

(KAMPUS III) Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Alamat surat: Mrican, Tromol Pos 29, Yogyakarta 55002
Telp. (0274) 883037, 883968 - Fax. (0274) 562383



INFORMASI HIDUP SEHAT Seri:

HIPERTENSI



Penyusun:

Fenty
Yohanes Dwiatmaka

Editor : Phebe Hendra

Ilustrator : Florentinus Dika Octa R.

Diterbitkan oleh:

Pusat Informasi dan Penelitian Obat (PIPO)
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Apakah hipertensi ?

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg (Joint National Committee VII, 2004).

Jenis dan penyebab hipertensi

- Hipertensi esensial atau hipertensi primer merupakan hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui. Kira-kira terdapat 90% hipertensi di masyarakat merupakan hipertensi primer.
- Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya telah diketahui. Pada umumnya hipertensi sekunder disebabkan oleh adanya penyakit dan penggunaan obat-obatan tertentu jangka panjang. Penyakit pada ginjal dan penyakit endokrin seperti tiroid dan adrenal sering menyebabkan terjadinya hipertensi sekunder.



Daftar Pustaka

- Chobanian AV., Bakris GL, Black HR, Cushman WC., Green LA., Izzo JL., Jones DW., Materson BJ., Oparil S., Wright JT., Roccella EJ, 2003, the Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, the JNC7 Report in JAMA.2003;289;19; 2560-2572.
- DEPKES RI, 1986, Sediaan Galenik, Dirjen POM Departemen Kesehatan RI
- DEPKES RI, 1993, Formularium Obat Tradisional Indonesia, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
- DEPKES RI, 2000, Acuan Sediaan Herbal, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
- Heinrich, M., Barnes, J., Gibbons, S., Williamson, E.M., 2004, Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy, Elsevier Science Ltd., London, pp: 220-221
<http://www.iptek.net.id/>
- Latief H. A., 2012, Obat Tradisional, Penernit Buku Kedokteran EGC
- Muchid A, Umar F., Chusun, Masrul, Wurjati R., Purnama N.R.,dkk, 2006, Pharmaceutical Care untuk Penyakit Hipertensi, Bina Farmasi Komunitas dan Klinik, Ditjen Bina Kefarmasian dan Alat Kesehatan, Departemen Kesehatan.
- National Institute of Health (NIH) High Blood Pressure,
<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp>, diakses tanggal 12 Februari 2015
- Natural Standard Professional Monograph, copyright 2012, www.naturalstandard.com
- Tedjasukmana Pradana, 2012, Tata Laksana Hipertensi, Cermin Dunia Kedokteran, Vol 39 no 4, 251-255.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI

5. Beluntas (*Pluchea indica* L.) dan bawang

Daun beluntas 3 genggam, bawang merah 1 siung besar, ditambah air matang ½ gelas. Semua bahan dihaluskan dengan blender, selanjutnya diperas dan disaring. Tambahkan gula aren 3x3 cm yang sudah dilarutkan dalam sedikit air matang.
Diminum 1 kali sehari.

Catatan:
Lakukan pemeriksaan untuk mengetahui kemajuan



Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Usia Dewasa menurut Joint National Committee VII (2004)

Kategori	Sistole Blood Pressure dan/atau Diastole Blood Pressure
Normal	<120 dan <80
Pre hipertensi	120-139 atau 80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159 atau 90-99
Hipertensi tingkat 2	≥160 atau ≥100



Berikut merupakan beberapa faktor yang meningkatkan risiko hipertensi, antara lain :

- Usia lanjut ≥60 tahun
- Kegemukan /obesitas
- Keturunan /genetik
- Pola hidup yang tidak sehat: merokok, kurang berolahraga, alcohol, terlalu banyak garam (sodium)
- Sering mengalami stress

Gejala dan komplikasi

Pada umumnya hipertensi tidak menunjukkan gejala dan tanda yang khas, kadang sering sakit kepala. Gejala baru dirasakan pada saat terjadi komplikasi akibat hipertensi yang tidak dikontrol.

