

Turnitin Originality Report

Processed on: 07-Jun-2021 10:27 AM WIB

ID: 1594237610

Word Count: 4760

Submitted: 2

cek buku saku jamu hipertensi By
ragil setia dianingati

Similarity Index	Similarity by Source	
37%	Internet Sources:	36%
	Publications:	6%
	Student Papers:	10%

[include quoted](#)[include bibliography](#)[exclude small matches](#)

mode:

quickview (classic) report

Change mode

[print](#)[download](#)

3% match (Internet from 28-Jul-2019)

<https://es.scribd.com/document/59098957/APOTIK-HIDUP>

2% match (Internet from 14-May-2020)

<https://es.scribd.com/doc/238072029/jurnal5>

2% match (Internet from 27-Jan-2021)

<http://anyflip.com>

2% match (Internet from 20-Jun-2016)

<http://naturebasicforhuman.com>

1% match (Internet from 27-Jan-2021)

<http://anyflip.com>

1% match (Internet from 30-May-2020)

<https://pt.scribd.com/document/318250738/COMPACT-POWDER-DENGAN-PEWARNA-ALAMI-UNTUK-KULIT-BERMINYAK-Autosaved-docx>

1% match (Internet from 12-Nov-2020)

<https://bystrekermraanjogjacity.blogspot.com/2009/01/tanaman-obat.html>

1% match (Internet from 24-Feb-2020)

<http://repository.setiabudi.ac.id>

1% match (Internet from 22-Nov-2020)

<http://www.mitrahomecare.com>

1% match (Internet from 10-Jan-2021)

<https://123dok.com/document/6qm7r58q-pengembangan-komputasi-penghitungan-konsumsi-kecukupan-tingkat-kecukupan-berbasis.html>

1% match (Internet from 24-Nov-2020)

https://masmustik.blogspot.com/2012_01_17_archive.html

1% match (Internet from 27-Feb-2021)

<https://www.jamudigital.com/download/Buku%20Saku%20Obat%20Herbal%20Saat%20Covid%2019.pdf>

1% match (Internet from 05-Oct-2017)

<http://eprints.uny.ac.id>

1% match (Internet from 19-Aug-2019)
<https://id.scribd.com/doc/94269947/Mencegah-Kanker-Dgn-Obat-Herbal>

1% match (Internet from 26-Dec-2019)
<http://repository.unair.ac.id>

1% match (Internet from 18-Nov-2020)
<https://www.herbalindoutama.com/temulawak-rimpang-pelindung-hati.html>

1% match (Internet from 19-May-2020)
<https://www.magonlinelibrary.com/doi/full/10.12968/bjca.2017.12.4.180>

1% match (Internet from 12-Jul-2018)
<http://drlizahidup.blogspot.com>

<1% match (Internet from 11-Jul-2019)
<https://es.scribd.com/document/345271427/BAB-1-KK-buat-26-januari-docx>

<1% match (Internet from 19-Nov-2018)
<https://es.scribd.com/doc/94269947/Mencegah-Kanker-Dgn-Obat-Herbal>

<1% match (Internet from 25-Apr-2019)
<https://es.scribd.com/document/328109279/Buku-PPM-pdf>

<1% match (Internet from 18-Feb-2019)
<https://es.scribd.com/document/333145459/Proceeding-Semilnaskep-Undip-2015>

<1% match (Internet from 25-Mar-2021)
<http://repository.setiabudi.ac.id>

<1% match (Internet from 12-Nov-2020)
<http://repository.setiabudi.ac.id>

<1% match (Internet from 10-Jan-2021)
<https://123dok.com/document/myjnw06q-kajian-pemupukan-pertumbuhan-produksi-asiatikosida-centella-asiatica-dataran.html>

<1% match (Internet from 24-Mar-2021)
<https://www.jamudigital.com/rss/feed.php>

<1% match ()
[Astari, Nensi Nur. "PENGEMBANGAN MODUL PENGAYAAN KEANEKARAGAMAN TUMBUHAN BAWAH PADA TEGAKAN HUTAN WANAGAMA UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA SMA KELAS X DI GUNUNGKIDUL", 2017](#)

<1% match (student papers from 30-Jan-2021)
[Submitted to Universitas Sebelas Maret on 2021-01-30](#)

<1% match (student papers from 25-Dec-2016)
[Submitted to Universitas Sebelas Maret on 2016-12-25](#)

<1% match (Internet from 13-Mar-2019)
<http://mediaprofesi.blogspot.com>

<1% match (Internet from 16-Apr-2017)
https://id.wikipedia.org/wiki/Hipotensi_ortostatik

<1% match (publications)
[Shayan Amiri, Sanaz Dastghaib, Mazaher Ahmadi, Parvaneh Mehrbod et al. "Betulin and its derivatives as novel compounds with different pharmacological effects", Biotechnology Advances, 2020](#)

<1% match (Internet from 23-May-2021)
<https://asysyifajogja.wordpress.com/kandungan-asyi-syifa/>

<1% match (Internet from 30-Mar-2014)

<http://tanamanherba.com>

<1% match (Internet from 26-Jun-2016)

<http://temulawak.org>

<1% match (Internet from 18-Oct-2020)

<https://id.123dok.com/document/dy48rdkq-analisis-pengembangan-kawasan-pelabuhan-perikanan-konteks-pengelolaan-wilayah.html>

<1% match (Internet from 16-Oct-2020)

<https://id.123dok.com/document/lzg0ew8q-proses-pembuatan-hotong-instan-substitusi-pendugaan-simpannya-akselerasi.html>

<1% match (Internet from 20-May-2021)

<https://republika.co.id/berita/qjotqa414/apa-yang-terjadi-ketika-tubuh-mengalami-hipertensi>

<1% match (Internet from 06-Jul-2018)

<http://www.amj.net.au>

<1% match (Internet from 18-Dec-2019)

<http://lppm.undip.ac.id>

<1% match (Internet from 06-Nov-2018)

<http://indonesianpharmacist.blogspot.com>

<1% match (Internet from 17-Mar-2020)

<https://sahadaanggi.wordpress.com/author/anggisahada/page/2/>

<1% match (Internet from 05-Nov-2020)

<https://www.borobudurherbal.com/artikel-kesehatan/kandungan-meniran-meningkatkan-daya-tahan-tubuh/>

<1% match (Internet from 29-Nov-2020)

<https://you-gonever.icu/2012/02/ccontoh-program-menghitung-berat-badanxmw04647dlz6-h.html>

<1% match (publications)

["Phytotherapies-Past, Present, and Future", *Phytotherapies*, 2015.](#)

<1% match (student papers from 14-May-2019)

[Submitted to Sriwijaya University on 2019-05-14](#)

<1% match (Internet from 22-Apr-2021)

