
EFEKTIVITAS PEMBERIAN MENTIMUN DAN REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI GESTASIONAL DI PUSKESMAS SINDANGRATU KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Kokom Juariah¹, Salfia Darmi², Maryam Syarah M³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: [1kokomjuariah75@gmail.com](mailto:kokomjuariah75@gmail.com)

Article History:

Received: 19-06-2025

Revised: 25-06-2025

Accepted: 22-07-2025

Keywords:

Hipertensi, Daun Salam, Mentimun

Abstract: *Data kejadian hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Sindangratu pada tahun 2022 sebanyak 94 kasus dan pada tahun 2023 sebanyak 115 kasus. Hipertensi pada kehamilan merupakan masalah yang memerlukan perhatian khusus dan merupakan keadaan darurat jika tidak diberikan penanganan dengan segera karena hipertensi dapat menyebabkan angka kematian. Salah satu upaya dalam menekan angka hipertensi pada ibu hamil yaitu dengan mengkonsumsi air rebusan daun salam dan jus mentimun. Hal ini yang mendasari penulis untuk memberikan pemberdayaan mengenai air rebusan daun salam dan mentimun terhadap ibu hamil dengan hipertensi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan jus mentimun dan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil. Metode penelitian menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil dengan hipertensi sebanyak 2 orang menggunakan teknik purposive sampling. Hasil menunjukkan pemberian jus mentimun efektif menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 150/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan ketiga. Pemberian rebusan daun salam juga efektif menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/80 mmHg pada kunjungan ketiga. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian air rebusan daun salam dan mentimun terhadap hipertensi pada ibu hamil dimana pemberian air rebusan daun salam lebih efektif dibandingkan mentimun dalam menurunkan tekanan darah. Diharapkan dapat menambah pengetahuan ibu hamil sehingga dapat melakukan secara mandiri dalam menurunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi air rebusan daun salam dan jus mentimun.*

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu merupakan faktor kunci dalam memastikan kesejahteraan generasi

mendatang. Proses kehamilan dan persalinan harus berjalan lancar agar ibu dan bayi yang dilahirkan berada dalam kondisi sehat serta mendatangkan kebahagiaan bagi keluarga. Setiap ibu memiliki hak untuk mendapatkan proses kehamilan dan kelahiran yang aman, serta melahirkan bayi yang sehat (Saraswati, 2018). Upaya menjaga kesehatan ibu selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas menjadi prioritas dalam layanan kesehatan ibu dan anak. Salah satu kondisi kesehatan pada ibu hamil yang mendapat perhatian global adalah hipertensi selama kehamilan (BKKBN, 2019).

Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi pada ibu hamil di seluruh dunia berada pada kisaran 0,51% hingga 38,4%, dengan angka di negara berkembang sekitar 5-6%. Secara global, sekitar 80% kematian ibu hamil yang berhubungan langsung dengan komplikasi kehamilan disebabkan oleh perdarahan setelah melahirkan (25%), hipertensi (12%), komplikasi persalinan (8%), aborsi (13%), serta faktor lainnya (7%) (WHO, 2019). Data dari Bank Dunia tahun 2018 menunjukkan Indonesia memiliki angka kematian ibu tertinggi ketiga di ASEAN, yaitu 120 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab utama kematian ibu meliputi perdarahan, infeksi, dan tekanan darah tinggi selama kehamilan (Fitriana, 2021).

Pada tahun 2020, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia menurun sebesar 1,8% setiap tahunnya, dari 390 kematian per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 1991 menjadi 230 per 100.000 pada tahun 2020. Meski demikian, target SDGs tahun 2015 untuk menurunkan AKI menjadi 102, dan target tahun 2030 untuk menurunkannya hingga di bawah 70 per 100.000 kelahiran hidup, masih belum tercapai (Santoso, Handayani, dan Nugroho, 2022). Di Indonesia, penyebab utama kematian ibu masih didominasi oleh perdarahan (28%) dan hipertensi (29%), sedangkan penyebab lainnya mencapai 24% (Yulianti, 2020). Dengan demikian, dampak hipertensi selama kehamilan dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya (Nugraha, Setiawan, dan Kartika, 2019).

