



PENGARUH PEMBERIAN MINUM TEH BUNGA ROSELLA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Kusnul Tri Ariyani¹⁾ , Sutanta²⁾

^{1), 2)} Prodi Keperawatan STikes Yogyakarta

²⁾ Prodi D III Kebidanan STIKES Estu Utomo Boyolali

E-mail: paksutanta@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: tekanan darah dapat menimbulkan beberapa masalah, dari 7,5 juta orang meninggal pada tahun 2004, hampir 13% karena hipertensi. Memberikan minum teh bunga Rosella digunakan sebagai salah satu solusi baru untuk risiko penurunan penyakit jantung. Minum teh bunga Rosella dapat menurunkan jumlah plak di vaskuler sehingga tekanan darah bisa turun.

Tujuan: Untuk mengetahui efek dari minum teh bunga Rosella terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di desa Sidorejo, Banaran Galur Kulon Progo. Metode: Penelitian ini adalah Pre Eksperimental dengan metode yang digunakan satu kelompok posttest dan pretest. Populasi 20 diambil dengan metode purposive sampling. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil: Dari 20 Responden setelah minum teh bunga rosella 10 gram perhari selama 12 hari didapatkan hasil 17 orang (85%) tekanan darahnya turun dan 3 orang (15%) tetap setelah minum teh bunga rosella dengan dosis 2 x 1 gelas (5 gram) Uji Wilcoxon menunjukkan jumlah nilai Z yang -4.968 dengan nilai $p,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa minum teh dari bunga Rosella memiliki efek menurunkan tekanan darah. Kesimpulan: Memberikan minum teh dari bunga Rosella memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Minum teh bunga Rosella, Hipertensi.

EFFECT GIVING OF STEEPING TEA INTEREST ROSELLA OF CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

ABSTRACT

Background : The hypertension can make some problems, from 7,5 million peoples died in 2004, almost 13% because of the hypertension. Sub of Rosella flower is one of new solution for decrease risk of cardiac disease. Rosella can decrease the number of plaque in vascular. Objective : Investigating the effect of the Rosella flower tea in different blood pressure of hypertension's patients in Sidorejo village, Banaran Galur Kulon Progo. Method : The study was Pre Experimental and used One group pretest posttest. The samples were 29 patients taken by purposive sampling method. The data analysis was done by Wilcoxon test. Result : The 20 respondents after drunk 10 grams of rosella tea per day for 12 days showed 17 subjects (85%) decreasing the blood pressure and 3 subjects (15%) remain after drunk rosella tea with a dose of 2 x 1 cup (5 grams). Wilcoxon test showed that the amount of value Z -4968 with p value $0,000 < \alpha = 0,05$. These results indicate that drinking tea from Rosella has the effect of decreasing blood pressure. Conclusion : Giving a sub of the Rosella flower tea has a significant effect on decreasing of blood pressure.

Keyword : sub of the Rosella flower tea, Hypertension.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak hanya disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi lebih disebabkan oleh kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang salah, kurang istirahat, stress, kurang olah raga. Selain itu, masalah lingkungan seperti polusi udara juga turut menyumbang untuk terjadinya masalah pada kesehatan.

Akibat dari permasalahan tersebut banyak orang terserang berbagai penyakit, baik itu penyakit yang ringan hingga penyakit yang mematikan.

Prevalensi hipertensi di dunia pada tahun 2013 menurut WHO yaitu pada penduduk umur >18 tahun mencapai 1 miliar orang, yaitu hipertensi tertinggi di Afrika (46 %) sedangkan prevalensi terendah di Amerika (35%) secara keseluruhan Negara-negara berpendapat tinggi memiliki prevalensi lebih rendah yaitu(35%) dari kelompok berpenghasilan rendah dan menengah (40%). Para peneliti memperkirakan bahwa tekanan darah tinggi hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun (WHO, 2013). Tekanan darah dapat menyebabkan penyakit jantung dan stroke, dari jumlah 7,5 juta orang

meninggal dunia di tahun 2004 hampir 13% di seluruh dunia meninggal karena penyakit hipertensi (WHO, 2013).