<https://ijcc.chemoprev.org/index.php/ijcc/article/view/341>

<1% match (Internet from 13-Nov-2020)

<https://www.slideshare.net/PuskesmasDuduksampey/kepmenkes-187-2017-formularium-ramuan-obat-tradisional-indonesia1>

<1% match (Internet from 09-Dec-2020)

<https://docobook.com/pengaruh-ekstrak-etanol-temulawak.html>

<1% match (student papers from 20-Apr-2011)

[Submitted to iGroup on 2011-04-20](#)

<1% match ()

[Rato, Johana Phinansia Waso. "Pengetahuan, sikap dan tindakan masyarakat Kecamatan Kraton, Kota Yogyakarta pada tahun 2012 terkait penyakit hipertensi", 2012](#)

<1% match (Internet from 13-Nov-2020)

<https://retnilgaol.blogspot.com/2012/09/tanaman-obat.html>

<1% match (Internet from 10-Dec-2020)

<http://repository.uinjkt.ac.id>

<1% match (Internet from 02-Jun-2021)

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2020.582506/full>

<1% match (student papers from 22-Sep-2017)

[Submitted to Queensland University of Technology on 2017-09-22](#)

<1% match (Internet from 01-Dec-2020)

<https://aagusku.blogspot.com/2007/07/>

<1% match (Internet from 03-Jun-2021)

<https://digilib.ukh.ac.id/repo/disk1/34/01-gdl-waluyonims-1685-1-skripsi-o.pdf>

<1% match (Internet from 21-Apr-2021)

<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id>

<1% match (Internet from 24-May-2021)

<https://yellasofitri.wordpress.com/>

<1% match (Internet from 14-Apr-2016)

<http://luvume.com>

<1% match (Internet from 27-Nov-2018)

<https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/2580/A08nnn.pdf>

<1% match (Internet from 04-Feb-2021)

<https://www.honestdocs.id/berbagai-penyebab-tekanan-darah-rendah>

<1% match (publications)

[Irma Maya Puspita. "HUBUNGAN ANTARA INDEKS MASSA TUBUH \(IMT\) IBU PRAHAMIL DAN KENAIKAN BERAT BADAN SELAMA KEHAMILAN DENGAN BERAT BADAN LAHIR BAYI DI RSUD DR. M. SOEWANDHIE SURABAYA", Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram, 2019](#)

<1% match (Internet from 01-Dec-2020)

<https://nunuborneo.blogspot.com/2008/06/>

<1% match (Internet from 01-Jun-2020)

<https://text-id.123dok.com/document/wye02o0q-pengaruh-pemupukan-kalium-terhadap-pertumbuhan-produksi-tanaman-pegagan-centella-asiatica-l-urban-di-dataran-tinggi.html>

<1% match (Internet from 19-Apr-2020)

<https://www.scribd.com/document/180743809/kapsul>

<1% match (Internet from 11-Mar-2016)

<http://www.widaku.com>

<1% match (Internet from 18-Nov-2020)

<https://yudimasmi.wordpress.com/>

<1% match (Internet from 23-Feb-2020)

<https://zombiedoc.com/pengaruh-pemupukan-nitrogen-terhadap.html>

<1% match (Internet from 29-Jan-2021)

<https://aguskrisnoblog.files.wordpress.com/2017/11/ibm-2016-buku-ajar-cara-membuat-insektisida-organik-2016.pdf>

<1% match (Internet from 12-Nov-2020)

<https://azneesblog.blogspot.com/2011/04/laporan-farmakognosikemangi.html>

<1% match (Internet from 17-Oct-2020)

https://file.scirp.org/Html/12-7600639_67167.htm

<1% match (Internet from 31-May-2021)

<https://idnmedis.com/anemia-sel-sabit>

<1% match (Internet from 16-Nov-2020)
https://moam.info/bab-iii_59c461461723ddcbf4c47b98.html

<1% match (Internet from 07-Jun-2020)
<http://moregoodtoday.blogspot.com>

<1% match (Internet from 23-Jun-2017)
<https://rasakopi.com/surga-kopi-robusta-dunia/>

<1% match (Internet from 24-Nov-2020)
<http://repo.unand.ac.id>

<1% match (Internet from 19-Mar-2021)
<http://repositori.usu.ac.id>

<1% match (publications)
[Sriyana Abdullah, Abdul Razak Shaari, Adli Azimi. "Effect of Drying Methods on Metabolites Composition of Misai Kucing \(Orthosiphon stamineus\) Leaves", APCBEE Procedia, 2012](#)

<1% match (Internet from 26-Dec-2020)
<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/hsr/article/view/3101>

<1% match (publications)
[Rika Yulendasari, Andoko Andoko, Apriana Wulandari. "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Pendidikan Individual Tentang Pengetahuan Pola Makan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Banjar Agung Kabupaten Lampung Selatan", Malahayati Nursing Journal, 2020](#)

<1% match (student papers from 03-May-2021)
[Submitted to UIN Walisongo on 2021-05-03](#)

ISBN 978-623-6528-25-9 BUKU SAKU HiperJteanmsui Penulis : apt. Eva Annisaa',
[M.Sc. Dr. Khairul Anam, S.Si., M.Si.](#) apt. Widyandani Sasikirana, M.Biotech. apt. Ragil Setia Dianingati, M.Sc. apt. Fitri Wulandari, M.Clin.Pharm. Editor : FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO apt. Eva Annisaa', M.Sc. FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO 2020 BUKU SAKU Jamu Hipertensi TIM PENYUSUN Penulis : apt. Eva Annisaa', M.Sc. Dr. Khairul Anam, S.Si., M.Si. apt. Widyandani Sasikirana, M.Biotech. apt. Ragil Setia Dianingati, M.Sc. apt. Fitri Wulandari, M.Clin.Pharm. Editor : apt. Eva Annisaa', M.Sc. FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO i BUKU SAKU Jamu Hipertensi Penulis Editor : apt. Eva Annisaa', [M.Sc. Dr. Khairul Anam, S.Si., M.Si.](#) apt. Widyandani Sasikirana, M.Biotech. apt. Ragil Setia Dianingati, M.Sc. apt. Fitri Wulandari, M.Clin.Pharm. : apt. Eva Annisaa', M.Sc. ISBN: 978-623-6528-25-9 CETAKAN PERTAMA OKTOBER 2020 Dicitak atas Biaya Dana Hibah Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro 2020 ii [KATA PENGANTAR](#) Alhamdulillahirobbi' [alamin, puji syukur ke Hadirat Allah SWT atas](#) KaruniaNya, [sehingga](#) buku saku "Jamu Hipertensi" ini dapat terbit. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak diderita masyarakat. Sejak jaman dahulu masyarakat telah menggunakan tanaman obat sebagai salah satu cara pengobatan. Khasiat tanaman obat untuk mengatasi hipertensi telah banyak diketahui secara empiris. Penelitian mengenai obat tradisional hipertensi pun banyak dikembangkan, salah satunya [oleh Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional](#) (B2P2TO2T). Bukti klinisi ilmiah dari beberapa ramuan jamu saintifik diperoleh dari serangkaian penelitian berbasis pelayanan di Rumah Riset Jamu B2P2TO2T. Buku ini membahas tentang ramuan jamu saintifik dari B2P2TO2T, khususnya yang memiliki khasiat terapeutik pada hipertensi. [Penulis menyadari bahwa isi buku ini masih jauh dari sempurna. Saran dan kritik yang membangun](#) dari pembaca [sangat diharapkan](#) sehingga buku [ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas](#). Oktober 2020 [Penulis](#) iii [DAFTAR ISI](#) Judul

