

LITERATURE REVIEW :
ALTERNATIF PENCEGAHAN HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN
MENGUNAKAN TANAMAN KELOR

¹Dian Juni Ekasari, ²Dina Mulyana Syafitri

¹bdn.ekasari25@yahoo.com, ²dina.mulyana1984@gmail.com

¹Program studi kebidanan, Universitas Batam, ²RSUD Raja Ahmad Tabib

uploaded: 20/04/2026 revised: 20/04/2026 accepted: 20/04/2026 published: 28/04/2026

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy, especially preeclampsia and eclampsia, remains a major cause of maternal and infant morbidity and mortality, and the Moringa oleifera plant with its important nutritional content can be an effective and safe alternative to lower blood pressure in pregnant women, in line with government policies in promoting the use of family medicinal plants (TOGA) in Indonesia. The purpose of this study was to analyze the Moringa Plant as an Alternative for Preventing Hypertension in Pregnancy (Preeclampsia/Eclampsia). This research method used a systematic search to identify relevant articles from 2019-2024 through journals, articles, and Web of Science, as well as additional publications from Google Scholar by searching the reference list and snowball method. The results of the study showed that the Moringa plant (Moringa oleifera) was proven effective as an alternative for preventing hypertension, including in pregnancies at risk of preeclampsia or eclampsia, with the ability to lower blood pressure and anxiety thanks to its flavonoid and antioxidant content. In addition, counseling on the benefits of Moringa leaf tea can increase public knowledge, making it a safe non-pharmacological solution for managing hypertension and potentially supporting the development of herbal product-based businesses.

Keywords : *Moringa, Hypertension, Pregnancy, Preeclampsia, Eclampsia*

PENDAHULUAN

Hipertensi pada kehamilan (Gangguan Hipertensi pada Kehamilan) merupakan salah satu faktor yang menyebabkan tingginya angka morbiditas dan mortalitas pada ibu, janin, dan bayi baru lahir (ACOG, 2013). Gangguan hipertensi selama kehamilan berisiko membahayakan kesehatan ibu dan bayi (WHO, 2011). Pada tahun 2016, penyebab utama kematian ibu di Indonesia adalah perdarahan (32%), hipertensi (26%), infeksi (7,3%), serta penyakit lain seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus (40,8%) (Direktorat Jenderal, 2017). Di

Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015, penyebab utama kematian ibu adalah hipertensi (26,34%), diikuti perdarahan (21,14%), gangguan peredaran darah (9,27%), infeksi (2,76%), dan lainnya (40,49%) (BPS, BKKBN, Kemenkes, 2017; Kemenkes RI, 2013). Menurut pedoman *Hypertension in Pregnancy* dari American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) 2013, diperkirakan sekitar 10% kehamilan di seluruh dunia mengalami hipertensi selama masa kehamilan (Gynecologists, 2013 dan Sulistyowati, D. I. D., Soejoenoes, A.,

Hadisaputro, S., Sujianto, U., & Mardiyono, M. (2023).

Pada tahun 2000, diperkirakan sekitar 972 juta orang di seluruh dunia mengalami hipertensi. Pada tahun 2025, angka ini diprediksi akan meningkat signifikan, dengan sekitar 1,15 miliar kasus baru. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Global Status Report 2012* mengenai Penyakit Tidak Menular, 40% negara berkembang mengalami prevalensi hipertensi, sementara di negara maju angkanya hanya 35%. Di kawasan Asia Tenggara, sekitar 36% orang berusia menengah menderita hipertensi, dengan tambahan 1,5 juta kasus baru setiap tahunnya (WHO, 2013). Tiga dari empat orang lanjut usia di Asia Tenggara mengalami hipertensi (WHO, 2015). Faktor-faktor risiko hipertensi antara lain genetika, usia, jenis kelamin, tipe tubuh, etnisitas, stres, obesitas, pola makan, konsumsi alkohol, dan kebiasaan merokok. Prevalensi hipertensi global di kalangan orang dewasa berusia di atas 60 tahun adalah 20,5% pada wanita dan 24,0% pada pria (Agustin, A., Hartono, R. K., & Solehudin, S. 2024). Prevalensi hipertensi di antara orang dewasa Indonesia di atas 60 tahun adalah 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia dapat didasarkan pada hasil studi tentang indeks massa tubuh untuk mereka yang berusia 18 tahun ke atas, yang mencapai 44,1% pada 2018 dan 25,7% pada 2013. Prevalensi hipertensi menurun dari 25,8% pada 2013 menjadi 44,1% pada 2018. (Amelia Rosa, 2020).