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 % (Depkes, 2013). Provinsi Jawa Timur, Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Riau, Sulawesi Barat, Kalimantan Tengah, dan Nusa Tenggara Barat, merupakan Provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka nasional (Lewa, A. F *et al*, 2010).

Provinsi D.I. Yogyakarta menempati urutan ke-6 dengan prevalensi 35,8%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan angka nasional. Sementara itu, menurut rekapitulasi surveilans terpadu penyakit (STP) berbasis puskesmas (kasus baru) tahun 2007, penyakit hipertensi di D.I. Yogyakarta sebanyak 41.094 kasus. Kabupaten Kulon Progo adalah salah satu kabupaten di Provinsi DIY yang mengalami peningkatan kasus hipertensi dalam 3 tahun terakhir. Insiden hipertensi mengalami kenaikan dari 8.139 kasus pada tahun 2010 menjadi 11.011 kasus pada tahun 2011, kemudian naik menjadi 13.240 kasus sampai dengan bulan Oktober tahun 2012 (STP Puskesmas Kabupaten Kulon Progo, 2010-2012). Menurut profil

kesehatan Sleman (2012) hipertensi merupakan penyakit dengan kasus terbanyak yang diderita pada pasien rawat jalan puskesmas di Kabupaten Sleman dengan 10.893 kasus (22,8%). Sedangkan di Gunung kidul prevalensinya 5.07% (Sumunar, D.R.S, 2008). Hipertensi untuk tipe daerah pedesaan di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta adalah yang di diagnosis oleh tenaga kesehatan sebesar 9,8% sedangkan di perkotaan hanya 7,4%, yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan dan minum obat di pedesaan sebesar 10,1%, sedangkan di perkotaan hanya 7,6% dan berdasarkan hasil pengukuran di pedesaan 0,9% dan di perkotaan hanya 0,6% (Lewa, A. F *et al*, 2010).

Sebuah penelitian yang dilakukan ilmuwan Chung San Medical University di Taiwan, Chau-Jong Wang, konsumsi rosella digunakan sebagai salah satu cara baru untuk mengurangi resiko penyakit jantung. Flora ini terbukti secara klinis mampu mengurangi jumlah plak yang menempel pada pembuluh darah, tidak hanya itu rosella juga memiliki potensi untuk mengurangi kadar kolesterol jahat yang di sebut LDL dan lemak dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa rosella juga bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita (tekanan darah tinggi). Ditinjau menurut sudut pandang medis modern (kedokteran), mengkonsumsi olahan

kelopak bunga rosella secara teratur menunjukkan kesetaraan hasil dengan pengobatan modern (farmokologis) pada beberapa penyakit (Indah, S.Y dan Slamet, K, 2012).

Pemberian ekstrak kelopak rosella yang mengandung 9,6 mg *anthocyanin* setiap hari selama 4 minggu, mampu menurunkan tekanan darah yang hampir sama dengan pemberian *captopril* 50 mg/hari. Rosella terstandar tersebut dibuat dari 10 gram kelopak kering dan 0,52 liter air (Herrera-Arellano, 2004). Terdapat penurunan tekanan darah *sistolik* sebesar 11,2% dan tekanan *diastolik* sebesar 10,7% setelah diberi teh rosella selama 12 hari pada 31 penderita hipertensi sedang (Indah, S.Y dan Slamet, K, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis, di Wilayah Puskesmas Kranggan Galur Kulon Progo pada tanggal 6 Januari 2014 terdapat 370 pasien hipertensi yang tersebar di Kecamatan Galur Kulon Progo. Dan di Desa Banaran Galur Kulon Progo terdapat 250 pasien hipertensi selama 3 bulan terakhir. Maka penulis mengambil populasi dengan prevalensi tertinggi yaitu di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo dengan hipertensi sebanyak 29 orang. Untuk di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon progo dari 10 orang yang dilakukan pengecekan tekanan darah,

