

## ***EFEKTIFITAS PEMBERIAN REBUSAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANA DARAH***

***Masfur Lisnarita<sup>1</sup>, Endang Pertiwiwati<sup>2</sup>***

*<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat*

*<sup>2</sup>Departemen Manajemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat*

*[een\\_effendi@ulm.ac.id](mailto:een_effendi@ulm.ac.id), [lisnarita0402@gmail.com](mailto:lisnarita0402@gmail.com),*

### ***Abstract***

***Latar Belakang:*** Hipertensi merupakan keadaan dimana untuk tekanan darah sistolikny mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolikny lebih dari 90 mmHg . Hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita terbanyak dan menyebabkan kematian. Salah satu desa dengan jumlah penderita terbanyak di Kabupaten Banjar adalah Desa Sungai Kitano. ***Tujuan:*** Untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi rebusan kayu manis terhadap penurunan tekanan darah. ***Metode:*** Pada metode dilakukan dengan memberikan asuhan keperawatan pada salah satu keluarga didesa sungai kitano kabupaten banjar selama 7 hari melalui penerapan rebusan kayu manis untuk menurunkan tekanan darah. Tekanan darah dievaluasipre- dan post-intervensi menggunakan tensimeter. ***Hasil dan Pembahasan:*** Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan terhadap tekanan darah Tn. S. Dari intervensi selama 7 hari dengan tekanan darah awal 175/103 mmHg menjadi 135/79 mmHg pada hari terakhir setelah pemberian rebusan kayu manis. Hal tersebut disebabkan oleh cinnamaldehyde yang terkandung dalam kayu manis berperan dalam meningkatkan aliran darah dan memperlebar pembuluh darah, yang dapat mengurangi tekanan darah.

***Keywords:*** Hipertensi; Kayu Manis; Tekanan Darah



## EFEKTIFITAS PEMBERIAN REBUSAN KAYU MANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Masfur Lisnarita<sup>1</sup>, Endang Pertiwiwati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

<sup>2</sup>Departemen Manajemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

[een\\_effendi@ulm.ac.id](mailto:een_effendi@ulm.ac.id), [lisnarita0402@gmail.com](mailto:lisnarita0402@gmail.com),

### Abstrak

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan keadaan dimana untuk tekanan darah sistoliknya mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg . Hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita terbanyak dan menyebabkan kematian. Salah satu desa dengan jumlah penderita terbanyak di Kabupaten Banjar adalah Desa Sungai Kitano. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas pemberian intervensi rebusan kayu manis terhadap penurunan tekanan darah. **Metode:** Pada metode dilakukan dengan memberikan asuhan keperawatan pada salah satu keluarga didesa sungai kitano kabupaten banjar selama 7 hari melalui penerapan rebusan kayu manis untuk menurunkan tekanan darah. Tekanan darah dievaluasi *pre-* dan *post-*intervensi menggunakan tensimeter. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan terhadap tekanan darah Tn. S. Dari intervensi selama 7 hari dengan tekanan darah awal 175/103 mmHg menjadi 135/79 mmHg pada hari terakhir setelah pemberian rebusan kayu manis. Hal tersebut disebabkan oleh cinnamaldehyde yang terkandung dalam kayu manis berperan dalam meningkatkan aliran darah dan memperlebar pembuluh darah, yang dapat mengurangi tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi; Kayu Manis; Tekanan Darah

### PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia menjadi salah satu masalah kesehatan dan penyebab kematian yang merupakan ancaman bagi Indonesia. Fokus utama PTM 60% penyebab kematian yaitu penyakit: kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruksi kronik.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi termasuk penyakit tidak menular yang mengakibatkan penderitanya berada disituasi yang berbahaya hipertensi ini juga sering disebut *silent killer* karena penyakit ini berbahaya tetapi seringkali tidak disadari dan tidak menimbulkan gejala, hipertensi sendiri merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan darah di pembuluh arteri dalam tubuh untuk tekanan darah sistoliknya mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Kurniawan &, 2019). Menurut berdasarkan World Health Organization (WHO dalam Kurniawan & , 2019)) penyebab kematian nomor satu di dunia adalah hipertensi, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi.

Berdasarkan (B, et al., 2021) menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) tingkat kejadian hipertensi di Indonesia dengan pengecekan tekanan darah yang dilakukan dengan penduduk usia >18 3 tahun yaitu sebanyak 658.201 terdiagnosa hipertensi dengan tingkat kejadian 3 tertinggi berada di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,13%, kemudian Jawa Barat 39,6%, Kalimantan Timur 39,3%, sedangkan untuk Provinsi Papua memiliki prevalensi hipertensi terendah 22,2%.