Hipertensi pada ibu hamil dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, nutrisi, kehamilan kembar, dan kecemasan (Gilbert JS, Ryan MJ, LaMarca BB, Sedeek M, Murphy SR, 2008). Kecemasan dan depresi yang muncul selama kehamilan dapat memengaruhi perubahan psikologis negatif yang terjadi antara ibu dan janin (Gillon, Pels, von

Dadelszen, et al., 2014; Guideline, 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil meningkat ketika mereka mengetahui adanya risiko atau komplikasi dalam kehamilan mereka (Schetter et al., 2016). Hasil penelitian Rubertsson et al. juga mengungkapkan bahwa depresi dan kecemasan pada awal kehamilan berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya preeklampsia (Rubertsson C, Hellström J, Cross M, 2014; Thombre et al., 2015). Kondisi kecemasan ini dapat merangsang hipotalamus untuk mensintesis *Corticotropin Releasing Hormone* (CRH), yang merupakan bagian dari respons biologis terhadap stres. CRH kemudian merangsang sekresi *Adreno Cortico Tropin Hormone* (ACTH) dan kortisol, yang pada gilirannya dapat menekan sistem imun, termasuk pengurangan kadar *immunoglobulin G* (IgG) (Redman & Staff, 2015).

Penduduk Indonesia telah lama mengandalkan obat tradisional untuk pemeliharaan kesehatan, pencegahan, dan pengobatan penyakit (Sutanto, 2007). Sebagai bagian dari upaya pemerintah untuk memasyarakatkan penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA), salah satu tanaman yang diperkenalkan adalah kelor. Daun kelor dikenal sebagai sumber antioksidan alami yang kaya akan berbagai metabolit sekunder, seperti flavonoid, fenolik, dan karotenoid. Selain itu, daun kelor memiliki kandungan vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan jeruk, serta kalsium yang empat kali lipat lebih banyak daripada kalsium dalam susu (Bagiana, 2022). Daun kelor, sebagai bagian dari tanaman *Moringa oleifera*, telah banyak diteliti karena kandungan nutrisinya yang sangat kaya, termasuk kalsium, zat besi, protein, vitamin A, B, dan C (Misra, S., dan Misra, M., 2014). Penelitian juga menunjukkan bahwa kandungan vitamin C

dalam daun kelor setara dengan tujuh jeruk, vitamin A setara dengan empat wortel, kalsium setara dengan empat cangkir susu, potasium setara dengan tiga buah pisang, dan protein setara dengan dua porsi yogurt (Mahmood, 2011). Selain itu, daun kelor mengandung potasium yang tinggi, yaitu 259 mg per 100 gram, dengan kadar natrium yang relatif rendah, sehingga bermanfaat untuk membantu mengontrol kadar natrium dalam darah dan mengurangi tekanan darah tinggi. Konsumsi daun kelor dapat melancarkan aliran darah serta mengurangi risiko pengendapan zat yang dapat menyebabkan hipertensi (Etri, 2018). Selain potasium, kandungan kalsium dan magnesium dalam daun kelor juga berperan dalam menurunkan tekanan darah. Kalsium membantu mengatur hormon paratiroid dan berfungsi sebagai senyawa natriuretik, sementara magnesium mendukung pengaturan aktivitas pompa natrium-kalium ATPase dalam tubuh dan menjaga kadar yang normal (Effendi, 2010 dan Ulfa, A. M., Lysti, E., Yasmin, A. N., Sinaga, A. S. S., Triyola, A., & Suhanawati, T. 2024).