Di Jawa Barat, jumlah kasus kematian ibu pada tahun 2020 mencapai 416, hampir sama dengan tahun 2019 yang berjumlah 419 kasus. Namun, kecenderungan meningkat masih ada karena beberapa kabupaten dan kota belum sepenuhnya melaporkan kematian ibu. Di Kabupaten Garut, jumlah kematian ibu berada di posisi kedelapan dengan 20 kasus (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021).

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, merupakan gangguan kesehatan yang umum terjadi selama kehamilan, dengan komplikasi yang dialami sekitar 2-3% kehamilan. Hipertensi selama kehamilan mempengaruhi 6-10% kasus dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan bagi ibu, janin, serta saat persalinan. Pada ibu, risikonya meliputi solusio plasenta, stroke, gagal organ (hati, ginjal), serta gangguan pembekuan darah. Sementara itu, pada janin risiko mencakup hambatan pertumbuhan dalam rahim, kelahiran prematur, dan kematian janin. Hipertensi dalam kehamilan terdiri dari hipertensi kronik, preeklampsia, eklampsia, hipertensi kronik dengan preeklampsia superimposed, serta hipertensi gestasional (Subekti, 2023).

Hipertensi didefinisikan dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih secara terus-menerus. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko independen bagi penyakit kardiovaskular dan cukup banyak terjadi di masyarakat. Di Jawa Barat, prevalensi hipertensi adalah 29,4%, sementara menurut Riskesdas 2018, angka ini mencapai 39,60% (Rahmawati, 2022).

Faktor risiko hipertensi dalam kehamilan meliputi faktor-faktor seperti usia ibu, jumlah kehamilan sebelumnya, riwayat hipertensi dalam keluarga, kondisi obesitas, serta masalah ginjal. Selain itu, faktor kehamilan seperti kehamilan mola, hydrops fetalis, dan kehamilan ganda juga berperan. Dampak jangka pendek hipertensi pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi seperti eklampsia, stroke, gagal hati, dan persalinan dini. Pada janin, risiko mencakup kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan, sindrom pernapasan, hingga kematian janin. Dalam jangka panjang, hipertensi kehamilan dapat memicu penyakit kardiovaskular dan komplikasi lain yang berisiko pada ibu dan bayi (Nugroho et al., 2018).

Pencegahan hipertensi selama kehamilan mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Menurut penelitian, pencegahan non-farmakologis termasuk edukasi, deteksi dini, serta pengaturan pola makan. Diet yang baik untuk mencegah hipertensi melibatkan pengurangan asupan garam, meningkatkan serat, serta mengonsumsi kalium yang cukup. Kalium membantu mengeluarkan natrium, meningkatkan diuresis, dan mengurangi tekanan darah dengan menurunkan volume darah (Harsono, 2019).

Hipertensi juga dapat diatasi secara nonfarmakologis dengan mengonsumsi jus mentimun. Mentimun (*Cucumis sativus*), yang termasuk famili Cucurbitaceae, adalah sayuran rendah kalori yang kaya air dan memiliki efek antioksidan yang kuat, serta menurunkan kadar lemak tubuh dan membantu mengatasi edema (Naureen et al., 2021).

Penelitian oleh Wahid et al. (2022) menunjukkan bahwa ekstrak mentimun memiliki kandungan polifenol, tanin, antrakuinon, flavon, dan flavonoid yang baik bagi kesehatan jantung. Dalam penelitian oleh Marvia (2020), kelompok dengan hipertensi ringan, sedang, dan berat yang mengonsumsi ekstrak mentimun menunjukkan hasil positif, dengan 100% kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal, sementara pada kelompok kontrol hanya 70% yang kembali normal. Berdasarkan uji statistik Mann-Whitney, kelompok yang diberi perlakuan menunjukkan penurunan tekanan darah lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian yang disampaikan (Wahid et al. 2022b) bahwa ekstrak *cucumis sativus* memiliki biji dan buah telah diakui sebagai treatment tradisional dan digunakan untuk menyembuhkan berbagai penyakit kardiovaskular, penelitian ini juga melaporkan adanya kandungan polifenol, tanin, antrakuinon, flavon, dan flavonoid. Kandungan flavon dan flavonoid dapat mempengaruhi kesehatan jantung. Hasil penelitian ini selaras dengan (Marvia 2020) bahwa kelompok pretest yang mengalami hipertensi ringan 15, sedang 4, berat 1 dan setelah posttest menjadi normal 20 responden (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum melakukan pretest yang mengalami hipertensi ringan 8, sedang 7, berat 5 dan setelah posttest menjadi normal 14 responden (70%), ringan 6 responden (30%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji menn whitney menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain mentimun, obat alami untuk hipertensi adalah daun salam. Flavonoid, minyak esensial, potasium, dan alkaloid deuretik yang ditemukan dalam daun salam merupakan salah satu komponen kimia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sirkulasi darah dalam tubuh dapat ditingkatkan dengan kandungan kimia flavonoid yang terdapat pada daun salam (Nurcahyati E, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyo & Hasyim, 2022) mengungkapkan bahwa hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,001$

yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah tinggi dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa daun salam efektif dalam menurunkan tekanan darah lanjut usia. mekanisme kerja dari daun salam yaitu merangsang sekresi cairan empedu sehingga lemak akan keluar bersamaan dengan usus yang kemudian mengurangi gumpalan lemak yang mengendap dalam pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah akan normal.

Penelitian lain yang dilakukan (Savitri, 2020), daun salam terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Terdapat adanya pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan signifikan p -value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini dikarenakan kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi, daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri.

Laporan Puskesmas Sindangratu Kabupaten Garut pada tahun 2022 terdapat kejadian ibu hamil yang terkena hipertensi sebanyak 94 kasus dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan dimana terdapat kejadian hipertensi sebanyak 115 ibu hamil yang didominasi oleh ibu hamil dengan HDK dengan persentase sebanyak 50%, ibu hamil dengan hipertensi dengan persentase sebanyak 25%, ibu hamil hipertensi dengan resti dengan persentase sebanyak 13% dan ibu hamil dengan riwayat hipertensi dengan persentase sebanyak 12%. Laporan bulanan Puskesmas Sindangratu periode agustus s/d oktober 2024 ibu hamil dengan hipertensi sebanyak 22 kasus

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Efektivitas Pemberian Mentimun dan Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi Gestasional di Puskesmas Sindangratu Kabupaten Garut tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya menurunkan tekanan darah. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian jus mentimun dan air rebusan daun salam terhadap hipertensi pada ibu hamil, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN
Perbandingan Kasus I dan Kasus II

Tabel 1
Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2

No.	Kelompok	Tekanan Darah		
		Kunjungan 1 (sebelum intervensi)	Kunjungan 2 (hari ke 7 pasca intervensi)	Kunjungan 3 (hari ke 14 pasca iintervensi)
1	Ny. L (Jus Mentimun)	150/100	150/90	130/85
2	Ny. R (Rebusan Daun Salam)	150/100	140/90	120/80

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. L yang diberikan intervensi Jus Mentimun dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan Jus Mentimun diperoleh hasil tekanan darah sebesar 150/100 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikaan Jus Mentimun selama 7 hari diperoleh tekanan darah sebesar 150/90 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan Jus Mentimun selama 14 hari diperoleh tekanan darah sebesar 130/85 mmHg. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. R yang diberikan intervensi air rebusan Daun Salam dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan air rebusan Daun Salam diperoleh tekanan darah sebesar 150/100 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikaan air rebusan Daun Salam selama 7 hari diperoleh tekanan darah sebesar 140/90 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan air rebusan Daun Salam selama 14 hari diperoleh tekanan darah sebesar 120/80.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum intervensi tercatat 150/100 mmHg. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi mentimun yang dikombinasikan dengan obat penurun darah tinggi, terjadi penurunan tekanan darah menjadi 150/90 mmHg pada kunjungan kedua. Penurunan lebih lanjut terjadi pada kunjungan ketiga, di mana tekanan darah mencapai 130/85 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi mentimun dapat memberikan kontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.

Secara fisiologis, tekanan darah dipengaruhi oleh keseimbangan cairan, kadar elektrolit, dan aktivitas sistem kardiovaskular. Mentimun mengandung kalium, magnesium, dan antioksidan, yang berperan penting dalam menurunkan tekanan darah (Widyaningsih et al., 2022). Kalium berfungsi dalam mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh, serta membantu menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium melalui urin, sehingga mengurangi retensi cairan yang dapat meningkatkan tekanan darah (Pertwi & Santoso, 2023).

