

**PENERAPAN REBUSAN AIR DAUN CINCAU HIJAU DALAM MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI GAMPOONG
NEUSU ACEH KECAMATAN BAITURRAHMAN
KOTA BANDA ACEH**

***The Application Of Decorated Green Claycause Leaf Water To Lower Blood Pressure in
Hypertension Patients In Neusu Gambling, Aceh, Baiturrahman
District Banda Aceh City***

¹Fakruddin, ²Munira Afrida, ³Rizaldi Nanda Wiguna, ⁴Syarkawi, ⁵syukriyah
Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh
Email: fakruddin.dafa@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Jika tidak diatasi, hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Prevalensi hipertensi di Aceh mencapai 21,55%. Salah satu terapi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah rebusan air daun cincau hijau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi rebusan air daun cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Gampong Neusu Aceh Kecamatan Baiturrahman Kota Banda Aceh. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi sebelum serta sesudah terapi. Instrumen penelitian meliputi lembar pengkajian, lembar observasi, SOP pengukuran tekanan darah, dan SOP pemberian terapi rebusan daun cincau hijau. Penelitian dilaksanakan pada 12–18 April 2025 dengan pemberian 100 ml rebusan cincau hijau setiap sore selama tujuh hari. Hasil menunjukkan tekanan darah subjek I turun dari 140/110 mmHg menjadi 120/90 mmHg, dan subjek II dari 150/110 mmHg menjadi 110/80 mmHg. Terapi rebusan daun cincau hijau terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Rebusan Air Daun Cincau Hijau.

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. If left untreated, hypertension can lead to heart disease, kidney failure, and stroke. The prevalence of hypertension in Aceh reaches 21.55%. One of the therapies that can be given to hypertensive patients is boiled green grass jelly leaf water. This study aims to determine the effectiveness of boiled green grass jelly leaf therapy in reducing blood pressure among patients with hypertension in Gampong Neusu Aceh, Baiturrahman District, Banda Aceh City. This research is descriptive with a case study approach. Data collection techniques were carried out through interviews and observations before and after the therapy. Research instruments included assessment sheets, observation sheets, standard operating procedures (SOP) for blood pressure measurement, and SOP for administering the boiled green grass jelly leaf therapy. The study was conducted from April 12–18, 2025, by providing 100 ml of the boiled green grass jelly leaf every afternoon for seven days. The results showed that the blood pressure of subject I decreased from 140/110 mmHg to 120/90 mmHg, and subject II from 150/110 mmHg to 110/80 mmHg. The boiled green grass jelly leaf therapy proved effective in lowering blood pressure among hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Green Grass Jelly Leaf Tea.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai *silent killer* Kemenkes, (2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi adalah sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, epitaksis, dan kesadaran menurun Nurarif A.H. & Kusuma H., (2016). Hipertensi terjadi karena dipengaruhi oleh faktor-faktor risiko, diantaranya risiko yang menyebabkan hipertensi adalah umur, jenis kelamin, obesitas, alkohol, genetik, stres, asupan garam, merokok, pola aktivitas fisik, penyakit ginjal dan diabetes melitus (Sinubu R.B., 2015).

Menurut *Word Health Organization* (WHO) tahun 2021 hipertensi didiagnosis jika ketika dilakukan pengukuran tekanan darah pada dua hari yang berbeda dengan hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO)

tahun 2021, jumlah penderita hipertensi terus meningkat dan jumlah penduduk diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025. Diperkirakan sekitar 29% penduduk dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi bervariasi menurut wilayah dan negara, serta kelompok pendapatan.

Penderita hipertensi diperkirakan mencapai 1 miliar di dunia, dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang. Jumlah kasus tersebut terus meningkat yaitu sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Angka ini terus meningkat tajam, dan diprediksi pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (WHO, 2019).

Prevalensi pasien hipertensi Menurut sebuah lembaga penelitian di Indonesia, pada tahun 2018 sebanyak 34,1% dimana jumlahnya semakin meningkat. Sebelumnya tahun 2013 masih 25,8%. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan, Perburuhan dan Kesejahteraan Bahaya kesehatan di Republik Indonesia. Negara bagian ini memiliki tingkat tekanan darah tinggi, yang tertinggi Sulawesi Utara dan presentasi Bahkan 13,2%. Provinsi Papua menjadi Prefektur dengan banyak pasien tekanan darah tinggi terendah di Indonesia yaitu 4,4%. Provinsi Lampung berjalan dengan baik peringkat 21 dalam prevalensi hipertensi

Berdasarkan diagnosa dokter (Riskdas, 2018).

