



**PENGARUH PEMBERIAN AIR PERASAN BAWANG PUTIH
(*ALLIUM SATIVUM*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

***THE INFLUENCE OF WHITE ONION FEEDING WATER(*ALLIUM SATIVUM*)
ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS***

Dwi Christina Rahayuningrum¹, Andika Herlina²

^{1,2}Stikes Syedza Sainatika

Email: noeninksweet@gmail.com, 085278097999

ABSTRAK

Hipertensi mempunyai dampak lanjut *Penyakit Jantung Koroner (PJK)* serta dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain yang berbahaya jika dibiarkan tanpa perawatan yang tepat. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan teknik farmakologi dan non farmakologi salah satunya dengan pemberian air perasan bawang putih. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan rancangan desain *Quasy Exsperiment design* dengan rancangan *Two Group Posttest With Control Design*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik (*pretest kontrol*) 151.50 dan diastolik (*pretest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik (*pretest intervensi*) 152.88 dan diastolik (*pretest intervensi*) 101.25. Rata-rata tekanan darah sistolik (*posttest kontrol*) 151.50 dan diastolik (*posttest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik (*posttest intervensi*) 144.25 dan diastolik (*posttest intervensi*) 91.88. Ada pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Kata Kunci : Tekanan Darah, Hipertensi, Bawang Putih

ABSTRACT

Hypertension has an advanced impact on coronary heart disease (CHD) and can cause complications of other dangerous diseases if left without proper treatment. Treatment of hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological techniques, one of which is by giving garlic juice. The purpose of this study was to determine the effect of giving garlic juice (allium sativum) on blood pressure in patients with hypertension. This study uses a Quasy Experiment design design with a Two Group Posttest With Control Design. The results showed an average systolic blood pressure (pretest control) 151.50 and diastolic (pretest control) 99.75. Average systolic blood pressure (pretest intervention) 152.88 and diastolic (pretest intervention) 101.25. The average systolic blood pressure (posttest control) 151.50 and diastolic (posttest control) 99.75. Average systolic blood pressure (post-intervention) 144.25 and diastolic (post-intervention) 91.88. There is an effect of giving garlic juice (allium sativum) on blood pressure in patients with



hypertension

Keywords: *Blood Pressure, Hypertension, Garlic*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstiksi. Konstiksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2015).

Tanda dan gejala hipertensi yang dialami klien antara lain : sakit kepala, rasa berat di tengkuk, *palpitasi*, kelelahan, *neusea*, *vomiting*, *ansietas*, keringat berlebihan, *tremor* otot, nyeri dada, *epistaksi*, pandangan kabur atau ganda, *tinnitus* (telinga berdering), serta kesulitan tidur (udjianti, 2010).

Badan Kesehatan Dunia atau WHO (*World Health Organization*) juga memberikan batasan bahwa seseorang, dengan beragam usia dan jenis kelamin, apabila tekanan darahnya berada pada satuan 140/90 mmHg atau diatas 160/90 mmHg, maka sudah dapat dikategorikan sebagai penderita hipertensi (Adi 2008). Penyakit hipertensi tahun demi tahun terus mengalami peningkatan. Hampir 1 miliar orang atau 1 dari 3 orang dewasa di dunia menderita tekanan darah tinggi (WHO, 2014). Hasil survei (WHO) pada tahun 2015 angka kejadian Hipertensi dari usia 18 tahun keatas pada laki-laki 24% dan perempuan 20,5% secara dunia.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Balitbangkes tahun 2018, prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan di Indonesia

11.9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24.7%, jadi dapat disimpulkan angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 36.6% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data Provinsi Jambi, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 102.895 (12,63%), sedangkan tahun 2016 mengalami peningkatan dimana hipertensi berada di urutan ke dua dari sepuluh penyakit terbesar di kota jambi yaitu sebanyak 117.414 jiwa (12,18%) penderita Hipertensi (Dinkes Prov Jambi, 2016).

Tingginya prevalensi kejadian hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor baik faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol antaranya obesitas, olahraga, diet, rokok, stress, konsumsi lemak jenuh, konsumsi garam berlebihan dan konsumsi alkohol. Faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya jenis kelamin, umur, keturunan (Sutanto, 2010).