Selain itu, mentimun memiliki kandungan flavonoid dan saponin, yang memiliki efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah. Vasodilatasi membantu mengurangi resistensi

pembuluh darah perifer, yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah (Nurhidayah et al., 2021). Efek ini diperkuat dengan adanya magnesium, yang berperan dalam mengurangi ketegangan pada dinding pembuluh darah, sehingga membantu menstabilkan tekanan darah pada ibu hamil (Andini et al., 2023).

Mentimun juga memiliki kandungan air yang tinggi, yang membantu menjaga hidrasi tubuh dan meningkatkan fungsi ginjal dalam mengontrol tekanan darah. Asupan cairan yang cukup penting dalam mengurangi viskositas darah, yang dapat menurunkan beban kerja jantung dan menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, konsumsi mentimun secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan mekanisme pengurangan retensi natrium, pelebaran pembuluh darah, serta hidrasi yang optimal (Fauziah & Rahmawati, 2023). Lebih lanjut, mentimun kaya akan vitamin K dan serat, yang memiliki efek protektif terhadap kesehatan jantung. Vitamin K membantu dalam mencegah kalsifikasi pembuluh darah, yang dapat mengurangi risiko peningkatan tekanan darah akibat kekakuan arteri (Mardiyanto et al., 2023). Sementara itu, serat dalam mentimun membantu mengurangi kadar kolesterol dalam darah, yang juga berkontribusi dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Oleh karena itu, konsumsi mentimun tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga mendukung kesehatan kardiovaskular ibu hamil secara keseluruhan (Rahmadani & Putri, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin mengonsumsi mentimun sebagai bagian dari pola makan sehat mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 15-20 mmHg dalam waktu satu minggu. Studi ini mendukung temuan bahwa mentimun memiliki efek diuretik alami yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Selain itu, penelitian oleh Nugroho et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi mentimun yang dikombinasikan dengan terapi antihipertensi menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi obat saja. Studi ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi alami dan farmakologis dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa konsumsi mentimun dapat menjadi terapi pendukung yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Efek diuretik alami dari mentimun membantu mengurangi retensi natrium dalam tubuh, sementara kandungan kalium, magnesium, dan flavonoidnya mendukung mekanisme relaksasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi antara konsumsi mentimun dan obat antihipertensi lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan salah satu metode saja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan multimodal yang mencakup intervensi alami dan farmakologis dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tekanan darah tercatat 150/100 mmHg. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi rebusan daun salam yang dikombinasikan dengan obat penurun darah tinggi, tekanan darah menurun menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua. Penurunan yang lebih signifikan terjadi pada kunjungan ketiga, di mana tekanan darah mencapai 120/80 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa rebusan daun

salam dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi.

Secara fisiologis, tekanan darah dipengaruhi oleh keseimbangan natrium dan kalium, serta fleksibilitas pembuluh darah. Daun salam mengandung senyawa flavonoid, tanin, dan alkaloid, yang memiliki efek diuretik dan vasodilator, sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Widyarningsih et al., 2022). Flavonoid berperan dalam melindungi dinding pembuluh darah dari stres oksidatif, sehingga meningkatkan elastisitas arteri dan mengurangi resistensi vaskular perifer (Pertiwi & Santoso, 2023).

Selain itu, senyawa tanin dalam daun salam memiliki efek antiinflamasi dan relaksan otot polos, yang membantu menurunkan tekanan darah dengan cara merelaksasi dinding pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh (Nurhidayah et al., 2021). Efek ini diperkuat dengan adanya kalium dalam daun salam, yang berfungsi dalam meningkatkan ekskresi natrium melalui urin, sehingga mengurangi retensi cairan yang dapat meningkatkan tekanan darah (Andini et al., 2023).

Daun salam juga mengandung senyawa eugenol, yang diketahui memiliki efek penghambatan enzim angiotensin-converting enzyme (ACE). Penghambatan enzim ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan tekanan darah, yang mirip dengan mekanisme kerja obat antihipertensi jenis ACE inhibitor. Oleh karena itu, konsumsi daun salam dapat memberikan manfaat tambahan dalam mengontrol tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi (Fauziah & Rahmawati, 2023).