Prevalensi penduduk Aceh pada tahun 2021 terdata sebanyak 5,4 juta jiwa, yang terdiri dari 2,7 juta jiwa laki-laki dan 2,7 juta jiwa perempuan. Sedangkan penderita hipertensi di Aceh yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar sebanyak 426,684 atau 28%. Dari data tersebut terdapat 2 kabupaten/kota yang cakupannya mencapai 100% mengalami hipertensi yaitu kabupaten Aceh Barat Daya, dan kabupaten Pidie (Profil Kesehatan Aceh, 2021). Dari data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2021, dari 11 Puskesmas yang ada di Kota Banda Aceh kasus penyakit hipertensi tertinggi yaitu Puskesmas Meuraxa berjumlah 6,277 penderita kasus dan kasus penyakit hipertensi terendah yaitu Puskesmas Jeulingke berjumlah 1.641 penderita (Dinkes Kota Banda Aceh, 2021).

Menurut penelitian Damayanti dkk (2020) Pengobatan tekanan darah tinggi dibagi menjadi dua bidang pendekatan, yaitu pendekatan farmakologis. Cara farmakologis adalah dengan cara mengonsumsi obat anti hipertensi seperti Amlodipin, Kaptropil, dan Hidroklorotiazid (HCT) (Kristanti, 2015).

Pengobatan penyakit darah tinggi secara non farmakologis yang dibutuhkan adalah buah-buahan, sayur-sayuran, daun-daunan dan akar-akaran yang mengandung flavonoid dan alkaloid, kandungan zat aktif

flavonoid menunjukkan hubungan nyata sebagai anti hepatotoksik, anti-HIV 1, anti-tumor, anti-inflamasi dan dapat memberikan efek vasodilatasi terhadap pembuluh darah yang membantu melindungi fungsi jantung (Lokesh dan Amitsankar 2012).

Menurut Sabilla (2016), cincau sudah dikenal oleh masyarakat sebagai pangan penurunan panas (demam), mual, obat radang lambung, batuk dan penurunan tekanan darah tinggi. Daun *Cyclea barbata Miers* diketahui mengandung klorofil, serta senyawa bioaktif flavonoid dapat memberikan efek vasodilatasi terhadap pembuluh darah yang membantu melindungi fungsi jantung dan flavonoid juga dapat menurunkan kekuatan arteri.

Cincau hijau mengandung karbohidrat, lemak protein, klorofil dan senyawa-senyawa lainnya. Cincau hijau berfungsi sebagai antioksidan. Senyawa bioaktif tersebut memiliki peran penting dalam mekanisme antihipertensi (Taryono, 2013).

Daun cincau hijau mengandung *flavonoid*, *polivenol*, *kalsium*. senyawa flavonoid yang di miliki daun cincau hijau dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menghambat *Angiotensin Conferting Enzyme* (ACE) sehingga terjadinya perubahan angiotensin I menjadi angiotensin II, apabila kadar angiotensin mengalami penurunan maka akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi dari pembuluh darah yang pada

akhirnya akan menyebabkan turunnya tekanan darah. Senyawa polivenol berperan sebagai penurunan hipertensi karena adanya senyawa bioaktif yang memiliki peran penting dalam mekanisme antihipertensi. Kandungan kalsium bekerja dengan cara menghambat kalsium untuk masuk ke dalam sel jantung dan dinding pembuluh darah, cara kerja ini akan memudahkan jantung untuk memompa darah dan melebarkan pembuluh darah, akibatnya akan terjadi penurunan tekanan darah (Utami 2012).

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif yang menggunakan metode pendekatan studi kasus. Metode penelitian deskriptif merupakan metode yang tujuan utamanya adalah memberikan gambaran secara jelas dan rinci mengenai suatu keadaan atau fenomena tentang apa yang sedang terjadi (Adiputra, dkk, 2021). Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan penurunan tekanan darah setelah pemberian rebusan daun cincau hijau.

Penelitian yang akan dilakukan ini melalui langkah-langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengolahan membuat kesimpulan dan laporan (Swarja, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerapan rebusan air daun cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan studi kasus ini adalah untuk meneliti penerapan rebusan air daun cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong neusu aceh kecamatan baiturrahman kota banda aceh.