..... i [Kata Pengantar](#)

..... iii [Daftar Isi](#)

..... iv Glosarium

..... v BERKENALAN DENGAN

HIPERTENSI/PENYAKIT DARAH

TINGGI..... 1 Penyebab

Hipertensi.....	2 Gejala Umum
.....	3 Faktor risiko
.....	3
Pencegahan.....	4 Penanganan
Hipertensi.....	8 Tujuan Penanganan
Hipertensi.....	8 SECARA EMPIRIS, OBAT TRADISONAL
UNTUK HIPERTENSI	9 JAMU HIPERTENSI
.....	14 TANAMAN OBAT PENYUSUN
JAMU HIPERTENSI	15 Seledri
.....	15 Kumis
Kucing.....	17
Pegagan.....	18
Meniran.....	20 Kunyit
.....	21
Temulawak.....	22 PENYIAPAN
TANAMAN OBAT UNTUK PEMBUATAN OBAT TRADISIONAL	
HIPERTENSI.....	25 RAMUAN JAMU
HIPERTENSI.....	32
Komposisi.....	32
Peracikan.....	32 Aturan
Minum.....	33
Peringatan.....	34
Pustaka.....	36 iv

GLOSARIUM Herba : Terna : Simplisia : Empiris : Seluruh bagian tanaman Tumbuhan yang batangnya lunak karena tidak membentuk kayu Bahan alamiah yang dipergunakan sebagai obat yang belum mengalami pengolahan apapun juga, pada umumnya berupa bahan yang telah dikeringkan Berdasarkan pengalaman v BERKENALAN DENGAN HIPERTENSI/ PENYAKIT DARAH TINGGI Hipertensi didefinisikan sebagai kenaikan tekanan darah pada pengukuran berulang. Secara umum, seseorang dikatakan hipertensi ketika memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih dari 90 mmHg. Pada keadaan normal, tekanan darah pada dewasa normalnya terdapat pada kisaran 120/80 mmHg. Namun, pada kondisi-kondisi tertentu, terutama pada lansia dan adanya penyakit penyerta seperti diabetes (kencing manis) dan penyakit ginjal kronis (PGK), maka standar yang digunakan untuk menentukan apakah seseorang hipertensi atau tidak, sedikit berbeda. Menurut The Joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (suatu asosiasi atau perkumpulan peneliti hipertensi di Amerika Serikat) pada konferensinya yang ke-8, memutuskan bahwa kelompok pasien tersebut memiliki sasaran tekanan darah yang berbeda. Tabel 1. Sasaran tekanan darah pada usia dan penyakit penyerta (JNC VIII) Populasi Tekanan Darah <60 tahun <140/90 mmHg >60 tahun (Lansia) <150/90 mmHg Penyakit ginjal kronis <140/90 mmHg Diabetes <140/90 mmHg 1 Penyebab Hipertensi Hipertensi dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. 1. Hipertensi primer merupakan hipertensi yang penyebabnya belum jelas yang merupakan 90% atau mayoritas dari kasus hipertensi yang ada. Secara umum penyebabnya adalah stress, sulit tidur, makanan, sensitivitas terhadap natrium/garam, adanya riwayat penyakit kardiovaskuler (penyakit yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah) dalam keluarga, serta obesitas (kelebihan berat badan). 2. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang terjadi pada 5-8% kasus hipertensi. Penyebab hipertensi sekunder terjadi karena penyakit-penyakit yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti gagal ginjal kronis, cushing's syndrome, dan penyakit tiroid. Selain itu, dapat disebabkan oleh penggunaan obat yang memicu tekanan darah tinggi seperti kontrasepsi khususnya estrogen, kortikosteroid (contoh: methyl prednisolone, hidrokortison), NSAID (obat pengurang rasa nyeri dan radang, contoh: asam mefenamat, kalium diklofenak), dan fenilpropanolamin (biasanya terdapat pada obat flu). 2 Gejala Umum Setiap orang bisa merasakan gejala hipertensi yang berbeda, bahkan ada kalanya beberapa orang tidak merasakan apa pun (tidak bergejala), dan baru menyadari bahwa dirinya hipertensi ketika melakukan pengecekan tekanan darah. Namun secara umum, gejala hipertensi yang biasanya dirasakan adalah sebagai berikut: 1. Sakit kepala 2. Nyeri atau pegal pada tengkuk (bagian belakang leher) 3. Gelisah, jantung berdebar-debar (berdetak lebih kencang daripada biasanya) 4. Pusing dan merasa kepala seperti berputar dan ingin jatuh 5. Telinga berdenging Faktor Risiko Faktor risiko adalah faktor-faktor yang apabila ada dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit hipertensi pada seseorang. Beberapa faktor dapat diubah dengan modifikasi gaya hidup, namun beberapa faktor yang lain adalah faktor yang paten atau tidak dapat diubah. Faktor- faktor yang tidak dapat

