

# **PENERAPAN REBUSAN AIR BAWANG PUTIH DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI POLI PENYAKIT DALAM RUMAH SAKIT TEUNGKU FAKINAH**

**Faidhil**

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: nersfaidhil@gmail.com

## **ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi yang dapat menyerang otak, mata, pembuluh darah arteri dan ginjal. Penerapan rebusan air bawang putih merupakan salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan studi kasus menggunakan metode wawancara dan observasi sebelum dan sesudah diberikan terapi. Responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 2 orang pasien hipertensi dengan kriteria pasien bersedia menjadi responden dan kooperatif, Klien dengan masalah Hipertensi dengan tekanan sistolik 140-159 dan 160-169 mmHg dan diastolik 90-99 dan 100-109 mmHg (hipertensi derajat 1 & derajat 2), Klien dengan usia 45-56 tahun, Klien Homogen. Sebelum dilakukan intervensi ini pada subjek I yaitu 140/ 90 mmhg dan pada subjek II 155/100 mmhg. Tekanan darah sesudah diberikan intervensi pada subjek I yaitu 130/80 mmhg dan subjek II 142/90 mmhg. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan rebusan air bawang putih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Air Rebusan Bawang Putih, Tekanan Darah, Hipertensi

## **ABSTRACT**

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in the arteries continuously for more than one period. Uncontrolled high blood pressure can cause complications that can attack the brain, eyes, arteries and kidneys. Application of boiled garlic water is one intervention in lowering blood pressure. This research is descriptive in nature with a case study design using interview and observation methods before and after therapy is given. The respondents in this study were 2 hypertensive patients with the criteria of patients being willing to respond and being cooperative, clients with hypertension problems with systolic pressures of 140-159 and 160-169 mmHg and diastolic pressures of 90-99 and 100-109 mmHg (grade 1 & grade hypertension). 2), Clients aged 45-56 years, Homogeneous Clients. Before this intervention was carried out, subject I was 140/90 mmHg and subject II was 155/100 mmHg. Blood pressure after intervention was given to subject I, namely 130/80 mmHg and subject II 142/90 mmHg. This research proves that the application of boiled garlic water is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that this research can be used as an intervention to reduce blood pressure in hypertensive patients.

*Keywords: Garlic Boiled Water, Blood Pressure, Hypertension*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstriksi membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2015).

World Health (WHO) Tahun 2021 menunjukkan sekitar 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dan 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 terdapat 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi.

Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita

hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Prevalensi hipertensi di Aceh tahun 2021, jumlah penderita hipertensi sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28% yang menunjukkan adanya peningkatan dari tahun ke tahun ada beberapa kabupaten/kota dengan jumlah penderita tertinggi yaitu Aceh jaya (11,54%), Aceh selatan (11,33%), Aceh Barat (10,92%), Sabang (10,8%), dan Pidie (10,67%) menempati urutan 5 teratas, sedangkan urutan terakhir di susul oleh Aceh tenggara 4,49% (Dinkes Aceh,2021). Insiden diatas terlihat bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Dampak atau bahaya dari hipertensi itu sendiri bisa menyebabkan berbagai masalah jika tidak segera ditangani yang akan menyebabkan pecahnya pembuluhdarah di otak yang dapat menjadi penyebab stroke, dapat juga menyebabkan gagal ginjal.

Tekanan darah pada penderita hipertensi harus dikontrol dengan manajemen diri yang baik agar tidak menyebabkan komplikasi. Manajemen diri yang terdiri dari diet dan aktivitas fisik, konsumsi obat yang diresepkan, pemantauan mandiri, dan manajemen stres merupakan faktor seseorang dalam menjaga perilaku hidup sehat secara efektif. Pada penelitian (Khomsatun et al.,

2021) manajemen diri pada domain kepatuhan minum obat yang paling banyak dilakukan oleh pasien hipertensi adalah mengkonsumsi obat pengontrol tekanan darah dengan jumlah yang sesuai anjuran dokter dengan rata-rata  $20,76 \pm 0,91$  (rentang skor 0-21).

Pencegahan hipertensi bisa diatasi dengan 2 cara yaitu dengan farmakologis atau dengan obat-obatan anti hipertensi dengan jangka panjang bahkan seumur hidup, seperti diuretik, (Tablet Hydrochlorothiazide (HCT), Lasix (Furosemide). Pengobatan nonfarmakologis juga dapat menurunkan tekanan darah sehingga pengobatan farmakologis menjadi tidak diperlukan atau setidaknya ditunda (Depkes RI, 2008).

