

PENERAPAN REBUSAN BUNGA ROSELLA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI GAMONG IE MASEN ULEE KARENG KECAMATAN SYIAH KUALA KOTA BANDA ACEH

The Application of Roselle Flower Decoction in Reducing Blood Pressure Among Elderly Patients with Hypertension in Gampong Ie Masen Ulee Kareng Subdistrict Syiah Kuala District Banda Aceh City

¹Nelly, ² Isa Vadia, ¹Nelly, ³ Rudi Alfiandi

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : nellypalawi@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan individu berusia di atas 60 tahun yang mengalami berbagai perubahan fisiologis, termasuk penurunan kemampuan tubuh dalam mempertahankan kestabilan tekanan darah. Hipertensi, yaitu kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten, merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok usia lanjut. Apabila tidak ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menimbulkan komplikasi serius terhadap fungsi organ vital. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan dalam pengelolaan hipertensi adalah pemberian rebusan bunga rosela (*Hibiscus sabdariffa*), yang diketahui memiliki efek relaksasi dan potensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan melalui penerapan rebusan bunga rosela pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-test post-test design, dengan dua partisipan lansia yang memenuhi kriteria di Gampong Ie Masen. Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut, mulai tanggal 10 hingga 17 Mei 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rebusan bunga rosela efektif dalam menurunkan tekanan darah. Subjek pertama mengalami penurunan dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan subjek kedua dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Dengan demikian, rebusan bunga rosela berpotensi menjadi intervensi pendukung dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Kata kunci: Bunga Rosela, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

*Elderly individuals are those aged over 60 years who experience various physiological changes, including a decline in the body's ability to regulate blood pressure. Hypertension, defined as a persistent increase in blood pressure, is a common health condition among the elderly. If left untreated, hypertension may lead to serious complications affecting vital organ functions. One non-pharmacological approach that can be applied in managing hypertension is the administration of roselle (*Hibiscus sabdariffa*) flower decoction, which is known to have relaxing effects and the potential to lower blood pressure. This study aims to describe nursing care through the application of roselle flower decoction among elderly patients with hypertension. The research employed a one-group pre-test post-test design involving two elderly participants who met the inclusion criteria in Gampong Ie Masen. The intervention was administered for seven consecutive days, from May 10 to May 17, 2025. The results indicated that the roselle flower decoction was effective in reducing blood pressure. The first subject's blood pressure decreased from 159/90 mmHg to 130/80 mmHg, while the second subject's decreased from 155/90 mmHg to 130/80 mmHg. Therefore, roselle flower decoction may serve as a supportive intervention in the management of hypertension among the elderly.*

Keywords: Roselle Flower, Hypertension, Elderl,

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah di dalam arteri meningkat secara menetap, yang salah satunya dapat disebabkan oleh pola makan tidak sehat, stres, dan proses penuaan. Tekanan darah yang tinggi menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jika berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menimbulkan kerusakan pada dinding pembuluh darah dan memicu terbentuknya plak yang menghambat aliran darah. Keadaan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke (Soenardi, 2019).

Survei awal yang dilakukan pada tanggal 11 November 2024 di Gampong Ie Masen Ulee Kareng menunjukkan bahwa terdapat 32 lansia yang mengalami hipertensi selama bulan Februari 2025, terdiri atas 15 laki-laki dan 17 perempuan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima responden, sebagian besar menyatakan bahwa saat tekanan darah meningkat mereka merasakan pusing dan jantung berdebar, serta mengatasinya dengan beristirahat. Selain itu, seluruh responden mengaku belum mengetahui maupun mencoba pemanfaatan rebusan bunga rosela sebagai upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil survei tersebut, penelitian ini melibatkan dua orang lansia penderita hipertensi sebagai subjek untuk penerapan rebusan bunga rosela.

Survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 November 2024 di Gampong Ie Masen Ulee Kareng, Kecamatan Syiah Kuala, menunjukkan terdapat dua lansia perempuan yang mengalami hipertensi, yaitu Ny. L berusia 64 tahun dengan tekanan darah 159/90 mmHg dan Ny. M berusia 65 tahun dengan tekanan darah 155/90 mmHg. Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima penderita hipertensi di wilayah tersebut, diketahui bahwa sebagian besar merasakan gejala seperti pusing dan jantung berdebar saat tekanan darah meningkat, serta mengatasinya dengan beristirahat. Selain itu, seluruh responden belum pernah mencoba metode nonfarmakologis seperti konsumsi rebusan bunga rosela untuk membantu menurunkan tekanan darah. Kondisi ini menjadi dasar pelaksanaan intervensi berupa pemberian rebusan bunga rosela guna mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah pada kedua subjek lansia tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan rancangan one group pre-test post-test design untuk menggambarkan kondisi subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa rebusan bunga rosela. Desain ini memungkinkan dilakukan pengukuran awal tekanan darah sebagai data pembanding, kemudian hasilnya dievaluasi kembali setelah intervensi guna melihat perubahan yang terjadi. Pendekatan tersebut digunakan untuk menilai efektivitas rebusan bunga rosela dalam menurunkan tekanan

darah secara objektif dengan membandingkan hasil pengukuran pada dua titik waktu. Selain menilai efektivitas intervensi, rancangan ini juga memungkinkan peneliti mengamati respons individu terhadap pemberian rebusan bunga rosela serta potensi pengaruh faktor eksternal terhadap hasil penelitian. Dengan demikian, metode ini tidak hanya meningkatkan ketepatan evaluasi, tetapi juga memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan intervensi nonfarmakologis yang lebih terarah dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di masa mendatang.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berupa pemberian rebusan bunga rosela memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada dua lansia penderita hipertensi yang tinggal di Gampong Ie Masen Ulee Kareng, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, mulai dari tanggal 10 hingga 17 Mei 2025. Selama periode tersebut, kedua subjek Ny. L (64 tahun) dan Ny. M (65 tahun) rutin mengonsumsi satu gelas rebusan bunga rosela setiap hari tanpa tambahan gula atau bahan lainnya, sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat digital

sphygmomanometer. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna. Subjek pertama, Ny. L, mengalami penurunan tekanan darah dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan subjek kedua, Ny. M, mengalami penurunan dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Selain hasil pengukuran, kedua subjek juga melaporkan perubahan positif secara subjektif, seperti tubuh terasa lebih ringan, tidak mudah lelah, dan merasa lebih tenang dalam beraktivitas sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa rebusan bunga rosela berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia. Intervensi ini juga dapat dijadikan strategi pendukung bagi masyarakat yang belum menjalani pengobatan medis rutin atau memiliki keterbatasan dalam kepatuhan terhadap terapi farmakologis. Dengan demikian, rebusan bunga rosela dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pendekatan diet sehat dan terapi komplementer dalam upaya promotif serta preventif terhadap hipertensi pada kelompok lansia.

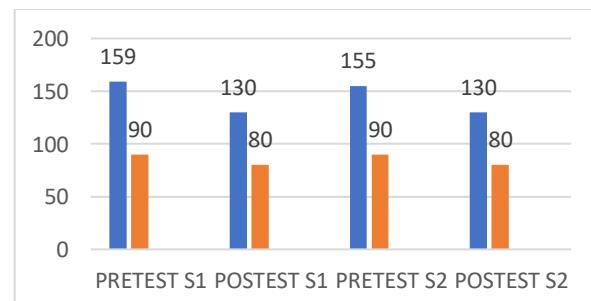


Diagram. subjek I dan II.

Diagram 1: menunjukkan bahwa intervensi berupa pemberian rebusan bunga rosela memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Setelah menjalani intervensi selama tujuh hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua subjek. Subjek pertama, Ny. L (64 tahun), mengalami penurunan tekanan darah dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan subjek kedua, Ny. M (65 tahun), mengalami penurunan dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi rebusan bunga rosela secara rutin berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, membantu meningkatkan sirkulasi darah, serta berpotensi mencegah komplikasi kardiovaskular. Penurunan tekanan darah ini juga memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis bahan alami seperti rebusan bunga rosela dapat menjadi strategi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan efektif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Tabel 1. Skor hasil pretest dan postest pada subjek I dan II.