diubah adalah faktor genetik atau keturunan, jika ayah dan/atau ibu, kakek dan/atau nenek juga mengidap penyakit hipertensi, maka anak turunnya kemungkinan besar juga akan mengalaminya. 3 Pencegahan Seseorang yang memiliki maupun tidak memiliki faktor risiko dapat melakukan pencegahan hipertensi dengan cara mengendalikan beberapa faktor di bawah ini: 1. Makanan berlemak dan tinggi garam Makanan berlemak dan tinggi garam (memiliki rasa asin) yang biasa dikonsumsi sehari-hari dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kandungan lemak akan menempel pada dinding pembuluh darah, yang kemudian menimbulkan timbunan (seperti plak) yang akan mempersempit pembuluh darah, yang akan membuat pembuluh darah kehilangan elastisitasnya dan jantung bekerja lebih keras dari biasanya. Pada kondisi menahun/kronis, hal ini akan menjadi risiko untuk terkena stroke akibat pecahnya pembuluh darah di otak. Mengonsumsi garam secara berlebihan akan meningkatkan tekanan darah karena garam memiliki sifat menahan air, sehingga cairan yang ada di dalam tubuh (utamanya adalah darah) memiliki volume yang lebih besar, yang mana akan membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah dan mengakibatkan tekanan darah meningkat. 2. Makanan dan minuman beralkohol Makanan dan minuman seperti minuman keras, tape ketan/singkong, durian, mengandung alkohol yang akan meningkatkan detak jantung dan suhu tubuh yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah secara mendadak. Pada pasien hipertensi atau yang memiliki keturunan hipertensi, sebaiknya 4 mengurangi konsumsi makanan dan minuman beralkohol, karena kenaikan tekanan darah secara mendadak akan meningkatkan risiko terkena stroke. 3. Rutinitas olahraga Untuk mengurangi risiko hipertensi dan penyakit- penyakit lainnya, olahraga secara rutin sangat dianjurkan, namun sebaiknya dilakukan secara bijaksana. Jalan kaki pada pagi hari selama 30-60 menit yang dilakukan setiap hari akan lebih baik daripada berolahraga berat sekali seminggu. Olahraga pada malam hari juga sebaiknya dihindari, karena malam hari tubuh secara otomatis akan memulai fase istirahat, ketika digunakan untuk aktivitas berat dan secara berlebihan, hal ini akan berbahaya dan dapat mengakibatkan serangan jantung secara mendadak. Tidak lupa melakukan pemanasan yang cukup sebelum berolahraga akan mengurangi risiko kejadian yang tidak diinginkan. 4. Kopi dan rokok Kandungan kafein dan nikotin pada kopi dan rokok akan merangsang pelepasan suatu hormone bernama adrenalin yang akan memacu jantung untuk berdetak lebih cepat yang akan meningkatkan tekanan darah. Bagi penderita hipertensi dan/atau yang memiliki faktor keturunan hipertensi, harus berhati-hati dan sebisa mungkin meminimalkan konsumsi kopi dan rokok. 5. Kelebihan berat badan/obesitas Untuk mengetahui apakah Anda kelebihan berat badan atau obesitas, dapat dilakukan dengan cara membagi berat badan dalam satuan kilogram dengan 5 tinggi badan dalam satuan meter kuadrat. Misalnya, Anda memiliki berat badan 75 kg dan tinggi badan 1,65 m (165 cm). Indeks Massa Tubuh atau BMI (Body Mass Index) Anda adalah: $BMI = 75 \text{ kg} / (1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}) = 27,55$. Tabel 2. Klasifikasi BMI

Klasifikasi	Skor BMI
Berat badan kurang	< 18.5
Normal	18.5-24.9
Kelebihan berat badan	≥ 25
Pre-obesitas	25.0-29.9
Obesitas kelas I	30.0-34.9
Obesitas kelas II	35.0-39.9
Obesitas kelas III	≥ 40.0

Kelebihan berat badan ini disebabkan oleh adanya timbunan lemak yang berlebihan, yang mana juga akan berpengaruh pada tekanan darah. 6. Konsumsi banyak buah dan sayur yang dapat menurunkan tekanan darah seperti semangka, melon, belimbing, timun, dan lain sebagainya. 7. Pengelolaan stres dengan baik. Stres bisa berasal dari beban hidup, beban kerja, masalah rumah tangga. 6 (Sumber: Kementerian Kesehatan RI, 2018) 7

Penanganan Hipertensi

Hipertensi yang tidak dapat ditangani dengan modifikasi gaya hidup, kemudian mendapatkan pengobatan (yang membutuhkan konsultasi pada dokter sebelumnya). Obat-obatan hipertensi hanya boleh dibeli apabila disertai dengan resep dokter dan digunakan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh dokter.

Tujuan Penanganan Hipertensi

Selain untuk menurunkan tekanan darah menjadi "normal" penanganan hipertensi juga dimaksudkan untuk:

1. Mengontrol tekanan darah untuk selalu pada keadaan normal
2. Mencegah terjadinya kenaikan tekanan darah secara mendadak
3. Mencegah keparahan penyakit
4. Mencegah kerusakan organ-organ tubuh
5. Mencegah hipertensi berkembang menjadi penyakit- penyakit yang lebih parah seperti stroke, gagal jantung, dan lain sebagainya

8 SECARA EMPIRIS, OBAT TRADISIONAL UNTUK HIPERTENSI

Pemanfaatan tanaman sebagai obat semakin meningkat. Organisasi Kesehatan dunia (WHO) telah melaporkan bahwa lebih dari 80% penduduk di dunia menggunakan pengobatan alternatif tradisional dari bahan alam untuk menjaga kesehatan tubuh dan mengobati beberapa kondisi penyakit. Penggunaan bahan alam secara empiris (digunakan secara turun temurun berdasarkan pengalaman nenek moyang) sebagai terapi alternatif masih menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat. Alasan masyarakat menggunakan obat tradisional adalah dengan tujuan sebagai obat penunjang untuk mencegah komplikasi dan

perburukan penyakit. Alasan lainnya seperti efek samping yang ditimbulkan relatif rendah, serta bahan-bahan yang mudah didapatkan. Masyarakat kelas ekonomi kurang mampu memilih bahan alam sebagai obat alternatif dikarenakan harganya yang relatif murah. Seseorang dengan riwayat penyakit kronis seperti hipertensi yang cukup panjang, cenderung memiliki kebiasaan dalam mengatur sendiri tekanan darah dengan berbagai cara, termasuk dengan penggunaan obat tradisional. Salah satu penelitian melaporkan bahwa terdapat sekitar 38% pasien hipertensi yang menggunakan herbal untuk berbagai kondisi kesehatan dan sebanyak 25% pasien yang secara spesifik menggunakan bahan alam untuk menurunkan tekanan darah. Berbagai bahan alam secara empiris diketahui berkhasiat sebagai terapi hipertensi dan diakui dapat mengurangi gejala yang timbul pada pasien hipertensi. Obat tradisional yang telah banyak digunakan masyarakat dan diketahui khasiatnya secara empiris dapat mengontrol penyakit hipertensi antara lain: 1. Ketimun dikonsumsi dengan cara dijus, disaring, dan diminum. Atau langsung dimakan sebagai lalapan. Ketimun (intisari.grid.id) 2. Bawang putih digunakan dengan cara direbus lalu disaring, lalu airnya diminum. Bawang putih (pop.grid.id) 10 3. [Daun bilahong sebanyak kurang lebih 15 lembar direbus dengan air dua gelas menjadi satu gelas kemudian diminum.](#) Daun bilahong (itb.ac.id) 4. Rebusan daun alpukat sebanyak 12 pucuk [direbus dengan air dua gelas menjadi satu gelas.](#) Daun alpukat (jawapos.com) 5. [Daun seledri dicuci bersih kemudian direndam dengan air panas satu gelas kemudian menunggu dingin dan diminum.](#) Daun seledri (beautynesia.com) 11 6. [Buah sery langsung di makan begitu saja sebanyak tujuh buah.](#) Buah sery/kersen (kaltim.trbunnews.com) 7. Sirsak, bagian daunnya direbus kemudian airnya diminum 2 kali sehari. Daun sirsak (hellosehat.com) 8. Belimbing wuluh, bagian buahnya diblender, diolah seperti jus, lalu diminum sesuai kebutuhan. Blimbing wuluh (klikdokter.com) 12 9. Jus buah campur yang terdiri dari [tomat satu, wortel dua \(tergantung besar kecilnya\) kemudian apel hijau satu buah dicuci bersih dipotong-potong dibuat jus kemudian disaring diambil airnya dan diminum.](#) Tomat, wortel, apel hijau 10. Ciplukan dalam bentuk herba kering sejumlah 5 gram direbus [dalam 110 mL air, kemudian hasil rebusan diminum dua kali sehari setiap pagi dan sore hari, masing-masing 100 mL.](#) Ciplukan (health.kompas.com) 13