Pengobatan nonfarmakologis sama penting dengan pengobatan farmakologis, dan bahkan akan lebih menguntungkan terutama bagi penderita hipertensi ringan. Pada penderita hipertensi ringan, pengobatan nonfarmakologis kadang dapat mengendalikan atau menurunkan tekanan darah sehingga pengobatan secara farmakologis tidak diperlukan atau sekurangnya ditunda. Namun pada kondisi ketika obat antihipertensi sangat diperlukan, maka pengobatan nonfarmakologis dapat dijadikan sebagai pelengkap sehingga menghasilkan efek pengobatan yang lebih baik (Junaedi, dkk, 2013).

WHO merekomendasikan penggunaan obat herbal (non farmakologi) dalam pemeliharaan kesehatan masyarakat, pencegahan dan pengobatan penyakit, terutama untuk penyakit kronis, degenerative dan kanker. WHO juga mendukung upaya-upaya dalam peningkatan keamanan dan khasia dari obat tradisional. Penggunaan obat ini dinilai lebih

aman daripada penggunaan obat modern. Hal ini disebabkan karena memiliki efek samping relative lebih sedikit daripada obat modern (Usia, 2010).

Obat nonfarmakologis untuk tekanan darah adalah mengkudu, daun salam, rumput laut, bawang putih, labu siam dan tumbuhan herbal lainnya (Depkes RI, 2008). Bawang putih (*Allium sativum* L.) mempunyai sejumlah khasiat yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Salah satu khasiat bawang putih adalah dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Bawang putih merupakan obat alami penurun tekanan darah karena bawang putih memiliki senyawa aktif yang diketahui berpengaruh terhadap ketersediaan ion untuk kontraksi otot polos pembuluh darah yang berasal dari kelompok ajoene (Junaedi, 2013).

Kandungan alami bawang putih yang mengandung senyawa kimia yang sangat penting salah satunya termasuk volatile oil (0,1-0.36%) yang mengandung sulfur, termasuk didalamnya adalah allicin, ajoene dan vinyl dithiines yang dihasilkan secara non-enzimatik dari allicin yang dapat mengencerkan darah dan berperan dalam mengatur tekanan darah sehingga dapat memperlancar peredaran tekanan darah.

Penelitian sebelum diberikan rebusan air bawang putih dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu, setelah dilakukan pengukuran tekanan darah diberikan rebusan air bawang putih (200 cc) kepada klien penderita hipertensi satu kali sehari setiap pagi setelah perut klien terisi makanan selama tujuh hari. Siapkan 2 sampai 3 siung bawang putih kemudian kupas bawang putih setelah bawang putih dikupas kemudian cuci bawang putih, setelah itu tumbuk bawang putih setelah

ditumbuk campurkan bawang putih dengan air mendidih tunggu 10 sampai 15 menit kemudian saring air bawang putih, setelah disaring air bawang putih diminum satu kali sehari setelah makan sampai tekanan darah dalam batas normal (Mohanis, 2015).

Penelitian Mahonis (2015) bahwa meminum rebusan air bawang putih selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah, selama 7 hari semua tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi turun sebesar 6-10 mmHg. Sedangkan penelitian Hendra dkk (2020) menyatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik setelah pemberian rebusan air bawang putih sebesar 15.57 mmHg dan diastolik sebesar 8.96 mmHg dengan nilai p value 0.00.11.

Berdasarkan pada pengkajian awal pada tanggal 13 juni 2023 di Rumah Sakit Teungku Fakinah, Berdasarkan informasi dari kepala Keperawatan didapatkan total penderita hipertensi pada 3 bulan belakangan mencapai 230 pasien, peneliti hanya memilih 2 orang Hipertensi sebagai subjek studi kasus yaitu Ny.S sebagai subjek I dan Ny.N sebagai subjek II. Hasil pengkajian Ny.S berusia 47 tahun, mengatakan sudah mengalami hipertensi selama 3 tahun terakhir. Hasil pemeriksaan didapatkan tekanan darah subjek 145/90 mmHg, subjek mengatakan suka makan daging kambing dan makanan cepat saji.