Berdasarkan data dan penelitian yang ada, hipertensi pada kehamilan, khususnya preeklampsia dan eklampsia, tetap menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi di Indonesia dan dunia. Berbagai faktor, seperti kecemasan, depresi, dan kondisi fisik ibu, turut memperburuk risiko terjadinya komplikasi ini. Mengingat pentingnya pencegahan terhadap hipertensi kehamilan, tanaman kelor (*Moringa oleifera*) dapat menjadi alternatif yang menjanjikan dalam upaya menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil. Kaya akan nutrisi penting seperti potasium, kalsium, dan magnesium, daun kelor terbukti memiliki potensi sebagai agen alami untuk mengontrol tekanan darah, serta meningkatkan kesehatan ibu

dan janin, pemanfaatan tanaman kelor sebagai bagian dari upaya pencegahan hipertensi pada kehamilan dapat menjadi solusi yang relevan, efektif, dan aman, sejalan dengan kebijakan pemerintah dalam mempromosikan penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) di Indonesia.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Tanaman Kelor sebagai Alternatif Pencegahan Hipertensi dalam Kehamilan (Preeklampsia/Eklampsia).

METODE PENELITIAN

Pencarian sistematis dilakukan untuk menemukan artikel-artikel yang relevan yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019–2024), menggunakan berbagai sumber database seperti jurnal, artikel, dan Web of Science. Sumber tambahan diperoleh melalui Google Cendekia, dengan merujuk pada daftar referensi dari studi-studi sebelumnya, serta dengan menerapkan teknik pencarian bola salju, baik secara mundur maupun maju. Strategi pencarian, termasuk kata kunci yang digunakan dan hasil awal yang diperoleh, dapat ditemukan dalam Lampiran untuk menjamin transparansi dan kemampuan untuk mereplikasi tinjauan literatur ini. Kriteria seleksi studi mencakup: (1) topik yang berkaitan dengan Sistem Informasi Manajemen, (2) berbasis studi empiris, (3) diterbitkan dalam lima tahun terakhir, dan (4) jurnal yang menunjukkan hubungan antara faktor independen dan dependen. Hasil dari studi ini akan dijelaskan lebih lanjut dalam bagian "Pustaka Terkait" atau "Kajian Pustaka," yang nantinya digunakan untuk merumuskan hipotesis dan membandingkan temuan dengan penelitian sebelumnya (Ali & Limakrisna, 2013)

HASIL PENELITIAN

No	Tema	Penulis	Tahun Terbit	Ringkasan
1	Pengaruh pemberian rebusan daun kelor (<i>moringa olifera</i>) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. <i>Jurnal Ilmu Kesehatan</i> Volume, 3(1), 24.	Kelor, R. D.	2019	Penderita hipertensi di Indonesia diperkirakan mencapai 15 juta orang, namun hanya 4% yang memiliki hipertensi terkontrol, dengan prevalensi mencapai 31,7% dari total penduduk. Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kambang Kecamatan Lengayang pada tahun 2018 bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun kelor (<i>Moringa oleifera</i>) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest, melibatkan 16 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menurun signifikan setelah pemberian rebusan daun kelor, dengan p-value = 0,000. Dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun kelor berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan informasi kepada keluarga dan penderita hipertensi tentang alternatif pengobatan ini selain obat farmakologi.
2	Rebusan Daun Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. <i>Jurnal Penelitian Perawat Profesional</i> , 3(2), 399-406.	Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A., Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H., & Masrini, M.	2021	Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang dapat ditangani secara non-farmakologis, salah satunya dengan rebusan daun kelor yang dikenal memiliki manfaat sebagai penurun tekanan darah.