JAMU HIPERTENSI Banyaknya jumlah tanaman [obat yang digunakan sebagai bahan obat oleh masyarakat](#), mendorong pemerintah untuk mengembangkan penelitian untuk mendukung bukti ilmiah pengobatan tradisional. Penelitian berbasis pelayanan yang dilakukan oleh [Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman obat dan Obat Tradisional \(B2P2TO2T\)](#) menghasilkan [11 ramuan jamu saintifik](#) yang memiliki bukti klinik ilmiah, salah satunya adalah jamu saintifik hipertensi. Ramuan jamu saintifik hipertensi, yang dalam buku ini disebut dengan Jamu Hipertensi, memiliki bukti klinik ilmiah mengontrol tekanan darah pasien hipertensi. Ramuan jamu saintifik B2P2TO2T 14

TANAMAN OBAT PENYUSUN JAMU HIPERTENSI [Seledri \(*Apium graveolens L.*\) Seledri merupakan tanaman yang](#) asalnya [tumbuh di dataran tinggi di](#) Asia dan Subtropik Eropa. [Tanaman ini juga](#) dapat [tumbuh di dataran rendah](#) namun [ukuran batangnya](#) tidak setebal yang tumbuh di dataran tinggi. Seledri ada [tiga jenis, yaitu seledri daun, seledri potongan dan seledri berumbi.](#) Seledri yang banyak ditanam di Indonesia adalah seledri daun dan digunakan untuk penyedap masakan. [Seledri dipanen setelah berumur 6 pekan sejak ditanam. Tangkai daun yang](#) yang [agak tua dipotong](#) sekitar 1 cm diatas pangkal daun. Daun muda yang [tumbuh](#) dibiarkan [untuk dipanen kemudian](#) hari. [Tangkai](#) daun seledri yang [berdaging dan berair dapat dimakan mentah sebagai lalap, sedangkan daunnya digunakan untuk penyedap sup.](#) Jika seledri ditanam di daerah tropis, [ukuran batangnya](#) tidak begitu [besar sehingga seluruh bagian tanaman](#) dapat [digunakan sebagai sayur](#). Kandungan Kimia [Seledri](#) Herba Seledri mengandung minyak atsiri, tannin, flavonoid, saponin. Apigenin, apiin, asparagine, kolin, lipase, vitamin (A, B, dan C), serta zat pahit. Herba ini juga mengandung mineral 15 besi, kalsium, magnesium, forsfor, kalium, dan yodium. Akar seledri juga mengandung, protein, lemak, serat, [zat pati, minyak atsiri, pentosan, glutamin](#), asparagine, [dan tirosin](#). Sedangkan biji seledri [mengandung apiin, minyak atsiri, apigenin, dan alkaloid](#). Senyawa [apigenin](#) dilaporkan [berkhasiat](#) menurunkan tekanan darah. Sifat dan Khasiat Seledri Herba seledri berasa [manis, sedikit pedas, dan sifatnya sejuk.](#) Herba [memiliki aroma yang khas dan menjadi salah satu penciri tanaman seledri.](#) Herba [berkhasiat tonik, memacu enzim pencernaan \(stomakik\), menurunkan tekanan darah \(hipotensif\), menghentikan pendarahan \(hemostatis\), meluruhkan kencing \(diuretik\), meluruhkan haid, meluruhkan kentut \(karminatif\), mengeluarkan asam urat dalam darah yang tinggi, membersihkan darah, dan memperbaiki gangguan fungsi hormon.](#) Biji dan buah seledri berkhasiat [sebagai pereda kejang \(antispasmodic\), menurunkan kadar asam urat darah, antirematik, peluruh kencing \(diuretic\), peluruh kentut \(karminatif\), afrodisiak, dan penenang \(sedatif\).](#) [Bagian tanaman seledri yang](#)