Pada Ny.N berusia 45 tahun mengatakan mengalami hipertensi selama 5 tahun terakhir. Hasil pemeriksaan 160/100 mmHg, subjek mengatakan suka minum kopi dan makanan berlemak. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk menyusun karya tulis

ilmiah dengan judul “Penerapan Rebusan Air Bawang Putih Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”

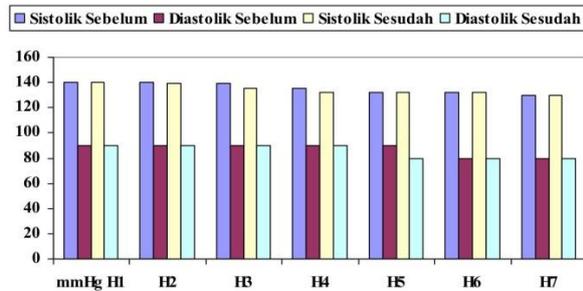
## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara dan observasi melalui langkah-langkah diantaranya:

1. Mengurus perizinan dengan pihak rumah sakit teungku fakinah.
2. Menjelaskan maksud, tujuan, pengambilan data awal dan waktu penelitian pada pihak rumah sakit
3. Mencari subjek sesuai dengan kriteria yang telah di tentukan.
4. Meminta klien atau keluarga untuk menandatangani lembar informed consent sebagai bukti persetujuan penelitian, mewakili subjek.
5. Melakukan pengkajian awal dan mengukur tekanan darah klien menggunakan tensi digital.
6. Mengidentifikasi atau mendiskusikan dengan subjek tentang rebusan air bawang putih.
7. Melakukan intrvensi penerapan rebusan air bawang putih sebanyak 200 cc 1 hari sekali dalam 7 hari.
8. Melakukan pengecekan tekanan darah 24 jam setelah pemberian air rebusan bawang putih sebanyak 200 cc.
9. Melakukan pengelolaan data.

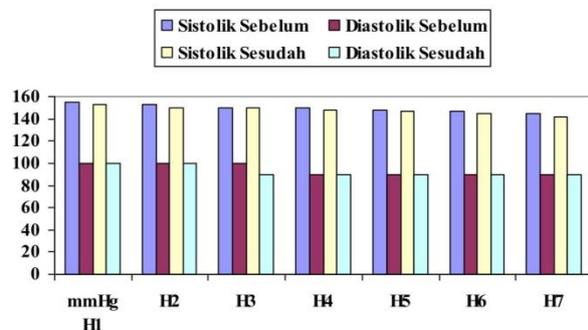
## A. HASIL

Hasil studi, diketahui bahwa sesudah diberikan air rebusan bawang putih maka hasil tekanan darah pada subjek I dan subjek II adalah sebagai berikut:



**Diagram 1**  
Nilai Tekanan Darah Subjek I

Diagram 1 dapat dilihat tekanan darah subjek I (hipertensi derajat 1) pada hari pertama adalah 140/90 mmHg, namun setelah diberikan air rebusan bawang putih terjadi penurunan tekanan darah menjadi 130/80 mmHg.



**Diagram 2**  
Nilai Tekanan Darah Subjek I

Diagram 3 dapat dilihat tekanan darah subjek II (hipertensi derajat 2) pada hari pertama adalah 155/100 mmHg, namun setelah diberikan air rebusan bawang putih terjadi penurunan tekanan darah menjadi 142/90 mmHg.

## B. PEMBAHASAN

Hasil penelitian terapi air rebusan bawang putih dalam menurunkan tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah diberikan air rebusan bawang putih pada kedua subjek penelitian.

Zuhana, dkk (2022) mengatakan bahwa bawang putih memiliki kandungan senyawa kimia yang memiliki efek farmakologi yang dapat mencegah, merawat serta mengobati penyakit. Adapun kandungan bawang putih terdapat *alil-metil-sulfida* sebagai antihipertensi, anti bakteri, *vinil-diatin* sebagai anti oksidan, kardioprotektif, *alistatin* sebagai *fungisida*, antibiotik, *allixin* anti tumor dan anti radikal bebas, *scordinin* sebagai anti kanker, anti potensif, anti *hiperkolesterol*. Adapun kandungan bawang putih yang dapat menurunkan tekanan darah adalah *allisin* dan *alil-metil-sulfida*.

Pada subjek I setelah diberikan penerapan air rebusan bawang putih selama 7 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Pada subjek I (hipertensi derajat 1) mengalami hipertensi dikarenakan klien mengatakan suka mengonsumsi daging kambing, suka mengonsumsi makanan tinggi garam (Asin) serta suka makan-makanan cepat saji (*junk food*).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah yaitu makanan, garam dan suka mengonsumsi daging kambing. Menurut asumsi peneliti jika penderita hipertensi mengonsumsi makanan berlemak atau daging kambing yang mengandung tinggi

protein serta tinggi lemak akan terjadi peningkatan tekanan darah yang disebabkan karena konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi serta dapat meningkatnya kadar kolesterol yang akan menyumbat pada dinding pembuluh darah sehingga aliran darah tersumbat.

