



PENGARUH REBUSAN TANAMAN CIPLUKAN (*PHYSALIS ANGULATA*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS MADUREJO PROVINSI KALIMATAN TENGAH

Yulia Bangkul*, Ade Sucipto, Rukmini Syahleman
STIKES Borneo Cendikia Medika
yuliaaBangkul02@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi meningkatnya tekanan darah melebihi batas normal (sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg). Penyakit ini dikenal sebagai “pembunuh diam-diam” karena sering tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Salah satu terapi alternatif yang mulai dimanfaatkan adalah rebusan tanaman ciplukan (*Physalis angulata*), yang dipercaya memiliki efek menurunkan tekanan darah. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh rebusan tanaman ciplukan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo, Pangkalan Bun. Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel sebanyak 30 responden dipilih dengan teknik purposive sampling. Data tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi, kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Hasil *pre test*, tekanan darah responden sebagian besar berada pada kategori hipertensi ringan (56,7%), dan hasil *post test* setelah diberikan rebusan ciplukan, mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah hingga kategori optimal (56,7%). Uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi rebusan ciplukan terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian selanjutnya tidak hanya berfokus pada efek rebusan tanaman ciplukan terhadap penurunan tekanan darah, tetapi juga mempertimbangkan untuk mengeksplorasi pengaruhnya terhadap kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi.

Kata kunci: *Rebusan ciplukan, tekanan darah, dewasa dan hipertensi.*

ABSTRACT

Hypertension is a condition characterized by blood pressure exceeding the normal range (systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and/or diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg). This disease is known as the “silent killer” due to its often asymptomatic nature and carries a risk of cardiovascular complications. One alternative therapy that is starting to be used is a decoction of ciplukan (*Physalis angulata*) plants, which is believed to have a blood pressure-lowering effect. The aim is to determine the effect of ciplukan decoction on blood pressure in hypertensive patients in the working area of Madurejo Pangkalan Bun Health Center. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. A sample of 30 respondents was selected using a purposive sampling technique. Blood pressure data were measured using a digital sphygmomanometer and observation sheets, then analyzed using the *Wilcoxon* test. The pretest results showed that the majority of the respondents' blood pressure was in the mild hypertension category (56.7%). After being administered ciplukan decoction, posttest result revealed that the majority of respondents experienced a decrease in blood pressure to the optimal category (56.7%). The *Wilcoxon* test showed a p -value of 0.008 (< 0.05), which means there was a significant effect of consuming ciplukan decoction on blood pressure reduction. “Future studies will not only focus on the effect of ciplukan plant decoction on lowering blood pressure but also consider its influence on sleep quality in hypertensive patients.”

Keywords: *ciplukan plant decoction, blood pressure, adults, and hypertension*



PENDAHULUAN

Hipertensi dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang bertambah di atas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kematian. Sedangkan faktor-faktor yang sering menyebabkan munculnya masalah kesehatan hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar, yaitu faktor tidak dapat diubah atau dikontrol seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor yang dapat dikontrol diantaranya pola makan, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan, kurang melakukan aktivitas fisik seperti kebiasaan olahraga, mengkonsumsi garam dengan jumlah berlebihan (Imelda et al, 2020).

P prevalensi Peningkatan jumlah penderita hipertensi diseluruh dunia menurut WHO dari sekitar 1.13 miliar orang pada tahun 2015 diperkirakan menjadi 1.5 miliar orang pada tahun 2025, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi serta komplikasinya. Banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami hipertensi sehingga tidak memperoleh penatalaksanaan dengan baik bahkan penderita yang menyadari dirinya terkena hipertensi justru tidak rutin mengonsumsi obat. Tanda dan gejala hipertensi meliputi sakit kepala, rasa gelisah, detak jantung yang tidak normal (palpitasi), pusing, kekakuan pada leher, gangguan penglihatan seperti pandangan kabur, serta mudah merasa lelah dan lemas. Gejala-gejala ini dapat bervariasi dari yang ringan hingga berat, sehingga dampaknya pun berbeda-beda pada tiap individu. Dalam praktik keperawatan, beberapa masalah yang umum ditemukan pada pasien hipertensi antara lain gangguan perfusi jaringan serebral, nyeri akut, ketidakmampuan dalam toleransi aktivitas, serta kurangnya pengetahuan mengenai kondisi yang dialami (Parmilah et al., 2022). Beberapa faktor yang memengaruhi peningkatan prevalensi hipertensi meliputi rendahnya kesadaran masyarakat terhadap penyakit ini, penerapan pola hidup yang kurang sehat, kelebihan berat badan (obesitas), konsumsi alkohol yang terlalu banyak, kurangnya olahraga, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pengobatan yang rutin (Dai et al., 2022; Dorans et al., 2018).