Dalam studi kasus ini dipilih 2 orang sebagai subjek studi kasus yaitu subjek 1 dan subjek ll. Kedua subjek sudah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan seperti usia penderita 20-45 tahun, subjek bersedia menjadi responden penelitian dan kooperatif, tidak sedang menggunakan terapi nonfarmakologi lain untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 12-18 april 2025. Peneliti melakukan penerapan rebusan air daun cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong neusu aceh kecamatan baiturrahman kota banda aceh selama 7 hari berturut-turut.

Instrument studi kasus ini yang digunakan oleh peneliti adalah lembar observasi, lembar evaluasi, SOP, informed concent, dan lembar pengkajian. Adapun alat dan bahan untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan penerapan rebusan air daun cicau hijau menggunakan sphygmomanometer, stetoskop, gelas, saringan, daun cincau hijau dan air.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa, penerapan rebusan air daun

cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di gampong neusu aceh kecamatan baiturrahman kota banda aceh

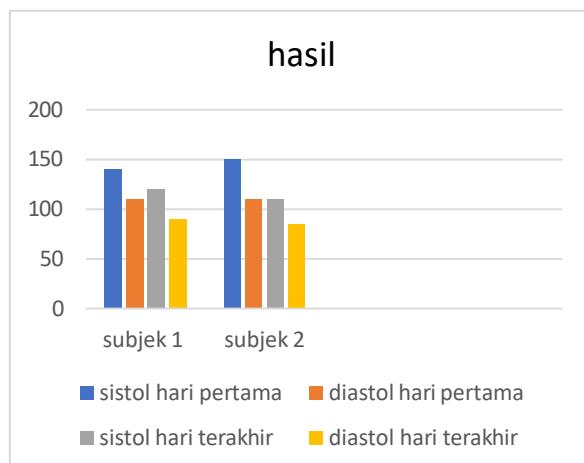


Diagram 1. Sebelum dan sesudah melakukan penerapan rebusan air daun cincau hijau pada subjek I dan subjek II

Berdasarkan diagram 1 diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II dari hari pertama sampai hari ketujuh. Dengan tekanan darah pada subjek I sebelum dilakukan terapi adalah 140/110 mmHg dan setelah dilakukan terapi 120/90 mmHg dan pada subjek II sebelum dilakukan terapi 150/110 mmHg dan setelah dilakukan terapi menjadi 110/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di dapatkan bahwa daun cincau hijau efektif dalam menurunkan tekanan darah. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian putra & isnaeni (2017) tentang Analisis intervensi pemberian daun cincau hijau terhadap penurunan tekanan darah pada

penderita hipertensi dengan 2 responden sehingga hasil pengukuran tekanan darah sebelum pemberian daun cincau hijau selama 7 hari berada dalam rentang sistolik 140-150 mmHg dan diastolik 80-110 mmHg. Hari terakhir intervensi menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik 110-120 mmhg dan diastolik 80-100 mmHg.

Pada subjek I, setelah dilakukan pemberian daun cincau hijau selama 7 hari secara berturut turut maka di dapatkan hasil tekanan darah subjek I didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah dan penurunan naik turun, berbeda dari hari ke hari, dan penurunan yang cukup signifikan terjadi di hari tujuh dari 140/110 mmHg menjadi 120/100 mmHg.

Hal ini dikarenakan pada hari ketujuh subjek mengatakan kondisi badannya sudah mulai baik dari hari sebelumnya dan subjek sudah menjaga pola makan/ diet yang seimbang, kemudian disaat dilakukan penelitian terjadi kenaikan tekanan darah pada hari kelima dimana sesudah di berikan daun cincau hijau dan dievaluasi kembali didapatkan tekanan darah meningkat dari 120/100 mmHg menjadi 140/110 mmHg hal ini dikarnakan subjek mengaku mengkonsumsi makanan berlemak.

Peneliti berasumsi bahwa makanan yang mengandung lemak dapat menyebabkan pembentukan plak pada pembuluh darah

sehingga aliran darah menjadi terhambat dan dapat meningkatkan tekanan darah, kemudian asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan didalam tubuh, tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah menjadi kembali normal. Pendapat ini sesuai dengan Manik & Wulandari (2020). Asupan makanan yang tinggi natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan melebihi batas normal tubuh maka dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi dan konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak disertai tinggi garam dan rendah serat dapat meningkatkan resiko terkena hipertensi.