ada 6 orang yang mengalami hipertensi. Saat ditanyakan tentang terapi herbal rosella tidak satupun pernah mencoba terapi atau pengobatan herbal menggunakan teh bunga rosella.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang/ pengaruh teh bunga rosella terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif yang dilaksanakan dengan menggunakan metode pra eksperimen dengan desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di dusun Sidorejo Kelurahan Banaran Galur Kulon Progo yang terkena hipertensi yaitu 29 orang pada bulan Mei hingga Juni 2014. Jumlah sampel adalah 20 orang dengan teknik samplingnya menggunakan purposive sampling, sampel diambil dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Definisi operasional pada penelitian ini meliputi : Minum teh bunga rosella adalah minum teh bunga rosella sehari 2 x 1 gelas (250 cc air panas ditambah 5 gram atau 1 sendok teh bunga rosella) selama 12 hari. Penurunan tekanan darah adalah perubahan hasil

pemeriksaan tekanan darah setelah periode minum teh bunga rosella, dimana terjadi penurunan angka dari pemeriksaan sebelum minum teh bunga rosella.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk masing - masing variabel dan untuk menganalisis hubungan kedua variable menggunakan analisis bivariat dengan uji *Rank Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minum teh bunga rosella terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo adalah sebagai berikut:

a. Analisa Univariat

Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin pada Responden Hipertensi di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo 2014

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	9	45,0%
Perempuan	11	55,0%
Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 20 responden penderita hipertensi terdapat 9 penderita (45,0%) yang merupakan responden laki-laki dan

11 penderita (55,0%) berjenis kelamin perempuan. Penderita hipertensi terbanyak di dusun Sidorejo merupakan perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Umur pada Responden Hipertensi di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo 2014

Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
30-45	5	25
46-60	6	30
61-80	9	45
Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan pada Tabel 2 di ketahui bahwa umur responden yang terkena hipertensi terbanyak di dusun Sidorejo adalah 61-80 (45%).

Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Minum Teh Bunga Rosella di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Penderita Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Diberikan Minum Teh Bunga Rosella di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo 2014

Kategori (mmHg)	Frekuensi	Persentase (%)
140/90-150/90	8	40
150/100-160/90	5	25
165/90-180/110	7	35
Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan minum teh bunga rosella yaitu antara 140/90 mmHg sampai dengan 180/110 mmHg. Tekanan darah

dengan frekuensi terbanyak adalah 140/90-150/90 sebanyak 8 orang (40%).

Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Minum Teh Bunga Rosella di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Setelah Minum Minum Teh Bunga Rosella di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo 2014

Kategori (mmHg)	Frekuensi	Persentase (%)
130/80-145/80	8	40
145/90-155/80	7	35
160/80-170/90	5	25
Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2014

Tabel 4 menunjukkan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan minum teh bunga rosella (post-test) yaitu antara 130/80 mmHg sampai dengan 170/90 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak adalah 130/80 sampai 145/80 sebanyak 8 orang (40%).

Analisa Bivariat

Deskripsi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan minum teh bunga rosella adalah sebagai berikut :

Tabel 5 Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Pemberian Minum Teh Bunga Rosella di Dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Naik	0	0
Tetap	3	15
Turun	17	85
Total	20	100%

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan pada tabel 5 diketahui bahwa pada 20 sampel terdapat 17 sampel (85%) yang mengalami penurunan tekanan darah, dan 3 sampel (15%) tidak mengalami perubahan tekanan darah.

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo setelah di berikan minum teh bunga rosella mengalami penurunan tekanan darah.

Tabel 6 Hasil Analisa Rank Wilcoxon Tekanan Darah penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo

Variabel	Z Hitung	P Value	Hasil
Tekanan Darah Sebelum (Pre test) - Tekanan Darah Sesudah (Post test)	-4,968	0,000	Ho ditolak Ha diterima

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui hasil uji *Rank Wilcoxon*, nilai Z hitung sebesar -4,968 dengan *p value* $0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa Ho ditolak, maka Ha diterima yang berarti hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian minum teh bunga rosella terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi terbukti kebenarannya.

Pembahasan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian minum teh bunga rosella

terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo adalah sebagai berikut :

Tekanan Darah Sebelum Pemberian Minum Teh Bunga Rosella berdasarkan hasil analisa univariat tekanan darah penderita hipertensi sebelum pemberian minum teh bunga rosella yaitu antara 140/90 mmHg sampai dengan 180/110 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak adalah 140/90-150/90 sebanyak 8 orang (40%). Berdasarkan data tersebut, tekanan darah masih tinggi karena belum dilakukannya program intervensi yaitu pemberian minum teh bunga rosella.