Afid dan Nurmasitoh (2016) mengatakan bahwa daging kambing dapat meningkatkan tekanan darah dikarenakan daging kambing mengandung protein yang cukup tinggi serta terdapat kandungan lemak jenuh pada daging kambing yang diketahui dapat memicu kenaikan berat badan yang beresiko dapat meningkatkan tekanan darah, selain itu tertimbunya lemak jenuh di dalam tubuh akan meningkatkan resiko *aterosklerosis* sehingga dapat terjadinyakenaikan tekanan darah.

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah dikarenakan klien mengatakan suka mengkonsumsi makanan tinggi garam (Asin) serta makanan siap saji (*junk food*) seperti mie instan, burger dan makanan dalam kemasan. Menurut asumsi peneliti pola makan juga dapat menyebabkan hipertensi dikarenakan pola makan yang tidak sehat seperti makanan yang mengandung banyak lemak jenuh, tinggi garam, kurang sayur dan buah serta makanan dan minuman kaleng yang dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah.

Teori Kadir (2019) mengatakan bahwa pola makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak, asupangaramberlebihan, makanan siap saji, mengkonsumsi protein hewani berlebihan dapat

memicu terjadinya kenaikan tekanan darah. Pada subjek II setelah diberikan penerapan air rebusan bawang putih selama 7 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah dari 155/100 mmHg menjadi 142/90 mmHg. Pada subjek II (Hipertensi derajat 2) mengalami hipertensi dikarenakan klien mengatakan suka mengkonsumsi kopi, makanan berlemak serta keturunan.

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah dikarenakan klien suka mengkonsumsi kopi, klien suka minum kopi hitam, sehari 2 kali mengkonsumsi kopi. Menurut asumsi peneliti kopi dapat menyebabkan tekanan darah dikarenakan kandungan dalam kopi yang terkenal adalah kafein. Kafein memiliki efek meningkatkan tekanan darah karena dapat berikatan dengan reseptor adenosine yang nantinya akan mengaktifkan system saraf simpatik dan pada akhirnya terjadi vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini sesuai dengan teori Kurniawaty & Insan (2016) mengatakan bahwa cara kerja kafein dalam tubuh dengan mengambil alih reseptor adinosin dalam sel saraf yang akan memicu produksi hormon adrenalin dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kafein memiliki sifat antagonis endogenous adenosine, sehingga terjadinya peningkatan resistensipembuluhdarah. Kopi yang dikonsumsi dalam dosis kecil mempunyai adaptasi yang rendah terhadap efek kafein.

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan karena klien suka mengkonsumsi makanan berlemak seperti kuah lemak, indomie dan ketan. Menurut asumsi peneliti jika penderita hipertensi

mengonsumsi makanan berlemak maka akan terjadi peningkatan tekanan darah yang disebabkan karena konsumsi lemak yang berlebihan dapat menimbulkan risiko hipertensi serta dapat meningkatnya kadar kolesterol yang akan menyumbat pada dinding pembuluh darah sehingga aliran darah tersumbat.

Teori Kartika, Afifah dan Suryani (2016) mengatakan bahwa mengonsumsi makanan berlemak yang tinggi berpengaruh pada tingginya simpanan kolesterol di dalam darah. Simpanan ini nantinya akan menumpuk pada pembuluh darah sehingga akan terjadinya *plaque* yang akan menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah. penyumbatan ini menjadikan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga volume dan tekanan darah meningkat.

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah disebabkan oleh keturunan dimana klien mengatakan kedua orang duanya mengalami hipertensi. Menurut asumsi peneliti hipertensi dapat disebabkan oleh keturunan dikarenakan adanya mutasi gen atau kelainan geneti yang diwariskan orang tua kepada anak nya sehingga jika orang tua mengalami penyakit hipertensi maka anak tersebut beresiko mengalami hipertensi.

Teori Ikhwan, dkk (2017) menurut mengatakan bahwa faktor keturunan penyebab utama terjadinya hipertensi, hal ini dikarenakan orang tua yang mempunyai penyakit darah tinggi akan beresiko lebih besar untuk menurunkan penyakit hipertensi kepada anaknya. Faktor-faktor keberhasilan pemberian terapi air rebusan bawang putih ialah faktor pengetahuan serta faktor dukungan keluarga. Adapun faktor pengetahuan yang dimiliki oleh kedua responden

yaitu klien mampu mencari tahu informasi tentang penyakit hipertensi dari berbagai media serta klien mampu menerapkan terapi bawang putih secara rutin untuk dapat menurunkan tekanan darah.