Pada subjek II, setelah dilakukan pemberian daun cincau hijau selama 7 hari secara berturut turut maka didapatkan hasil tekanan darah dari hari pertama sampai pada hari terakhir didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah dan penurunan naik turun, kemudian disaat dilakukan penelitian terjadi kenaikan tekanan darah pada hari ketiga dimana sebelum dan sesudah di berikan daun cincau hijau dievaluasi kembali didapatkan tekanan darah meningkat 150/110 mmHg. Hal ini dikarenakan subjek mengaku tidak bisa tidur selama 2 malam.

Peneliti berasumsi bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk berkaitan dengan insomnia, dimana seseorang

kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur, seseorang yang mengalami insomnia mudah cemas atau stres sehingga bisa menimbulkan kekambuhan hipertensi. Pendapat ini sesuai dengan Rusdiana, dkk (2019).

Berdasarkan hasil pengumpulan data, kedua subjek terjadi penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan daun cincau hijau. Menurut peneliti hal ini di pengaruh oleh faktor pendukung keberhasilan. faktor pendukung keberhasilan terapi dipengaruhi oleh kepatuhan terapi. Peneliti berasumsi bahwa, semakin teratur dan patuh subjek untuk mengikuti terapi yang diberikan maka akan memberikan hasil yang maksimal. Hal ini didukung oleh pernyataan Smantummkul (2014), kepatuhan terhadap pengobatan diartikan sebagai tindakan seseorang pasien dalam menggunakan obat, menaati keseluruhan aturan, dan nasihat yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan yang sangat erat kaitannya dengan pencegahan komplikasi hipertensi.

Selain faktor pendukung keberhasilan, didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, genetik, dan gaya hidup.

Jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian didapatkan data kedua subjek berjenis kelamin perempuan. Peneliti berasumsi bahwa, peningkatan tekanan darah pada

kedua subjek juga di pengaruhi oleh hormon. Pendapat ini sesuai dengan Siwi, dkk (2020). Perempuan lebih cenderung menderita hipertensi di bandingkan laki-laki. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi setelah menopause yaitu usia 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar HDL (High Density Lipoprotein).

Selain jenis kelamin, genetik juga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian didapatkan data salah satu subjek mempunyai riwayat keturunan penyakit hipertensi. Peneliti berasumsi bahwa, salah satu penyebab hipertensi dikarenakan faktor genetik atau keturunan adanya mutasi gen yang diwarisi oleh orang tua. Pendapat ini didukung oleh Bertalina & Suryani (2017). Menyatakan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara seseorang dengan tekanan darah tinggi yang memiliki garis keturunan dalam keluarga yang juga memiliki hipertensi. Keluarga yang memiliki riwayat hipertensi dan penyakit jantung koroner meningkatkan risiko terjadinya hipertensi dua sampai lima kali lipat.

Tekanan darah tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, genetik, tetapi juga dipengaruhi oleh usia, kualitas tidur dan makanan atau diet yang tidak seimbang. Berdasarkan penelitian didapatkan data dari

subjek I pada hari kelima mengalami peningkatan tekanan darah dari 140/110 mmHg menjadi 120/90 mmHg dikarenakan subjek mengaku mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak yaitu kuah kari kambing. Dan pada subjek II pada hari ketiga mengalami peningkatan dari 150/110 mmHg menjadi 110/80 mmHg dikarenakan subjek mengaku tidak bisa tidur selama 2 malam.

Peneliti berasumsi bahwa, responden yang memiliki kualitas tidur buruk berkaitan dengan insomnia, dimana seseorang kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur, seseorang yang mengalami insomnia mudah cemas atau stres sehingga bisa menimbulkan kekambuhan hipertensi pendapat ini sesuai dengan Harsismanto, dkk (2020). Dan makanan yang mengandung lemak dapat menyebabkan pembentukan plak pada pembuluh darah sehingga aliran darah dapat menjadi terhambat dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah, sedangkan asupan garam yang berlebihan mengakibatkan edema dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan didalam tubuh, tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah menuju normal. Pendapat ini sesuai dengan Cahyahati, dkk (2018). Asupan makan yang tinggi natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan melebihi batas normal maka dapat

meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan pemberian rebusan air daun cincau hijau dapat di simpulkan bahwa dapat menurunkan tekanan darah pada subjek I dari 140/100 mmHg menjadi 120/90 mmHg dan subjek II dari 150/110 mmHg menjadi 110/80 mmHg. Pemberian rebusan air daun cincau hijau ini dapat memberikan hasil yang optimal untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi apabila pasien menjaga makanan dan gaya hidup yang sehat.