Dari hasil penelitian penderita hipertensi paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55,0%). Menurut Depkes (2006), jenis kelamin sangat erat kaitanya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan paruh baya lebih tinggi penyakit hipertensi pada laki-laki dan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun, ketika seseorang wanita mengalami menopause. Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Sedang menurut Martuti, A (2009), Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak menyerang wanita setelah umur 55

tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita. Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause.

Faktor usia juga sangat berpengaruh terhadap hipertensi. Hal ini ditunjukkan berdasarkan tabel 2 bahwa mayoritas penderita hipertensi yang tinggal di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo berusia 61-80 tahun (45%). Semakin tua umur seseorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah : tekanan *sistolik* terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan *diastolik* terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastik. Penelitian menunjukkan bahwa ketika usia seseorang bertambah, tekanan darah pun akan meningkat (Martuti, A, 2009).

Tekanan darah setelah pemberian minum teh bunga rosella berdasarkan hasil analisa univariat terhadap tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan minum teh bunga rosella yaitu antara 130/80 mmHg sampai dengan 170/90 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak adalah 130/80 sampai 145/80 sebanyak 8 orang (40%). Dari hasil intervensi pada penelitian ini, perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah pemberian minum teh

bunga rosella adalah sangat terlihat perbedaannya.

Hasil analisa bivariat juga menunjukkan perubahan tekanan darah setelah program intervensi berdasarkan kategori. Berdasarkan pada tabel 5 diketahui bahwa pada 20 sampel terdapat 17 sampel (85%) yang mengalami penurunan tekanan darah, dan 3 sampel (15%) tidak mengalami perubahan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo setelah di berikan minum teh bunga rosella mengalami penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh Khosravi, M. dkk, 2009, terdapat pengaruh efek teh asam (*Hibiscus sabdariffa*) pada pasien hipertensi dengan diabetes tipe II. Hasil penelitian Mukti, S.A.S, 2010, terdapat pengaruh antara efek minum bunga rosella merah terhadap tekanan darah pada wanita dewasa.

Sebuah penelitian yang dilakukan ilmuwan Chung San Medical University di Taiwan, Chau-Jong Wang, konsumsi rosella digunakan sebagai salah satu cara baru untuk mengurangi resiko penyakit jantung. Flora ini terbukti secara klinis mampu mengurangi jumlah plak yang menempel pada pembuluh darah, tidak hanya itu rosella juga memiliki potensi untuk mengurangi kadar

kolesterol jahat yang di sebut LDL dan lemak dalam tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa rosella juga bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita (tekanan darah tinggi). Ditinjau menurut sudut pandang medis modern (kedokteran), mengkonsumsi olahan kelopak bunga rosella secara teratur menunjukkan kesetaraan hasil dengan pengobatan modern (farmakologis) pada beberapa penyakit (Indah, S.Y dan Slamet, K, 2012).

Pengaruh Pemberian Minum Teh Bunga Rosella Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Berdasarkan tabel 6, hasil uji rank wilcoxon menunjukkan bahwa nilai Z hitung sebesar -4,968 dengan p value $0,000 < a = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, sehingga H_a diterima yang berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian minum teh bunga rosella terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi terbukti kebenarannya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Khosravi, M. et all (2009) dan Mukti, S.A.S (2010) yang menghasilkan kesimpulan bahwa mengkonsumsi hibiscus sabdariffa memiliki efek positif pada tekanan darah pada pasien diabetes tipe II dengan hipertensi ringan. Hal ini sesuai dengan teori bahwa terapi hipertensi selain dengan obat-obatan dapat dilakukan dengan terapi

nonfarmakologi yaitu penggunaan obat herbal, salah satunya dengan meminum minum teh bunga rosella. Penelitian ini sesuai dengan buku milik Indah, S.Y dan Slamet, K, 2012 yang menyatakan ada beberapa manfaat rosella bagi penderita hipertensi yaitu dapat melancarkan peredaran darah dengan mengurangi derajat kekentalan darah, ini terjadi karena asam organik, polysakarida dan flavonoid yang terkandung dalam ekstrak kelopak bunga rosella sebagai farmakologi. Selain itu yang tidak kalah pentingnya adalah kelopak bunga rosella mengandung vitamin C dalam kadar tinggi yang berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh manusia terhadap serangan penyakit.