Komplikasi akibat hipertensi dapat terjadi di beberapa lokasi, seperti:

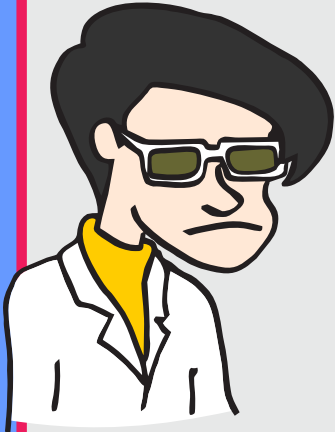
- Otak: stroke, dementia/pelupa
- Mata: retinopati
- Jantung: pembesaran jantung bagian kiri, penyakit jantung koroner
- Ginjal: penyakit ginjal kronis
- Penyakit arteri perifer

Penatalaksanaan Hipertensi

-Melakukan perubahan gaya hidup :

- Memperbanyak makanan yang berserat tinggi (contoh : buah-buahan dan sayuran)
- Mengurangi makanan berlemak
- Berhenti merokok atau minum alkohol
- Menurunkan berat badan bagi yang berbadan gemuk
- Berolahraga teratur 5x/minggu, minimal 30 menit sehari
- Mengatasi stress dengan baik

-Minum obat penurun tekanan darah yang diresepkan dokter secara teratur dan mengontrol tekanan darah secara rutin.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI



6. Jagung (*Zea mays* L.)

Rambut jagung kering sebanyak 25 g dipotong pendek-pendek, lalu dibuat sediaan infusa dengan 200 ml air matang.

Infusa diminum 3 kali sehari, masing-masing 200 mL (1 ramuan), selama dua bulan.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI



5. Kecipir (*Psophocarpus tetragonolobus* (L.) DC)

Sebanyak 25 g biji kecipir yang sudah tua dan kering dibersihkan, digoreng sangrai (tanpa minyak) selama 30 menit pada temperatur 60°C - 70°C, lalu dihaluskan menjadi serbuk.

Serbuk biji kecipir ini dibuat sediaan infusa dengan 300 ml air matang.

Air sari (infusa) disaring dalam keadaan panas sampai diperoleh 200 ml sari perasan.

Infusa dibagi menjadi dua bagian.

Bagian pertama diminum pagi hari, bagian kedua diminum sore hari.

PENGANTAR OBAT HERBAL

Obat herbal merupakan obat yang pada umumnya dibuat dari bahan tanaman terpilih. Berupa bahan tunggal maupun campuran, dalam bentuk utuh untuk diseduh atau direbus, maupun berupa sari atau ekstrak.

Pemakaian secara bersamaan antara obat herbal dengan obat modern (obat sintetis) sangat tidak dianjurkan kecuali telah ada saran dari ahli atau Dokter. Apabila dalam sehari harus mengkonsumsi obat herbal dan obat modern, maka harus ada kesempatan untuk pengosongan lambung agar kedua jenis obat tidak bertemu. Jarak minum antara keduanya paling tidak dua jam. Obat herbal yang dipersiapkan secara mandiri misalnya bentuk perasan segar, diseduh maupun direbus, **faktor kebersihan harus mendapatkan perhatian utama**. Obat herbal lebih utama untuk pemeliharaan kesehatan, namun juga memiliki khasiat penyembuhan. Diagnosis penyakit semestinya dilakukan oleh Dokter yang kompeten.

Pemakaian untuk ibu hamil atau menyusui sebaiknya berkonsultasi dulu dengan Dokter. Pemakaian obat herbal secara rutin dalam jangka panjang sebaiknya dihindari, jadi ketika sudah dirasakan kesembuhan, sebaiknya periode konsumsi dikurangi, misalnya menjadi 1-2 kali seminggu saja untuk pemeliharaan.

Walaupun sangat jarang sekali, ada orang yang terlalu sensitif, maka untuk yang baru pertama kali mengkonsumsi obat herbal, sebaiknya mencoba pada waktu siang hari dengan dosis kecil dulu untuk mengetahui kemungkinan adanya alergi atau penolakan. Bila tidak ada reaksi negatif, baru dilanjutkan dengan dosis yang dianjurkan.

Macam-macam bentuk sediaan obat herbal

1. Utuh

Bahan segar utuh, dicuci bersih, dibilas dengan air matang, baru dikonsumsi.

2. Perasan

Bahan segar dicuci, dibilas air matang, dihancurkan, ditambah sedikit air matang, lalu diperas kuat.

3. Serbuk kering

Bahan yang sudah dikeringkan dapat dihaluskan dengan blender, lalu disaring dengan ayakan tepung.

4. Seduhan

Bahan direndam dalam air panas mendidih, ditutup, dibiarkan agak dingin, lalu disaring.