SARAN

Adapun saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Bagi pasien hipertensi. Pada pasien yang menderita hipertensi dapat melakukan penerapan terapi daun cincau hijau. Untuk hasil yang optimal terapi ini dapat dilakukan 1 kali setiap hari secara rutin serta juga menjaga pola hidup yang sehat.

1. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan model model penerapan terapi serta menambah ilmu dan referensi khususnya dalam

penerapan terapi daun cincau hijau dalam menurunkan tekanan darah.

2. Bagi peneliti

Peneliti dapat meningkatkan penerapan terapi daun cincau hijau dengan baik yang sesuai untuk mendapatkan hasil yang signifikan khususnya pada penderita hipertensi.

3. Bagi Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Kepada pihak pendidikan diharapkan agar memperkenalkan terapi daun cincau hijau pada saat pembelajaran. Agar mahasiswa mampu menguasai metode terapi yang akan diberikan pada saat penelitian dan menambahkan buku referensi tentang penerapan daun cincau hijau.

DAFTAR PUSTAKA

Adiputra, I. M., dkk. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.

Bertalina, B., & Suryani, S. (2017). Hubungan faktor genetik dengan kejadian hipertensi pada masyarakat usia dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 11(2), 115–122.

Cahyahati, N., Prasetya, H., & Wulandari, R. D. (2018). Hubungan asupan natrium dan lemak dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 6(3), 145–152.

Damayanti, D., dkk. (2020). *Pengobatan tekanan darah tinggi dengan pendekatan farmakologis dan*

- nonfarmakologis. Jakarta: Pustaka Medika.
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2021). *Profil kesehatan Kota Banda Aceh tahun 2021*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh.
- Harsismanto, B., Fitriani, D., & Lestari, Y. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 22–29.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hipertensi sebagai the silent killer*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristanti, E. (2015). *Farmakoterapi pada pasien hipertensi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lokesh, P., & Amitsankar, M. (2012). Flavonoids as potential therapeutic agents for hypertension: A review. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research*, 13(1), 45–50.
- Manik, A. P., & Wulandari, E. (2020). Hubungan asupan garam dan lemak dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 66–74.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2016). *Aplikasi asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa medis dan NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta: Mediaktion.
- Profil Kesehatan Aceh. (2021). *Profil kesehatan Provinsi Aceh tahun 2021*. Banda Aceh: Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Putra, A. G., & Isnaeni, F. (2017). Analisis intervensi pemberian daun cincau hijau terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
- Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 8(1), 33–40.
- Riskesdas. (2018). *Riset kesehatan dasar tahun 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rusdiana, R., Nurhidayah, N., & Lestari, P. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 98–105.
- Sabilla, M. (2016). *Potensi daun cincau hijau (Cyclea barbata Miers) dalam menurunkan tekanan darah*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sinubu, R. B. (2015). Faktor risiko hipertensi pada masyarakat usia dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 87–94.
- Siwi, M., Santoso, D., & Lestari, N. (2020). Hubungan jenis kelamin dan usia dengan kejadian hipertensi pada dewasa muda. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 12–19.
- Smantummkul, D. (2014). *Kepatuhan pasien terhadap pengobatan hipertensi dan faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Swarja, I. K. (2015). *Metode penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taryono, T. (2013). *Analisis kandungan gizi dan senyawa bioaktif pada daun cincau hijau (Cyclea barbata Miers)*. *Jurnal Pangan dan Kesehatan*, 5(1), 15–22.
- Utami, D. (2012). *Mekanisme penurunan tekanan darah melalui senyawa bioaktif daun cincau hijau*. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 3(2), 25–30.*

Utami, D. (2012). *Pengaruh senyawa bioaktif daun cincau hijau terhadap penurunan tekanan darah*. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 3(2), 25–30.

World Health Organization. (2019). *Hypertension fact sheet*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. Geneva: WHO.