Berdasarkan data penderita penyakit hipertensi Pada tahun 2023 Kabupaten banjar memiliki kasus tertinggi ke 3 di Kalimantan Selatan sebanyak 17.631 orang per 28 Oktober 2024 (Dinkes

Provinsi Kalimantan Selatan, 2024). Angka kejadian Hipertensi termasuk dalam 10 penyakit terbanyak di UPTD Puskesmas Sungai Kitano, yang mana hipertensi berada pada peringkat pertama terdapat 158 orang penderita hipertensi dari total 371 warga yang terdata di desa tersebut .

Faktor penyebab terjadinya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan estrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan (Risksedas, 2018).

Intervensi keperawatan yang umum dilakukan untuk menangani hipertensi adalah terapi farmakologis, seperti pemberian amlodipine dan captopril. Namun, efektivitas pengendalian tekanan darah sering terhambat oleh ketidakpatuhan pasien dalam mengonsumsi obat dan kurangnya pengetahuan mengenai efek samping ketidakpatuhan tersebut. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif yang penting. Salah satu terapi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif adalah pemberian rebusan kayu manis (Sari, P. M., Dafriani, P., & Resta, H. A., 2021).

Kayu manis merupakan salah satu sumber daya alam yang terdapat di Kalimantan Selatan. Tanaman ini tumbuh subur di wilayah dengan iklim tropis lembap yang mendukung pertumbuhannya. Kayu manis, yang termasuk dalam famili Lauraceae, banyak digunakan sebagai bumbu dan obat tradisional. *Cinnamomum burmannii* mengandung senyawa bioaktif seperti minyak atsiri, safrole, flavonoid, eugenol, fitosterol, dan cinnamaldehyde yang berperan sebagai antioksidan. Kandungan kalium yang tinggi pada kayu manis membantu menyeimbangkan dan mengontrol tekanan darah (Mina S.P., Dafriani Putri, Afri R.H., 2021). Terapi rebusan kayu manis dapat menurunkan tekanan darah hingga 11 mmHg setiap kali dikonsumsi (Agustin et al., 2019).

Tabel 1. Kandungan Utama Kayu Manis dan Manfaat Kesehatannya

Kandungan	Manfaat
Cinnamaldehyde	Antiinflamasi, antimikroba, dan antioksidan yang membantu melawan infeksi, mengurangi peradangan, dan stres oksidatif.
Eugenol	Antimikroba dan antiinflamasi.
Coumarin	Antikoagulan
Asam Sinamat	Antioksidan dan antiinflamasi
Tanin	Antibakteri, antivirus, dan antijamur
Mangan	Fungsi enzim dalam pembentukan tulang, metabolisme energi, dan perlindungan antioksidan.

Topik mengenai pengendalian hipertensi melalui intervensi nonfarmakologis seperti rebusan kayu manis sangat penting untuk mendapat perhatian serius, terutama bagi keluarga yang memiliki anggota dengan penyakit hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi serius yang mengancam kualitas hidup dan bahkan keselamatan pasien. Dengan adanya alternatif terapi yang aman, mudah diakses, dan terjangkau seperti rebusan kayu manis, keluarga dapat lebih aktif dalam mendukung pengelolaan kesehatan anggota yang menderita hipertensi.

Selain itu, peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pengobatan nonfarmakologis ini dapat memperkuat peran keluarga dalam mencegah komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian dan penerapan intervensi ini memiliki relevansi praktis dan sosial yang tinggi dalam upaya pengendalian hipertensi di Masyarakat

## METODE

Pengabdian ini dilakukan dengan memberikan asuhan keperawatan pada salah satu keluarga di desa sungai kitano kabupaten banjar dimana binan dalam satu keluarga yang anggotanya terdiri 8 orang , yang berisiko risiko hipertensi dan satu anggota yang sudah terdiagnosis hipertensi (tekanan darah 175/103 mmHg).

Langkah pertama adalah melakukan pengkajian awal yang meliputi pemeriksaan fisik dan pengumpulan data subjektif seperti keluhan nyeri leher, gangguan tidur, dan pegal badan.dan penentuan diagnosea yang melibatkan tenaga medis.