Asumsi peneliti, faktor pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi yang sedang dijalani oleh pasien dengan hipertensi. Hal ini karena semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki pasien, maka semakin baik pula sikap dan perilaku pasien untuk berupaya dalam pencegahan penyakit tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Irianti, dkk (2021) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik dapat mengaplikasikan cara pencegahan hipertensi dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah.

Faktor dukungan keluarga yang diperoleh dari kedua responden yaitu klien mengatakan keluarga memberikan dukungan semangat dalam menjalani pengobatan serta memberikan fasilitas dalam pengobatan.

Asumsi peneliti, faktor dukungan keluarga juga sangat mempengaruhi keberhasilan tentang suatu pengobatan penyakit hipertensi yang sedang di jalani oleh klien. Hal ini dikarenakan dukungan keluarga yang diberikan berupa perhatian, motivasi, semangat serta mengingatkan klien untuk mengonsumsi air rebusan bawang putih sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilianawari & Wahyuni (2022) mengatakan

bahwa dukungan keluarga sangat penting dalam keberhasilan penerapan serta dapat memberikan motivasi dalam keberlangsungan pengobatan yang diderita oleh klien dengan hipertensi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Studi kasus peneliti ini penulis tidak menemukan hambatan pada subjek I dan subjek II dimana responden sangat kooperatif selama penelitian berjalan dan hasil dari penerapan pemberian terapi air rebusan bawang putih dapat menurunkan tekanan darah pada subjek.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan paparan focus studi dan pembahasan pada subjek dengan hipertensi terkait penurunan tekanan darah, setelah diberikan air rebusan bawang putih dapat disimpulkan bahwa air rebusan bawang putih dapat menunjukkan perubahan/penurunan dalam tekanan darah pada kedua subjek penelitian. Dimana tekanan darah pada subjek I dari 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg dan subjek II dari 155/100 mmHg menjadi 142/90 mmHg. Penerapan air rebusan bawang putih ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi apa bila pasien menjaga pola hidup sehat, tidak banyak mengonsumsi makanan berlemak, mengandung tinggi garam serta mengurangi mengonsumsi kafein serta faktor lain yang dapat memicu terjadinya kenaikan tekanan darah. Keberhasilan pemberian air rebusan bawang putih juga dipengaruhi oleh factor pengetahuan dan factor dukungan keluarga.

### **SARAN**

Disarankan kepada masyarakat agar dapat mengonsumsi air rebusan bawang putih secara rutin agar dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai pengobatan nonfarmakologi yang mudah ditemukan dilingkungan masyarakat.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Novi Afrianti, S.Kep., M.Kep. Selaku dosen pembimbing beserta dosen dan staf Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh atas kontribusinya dalam menyumbangkan keahlian dan waktu untuk meninjau dan mengevaluasi hasil tinjauan studikasusini demi menjamin kualitas dan dampak substantif jurnal ini dalam proses publikasi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afid, M. D., & Nurmasitoh, T. (2016). Efek konsumsi daging kambing terhadap tekanan darah. *Kesmas*. Vol: 10 (1).
- Aprilianawati, N., & Wahyudi, C. T. (2022). Motivasi diri dan dukungan keluarga dalam mengontrol tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*. Vol: 7 (1).
- Ikhwan, M.m PH, L., & Hermanto. (2017). Hubungan factor pemicu hipertensi dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan*. vol: 10 (2).
- Irianti, C. H., Antara, A. N., & Jati, M. A. S. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan tindakan pencegahan hipertensi di BPSTW Budi Luhur Bantul. *Jurnal Riset Daerah*. Vol: XXI (3).
- Junaedi, Edi. 2013. Hipertensi Kandas Berkat Herbal. Jakarta : Fmedia.

- Kadir, S. (2019). *Polamakan dan kejadian hipertensi*. Jambura Health and Sport Journal. Vol 1 (2).
- Kartika, L. A., Afifah, E., & Suryani.I. (2006). Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. Vol: 4 (3).
- Kurniawaty, E., & Insan.(2016). Pengaruh kopi terhadap hipertensi. *majority*. Vol: 5 (1).
- Mohanis. (2015). Pemberian Air Seduhan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Ipteks Terapan*, 9, 117–125.  
<https://doi.org/10.22216/jit.2015.v9i1.43>
- Zuhana, Pahrul. D., & Depriyanti, E. (2022). Pengaruh pemberian seduhan air bawang putih terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. vol: 14 (1).