digunakan adalah seluruh bagian tanaman (herba), akar, dan biji. • Herba berkhasiat untuk pengobatan: tekanan darah tinggi, vertigo disertai sakit kepala, tungkai bengkak karena timbunan cairan, masuk angin, mual, kolik, diare, rematik gout, asam urat darah tinggi, batuk, brokhitis, tidak nafsu makan, dan mata kering (xeroftalmia). 16 • • Akar berkhasiat untuk pengobatan tekanan darah tinggi, kolesterol darah tinggi, kolik, dan urin mengandung lemak. Biji Berkhasiat untuk pengobatan rheumatism, trematik gout, dan asam urat tinggi. Bronkhitis, asma, penyakit hati dan limpa, kolik, dan sakit perut setelah melahirkan. • Infusa daun seledri dengan kadar 10% sebanyak 5 ml/kg bb dilaporkan dapat memberikan efek penurunan kadar asam urat darah. Infusa merupakan sediaan cair yang dibuat dengan mengekstraksi (menyari) tanaman obat dengan air pada suhu 90oC selama 15 menit. • Ekstrak seledri dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Alkaloid yang terkandung dalam biji seledri dapat menghambat pertumbuhan jamur *Candida albicans*. Kumis Kucing (*Orthosiphon stamineus*) Kumis kucing adalah tumbuhan terna tahunan, banyak tumbuh liar di padang rumput, tepi selokan dan sawah. Tumbuhan ini sering ditemukan di sepanjang selokan atau ditanam di pekarangan rumah. Kumis kucing dapat dibudidayakan dengan biji atau setek batang. 17 Kandungan Kimia Kucing Herba kumis kucing mengandung minyak atsiri, minyak lemak, saponin, sapofonin, sinensetin, ortosifonin glikosida dan mioinositol. Kalium berkhasiat diuretic dan pelarut batu saluran kencing. Sinensetin berkhasiat antibakteri. Sifat dan Khasiat Kumis Kucing Herba kumis kucing berasa manis sedikit pahit, sifatnya sejuk. Berkhasiat sebagai antiinflamasi (antiradang), peluruh kencing (diuretic), menghilangkan panas dan lembap, serta menghancurkan batu saluran kencing. Bagian yang digunakan untuk pengobatan adalah berupa herba, baik yang segar maupun yang telah dikeringkan. Herba digunakan untuk pengobatan yang berindikasi infeksi ginjal akut atau kronis, infeksi kandung kencing (sistitis), kencing batu, sembab karena timbunan cairan di jaringan (edema), kencing manis (diabetes mellitus), tekanan darah tinggi (hipertensi), dan rematik gout. Pegagan (*Centella asiatica* L. Urban). Pegagan adalah tumbuhan terna tahunan, banyak tumbuh liar di padang rumput, tepi selokan dan sawah. Banyak juga yang sengaja ditanam sebagai 18 penutup tanah di perkebunan dan di pekarangan rumah. Pegagan tumbuh subur di tanah yang agak lembab, cukup sinar matahari atau sedikit terlindung. Pegagan berasal dari Asia tropic, dapat ditemukan di dataran rendah sampai ketinggian 2.500 m diatas permukaan laut. Kandungan Kimia Pegagan Pegagan mengandung asiatikosida, thankunisida, isothankunisida, madekassodida, brahminosida, brahmosida, asam brahmat, asam madasiatat, hidrokotilin, mesoionasitol, sentellosa, karotenoid, garam-garam mineral seperti garam natrium, kalium, magnesium, kalsim dan besi serta zat pahit vellarin. Senyawa asiatikosida merupakan senyawa glikosida triterpenoid yang berperan dalam penyembuhan berbagai penyakit. Senyawa ini juga berkhasiat sebagai antilepra. Secara umum pegagan memiliki khasiat hepatoprotektor, yakni melindungi sel hati dari berbagai kerusakan akibat zat beracun. Sifat dan Khasiat Pegagan Herba pegagan memiliki rasa manis, berkhasiat tonik, antiinfeksi, antitoksik, antireumatik, penghenti pendarahan (hemostasis), peluruh kencing (diuretic ringan), pembersih darah, memperbanyak pengeluaran empedu, pereda demam (antipiretik), penenang (sedative), mempercepat luka, dan melebarkan pembuluh darah tepi (vasodilator perifer). Dalam pengobatan Ayurveda, pegagan digunakan sebagai tumbuhan obat berkhasiat tonik, pengobatan gangguan kulit, dan pencernaan. Selain itu dilaporkan bahwa di India, pegagan digunakan untuk pengobatan berbagai penyakit 19 termasuk lepra, borok dan penyakit kulit lainnya. Bagian yang biasanya digunakan untuk pengobatan adalah seluruh bagian tanaman (herba) kecuali bagian akarnya. Meniran (*Phyllanthus niruri* L.) Meniran adalah tumbuhan terna semusim, banyak tumbuh liar di tempat yang lembab dan berbatu seperti di sepanjang saluran air, semak-semak dan tanah terlantar. Tumbuhan ini dapat ditemukan di dataran rendah sampai ketinggian 1.000 m di atas permukaan laut. Kandungan Kimia Meniran Meniran mengandung minyak atsiri, flavonoid, arbutin, glikosida antrakuinon, alkaloid, triterpen, steroid, polifenol, filantin, hipofilantin, kalium, dan tannin. Filantin dan hipofilantin berkhasiat melindungi sel hati dari zat toksik (hepatoprotektor). Sifat dan khasiat Meniran Herba pegagan memiliki rasa agak pahit, manis dan sifatnya sejuk, astringen. Pegagan berkhasiat membersihkan hati, antiradang, pereda demam (antipiretik), peluruh kencing 20 (diuretic), peluruh dahak, peluruh haid, menerangkan penglihatan dan penambah nafsu makan. Bagian yang digunakan adalah herba segar atau yang telah dikeringkan. Herba digunakan untuk pengobatan sembab (bengkak), busung perut (asites), infeksi dan batu saluran kencing, kencing nanah, menambah nafsu makan pada anak yang berat badannya kurang, diare, radang usus, rada mata merah, radang hati (hepatitis), sakit kuning (jaundice), radang selaput lender mulut (sariawan), dan rabun senja. Kunyit (*Curcuma longa*) Kunyit merupakan

tumbuhan berbentuk semak dengan tinggi ± 70 cm. Memiliki batang semu, tegak, bulat, membentuk rimpang, hijau kekuningan. Berdaun tunggal, lanset memanjang, helai daun 3-8, ujung dan pangkal runcing, tepi rata, panjang 20-40 cm, lebar 8-12,5 cm, pertulangan menyirip, hijau pucat. Jenis bunga majemuk, berambut, bersisik, tangkai panjang 16-40 cm, mahkota panjang ± 3 cm, lebar $\pm 1,5$ cm, kuning, kelopak silindris, bercangap tiga, tipis, ungu, pangkal daun pelindung pulih, ungu. Akarnya serabut, coklat muda. 21 Kandungan Kimia Kunyit Rimpang kunyit mengandung kurkumin, dihidrokurkumin, desmetoksikurkumin, dan bisdes-metoksikurkumin. Kandungan lain adalah minyak atsiri yang terdiri dari seskuiterpen dan turunan fenilpropana turmeron, kurion kurkumol, atlanton, bisabolene, seskuifellandren, zingiberin, aril kurkumen, humulen. Rimpang kunyit juga mengandung arabinosa, fruktosa, glukosa, pati, tannin, dammar. Mineral yang terkandung dalam rimpang yaitu magnesium besi, mangan, kalsium, timbal, seng kobalt, alumunium, dan bismuth. Khasiat Kunyit Selain membantu memelihara kesehatan tubuh, obat tradisional mengandung kunyit sudah banyak didaftarkan dengan klaim yang disetujui adalah untuk membantu meredakan nyeri pada persendian, membantu memelihara fungsi hati, membantu memperbaiki nafsu makan.