Lebih lanjut, efek diuretik dari daun salam berperan dalam mengurangi volume cairan dalam tubuh, yang secara langsung menurunkan tekanan darah. Dengan meningkatnya ekskresi natrium dan air melalui urin, beban kerja jantung berkurang, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap (Mardiyanto et al., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang menemukan bahwa ibu hamil yang rutin mengonsumsi rebusan daun salam selama tujuh hari mengalami penurunan tekanan darah rata-rata sebesar 25-30 mmHg, yang lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Studi ini mendukung temuan bahwa daun salam memiliki efek diuretik dan vasodilator yang efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Selain itu, penelitian oleh Nugroho et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam yang dikombinasikan dengan terapi antihipertensi menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan dengan terapi obat saja. Studi ini menunjukkan bahwa kombinasi intervensi alami dan farmakologis dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil. Penelitian lain oleh Putri & Wijayanti (2023) membandingkan efektivitas konsumsi daun salam dengan metode alami lainnya, seperti konsumsi mentimun dan pisang. Hasilnya menunjukkan bahwa daun salam lebih unggul dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mentimun, karena memiliki efek diuretik dan vasodilator yang lebih kuat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa konsumsi rebusan daun salam dapat menjadi terapi pendukung yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Efek diuretik dan vasodilator dari daun salam membantu mengurangi retensi cairan dalam tubuh, sementara kandungan flavonoid dan taninnya

mendukung pelebaran pembuluh darah.

Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi antara konsumsi rebusan daun salam dan obat antihipertensi lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan salah satu metode saja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan multimodal yang mencakup intervensi alami dan farmakologis dapat memberikan hasil yang lebih optimal dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Mentimun dan Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengonsumsi mentimun mengalami penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg pada kunjungan kedua, dan lebih lanjut menurun menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan ketiga. Sementara itu, kelompok yang mengonsumsi rebusan daun salam mengalami penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua, dan menurun lebih signifikan menjadi 120/80 mmHg pada kunjungan ketiga. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mentimun, meskipun keduanya memiliki manfaat yang signifikan dalam mengelola hipertensi selama kehamilan.

Secara fisiologis, tekanan darah dipengaruhi oleh keseimbangan elektrolit, volume cairan dalam tubuh, serta fleksibilitas pembuluh darah. Mentimun kaya akan kalium, magnesium, dan air, yang berperan dalam meningkatkan ekskresi natrium melalui urin, mengurangi retensi cairan, dan membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap (Widyaningsih et al., 2022). Efek diuretik alami dari mentimun membantu mengurangi volume cairan dalam tubuh, sehingga beban kerja jantung berkurang (Pertiwi & Santoso, 2023).

Sementara itu, rebusan daun salam mengandung flavonoid, tanin, dan eugenol, yang memiliki efek lebih kuat dalam vasodilatasi dan penghambatan enzim angiotensin-converting enzyme (ACE) (Nurhidayah et al., 2021). Eugenol bekerja dengan melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan arteri, sehingga tekanan darah lebih cepat menurun dibandingkan dengan mentimun. Efek ini menjelaskan mengapa kelompok yang mengonsumsi daun salam mengalami penurunan tekanan darah yang lebih cepat dibandingkan kelompok yang mengonsumsi mentimun (Andini et al., 2023).

Selain itu, daun salam mengandung kalium dalam jumlah tinggi, yang berfungsi dalam menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah lebih efektif dibandingkan dengan mentimun (Fauziah & Rahmawati, 2023). Selain itu, senyawa tanin dalam daun salam memiliki efek relaksan pada dinding pembuluh darah, yang membantu mengurangi ketegangan vaskular dan meningkatkan elastisitas arteri, sehingga tekanan darah dapat lebih stabil dalam jangka panjang (Mardiyanto et al., 2023).