				<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan daun kelor terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Panti Jompo Guna Budi Bakti Medan pada Januari 2021, dengan jumlah sampel 25 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pemberian rebusan daun kelor, dengan p-value = 0,000 < 0,05.</p>
3	<p>PEMANFAATAN TANAMAN OBAT TRADISIONAL KELOR UNTUK MENGATASI PENYAKIT DEGENERATIF. <i>Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)</i>, 5(2).</p>	<p>Husein, S., Lestari, A., Syahputri, A. D., Mentari, C. C., & Putra, A. S. E.</p>	2022	<p>Penyakit degeneratif adalah penyakit tidak menular yang disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh akibat penuaan atau peradangan kronis, dan semakin berkembang karena pola hidup tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang buruk. Daun kelor (<i>Moringa oleifera</i>), tanaman herbal yang tumbuh di Indonesia, mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti alkaloid, flavonoid, steroid, dan glikosida yang memiliki manfaat sebagai antimikroba, antioksidan, antikanker, antidiabetes, dan antihipertensi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menyuluh masyarakat, khususnya Kelompok Wanita Tani (KWT) di Kelurahan Sumber Agung Kemiling, Bandar Lampung, tentang pentingnya pencegahan penyakit degeneratif dengan memanfaatkan daun kelor sebagai tanaman obat tradisional. Dengan adanya kegiatan ini, masyarakat dan pengurus KWT menjadi lebih</p>

				paham tentang cara pencegahan penyakit degeneratif menggunakan daun kelor.
4	Pembuatan produk diversifikasi pudding dengan daun kelor untuk pencegahan hipertensi. <i>Sociality: Journal of Public Health Service</i> , 14-20.	Mallapiang, F., & Haerana, B. T	2022	Daun kelor dikenal memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, termasuk mencegah hipertensi, kanker, dan berfungsi sebagai antimikroba. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan pembuatan puding berbahan dasar daun kelor sebagai salah satu cara pencegahan hipertensi. Kegiatan penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada Senin, 13 Desember 2021, di Desa Limapocoe, Kec. Cenrana, Kab. Maros, dengan metode praktik langsung pembuatan puding daun kelor. Ibu-ibu RT bersama mahasiswa, serta ibu-ibu dan lansia yang hadir, berperan aktif dalam kegiatan ini. Hasilnya, kegiatan berjalan lancar dan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta, khususnya lansia, tentang pentingnya pola hidup sehat dalam pencegahan dan pengobatan hipertensi.
5	STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) SEBAGAI HERBAL INDONESIA PENURUN TEKANAN DARAH. <i>Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif</i> , 5(5).	Ginting, H. A. B., Siregar, A., Sembiring, W. A. B., & Azura, R.	2023	Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal jika tidak ditangani dengan baik. Studi literatur ini bertujuan untuk menilai efektivitas Moringa oleifera (daun kelor) sebagai obat herbal Indonesia dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan tinjauan pustaka dari artikel penelitian nasional dalam lima tahun terakhir, daun kelor terbukti efektif menurunkan

				tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat diolah menjadi rebusan, kapsul, atau teh dengan dosis yang tepat.
6	Efektifitas Ekstrak Nano Daun Kelor (<i>Moringa Oleifera</i>) terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi. <i>Jurnal Keperawatan</i> , 15(1), 339-348.	Sulistyowati, D. I. D., Soejoenoes, A., Hadisaputro, S., Sujianto, U., & Mardiyono, M	2023	Hipertensi pada kehamilan merupakan penyebab utama peningkatan morbiditas dan mortalitas ibu, janin, dan neonatus, dengan angka kematian ibu di Indonesia yang masih tinggi. Salah satu penyebab kematian ibu adalah hipertensi, dan sebagai tindakan preventif, WHO merekomendasikan konsumsi kalsium bagi ibu hamil. Daun kelor (<i>Moringa oleifera</i>) yang kaya akan flavonoid, kalsium, dan antioksidan diyakini baik untuk ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas ekstrak nano daun kelor terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan ibu hamil dengan hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah randomized pre-test post-test control group design, dengan 30 responden ibu hamil hipertensi yang diberi intervensi kapsul ekstrak nano daun kelor (500 mg/hari) selama 2 minggu. Kelompok kontrol menerima intervensi standar puskesmas. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi, paired t-test, dan independent t-test. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi standar operasional dalam penanganan hipertensi pada ibu hamil secara non-farmakologi yang aman bagi ibu dan bayi.
7	Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional Kelor	Tutik, T., Fitriana, R.,	2023	Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah di atas normal