Langkah kedua adalah menentukan rencana keperawatan yang fokus pada efektivitas pemberian rebusan kayu manis sebagai terapi penurun tekanan darah. Diagnosa keperawatan dibuat berdasarkan risiko hipertensi dan gangguan terkait, dengan tujuan menurunkan tekanan darah sistolik di bawah 140 mmHg dan diastolik di bawah 90 mmHg dalam waktu 1 minggu.

Langkah ke tiga intervensi meliputi edukasi pemberian rebusan kayu manis, dengan pemberian kayu manis dilakukan sebanyak 1 kali konsumsi oleh responden selama 7 hari, pemantauan tekanan darah dua kali sehari, pengaturan pola hidup sehat (diet rendah garam, olahraga ringan, manajemen stres), serta evaluasi keluhan fisik dan kualitas tidur.

Langkah ke empat Evaluasi dilakukan secara berkala setiap hari selama seminggu untuk menilai perubahan tekanan darah dan kepatuhan keluarga terhadap terapi.

Sebagai media yang digunakan adalah booklet untuk mengetahui sejauhmana pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan rebusan kayu manis dengan alat atau bahan yang diperlukan merujuk pada panci, kompor, saringan, ulekan, talenan, 2 gram kayu manis, dan 500 cc air. Adapun prosedur pembuatannya melalui Standar Operasional Prosedural ( SOP ) sebagai berikut: 1) Ambil kayu manis sebanyak 2 gram, 2) Masukkan kayu manis yang sudah ditumbuk kedalam panci kemudian tambahkan 500 cc air, kemudian rebus 10-15 menit sampai mendidih, 3) Jika air dipanci sudah mencapai 200 cc, angkat seduhan kemudian tuangkan kedalam botol, 4) Lakukan pemeriksaan tekanan darah 30 menit sebelum konsumsi menggunakan tensimeter, 5) Berikan seduhan kayu manis untuk dikonsumsi.

Lakukan pemeriksaan tekana darah 60 menit sesudah pemberian seduhan menggunakan tensimeter.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama program edukasi pengobatan yang berlangsung selama 7 hari, menunjukkan perubahan pola makan yang positif, seperti pengurangan konsumsi ikan asin, serta berencana melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin di puskesmas. Intervensi yang diberikan berupa terapi seduhan air kayu manis sebagai upaya menurunkan tekanan darah.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekana Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi	Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi
1.	Jum'at, 29 Nov 2024	175/103 mmHg	159/103 mmHg

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi	Tekanan Darah Sesudah Pemberian Terapi
2.	Sabtu, 30 Nov 2024	158/100 mmHg	150/93 mmHg
3.	Minggu, 01 Des 2024	153/102 mmHg	152/98 mmHg
4.	Senin, 02 Des 2024	165/90 mmHg	151/101 mmHg
5.	Selasa, 03 Des 2024	150/97mmHg	146/89 mmHg
6.	Rabu, 04 Des 2024	147/94 mmHg	139/89 mmHg
7.	Kamis,05 Des 2024	138/90 mmHg	135/79 mmHg



Gambar 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Intervensi

Berdasarkan grafik tekanan darah sebelum intervensi, terlihat bahwa tekanan darah sistolik Tn. S mengalami penurunan yang signifikan dari 175 mmHg pada hari pertama menjadi 138 mmHg pada hari ketujuh. Demikian juga tekanan darah diastolik menurun dari 103 mmHg menjadi 90 mmHg dalam periode yang sama. Penurunan ini menunjukkan respons positif terhadap perubahan pola hidup yang diterapkan.



Gambar 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Intervensi

Setelah diberikan intervensi terapi seduhan kayu manis, grafik tekanan darah sesudah intervensi menunjukkan penurunan yang lebih stabil dan konsisten. Tekanan darah sistolik menurun dari 159 mmHg pada hari pertama menjadi 135 mmHg pada hari ketujuh, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 103 mmHg menjadi 79 mmHg. Penurunan tekanan darah diastolik yang lebih signifikan ini mengindikasikan adanya efek positif dari intervensi kayu manis yang diberikan.

Perbandingan data sebelum dan sesudah intervensi mengindikasikan bahwa pemberian seduhan kayu manis berkontribusi nyata dalam menurunkan tekanan darah, selain dari perubahan gaya hidup yang juga mendukung hasil pengobatan. Penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua parameter ini sangat penting dalam manajemen hipertensi karena dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular seperti stroke dan penyakit jantung koroner.