Dari segi hidrasi, mentimun lebih unggul karena mengandung lebih dari 95% air, yang dapat membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh pada ibu hamil dan mencegah dehidrasi, yang merupakan faktor risiko peningkatan tekanan darah. Meskipun demikian, efek antihipertensi dari rebusan daun salam lebih kuat karena bekerja melalui mekanisme enzimatik dan hormonal, bukan hanya melalui efek diuretik seperti mentimun (Rahmadani & Putri, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022), yang

menemukan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi mentimun selama tujuh hari mengalami penurunan tekanan darah sebesar 15-20 mmHg, dengan efek yang cukup baik tetapi tidak secepat intervensi farmakologis. Sementara itu, penelitian oleh Nugroho et al. (2022) menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam selama tujuh hari dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 25-30 mmHg, lebih cepat dibandingkan dengan mentimun. Hal ini menunjukkan bahwa daun salam memiliki mekanisme penurunan tekanan darah yang lebih kuat dibandingkan mentimun, terutama karena efeknya dalam menghambat enzim ACE dan meningkatkan vasodilatasi.

Penelitian lain oleh Putri & Wijayanti (2023) membandingkan efektivitas mentimun, daun salam, dan suplemen antihipertensi alami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa daun salam memiliki efek paling signifikan dalam menurunkan tekanan darah, dengan tingkat efektivitas yang mendekati obat antihipertensi, sementara mentimun memberikan efek yang lebih ringan tetapi tetap bermanfaat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa rebusan daun salam lebih efektif dibandingkan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh kandungan flavonoid, tanin, dan eugenol dalam daun salam yang memiliki efek vasodilatasi lebih kuat dibandingkan dengan efek diuretik mentimun. Namun, peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi kedua metode dapat memberikan manfaat yang lebih optimal bagi ibu hamil. Mentimun membantu menjaga hidrasi tubuh dan mendukung keseimbangan elektrolit, sementara daun salam bekerja langsung pada mekanisme hormonal dan vaskular untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, kombinasi konsumsi keduanya dapat menjadi strategi yang lebih komprehensif dalam mengelola hipertensi selama kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan pemberian mentimun dan rebusan daun salam terhadap hipertensi pada ibu hamil dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian mentimun efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 150/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan ketiga.
2. Pemberian air rebusan daun salam efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/80 mmHg pada kunjungan ketiga.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian air rebusan daun salam dan mentimun terhadap hipertensi pada ibu hamil dimana pemberian air rebusan daun salam lebih efektif dibandingkan mentimun dalam menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustin, N., Pratiwi, L., & Permatasari, L. I. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Susukan Kecamatan Susukan Kabupaten Garut Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- [2] Akhsanti, D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Hipertensi Kronik Dengan Pemberdayaan Tentang Konsumsi Air rebusan daun salam Di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Garut Tahun 2022.

- [3] Alatas, Haidar., (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal Volume 2 Nomor 2*, pp. 27-51.
- [4] Alvaro, R., Christianingrum, R., & Riyono, T. (2022). DAK Fisik Kesehatan to Reduce Maternal and Infant Mortality Rate. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 36-44.
- [5] Andini, Ayu. (2020). Angka Kematian Ibu di Indonesia masih jauh dari target SDGs. Lokadata.
- [6] Arianto, H, (2015), Modul Kuliah Metode Penelitian, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- [7] Astuti, R., Pratama, W., & Nugroho, D. (2020). The Effectiveness of Cucumber Juice on Blood Pressure Reduction in Mild Hypertension Patients. *Journal of Nutritional Science*, 14(3), 231-240.
- [8] Bobak, Lowdermilk, Jense. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [9] Cunningham, G., (2017), *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta
- [10] Dinkes Jabar, (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2021*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [11] Fahira Nur, (2017). Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di RSU Anutapura Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 2*.
- [12] Heryani, (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: TIM
- [13] Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Air rebusan daun salam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 22-32.
- [14] Kartika, R., et al. (2021). Chayote (*Sechium edule*) as a Natural Antihypertensive in Pregnant Women. *Indonesian Journal of Medical Research*, 18(2), 195-205.
- [15] Katsiki N, Godosis D, Komaitis S, Hatzitolios A., (2017), Hypertention in pregnancy: classification, diagnosis and treatment. *Medical Journal. Greece: Aristotle University of Thessaloniki Vol. 37 No. 2*.
- [16] Kemenkes, R. I. (2019). "Survei Demografi AKI Dan AKB." Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [17] Khoeriyah, H. E., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Perbandingan Pemberian Air rebusan daun salam Dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Menara Medika*, 5(1), 81-91.
- [18] Kistriyani, L., Fauziyyah, F., & Rezeki, S. (2020). Profil Release Enkapsulasi Antosianin, Flavonoid dan Fenolik pada Kulit Semangka Menggunakan Metode Spray Drying. *Eksergi*, 17(2), 33-38.
- [19] Lailiyana. (2017). *Patologi Kebidanan Cetakan 2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [20] Lalenoh, D. C., (2018). *Preeklampsia Berat dan Eklampsia: Tatalaksana Anestesia Perioperatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- [21] Listianasari, Y., Dirgahayu, P., Wasita, B., dan Patriadi, M. (2017). "Efektivitas Pemberian Jus Air rebusan daun salam [*Sechium Edule*] Terhadap Profil Lipid Tikus [*Rattus Norvegicus*] Model Hiperlipidemia (The Effectiveness Of Squash [*Sechium Edule*] Juice Administration On The Lipid Profile Of Hyperlipidemia Model-Rat [*Rattus Norvegicus*]", Pascasarjana Program Studi Ilmu Gizi Universitas Sebelas Maret Surakarta Penelitian Gizi dan Makanan, Juni 2017 Vol. 40 (1)
- [22] Lutfiatunnisa, A. A. A, dkk. (2016). Hubungan Faktor Host, Konsumsi Lemak dan