	Untuk Mengatasi Penyakit Hipertensi. <i>Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)</i> , 6(1).	Feronica, S., & Umri, U. N		yang seringkali tidak menunjukkan gejala khas, sehingga disebut sebagai "silent killer." Banyak penderita merasa sehat meski memiliki hipertensi, dan baru menyadari penyakit ini saat gejalanya semakin parah. Gejala yang umum meliputi sakit kepala, pusing, lemas, sesak napas, gelisah, mual, muntah, dan pendarahan hidung. Faktor risiko hipertensi antara lain usia, jenis kelamin, obesitas, konsumsi alkohol, faktor genetik, stres, konsumsi garam berlebihan, merokok, serta penyakit ginjal dan diabetes. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai hipertensi dan pencegahannya menggunakan tanaman obat tradisional, khususnya daun kelor. Melalui kegiatan ini, masyarakat dan pengurus Kelompok Wanita Tani (KWT) Kelurahan Sumber Agung Kemiling, Bandar Lampung, menjadi lebih paham tentang pencegahan hipertensi dengan memanfaatkan daun kelor.
8	Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kukusan Beji Depok Tahun 2023. <i>OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan</i> , 2(2), 157-172.	Agustin, A., Hartono, R. K., & Solehudin, S.	2024	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian teh daun kelor terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kukusan Beji, Depok. Menggunakan metode pre-experimental dengan 15 responden, hasil uji Wilcoxon pada tekanan darah sistolik menunjukkan p-value = 0,001, dan uji paired sample t-test pada tekanan darah diastolik

				menunjukkan p-value = 0,000. Kesimpulannya, pemberian teh daun kelor berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
9	PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN KELOR (MORINGA OLEIFERA) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEMBANG SERI BENGKULU TENGAH. <i>Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan</i> , 20(1), 10-16.	Elviani, N., Andari, F. N., & Wijaya, A. K.	2024	Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun kelor (Moringa oleifera) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kembang Seri, Kabupaten Bengkulu Tengah. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (149,53 mmHg menjadi 127,07 mmHg) dan diastolik (90,53 mmHg menjadi 80,73 mmHg) setelah pemberian air rebusan daun kelor, dengan p-value < 0,001. Kesimpulannya, air rebusan daun kelor efektif menurunkan tekanan darah dan disarankan sebagai pengobatan non-farmakologi untuk hipertensi.
10	SOSIALISASI TEH DAUN KELOR (Moringa oleifera) SEBAGAI MINUMAN HERBAL PENCEGAH HIPERTENSI. <i>Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati (JPFM)</i> , 7(1).	Ulfa, A. M., Lysti, E., Yasmin, A. N., Sinaga, A. S. S., Triyola, A., & Suhanawati, T.	2024	Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat di atas normal, yang dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Daun kelor (Moringa oleifera) dikenal secara tradisional memiliki manfaat sebagai antibakteri, antikolesterol, antiinflamasi, antitumor, dan antihipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di Puskesmas Rajabasa Indah tentang teh

			daun kelor sebagai minuman herbal untuk pencegahan hipertensi, serta memberikan dampak positif bagi ekonomi masyarakat melalui usaha UMKM dan produk rumah tangga. Penelitian ini melibatkan 30 pengunjung Puskesmas, dan hasil sosialisasi menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 25%. Secara statistik, p-value 0,00 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara sosialisasi dan peningkatan pengetahuan tentang manfaat teh daun kelor sebagai minuman herbal.
--	--	--	--