Hipertensi mempunyai dampak lanjut *Penyakit Jantung Koroner (PJK)* serta dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain yang berbahaya jika dibiarkan tanpa perawatan yang tepat. Siapapun bisa terkena hipertensi karena penyakit ini tidak memandang usia. Seseorang yang orang tuanya tidak mempunyai riwayat hipertensi pun dapat terkena penyakit ini. Penderita sering tidak menyadari bahkan bisa sampai bertahun-tahun sehingga terjadi komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal ataupun penyakit-penyakit lain (Puspita, 2009).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi dimana berupa



obat *diuretik thiazide* untuk membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi cairan diseluruh tubuh melalui urin sehingga volume cairan tubuh berkurang mengakibatkan daya pompa jantung menjadi lebih ringan. *Alpha, beta, dan alpha beta adrenergik bloker* yaitu jenis obatan yang menghambat pengeluaran norepinerfin sehingga tidak terjadi vasokonstriksi pembuluh darah. Penanganan secara farmakologi dapat menimbulkan bermacam-macam efek samping seperti pusing, sakit kepala, muntah, batuk kering, sembelit dan lemas (Dalimartha, dkk 2008).

Penanganan secara non farmakologis lebih aman karena hanya menimbulkan efek samping sedikit bahkan ada yang tidak menimbulkan efek samping, murah dan mudah di dapat (Tobing, 2011). Salah satu penanganan non farmakologis dalam mengatasi hipertensi adalah dengan terapi komplementer. Terapi komplementer, efektif diberikan minimal selama satu minggu. Selama satu minggu tersebut efek dari terapi dapat terlihat hasilnya. Terapi komplementer yang dapat diberikan pada pasien hipertensi salah satunya adalah terapi herbal (Yuliani, 2013)

Pengobatan hipertensi dengan tanaman obat sudah terbukti secara ilmiah. Menurunkan tekanan darah dapat terjadi melalui efek diuretik, anti andrenergik (menurunkan produksi, sekresi, efektivitas hormon adrenalin) dan vasolidator (zat-zat yang berkhasiat melancarkan peredaran darah dengan cara meningkatkan volume pembuluh darah dan organ-organ yang diisi darah sehingga menurunkan tekanan darah tinggi) (Permadi, 2008). Tanaman herbal umum digunakan untuk mengobati penyakit hipertensi antara lain adalah bawang putih, daun salam, rumput laut, mentimun, temu hitam, mengkudu, jantung

pisang (Susilo, dkk, 2011).

Bawang putih termasuk *genus afflum* atau di Indonesia lazim disebut bawang putih. Selain digunakan untuk keperluan dapur dan memasak, bawang putih juga memiliki khasiat yang sangat banyak, kandungan *allisin* pada bawang putih dapat mencegah atherosklerosis, antikoagulan (menghancurkan pengumpulan darah), menurunkan kolesterol tinggi, dan menambah sistem kekebalan tubuh (Susilo, dkk, 2011).

Bawang putih mengandung senyawa-senyawa kimia. Beberapa diantara senyawa tersebut memiliki efek farmakologi, yaitu efek terhadap pencegahan, perawatan, dan pengobatan penyakit. Berikut ini beberapa efek farmakologi senyawa aktif pada bawang putih *Alil-metil-sulfida* sebagai *Antihipertensi*, anti bakteri, *vinil-diatin* sebagai anti *oksidan*, *kardioprotektif*, *Alistatin* sebagai *fungisida*, *antibiotik*, *allixin* anti *tumor* dan anti radikal bebas, *scordinin* sebagai anti kanker, anti *potensif*, *anti hiperkolesterol*. Kandungan bawang putih yang berkhasiat sebagai anti hipertensi, seperti *allisin* dan *alil-metil-sulfida*. Sekaligus mencegah tekanan darah tinggi bagi orang yang tekanan darahnya normal (Kuswardani, 2016).

Pemberian Bawang Putih Tunggal (*Allium Sativum*) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita. Kandungan alami dari Bawang putih yang mengandung senyawa kimia yang sangat penting, salah satunya termasuk *volatile oil* (0,1-0,36 %) yang mengandung sulfur, termasuk didalamnya adalah *alliin*, *ajoene* dan *vinildithiines* yang dihasilkan secara non enzimatis dari *allicin* yang dapat mengencerkan darah dan berperan dalam mengatur tekanan darah sehingga dapat memperlancar peredaran darah (Kuswardani, 2016).