Keterangan	Nama klien	Skor pretest	Skor postest
Subjek I	Ny.L	159/90	130/80
Subjek II	Ny.M	155/90	130/80

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan secara jelas bahwa pemberian rebusan bunga

rosela secara rutin memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada dua lansia penderita hipertensi. Intervensi dilakukan selama tujuh hari berturut-turut, mulai dari tanggal 10 hingga 17 Mei 2025, dengan melibatkan dua subjek perempuan di Gampong Ie Masen Ulee Kareng, Kecamatan Syiah Kuala, Kota Banda Aceh. Kedua subjek, yaitu Ny. L (64 tahun) dan Ny. M (65 tahun), setiap hari mengonsumsi satu gelas rebusan bunga rosela tanpa tambahan gula atau bahan lain sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan digital sphygmomanometer, yang menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna—dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg pada Ny. L, dan dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg pada Ny. M.

Efektivitas rebusan bunga rosela sebagai intervensi nonfarmakologis ini menegaskan pentingnya pendekatan alami, aman, dan terjangkau dalam pengendalian tekanan darah, terutama bagi lansia yang belum menjalani terapi farmakologis secara teratur. Kandungan aktif dalam bunga rosela, seperti antosianin, flavonoid, dan polifenol, berperan sebagai antioksidan dan vasodilator alami yang membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, memperlancar aliran darah, dan mengurangi resistensi vaskular perifer. Selain itu, senyawa diuretik alami dalam rosela turut

membantu menurunkan volume darah melalui peningkatan ekskresi natrium dan air, sehingga tekanan darah dapat terkontrol secara lebih efektif.

Dari sisi fisiologis, efek relaksasi yang dihasilkan oleh konsumsi rebusan bunga rosela juga berkontribusi terhadap penurunan stres dan ketegangan otot pembuluh darah, yang menjadi salah satu faktor pencetus hipertensi. Kandungan antioksidannya membantu mencegah kerusakan endotel dan menstabilkan tekanan darah dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Secara psikologis, penerapan intervensi sederhana seperti minum rebusan bunga rosela juga memberikan efek positif terhadap motivasi dan kesadaran subjek untuk menjalani gaya hidup lebih sehat. Kedua subjek melaporkan bahwa setelah intervensi, mereka merasa tubuh lebih ringan, tidur lebih nyenyak, serta lebih bersemangat dalam beraktivitas harian.

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, sehingga upaya pencegahan melalui pendekatan berbasis bahan alami sangat penting untuk dilakukan. Minimnya pengetahuan masyarakat terhadap alternatif pengobatan alami dan terjangkau masih menjadi tantangan dalam pengelolaan hipertensi di tingkat komunitas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rebusan bunga rosela dapat menjadi bagian dari strategi promotif dan preventif yang

sederhana, efektif, serta mudah diterapkan di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Kesimpulannya, konsumsi rebusan bunga rosela secara rutin selama tujuh hari terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Intervensi ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai terapi komplementer berbasis bahan alami dalam pengelolaan penyakit tidak menular, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan farmakologis.

SARAN

Konsumsi bunga rosela dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Pendekatan ini menjadi alternatif praktis bagi masyarakat yang belum menjalani terapi medis secara rutin, serta memiliki risiko lebih rendah dibandingkan penggunaan obat antihipertensi yang dapat menimbulkan efek samping tertentu. Untuk memperoleh hasil yang optimal, konsumsi seduhan bunga rosela sebaiknya dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, disertai dengan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat yang mendukung pengendalian tekanan darah.