Temulawak (*Curcuma xanthorrhiza Roxb*) Temulawak adalah terna tahunan yang tumbuh di dataran rendah sampai dataran tinggi. Temulawak merupakan tanaman asli Indonesia dan termasuk tanaman yang paling banyak digunakan sebagai bahan baku obat tradisional. Temulawak telah dibudidayakan dan banyak ditanam di pekarangan rumah dan tegalan. Sering ditemukan tumbuh liar di hutan jati dan padang alang-alang. Tanaman ini tumbuh subur di tempat terbuka yang terkena sinar matahari. Kandungan Kimia Temulawak Temulawak mengandung tiga kelompok komponen utama yaitu: minyak atsiri, kurkuminoid, dan pati. Kurkuminoid adalah salah satu penciri temulawak, memiliki aroma yang khas, tidak toksik, dan terdiri dari senyawa kurkumin yang mempunyai aktivitas antiinflamasi dan senyawa desmetoksikurkumin. Minyak atsiri dari temulawak berupa cairan kekuningan atau kuning jingga, beroma tajam. Komponen penyusun minyak atsiri temulawak sangatlah beragam, bergantung pada usia panen rimpang temulawak, tempat tumbuh, teknik isolasi, teknik analisis, serta varietas tanaman temulawak. Beberapa komponen khas minyak atsiri temulawak adalah trisiklin, germakren, allo-aromadendren, isofuranogermakren, turmeron, dan xanthorrhizol.

Sifat dan Khasiat Temulawak Rimpang temulawak beraroma tajam, memiliki rasa pahit agak pedas. Temulawak berkhasiat laktagoga, kolagoga, antiinflamasi, tonikum, dan diuretik. Minyak atsiri temulawak berkhasiat fungistatik dan bakteristatik. Aktivitas kolagoga rimpang temulawak ditandai dengan meningkatnya produksi dan sekresi empedu yang bekerja kolekinetik dan koleretik. Kurkuminoid bertanggungjawab atas aktivitas 23 kolekinetik. Komponen minyak atsiri bertanggungjawab atas kerja koleretik. Peningkatan pengeluaran cairan empedu akan menyebabkan partikel padat dalam kandung empedu berkurang. Keadaan ini akan mengurangi kolik empedu, perut kembung akibat gangguan metabolisme lemak, dan menurunkan kadar kolesterol darah. Bagian temulawak yang digunakan dalam pengobatan adalah rimpang. Rimpang ini digunakan untuk pengobatan dan mengatasi radang hati (hepatitis), sakit kuning, radang ginjal, radang kronis kandung empedu (kolesistitis kronik), meningkatkan aliran empedu ke saluran cerna, mengatasi perut kembung, pegal linu, rematik, sembelit, diare, hiperkolestroleemia, haid tidak lancar, wasir, batu empedu (kolelitiasis), dan wasir. 24 PENYIAPAN TANAMAN OBAT UNTUK PEMBUATAN JAMU HIPERTENSI

Penyiapan terhadap bahan herbal sebagai pembuat obat tradisional hipertensi dapat dilakukan dengan cara berikut: 1. Identifikasi tanaman obat Identifikasi tanaman obat dilakukan untuk memeriksa kebenaran spesies dari tanaman obat itu sendiri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengambil beberapa bagian tanaman (akar, batang, daun, buah, dan bunga). Jika tanaman dalam bentuk herba (contoh: pegagan) maka semua bagian tanaman di ambil untuk proses identifikasi, namun jika tanaman merupakan tanaman besar (contoh: pule, kayu manis), maka hanya bagian yang dapat diambil serta foto tanaman dapat diberikan untuk proses identifikasi. Proses ini hendaknya dilakukan oleh para ahli agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan identifikasi. 2. Pemanenan tanaman obat Pemanenan tanaman obat dilakukan pada saat tanaman tersebut menghasilkan kandungan zat aktif tertinggi. 25 • Pegagan dipanen saat usia 3-4 bulan karena di usia ini kandungan aniatikosidanya tinggi. • Kumis kucing diambil daunnya saat usia 2-3 bulan setelah di tanam agar kandungan sinensetinnya tinggi. • Temulawak dan kunyit dipanen pada usia 9 bulan setelah ditanam saat kadar curcuminnya tinggi. • Meniran dapat dipanen setelah usia 80-90 hari setelah ditanam. Pemilihan tanaman obat saat proses pemanenan hendaknya dilakukan dengan memperhatikan tempat pemanenan dan waktu panen agar mutu tetap terjaga. 3. Inspeksi dan Sortasi Basah Tanaman obat yang telah dipanen sebaiknya diinspeksi dan dilakukan sortasi basah agar bisa di