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hananto (2015), tentang pengaruh pemberian bawang putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi didesa Magersari Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi didapatkan hasil rerata MAP (*mean artery pressure*) sebesar 179/100-109 mmHg dan tekanan darah sesudah diberikan terapi didapatkan hasil rerata MAP sebesar 140-159/90-99 mmHg. Sehingga hasil uji *wilcoxon sign rank tes* menunjukkan nilai *psign* <0,05 maka *Ho* ditolak artinya ada pengaruh pemberian air bawang putih (*Allium sativum*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sungai Liuk Kota Sungai Penuh

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan desain *Quasy Exsperiment design* dengan rancangan *Two Group Posttest With Control Design*. Penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium*

HASIL

Sebanyak 16 responden yang bersedia

sativum) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sungai Liuk. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Liuk yang berjumlah 116 orang. Sampel dalam penelitian ini 16 orang responden yang sesuai dengan kriteria inklusi pada satu kelompok sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 16 orang yaitu 8 orang untuk kelompok perlakuan/intervensi dan 8 orang untuk kelompok kontrol. Kriteria sampel Penderita hipertensi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg).

Metode pengumpulan data responden yaitu dengan Mengukur Tekanan Darah sebelum dilakukan pemberian air bawang putih terhadap penderita hipertensi. Kemudian terlebih dahulu membuat air bawang putih dengan cara bersihkan 4 gram bawang putih, blender bawang putih sampai halus campurkan dengan 2 sdm air putih, saring air bawang putih dan minum hasil perasan tersebut 1 kali sehari sebanyak 200 cc air perasan bawang putih. Pemberian air bawang putih pada penderita hipertensi dilakukan satu kali sehari. Mengukur kembali tekanan darah yang sudah diberikan air bawang putih setelah minum air bawang putih.

ikut serta dalam penelitian ini dan menandatangani informed consent

Tabel 1 Rata- Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

No	Kelompok	N	Mean Sistole	Mean Diastole
1.	Kontrol	8	151.50	99.75
2.	Intervensi	8	152.88	101.25

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden (*pretest kontrol*)



151.50 dan diastolik responden (*pretest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik responden (*pretest intervensi*) 152.88 dan diastolik responden (*pretest intervensi*) 101.25.

Tabel 2 Rata- Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

No	Variabel	N	Mean Sistolik	Mean Diastolik
1.	Kontrol	8	151.50	99.75
2.	Intervensi	8	144.25	91.88

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden (*posttest kontrol*)

151.50 dan diastolik responden (*posttest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik responden (*posttest intervensi*) 144.25 dan diastolik responden (*posttest intervensi*) 91.88.

Tabel 3 Pengaruh Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sungai Liuk Kota Sungai Penuh Tahun 2019

Variabel	Mean	Std. Deviasi (SD)	Std. Error Mean	T (t-test)	P Value
TD Sistolik					
1. Intervensi	144.25	5.548	1.962	2.011	0.004
2. Kontrol	151.50	8.552	3.024		
TD diastolik					
1. Intervensi	91.88	5.866	2.074	2.236	0.042
2. Kontrol	99.75	8.049	2.846		

Sungai Penuh Tahun 2019.

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 144.25 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan diastolik adalah 151.50. Tekanan darah diastolik responden intervensi 91.88 sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah diastolik responden 99.75. Hasil uji statistik didapatkan *p Value* < 0.005 yang artinya ada pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sungai Liuk Kota



PEMBAHASAN

1. Rata- Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden (*pretest kontrol*) 151.50 dan diastolik responden (*pretest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik responden (*pretest intervensi*) 152.88 dan diastolik responden (*pretest intervensi*) 101.25.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2014) tentang pengaruh pemberian bawang putih tunggal (*allium sativum linn*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Juwet Desa Magersari Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban, dimana dari hasil penelitian didapatkan dari 36 penderita yang diteliti, sebagian penderita sejumlah 18 orang (50,0%) sebelum diberikan bawang putih tunggal (*Allium Sativum linn*) tekanan darah penderita 160/179/100-109 mmHg (Hipertensi Tingkat 2). Rata-rata dari 36 penderita sebelum diberikan bawang putih tunggal (*Allium Sativum linn*) tekanan darah penderita adalah 161 mmHg (Hipertensi Tingkat 2).

