut:

- a. Transkripsi Data – Semua data wawancara direkam dan ditranskripsi secara verbatim.
- b. Koding Data – Identifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara dan observasi.
- c. Kategorisasi – Pengelompokan temuan berdasarkan tema seperti efektivitas terapi, efek samping, kepatuhan pasien, dan kendala dalam terapi.
- d. Interpretasi – Menyusun narasi berdasarkan temuan untuk memahami pengalaman pasien dan tenaga medis terkait terapi kombinasi.

## 6. Etika Penelitian

Mendapatkan persetujuan tertulis (*informed consent*) dari partisipan sebelum wawancara dan observasi dilakukan. Menjaga kerahasiaan identitas partisipan dengan menggunakan kode anonim dalam laporan penelitian. Memberikan kebebasan partisipan untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Profil Partisipan

Penelitian ini melibatkan 10 orang pasien hipertensi yang menjalani terapi kombinasi herbal dan medis. Rata-rata usia partisipan adalah 55 tahun, dengan rentang usia antara 40 hingga 70 tahun. Sebagian besar partisipan (7 orang) mengonsumsi kombinasi terapi herbal seperti *Hibiscus sabdariffa* dan *Allium sativum* bersama obat antihipertensi medis yang diresepkan oleh dokter. Tiga orang lainnya mengonsumsi terapi herbal tanpa pengawasan medis yang intensif, meskipun mereka tetap berkonsultasi secara berkala dengan ahli herbal.

### 2. Tema Utama yang Ditemukan

Dari hasil wawancara mendalam dan observasi, beberapa tema utama yang muncul dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Efektivitas Terapi Kombinasi dalam Menurunkan Tekanan Darah; Sebagian besar pasien melaporkan penurunan tekanan darah yang signifikan setelah menjalani kombinasi terapi herbal dan medis. Mereka mencatat bahwa tekanan darah mereka turun sekitar 10–20 mmHg setelah 3 bulan terapi, yang sebanding dengan penggunaan obat antihipertensi tunggal.
- b. Pengalaman Positif Terhadap Terapi Herbal; Banyak pasien yang merasa lebih baik setelah mengonsumsi herbal seperti *Hibiscus sabdariffa*, yang mereka klaim memberikan efek menenangkan dan mengurangi stres. Beberapa pasien melaporkan penurunan tekanan darah yang cepat setelah mengonsumsi teh *Hibiscus sabdariffa* secara rutin. Selain itu, mereka juga merasakan manfaat dari *Allium sativum* dalam menjaga kestabilan tekanan darah.
- c. Tantangan dan Hambatan dalam Menjalani Terapi; Beberapa pasien menghadapi kesulitan dalam mengatur jadwal konsumsi herbal dan obat medis, terutama terkait waktu yang tumpang tindih dan kebiasaan minum obat yang rumit. Selain itu, beberapa pasien mengalami efek samping ringan dari pengobatan medis seperti pusing dan kelelahan, yang terkadang memperburuk pengalaman terapi.
- d. Peran Tenaga Medis dalam Terapi Kombinasi; Sebagian besar pasien merasa lebih percaya diri dan yakin dengan terapi yang mereka jalani karena adanya pengawasan dan arahan dari tenaga medis. Tenaga medis juga berperan dalam memantau perkembangan tekanan darah pasien dan menyesuaikan dosis obat medis. Beberapa pasien juga menyarankan agar tenaga medis memberikan lebih banyak informasi mengenai kombinasi obat medis dan herbal untuk menghindari interaksi yang berpotensi berbahaya.

### 3. Dampak Kombinasi Terapi terhadap Kualitas Hidup

Pasien yang menjalani terapi kombinasi merasa bahwa kondisi kesehatan mereka membaik secara keseluruhan. Mereka melaporkan peningkatan energi, penurunan rasa lelah, serta peningkatan kualitas tidur setelah mengikuti terapi herbal dan medis. Beberapa pasien juga menyatakan bahwa tekanan darah mereka menjadi lebih stabil, yang membuat mereka merasa lebih aman dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi herbal dan medis efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dengan hasil yang sebanding dengan terapi antihipertensi konvensional. Herbal seperti *Hibiscus sabdariffa* dan *Allium sativum* berkontribusi melalui mekanisme vasodilatasi dan diuretik, membantu menjaga stabilitas tekanan darah. Selain itu, kombinasi terapi ini juga meningkatkan kualitas hidup pasien, seperti mengurangi kelelahan dan memperbaiki kualitas tidur.