Menurut Sari (2021), mekanisme air kayu manis dalam tubuh yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah melibatkan proses pencernaan dan penyerapan senyawa aktif seperti cinnamaldehyde dan polifenol. Senyawa ini berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan sensitivitas insulin, serta mengurangi resistensi vaskular, sehingga berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, kayu manis juga memiliki efek antioksidan dan antiinflamasi yang mendukung kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan. Penjelasan di atas sejalan dengan penelitian Handayani, (2021) Hasil penelitian didapatkan bahwa rebusan kayu manis memiliki pengaruh pada penurunan tekanan darah dalam 3 hari, baik sistolik maupun diastolic. Selain itu, dari hasil statistic menunjukkan nilai p kurang dari 0,05. Nilai tersebut berarti terdapat pengaruh rebusan kayu manis pada tekanan darah penderita hipertensi.

Hasil dari penelitian ini didukung oleh penelitian Surya (2024) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum pemberian rebusan kayu manis adalah sistolik 157,40 mmHg dan diastolik 94,13 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah setelah pemberian rebusan kayu manis adalah sistolik 131,87 mmHg dan diastolik 86,67 mmHg. Analisa data menggunakan uji statistik Paired T-Test menghasilkan p value  $(0,000) < \alpha 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian rebusan kayu manis terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya edukasi kepada lansia agar memahami bahwa rebusan kayu manis dapat menurunkan tekanan darah dan menghindari konsumsi makanan yang meningkatkan hipertensi.

## **SIMPULAN DAN IMPLIKASI**

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan kayu manis secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Intervensi nonfarmakologis ini dapat menjadi alternatif terapi yang aman, murah, dan efektif dalam pengendalian hipertensi, khususnya di daerah dengan prevalensi tinggi seperti Kalimantan Selatan.

Peningkatan kesadaran dan pemahaman serta dukungan keluarga terhadap penggunaan terapi tradisional seperti kayu manis sangat penting untuk keberhasilan pengendalian hipertensi secara menyeluruh

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Program Studi keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas lambung Mangkurat , kepada UPTD Puskesmas Martapura Timur, kepada Pembakal Desa Sungai Kitano. Serta pihak lain yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 108–114.
- Andria, K.M. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2).
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156).
- B, H., Akbar, H., Langingi, A. R. C. & Hamzah, S. R., 2021. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal health and Science ; Gorontalo journal health & Science Community*, 5(1), pp. 194-201.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). Jumlah Penderita Penyakit Hipertensi. <https://data.kalselprov.go.id/Dataset/Data/1318/Column/Y>
- Handayani, F., & Ibrahim, P. (2021). Pengaruh Kayu Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Talaga Jaya. "*Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)* 2(2).
- Kurniawan, I. & S., 2019. Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. *JHSP*, 1(1).
- Liu, R. Q., Qian, Z., Trevathan, E., Chang, J. J., Zelicoff, A., Hao, Y. T., Lin, S., & Dong, G. H. (2016). Poor Sleep Quality Associated With High Risk Of Hypertension And Elevated Blood Pressure In China: Results From A Large Population-Based Study. *Hypertension Research*, 39(1), 54–59.
- Riskesdas Kalsel. (2020). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan RISEKDAS. In Laporan Riskesdas Nasional 2019. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/issue/view/253>
- Sari, Putri Minas, Putri Dafriani, & Harinal Afri Resta. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Pemberian Kulit Kayu Manis. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* 5(2), 184-191.
- Suryani, N., Noviana and Libri, O. (2020) „Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru“, *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), pp. 100–107.
- World Health Organization. 2019. Number of people living with hypertension has doubled to 1.28 billion since 1990. <https://www.who.int/news/item/25-08-2021-more-than-700-million-people-with-untreated-hypertension> (Diakses pada 17 November 2023)
- World Health Organization. 2023. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension> (Diakses pada 8 November 2023).
- Yuningsih, A., Haeriyah, Y. S., Rosmala, F., Susilawati, S., & Suhendar, I. (2023). Upaya Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Dengan Penerapan Terapi Komplementer Pada Lansia Hipertensi. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 223–228.

## LAMPIRAN FOTO-FOTO KEGIATAN



Gambar 1. Pengecekan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Intervensi Pemberian



Gambar 2. Pemberian Intervensi



Gambar 3. Pengecekan Tekanan Darah Setelah Intervensi