Jenis pengobatan hipertensi di bagi menjadi dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi, seperti ACE inhibitor, beta blocker, diuretik, atau calcium channel blocker, yang bertujuan menurunkan tekanan darah secara efektif dan mencegah komplikasi. Sementara itu, pengobatan non-farmakologis seperti pemanfaatan tanaman herbal (misalnya ciplukan/*Physalis angulata*) yang mengandung senyawa aktif yang berkhasiat menurunkan tekanan darah. Tanaman ini merupakan salah satu jenis tumbuhan obat yang memiliki khasiat untuk menyembuhkan hipertensi, bagian yang dijadikan sebagai obat dari tanaman ini adalah daun ciplukan, bunga ciplukan, buah ciplukan, batang ciplukan, akar ciplukan. Ciplukan di ambil dari kebun sebanyak 2 sampai 3 batang lalu di bersihkan, setelah dibersihkan ciplukan di potong menjadi 4 bagian, ciplukan tersebut di rebus dengan air sebanyak 1 gelas besar (kurang lebih 200 ml) setelah itu rebus ciplukan sekitar 10-15 menit, setelah mendidih air rebusan ciplukan di dinginkan lalu disaring dan kemudian air rebusan ciplukan di minum 2 kali sehari (Anshari, 2020).

METODE

Jenis penelitian *quasy experimental*, dengan *rancangan one group pre test post test design*, sampel 30 responden, dengan *purposive sampling*. pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital dan lembar observasi, menggunakan uji *wilcoxon*. Sediakan daun ciplukan, batang, buah (tanaman) segar

sebanyak 2 sampe 3 tangkai, rebus dalam 200ml air, tunggu rebusan selama 10-15 menit sambil sesekali di aduk, lalu saring, tunggu sampe dingin, minum 2x sehari, rebusan ciplukan tidak boleh di minum setelah 24 jam karena sudah rusak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kasus	
	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
Pendidikan		
SD	6	20,0
SMP	2	6,7
SMA	11	37,7
Perguruan tinggi	11	37,7
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	9	30,0
PNS	10	33,3
Pensiun	1	3,3
Wiraswasta	3	10,0
Kariawan swasta	6	20,0
Buruh	1	3,3
Ibu rumah tangga	9	30,0
Total	30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 responden (66,7%), hampir setengah responden berpendidikan SMA sebanyak 11 responden dan Perguruan Tinggi Sebanyak 11 responden (37,7%), dan memiliki pekerjaan PNS sebanyak 10 responden (33,3%).

Tabel 2 tekanan darah sebelum pemberian rebusan tanam ciplukan

Kategori hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	8	26,7
Pre-hipertensi	2	6,7
Hipertensi tingkat 1	17	56,7
Hipertensi tingkat 2	1	3,3
Hipertensi kritis	2	6,7
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar kategori hipertensi hipertensi tingkat 1 sebanyak 17 responden (56,7%).



Tabel 3 tekanan darah setelah pemberian rebusan tanam ciplukan

Kategori hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	17	56,7
Pre-hipertensi	1	3,3
Hipertensi tingkat 1	9	30,0
Hipertensi tingkat 2	2	6,7
Hipertensi kritis	1	3,3
Total	30	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar kategori hipertensi normal sebanyak 17 responden (56,7%).

Tabel 4 pengaruh sebelum dan sesudah pemberian rebusan tanaman ciplukan

	Pos Tes Tekanan Darah						P
	Normal	Pre-hipertensi	Hipertensi tingkat 1	Hipertensi tingkat 2	Hipertensi kritis	Total	
Pertest tekanan darah	Normal	7	0	1	0	0	8
	Pre-hipertensi	1	0	1	0	0	2
	Hipertensi tingkat 1	9	1	6	1	0	17
	Hipertensi tingkat 2	0	0	1	0	0	1
	Hipertensi kritis	0	0	0	1	1	2
Total	17	1	9	2	1	30	0,008

Berdasarkan pada tabel 7 di dapatkan hasil dengan uji *wilcoxon* yaitu *p value* $0,008 < 0,05$ disimpulkan H1 diterima H0 di tolak artinya ada pengaruh rebusan tanaman ciplukan terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Madurejo Pangkalan Bun.