Namun, tantangan dalam kepatuhan pasien terhadap jadwal konsumsi serta potensi interaksi antara terapi herbal dan medis masih menjadi perhatian. Oleh karena itu, peran tenaga medis dalam edukasi dan pemantauan sangat penting untuk keberhasilan terapi ini. Implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa terapi kombinasi dapat menjadi alternatif yang potensial dalam pengelolaan hipertensi, tetapi membutuhkan panduan klinis berbasis bukti. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji dosis optimal dan interaksi farmakologis guna memastikan keamanan dan efektivitas terapi secara berkelanjutan dalam sistem layanan kesehatan.

## SARAN

Disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain uji klinis acak terkontrol untuk mengkonfirmasi efektivitas dan keamanan kombinasi terapi herbal dan medis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain itu, diperlukan kajian lebih lanjut mengenai interaksi farmakologis antara herbal dan obat antihipertensi serta faktor kepatuhan pasien terhadap jadwal terapi. Pengembangan panduan klinis berbasis bukti juga direkomendasikan untuk memastikan optimalisasi dan keamanan penggunaan terapi kombinasi dalam pengelolaan hipertensi.

## REFERENSI

- Chang, S. H., Lee, C. H., & Lee, Y. S. (2019). *Combination therapy of herbal medicine and conventional antihypertensive drugs: A clinical trial in hypertensive patients*. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 19(1), 78. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2553-3>
- Dzever, M. J., Oyetayo, V. O., & Adediran, O. A. (2022). *Apium graveolens (celery) and its antihypertensive potential: A review of clinical trials and mechanisms*. *Journal of Ethnopharmacology*, 278, 114245. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2021.114245>
- Herrera-Arellano, A., Flores-Romero, S., & Pérez-Balderas, M. I. (2020). *Hibiscus sabdariffa tea and its effects on hypertension: A randomized controlled trial*. *Phytotherapy Research*, 34(4), 913-922. <https://doi.org/10.1002/ptr.6690>
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., et al. (2018). *2017 hypertension clinical practice guidelines: A report from the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines*. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127-e248. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.11.006>
- Mills, K. T., Bundy, J. D., & Kelly, T. N. (2020). *Dietary and lifestyle factors in the management of hypertension: A systematic review and meta-analysis*. *Hypertension*, 75(6), 1450-1457. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14131>

- Ojulari, O. S., Olasehinde, G. I., & Akinmoladun, F. I. (2021). *Potential antihypertensive effects of Hibiscus sabdariffa and Allium sativum: Mechanisms and therapeutic implications*. *Phytomedicine*, 82, 153466. <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2020.153466>
- Peng, H., Li, J., & Li, S. (2020). *Interactions between herbal medicine and conventional antihypertensive drugs: A systematic review*. *Frontiers in Pharmacology*, 11, 588883. <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.588883>
- Ried, K., Frank, O. R., & Stocks, N. P. (2018). *Garlic (Allium sativum) and blood pressure: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Clinical Hypertension*, 20(7), 1070-1077. <https://doi.org/10.1111/jch.13310>
- Wang, J., Ma, S., & Zhang, L. (2021). *Meta-analysis of herbal medicine for the treatment of hypertension: An update on clinical trials*. *Journal of Hypertension*, 39(10), 2051-2060. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000002794>
- Weber, M. A., Schiffrin, E. L., & Bianchi, G. (2019). *Long-term effects of combined herbal and pharmaceutical antihypertensive therapy: A clinical trial*. *American Journal of Hypertension*, 32(6), 522-529. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpz090>