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi bila arteriole-arteriole konstiksi. Konstiksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2015).

Tekanan darah adalah tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan ini sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti curah jantung, ketegangan arteri, dan volume, laju serta kekentalan (viskosita) darah (Suzanne C. Smeltzer, 2008). Berdasarkan Susanto (2010), tekanan darah akan meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Hal tersebut berhubungan dengan berukuran elastisitas pembuluh darah arteri. Dinding arteri akan semakin kaku, sehingga pertambahan pada arteri akan semakin besar dan meningkatkan tekanan darah. Kemampuan jantung memompa darah keseluruh tubuh menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun, hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen.

Menurut analisa peneliti, tekanan darah tinggi atau hipertensi pada responden bisa disebabkan karena faktor usia. Umumnya sistolik akan meningkat sejalan dengan peningkatan usia, sedang diastolik akan meningkat sampai usia 55 tahun. Dari hasil karakteristik responden dapat dilihat bahwa 16 responden (100 %) dengan umur ≥ 40 tahun. Hal ini sesuai dengan teori Wulandari (2010), dimana individu yang berumur di atas 40 tahun, 50-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya

2. Rata - Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Pemberian Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan



bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden (*postest kontrol*) 151.50 dan diastolik responden (*postest kontrol*) 99.75. Rata-rata tekanan darah sistolik responden (*postest intervensi*) 144.25 dan diastolik responden (*postest intervensi*) 91.88.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohanis (2015) tentang pengaruh pemberian air seduhan bawang putih terhadap penurunan tekanan darah, dimana dari hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata untuk tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian seduhan bawang putih yaitu 154 mmHg dan 94 mmHg dengan standar deviasi 9,1 mmHg dan 12,98 mmHg.

Seseorang yang dalam kondisi tertekan dan stress, hormone adrenalin dan kortisol akan dilepaskan dalam darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Widharto, 2007). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kandungan bawang putih yang dikonsumsi oleh responden mampu mengurangi ketegangan otot dan emosional sehingga terapi seduhan bawang putih ini dapat mengurangi resiko terkena hipertensi atau berdampak positif terhadap tekanan darah.

Senyawa aktif dalam bawang putih mempunyai efek yang baik bagi kesehatan jantung (*kardiovaskuler*) dan sistem peredaran darah. Mencegah pengerasan pembuluh darah, mencegah penimbunan lemak dalam peredaran darah, dan menurunkan kolesterol jahat. Manfaat lainnya adalah menurunkan kadar gula darah (Kuswardani, 2016). Bawang putih mengandung beberapa senyawa yang bersifat anti *hipertensi*, seperti *allisin* dan *alil-metil-sulfida*. Karenanya, bawang putih bisa digunakan sebagai penurun tekanan darah bagi para penderita *hipertensi*. Sekaligus mencegah tekanan

darah tinggi bagi orang-orang yang tekanan darahnya normal (Kuswardani, 2016).

Menurut analisa peneliti, setelah diberikan bawang putih yang mulai diberikan hari pertama kepada penderita hipertensi, memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 responden yang diberikan perasan air putih, semuanya mengalami penurunan tekanan darah.

3. Pengaruh Air Perasan Bawang Putih (*Allium Sativum*) terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Sungai Liuk Kota Sungai Penuh Tahun 2019

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 144.25 dengan standar deviasi 5.548 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan diastolik adalah 151.50 dengan standar deviasi 8.552. Tekanan darah diastolik responden intervensi 91.88 dengan standar deviasi 5.866 sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah diastolik responden 99.75 dengan standar deviasi 8.049. Hasil uji statistik didapatkan *p Value* < 0.005 yang artinya ada pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sungai Liuk Kota Sungai Penuh Tahun 2019.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2015) tentang pengaruh pemberian seduhan bawang putih terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah



kerja Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya, dimana berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 16,151 dengan standar deviasi 10,632. Sementara itu, perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik responden adalah 9,153 dengan standar deviasi 7,071. Hasil uji statistik didapatkan *p Value* 0,001 ($p < 0.05$). Karena nilai signifikansinya $< \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh pemberian seduhan bawang putih terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah kerja puskesmas dukuh kupang.