dapatkan bagian yang baik untuk diproses sebagai obat tradisional. Tujuan dari sortasi basah ini adalah untuk memisahkan bagian tanaman dari pengotor lain. Inspeksi dan sortasi basah ini dilakukan dengan tata cara sebagai berikut: a. Visual inspeksi Yaitu melihat dan memilah. Tujuannya adalah untuk memilah tanaman obat/bagian tanaman obat yang akan digunakan dari kotoran lain, atau dari tumbuhan yang tidak sesuai. b. Evaluasi organoleptik Yaitu pemilihan bagian tanaman obat yang akan digunakan melalui panca indera, yaitu dengan 26 melihat warna dan ukuran, merasakan tekstur, mencium aroma, dan merasakan rasanya. Sortasi basah 4. Pencucian Pencucian sebaiknya dilakukan menggunakan air mengalir sehingga kotoran (terutama tanah yang menempel) dapat dibersihkan dengan mudah. 5. Pengeringan Bagian tanaman obat yang akan digunakan sebaiknya dikeringkan apabila tidak akan digunakan segera. Namun bila akan digunakan segera, maka proses pengeringan tidak perlu dilakukan. Proses pengeringan ini sebaiknya dapat menurunkan kadar air dalam bagian tanaman sehingga dapat mengurangi adanya kontaminasi/kerusakan dari infeksi bakteri atau jamur. Sebelum melakukan proses pengeringan, sebaiknya bagian tanaman yang tebal dapat diiris tipis atau dirajang terlebih dahulu, 27 sebagai contoh: kunyit dan temulawak dapat diiris tipis setebal kurang lebih 3 mm. Perajangan Proses pengeringan dapat dilakukan dengan beberapa cara, yaitu: a. Dibawah matahari langsung b. Dibawah kain hitam di bawah matahari c. Menggunakan oven d. Menggunakan api secara tidak langsung (di angin-anginkan di atas tungku/asap) Pengeringan dilakukan tidak di atas tanah secara langsung agar tidak terjadi kontaminasi. Gunakan alas supaya tanaman obat tidak langsung menyentuh tanah. Penjagaan dari serangga, burung dan hama lain, juga hewan domestik seperti ayam harus dihindarkan. Pada proses pengeringan ini jika memungkinkan perlu dijaga kondisi dan temperaturnya agar kandungan zat aktifnya tidak rusak. Sebagai contoh, pengeringan menggunakan kain hitam di bawah 28 matahari lebih dipilih untuk pengeringan bagian daun dan bunga agar dapat mengurangi hilangnya warna, sedangkan untuk bagian tanaman obat yang mempunyai kandungan minyak atsiri (minyak menguap) seperti jahe, kunyit, temulawak, kayu putih dan sebagainya, lebih baik menggunakan pengeringan pada temperatur rendah agar kandungan tersebut tidak rusak. Pengeringan di bawah matahari langsung Pengeringan menggunakan oven 29 6. Sortasi kering Sortasi kering dilakukan untuk memilih bagian tanaman obat yang telah dikeringkan (dikenal dengan nama: simplisia) dari kemungkinan bagian lain yang ikut dikeringkan/kontaminasi lain. Sortasi kering dilakukan sama dengan sortasi basah yaitu menggunakan panca indera. Simplisia yang dipilih hendaknya perlu diperhatikan ukuran, warna, tekstur, rasa, dan aromanya. Sortasi kering 7. Penyimpanan Penyimpanan simplisia dilakukan dalam wadah tertutup rapat, kedap udara dan tidak mudah terkena air/uap air agar tidak mudah ditumbuhi jamur atau bakteri. Pelabelan simplisia sebaiknya dilakukan agar tidak terjadi kesalahan pengambilan bahan baku. Adapaun label yang digunakan dapat berisi nama simplisia, waktu pengambilan tanaman, waktu penerangan, dan metode pengeringannya. 30 Sedangkan untuk bahan segar hendaknya disimpan pada temperatur rendah, sekitar 2-8o C agar tidak terjadi kontaminasi jamur. 31 RAMUAN JAMU HIPERTENSI Ramuan Jamu Hipertensi merupakan ramuan yang telah diteliti khasiatnya oleh B2P2TO2T. Komposisi Satu formula ramuan hipertensi terdiri atas: 1. Herba seledri 15 gram 2. Herba pegagan 9 gram 3. Daun kumis kucing 9 gram 4. Rimpang temulawak 9 gram 5. Rimpang kunyit 9 gram 6. Herba meniran 9 gram Peracikan 1. Didihkan 5 gelas air. 2. Masukkan 1 paket formula jamu. 3. Tunggu selama kurang lebih 15 menit (sampai tersisa 3 gelas dengan nyala api kecil dan sesekali rebusan diaduk). 4. Diamkan hingga hangat/dingin. 5. Saring dan ambil airnya. Ramuan ini disiapkan dengan menggunakan alat yang terbuat dari tanah liat, porselen, stainless steel, atau enamel. 32 Panci tanah liat Panci porselen Panci stainless steel Panci enamel Aturan Minum Jamu minum 3x1 gelas setiap hari, sesudah makan. Pagi 1 gelas Siang 1 gelas Malam 1 gelas 33 Peringatan Pemberian antihipertensi dengan dosis yang tidak tepat memungkinkan terjadi hipotensi ortostatik. Hipotensi ortostatik adalah penurunan tekanan darah yang terjadi tiba-tiba saat berubah posisi, misal dari telentang ke posisi duduk atau tegak. Pemakaian seledri bersama dengan obat hipertensi golongan ACE inhibitor (contoh: captopril, ramipril, lisinopril, dll) atau bersama konsumsi alkohol menyebabkan terjadinya alergi dan syok anafilaksis. Syok anafilaksis adalah reaksi alergi yang parah dan berpotensi mengancam nyawa. Konsumsi seledri bersamaan dengan obat sedatif (obat yang menyebabkan kantuk) dapat meningkatkan efek sedatifnya. Penggunaannya dengan antikoagulan (obat yang mencegah penggumpalan darah) menyebabkan peningkatan efek samping dari antikoagulan tersebut. 34 35 PUSTAKA Abdullah, Sriyana., Shaari, Abdul Razak., Azimi, Adli. 2012. Effect of Drying Methods on Metabolites Composition of Misao Kucing (*Orthosiphon stamineus*) Leaves. Asia- Pacific Chemical, Biological &

Environmental Engineering Society. Doi: 10.1016/j.apbchee.2012.06.032 Anonim, 2007, Acuan Sediaan Herbal vol 3 ed 1, [Badan Pengawas Obat dan Makanan RI](#) Anonim, 2008, [Acuan Sediaan Herbal](#), vol 4 ed 1, [Badan Pengawas Obat dan Makanan RI Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan](#) Obat Tradisional, 2017, Jamu Sainifik Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu, Karanganyar: Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional [Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan](#), 2018, [Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018](#), Jakarta: [Kementerian Kesehatan RI](#) [Bell K, Candidate, P., Olin, B.R., Hypertension: The Silent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations](#). Alabama Pharmacy Association [Internet]. 2015 [cited 2020 Apr 16]; Available from: www.APArX.org1AlabamaPharmacyAssociation|334.271.4222|www.aparx.org|apa@aparx.org 36 [Dipiro, Joseph T. 2017. Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach, Tenth Edition](#). United States: [McGraw-Hill Education](#) [Fachrijal, A., 2019, Uji Aktivitas Antihipertensi Ekstrak Etanol Herba Ciplukan \(Physalis Angulata L.\) Terhadap Tikus Putih Jantan Spraguedawley Yang Diinduksi Prednison Dan NaCl](#), Skripsi, Universitas Setia Budi. [Fatonah, S., Hernawilly, 2012, Perilaku Pemilihan Obat Tradisional Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kota Bandar Lampung](#), Jurnal Keperawatan, VIII(1) India development gateway. 2020. Diakses dari <https://vikaspedia.in/agriculture/crop-production/package-of-practices/medicinal-and-aromatic-plants/phyllanthus-amarus> : [Kementerian Kesehatan RI, 2018](#), <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi-mengurangi-risiko-hipertensi> [Kumar, Balwinder, Gill, B.S. 2009. Effect of method of planting and harvesting time on growth, yield and quality of tumeric \(Curcuma longa L\)](#). Journal of Spices and Aromatic Crops. 18 (1) : 22-17 [Nuwaha, F., Musinguzi, G., 2013, Use of alternative medicine for hypertension in Buikwe and Mukono districts of 37 Uganda: a cross sectional study, BMC Complement Altern Med, 13:301](#) [Rahmawati, R., Bajorek BV. Self-medication among people living with hypertension: a review. Fam Pract. 2017;34:147-153](#) [Sutardi, 2008, Kajian Waktu Panen dan Pemupukan Fosfor terhadap pertumbuhan dan produksi Asiatikosida tanaman pegagan \(Centella asiatica L. Urban\) di Dataran Tinggi](#). <http://respiratory.ipb.ac.id/handle/123456789/10975> [Setiawan dalimartha, 1999 Atlas tumbuhan obat indonesia jilid 3](#), [Trubus Agriwidya Tabassum, N., Ahmad F., 2011, Role of Natural Herbs in The Treatment of Hypertension, Pharmacogn Rev, 5\(9\): 30- 40](#) WHO, 2003, [WHO guidelines on good agricultural and collection practice \(GACP\) for medicinal plants](#). WHO: [Geneva World Health Organization](#), 2013, [WHO Traditional Medicine Strategy 2014 - 2023](#), WHO: Geneva 38