5. Infusa

Bahan dipanaskan dalam panci infusa (panci tim, seperti untuk tim nasi). Pemanasan selama 15 menit terhitung sejak air panci luarnya mendidih. Rebusan bahan disaring selagi panas.

6. Rebusan

Bahan direbus dengan air sampai mendidih dalam kondisi tertutup, biarkan agak dingin, lalu disaring.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI

4. Pace (*Morinda citrifolia* L.)

Sebutir buah pace setengah matang (tua) ukuran sedang, diiris-iris kecil, dibuat sediaan infusa dengan 100 ml air matang.

Air sari (infusa) diminum sampai habis dalam sehari.



OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI

2. Seledri (*Apium graveolens* L.)

- Sebanyak 100 g seledri segar diiris kecil-kecil lalu dibuat sediaan infusa dengan 100 mL air matang. Air sari (infusa) diminum sampai habis dalam sehari.
- Satu genggam seledri (16 batang), dihaluskan, ditambah sedikit air matang (1/4 gelas), diperas, disaring. Air hasil saringan diminum 3 kali sehari, 2 sendok makan.

3. Seledri dan bawang

Seledri 16 batang, bawang 1 siung besar, ditambah ½ gelas air matang. Semua bahan dihaluskan dengan blender, lalu diperas disaring. Hasil penyaringan diminum 1 kali sehari, selama 3 hari.



PERHATIAN

Sebelum diproses, harus dipastikan kondisi bahan dalam keadaan baik, utuh dan bersih, usahakan dicuci bila memungkinkan. Pengolahan dan penyimpanan diusahakan tidak menggunakan wadah dari bahan plastik atau logam (kecuali stainless steel). Untuk merebus digunakan bahan gelas tahan panas, keramik atau lapis enamel, atau stainless steel. Bahan hasil proses usahakan segera dikonsumsi, jangan menyimpan lebih dari 10 jam (sebelum mengonsumsi, harus tetap perhatikan apakah ada aroma atau sifat fisik yang mencurigakan, misal: bau busuk, menjadi keruh, berubah warna).



Pengeringan Bahan

Bila bahan yang harus dikeringkan, maka bahan segar yang sudah dibersihkan dan dicuci segera ditiriskan, baru bisa masuk proses pengeringan. Bila perlu dilakukan perajangan atau pemotongan. Tanda bahan yang kering adalah bila mudah dipatahkan atau diremukkan dengan tangan. Pengeringan yang baik menghasilkan bahan dengan warna yang masih mirip warna aslinya.

1. Dengan penjemuran

Bahan dihamparkan di atas nyiru atau tampah, ditutup dengan kain hitam atau gelap, dijemur di bawah sinar matahari. Jangan langsung menyentuh lantai, sebaiknya dengan para-para.

2. Dengan almari pendingin (kulkas)

Bahan yang tipis seperti daun, ranting kecil, rajangan tipis, dapat dikeringkan di dalam almari pendingin (kulkas). Bahan dihamparkan dalam wadah yang lebar, ditaruh di atas rak-rak dalam kulkas (bukan freezer). Untuk daun yang tipis akan kering setelah 3-4 hari, warna tetap hijau segar.

Bahan yang sudah kering dari penjemuran segera dimasukkan dalam kantong plastik transparan yang tebal. Bahan yang pengeringannya dengan kulkas, supaya dijemur dulu (ditutup kain gelap) sekitar 15 menit, baru dimasukkan kantong plastik. Selanjutnya kantong plastik berisi bahan tadi ditekan sampai agak kempis agar udara keluar dari dalam kantong plastik, lalu ditali rapat agar tidak menjadi lembab. Bahan dalam kantong plastik disimpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung. Lebih awet bila disimpan dalam kulkas.

OBAT HERBAL ALTERNATIF UNTUK HIPERTENSI



1. Bawang putih (*Allium sativum* L.)

- a. Sebanyak 3 siung sedang, dihaluskan, ditambah $\frac{1}{4}$ gelas air matang. Diminum setelah sarapan (makan pagi). Dilakukan selama seminggu.
- b. Cara lain dengan diiris kecil-kecil, ditelan bersama makanan kecil atau minuman seperti ketika mengonsumsi tablet obat, untuk meminimalkan rasa pedasnya dan kemungkinan gangguan pencernaan. Dikonsumsi setelah sarapan (makan pagi). Dilakukan selama seminggu.