Selain itu, efektivitas intervensi ini akan meningkat apabila diintegrasikan dengan perubahan gaya hidup sehat lainnya, seperti mengurangi asupan garam dan lemak jenuh,

rutin melakukan aktivitas fisik, serta menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Dukungan keluarga dan lingkungan sekitar juga memiliki peran penting dalam menjaga kepatuhan serta keberlanjutan intervensi ini. Dengan penerapan pendekatan komprehensif berbasis diet alami, konsumsi bunga rosela tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan jantung dan mencegah komplikasi kardiovaskular, sehingga mendukung peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi konsumsi rebusan bunga rosela terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada dua subjek lansia dengan hipertensi. Selama tujuh hari berturut-turut, kedua subjek rutin mengonsumsi satu gelas rebusan bunga rosela setiap hari sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis berbasis terapi herbal alami. Hasil pengukuran menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan, yaitu pada subjek I (Ny. L, 64 tahun) dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, dan pada subjek II (Ny. M, 65 tahun) dari 155/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Keberhasilan intervensi ini dipengaruhi oleh konsistensi pelaksanaan, kepatuhan subjek dalam mengonsumsi rebusan bunga rosela setiap hari, serta kesadaran akan pentingnya pengelolaan tekanan darah secara alami.

Sebelumnya, kedua subjek diketahui tidak menjalani pengobatan secara teratur dan belum pernah mencoba terapi herbal untuk mengontrol tekanan darah. Kandungan aktif dalam bunga rosela seperti antosianin, flavonoid, dan asam askorbat berperan sebagai antioksidan dan vasodilator alami yang membantu melancarkan aliran darah serta menurunkan tekanan darah secara bertahap.

Dengan hasil yang diperoleh, intervensi rebusan bunga rosela dapat dijadikan alternatif terapi pendukung yang mudah diterapkan, terjangkau, dan aman bagi masyarakat, khususnya lansia dengan hipertensi. Pendekatan ini juga sejalan dengan strategi promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit tidak menular, serta dapat dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup lansia di tingkat individu maupun komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan arahannya selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada kedua orang tua atas doa dan dukungan yang tiada henti, serta kepada rekan-rekan yang telah membantu dan memberikan motivasi hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Wahyuni, E., & Lestari, D. (2021). Pengaruh Pemberian Seduhan Bunga Rosella terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan

Hipertensi di Panti Wredha. Jurnal Keperawatan Nusantara

Nasution, F. R., & Sinaga, A. (2019). Efektivitas Bunga Rosella dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Farmasi Indonesia

Lestari, D., & Rahman, H. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Bunga Rosella terhadap Hipertensi pada Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat,

Smith, J., Johnson, A., & Green, T. (2018). The Role of Diet in Hypertension Management: A Review of Clinical Trials. Journal of Hypertension Research

ratama, A., & Wijaya, M. (2020). Dietary Patterns and Hypertension Control: The Impact of Regular Eating Habits and Food Choices. Jurnal Gizi dan Kesehatan

Nursyam, N., Iskandar, E., & Sari, R. (2019). The Effect of Roselle (*Hibiscus sabdariffa*) in Managing Hypertension: A Clinical Study. Jurnal Kesehatan Tradisional

Wahyudi, A., & Rachman, S. (2020). Therapeutic Effects of Rosella on Blood Pressure Control in Hypertensive Patients. Jurnal Farmasi dan Kesehatan

Sari, M. P., Rahmawati, D., & Wijaya, A. (2018). The Role of Social Support and Stress Management in Hypertension Control. Jurnal Psikologi Kesehatan

Setiawan, A., & Prasetyo, R. (2020). Impact of Social Interaction and Emotional Support in Managing Hypertension. Jurnal Kesehatan Masyarakat

Rahardjo, S. S., & Fitriyani, R. (2019). Hubungan Usia dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Keperawatan Indonesia

Kurniawati, D., Hidayati, T., & Utami, N. (2021). Perubahan Hormon dan Risiko Hipertensi pada Wanita Pra-Menopause. Jurnal Kesehatan Reproduksi

Indrawati, R., & Susanti, H. (2020). Hubungan Jenis Kelamin dan Usia dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Keperawatan Medika

Marlina, L., Suryani, D., & Widodo, A. (2018). Pengaruh Perubahan Hormon Reproduksi terhadap Risiko Hipertensi pada Perempuan Menopause. Jurnal Kesehatan Wanita

Putri, A. D., & Wulandari, R. D. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. Jurnal Keperawatan Nusantara

Yuliana, S., Handayani, R., & Nurhayati, T. (2019). Stres Psikologis sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. Jurnal Kesehatan Masyarakat