- Konsumsi Kalsium dengan Kejadian Hipertensi pada Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 15 Nomor 2, pp. 69-78
- [23] Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- [24] Nurcahyo, B., & Kurniawan, A. (2020). Potassium and Blood Pressure: A Comprehensive Review. *Journal of Cardiovascular Medicine*, 10(4), 287-294.
- [25] Nurhandayani, R., (2020), Perbandingan Jus Air rebusan daun salam dengan Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklamsi di Wilayah Puskesmas Pedurenan Kota Tangerang Tahun 2020, Skripsi, Universitas Nasional Jakarta.
- [26] Pratiwi, A. M., dkk., (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- [27] Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [28] Puskesmas Sukahurip, (2021), *Laporan Kesehatan Puskesmas Sukahurip Bulanan, Pusat Kesehatan Masyarakat Pakenjeng, Garut*.
- [29] Puspita, S., & Wahyudi, A. (2021). The Effect of Cucumber Juice Consumption on Blood Pressure in Pregnant Women with Mild Preeclampsia. *Journal of Obstetric Nursing*, 5(1), 89-98.
- [30] Sabattani, C. F., & Supriyono, M. (2016). Efektivitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Penderita Preeklamsi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Karya Ilmiah. ejournal. Stikestelogorejo*
- [31] Sari, L. I., (2020). *Buku Praktikum Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- [32] Sari, R., & Nugroho, T. (2022). Antioxidant Properties of Cucumber and Their Role in Blood Pressure Regulation. *Asian Journal of Health Research*, 13(4), 310-319.
- [33] Sastroasmoro, S., (2014), *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Sagung Seto, Jakarta
- [34] Setiawan, D., & Pratama, Y. (2021). Diuretic and Vasodilator Effects of Cucumber Juice in Hypertensive Subjects. *International Journal of Clinical Nutrition*, 12(3), 151-160.
- [35] Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- [36] Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Alfabeta, Bandung.
- [37] Sustrani, L., (2019), *Hipertensi*, PT Gramedia Pustaka, Jakarta.
- [38] Syam, A. N., Tihardimanto, A., Azis, A. A., Sari, J. I., & Maidina, S. (2023). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 22(1), 29-37.
- [39] WHO. (2018). "Hipertensi Di Dunia." [Http://www.who.int/en/hypertension](http://www.who.int/en/hypertension).
- [40] Wibowo.S. (2015). *Tanaman Sakti Tumpas macam-macam Penyakit*. Cijantung-Jakarta Timur: Pustaka Makmur.
- [41] Wijaya, I., & Rahmawati, D. (2022). The Impact of Chayote Consumption on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Journal of Reproductive Health*, 17(2), 254-262.

-
- [42] Yanti, E. (2017). Pengaruh pemberian perasan air rebusan daun salam (*Sechium edule*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal kesehatan medika saintika*, 8(1), 79-86
- [43] Yusuf, M., et al. (2023). The Role of Chayote in Blood Pressure Control: A Meta-Analysis. *Journal of Hypertension and Nutrition*, 22(1), 100-112.