PENUTUP

Berdasarkan pada tujuan penelitian, hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan pada bab sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa tekanan darah penderita hipertensi sebelum pemberian minum teh bunga rosella yaitu antara 140/90 mmHg sampai dengan 180/110 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak adalah 140/90-150/90 sebanyak 8 orang (40%). Tekanan darah penderita hipertensi setelah pemberian minum teh bunga rosella yaitu antara

130/80 mmHg sampai dengan 170/90 mmHg. Tekanan darah dengan frekuensi terbanyak adalah 130/80 sampai 145/80 sebanyak 8 orang (40%).

Terjadi penurunan tekanan darah pada 17 orang (85%) dan hanya 3 orang (15%) yang masih tetap yang kemungkinan disebabkan oleh beberapa factor yang tidak bisa dikendalikan oleh peneliti diantaranya adalah pola makan, pola istirahat, pekerjaan dan lainnya.

Minum teh bunga rosella mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan dari nilai Z hitung sebesar -4,968 dengan p value $0,000 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian minum teh bunga rosella terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi terbukti kebenarannya.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas dan selama melakukan penelitian, maka penulis mengajukan saran bagi peneliti yang akan melakukan penelitian tentang tekanan darah pada penderita hipertensi, sebaiknya menambahkan variabel lain di luar pemberian minum teh rosella untuk tenaga keperawatan tenaga kesehatan perlu meningkatkan dan melaksanakan asuhan keperawatan perlu melakukan penyuluhan tentang

manfaat minum teh rosella bagi penderita hipertensi kemudian bagi ilmu keperawatan penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi. Khususnya hal yang berkaitan dengan rosella dan tekanan darah. Yang terakhir bagi penderita hipertensi di dusun Sidorejo Banaran Galur Kulon Progo penelitian ini dapat dijadikan salah satu alternatif pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, M. (2013) *10 Tanaman Obat Paling Berkhasiat dan Paling Dicari*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Depkes RI. Jakarta.
- Garnadi, Y. (2012) *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. PT Agro Media Pustaka. Jakarta..
- Haryono, R. dan Sulis. (2013) *Awas Musuh-Musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun*. Gosyen Publishing. Yogyakarta.
- Indah, S.Y. dan Slamet, K. (2012) *Tuju Kombinasi Buah Ajaib*. Tibbun Media. Surabaya.
- Lewa, A. F *Et Al* (2010) *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Sistolik Terisolasi Pada Lanjut Usia*. Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 26, No. 4, Desember 2010. Kantor Dinas Kesehatan, Kabupaten Kulonprogo, Yogyakarta.
- Martha, K. (2012) *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Araska. Yogyakarta.
- Mukti, S.A.S. (2010) *Efek Minum Bunga Rosella Merah (Hibiscus Sabdariffa) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Dewasa*.

- Skripsi. Universitas Kristen
Maranatha. Bandung
- Suidah, H. (2011) *Pengaruh Mengkudu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Wedoroklurak Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo*. Jurnal Keperawatan Volume 01 / Nomor 01/ Januari 2011 –Desember 2011.
<http://www.dianhusada.ac.id/jurnalimg/jurper1-4-hart.pdf>
(Accesed 15 Januari 2014)
- Sumunar, D.R.S. (2008) *Statistik Gender Dan Analisis Kabupaten Gunungkidul Tahun 2008*. PSW Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sutanta. (2013) *Pedoman Penulisa Karya Ilmiah Tugas Akhir / Skripsi*. LP3M STIKes Yogyakarta. Yogyakarta.
- WHO. (2013) World Health Day 2013: *Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*. <http://www.who.int>. Diakses 03 April 2013.