Hasil penelitian di atas sesuai dengan pendapat John Briffa (2008) dimana Pemberian Bawang Putih Tunggal (*Allium Sativum linn*) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita. Kandungan alami dari Bawang putih yang mengandung senyawa kimia yang sangat penting, salah satunya termasuk volatile oil (0,1-0,36 %) yang mengandung sulfur, termasuk didalamnya adalah alliin, ajoene dan vinylthiines yang dihasilkan secara non enzimatis dari alliin yang dapat mengencerkan darah dan berperan dalam mengatur tekanan darah sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Bawang putih tunggal juga mengandung enzim allinase, peroxidase dan myrosinase, berfungsi memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, bawang putih juga mengandung tinggi kalium sehingga dapat menghambat vasokonstriksi otot polos dan bersifat diuretik sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti, dengan mempelajari dari berbagai teori dan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, bawang putih berpengaruh dalam penurunan tekanan darah pada penderita

hipertensi dengan jumlah dosis pemberian yang tepat yaitu sebanyak 200 cc air perasan bawang putih dan dikonsumsi secara teratur 1 x sehari karena bawang putih berperan dalam mengatur tekanan darah sehingga dapat memperlancar peredaran darah. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 8 responden, 100% responden setelah mengkonsumsi perasan air bawang putih mengalami penurunan tekanan darah.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian air perasan bawang putih (*allium sativum*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Terlihat penurunan tekanan darah pada penderita setelah diberikan air perasan bawang putih

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimarta. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Hananto. 2015. *Pengaruh pemberian bawang putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi didesa Magersari Kecamatan Plumpang Kabupaten Tuban*. Skripsi
- Junaidi. 2008. *Bawang Putih Dapat Menurunkan Tekanan Darah*. <http://Erabaru.net/kesehatan/5084-bawang-putih-dapat-turunkan-tekanan-darah> diakses 12 Oktober 2018)
- Kusmayati. 2009. *Mengenal Tekanan Darah dan Pengendaliannya*. Artikel Penelitian : Universitas Mataram.
- Kuswardani.D,Sukma. 2016. *Sehat Tanpa Obat dengan Bawang Putih –*



- Bawang Merah-seri Apotik Dapur*. Yogyakarta: Andi
- Lumantobing. 2008. *bencana Peredaran Darah Tubuh*. Jakarta:FKUI
- Mohanis. 2015. *Pengaruh Bawang putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wedoroklurak Kecamatan Candi Kabupaten Sidoarjo* Jurnal Keperawatan Volume 1 / Nomor 1 / Januari 2015 – Desember 2015 Diperoleh 23 November 2018
- Notoatmodjo. S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Permadi, A. 2006. *Tanaman Obat Pelancar Air Seni*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Pratama, B. A., Dan Ramadhan, D. F. 2013. *Khasiat Tanaman Obat Herbal*. Jakarta: Pustaka Media
- Price, A. S., Dan Wilson, M. L. 2008. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC
- Puspita. 2012. *Makanan Berbahaya Untuk Penderita Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat
- RISKESDAS. 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan: RI*
- Susilo, dkk. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Andi
- Sutanto. 2010. *Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol dan Diabetes*: Yogyakarta CV. Andi.
- Tarwoto, dkk. 2009. *Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Tobing, Rod. 2011. *penatalaksanaan Hipertensi*. Diakses pada tanggal 10 November 2018 dari <http://Sectiocadaveris.wordpress.com>
- Udjianti, W. 2010. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika
- WHO. 2016. *World Health Organization, International Society of Hypertension Writing. World Health Organization*
- Wibowo, S. 2015. *Tanaman Sakti Tumpas macam-macam Penyakit*. Cijantung-Jakarta Timur: Pustaka Makmur.
- Widyanto, C. F., Dan Triwibowo C. 2013. *Trend Disease (Trend Penyakit Saat Ini)*. Jakarta: Penerbit Buku Kesehatan :
- Yuliani. 2013. *healing the heart : Integrating complementary therapies and healing practice into the care of cardiovascular patient*. Progress in cardiovascular Nursing. America : Springer Publishing Companies Inc.