Tanaman ciplukan diketahui mengandung berbagai senyawa kimia seperti flavonoid, saponin, alkaloid, steroid, polifenol, serta fisalin. Flavonoid merupakan senyawa bioaktif yang berasal dari tumbuhan dan memiliki fungsi serupa dengan antioksidan. Zat ini bermanfaat dalam memperbaiki kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas, meningkatkan penyerapan vitamin C dalam tubuh, serta berperan dalam pencegahan maupun pengobatan terhadap alergi dan infeksi. Saponin memiliki sifat antibakteri dan antijamur, serta diketahui mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan menghambat pertumbuhan sel tumor. Sementara itu, polifenol adalah senyawa alami yang terdapat dalam tumbuhan dan memiliki berbagai manfaat kesehatan. Ketika dikonsumsi, polifenol bertindak sebagai antioksidan yang dapat menurunkan risiko berbagai penyakit serius seperti hipertensi, kanker, infeksi, dan diabetes. Adapun alkaloid berperan dalam merangsang sistem saraf, membantu mengatur tekanan darah-baik menaikkan maupun menurunkannya-serta memiliki efek antimikroba untuk melawan infeksi (Novitasari 2023).



Ciplukan (*Physalis angulata*) memiliki berbagai mekanisme yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Kandungan flavonoidnya berfungsi sebagai penghambat enzim Angiotensin-Converting Enzyme (ACE), sehingga mengurangi pembentukan angiotensin II yang memicu vasokonstriksi. Mekanisme ini menyebabkan vasodilatasi dan penurunan resistensi perifer, sehingga tekanan darah dapat menurun (Ambarwati & Pujiati, 2024). Selain itu, ciplukan juga mengandung kalium yang tinggi, sehingga memberikan efek diuretik dengan meningkatkan ekskresi natrium dan cairan melalui urin. Proses ini berdampak pada berkurangnya volume darah dan penurunan tekanan darah secara fisiologis (Nugrahenny et al., 2022). Ciplukan (*Physalis angulata*), yang termasuk dalam golongan tanaman monokotil, cukup dikenal karena tumbuh liar, khususnya di lahan persawahan. Tanaman ini ditandai dengan buahnya yang tertutup oleh kelopak bunga yang membesar, yang menjadi karakteristik utamanya. Selain memiliki cita rasa manis, tanaman ini juga mengandung beragam senyawa aktif yang berpotensi dimanfaatkan sebagai obat herbal (Sarumaha, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ciplukan (*Physalis angulata*) terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, kalium, dan withanolides berperan dalam mekanisme vasodilatasi, diuretik, antioksidan, serta antiinflamasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah setelah pemberian rebusan atau ekstrak ciplukan. Penelitian selanjutnya tidak hanya berfokus pada efek rebusan tanaman ciplukan terhadap penurunan tekanan darah, tetapi juga mempertimbangkan untuk mengeksplorasi pengaruhnya terhadap kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, S. D. A., & Fauziah, A. N. (2023). The Influence of Price, Product Quality, And Promotion On Repurchase Interest With Customer Satisfaction As An Intervening Variable On Maybelline Products. *International Journal of Economics, Business and Accounting Research (IJEBAR)*, 7(2), 486-497.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Anshari, Z. (2020). Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 54-61.
- Marbun, W. S., & Hutapea, L. M. N. (2022). Penyuluhan Kesehatan pada Penderita Hipertensi Dewasa terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 89-99. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4170>
- Imelda et al. (2020). fakto-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Air dingin lubuk Minturun. *Health and Medical*, 2(2), 69-77.
- Imelda. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. *Health and Medical Jurnal*, 2(2), 69-77.
- Sarumaha. (2022). Bokashi Sus Scrofa Fertilizer On Sweet Corn Plant Growth. *Haga Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 32-50.

- Surur, M. (2020). *Effect Of Education Operational Cost On The Education Quality With The School Productivity As Moderating Variable. Psychology and Education Journal, 57(9)*, 1196–1205.
- Surur, M., Wibawa, R. P., Jaya, F., Suparto, A. A., Harefa, D., Faidi, A., ... & Purwanto, A. (2020). *Effect of education operational cost on the education quality with the school productivity as moderating variable. Psychology and Education, 57(9)*, 1196-1205.
- Sarumaha, M., Harefa, D., Piter, Y., Ziraluo, B., Fau, A., Telaumbanua, K., Permata, I., Lase, S., & Laia, B. (2022). *Penggunaan Model Pembelajaran Artikulasi Terhadap Hasil Belajar. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 08(20)*, 2045–2052.