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian Agustin, A., Hartono, R. K., & Solehudin, S. (2024), yang dilakukan di Kukusan Beji, Depok, pemberian teh daun kelor (*Moringa oleifera*) terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi, dengan p-value < 0,05 untuk kedua variabel tersebut. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 180,08 mmHg menjadi 143,33 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 111,00 mmHg menjadi 69,00 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa teh daun kelor efektif sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengontrol hipertensi. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan efek positif teh daun kelor dalam menurunkan tekanan darah, yang memperkuat bukti bahwa daun kelor dapat dijadikan alternatif untuk pengelolaan hipertensi secara alami.

Hasil pengabdian dari Ulfa et al. (2024) mengenai penyuluhan "Teh Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Sebagai Minuman Herbal Pencegah Hipertensi" di Puskesmas

Rajabasa Indah menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan di antara peserta. Sebelum penyuluhan, nilai rata-rata pre-test adalah 53,33%, dan setelah penyuluhan, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 78,33%, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 25%. Uji statistik dengan p-value 0,00 ($p < 0,05$) mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara penyuluhan dan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan ini penting untuk mengedukasi masyarakat tentang manfaat teh daun kelor sebagai pencegah hipertensi, serta dapat membuka peluang bagi pengembangan usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) berbasis produk herbal di wilayah tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan hipertensi dengan cara alami melalui konsumsi teh daun kelor.

Penelitian oleh Sulistyowati et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak nano daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan

hipertensi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah dan kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan ekstrak nano daun kelor, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Ekstrak daun kelor, yang mengandung flavonoid, antioksidan, serta senyawa penting lainnya, berperan dalam mengatur tekanan darah dan mengurangi kecemasan melalui mekanisme vasokonstriksi dan peningkatan resistensi pembuluh darah. Penelitian ini mendukung penggunaan terapi non-farmakologis seperti ekstrak daun kelor sebagai alternatif pengobatan hipertensi pada ibu hamil, yang dapat mengurangi risiko efek samping bagi ibu dan janin.

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) terbukti efektif sebagai alternatif pencegahan hipertensi, termasuk pada kehamilan yang berisiko mengalami preeklamsia atau eklampsia. Penelitian oleh Agustin et al. (2024) menunjukkan bahwa pemberian teh daun kelor secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, dengan $p\text{-value} < 0,05$, yang menandakan efek positif daun kelor dalam mengontrol tekanan darah. Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Sulistyowati et al. (2023), yang menunjukkan bahwa ekstrak nano daun kelor dapat menurunkan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada ibu hamil dengan hipertensi, berkat kandungan flavonoid dan antioksidan yang mendukung mekanisme vasokonstriksi. Selain itu, penyuluhan yang dilakukan oleh Ulfa et al. (2024) menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat teh daun kelor sebagai pencegah hipertensi, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 25% setelah penyuluhan. Daun kelor tidak hanya menawarkan solusi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi,

tetapi juga dapat menjadi alternatif aman untuk ibu hamil, mengurangi risiko preeklamsia dan eklampsia, serta membuka peluang pengembangan usaha berbasis produk herbal.

Bidan memegang peran krusial dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada ibu hamil, termasuk dalam mencegah preeklamsia dan eklampsia. Peran utama bidan meliputi edukasi dan penyuluhan mengenai pentingnya pemantauan tekanan darah, pola makan sehat, pengelolaan stres, serta pencegahan komplikasi kehamilan terkait hipertensi. Bidan secara rutin memantau tekanan darah ibu hamil dan melakukan deteksi dini untuk mencegah hipertensi yang lebih serius. Selain itu, bidan juga dapat mendorong penggunaan terapi non-farmakologis, seperti konsumsi teh daun kelor atau pola hidup sehat, sebagai alternatif pengobatan yang lebih alami. Bidan juga memberikan informasi tentang gizi yang mendukung pengendalian tekanan darah dan mendukung kesehatan mental ibu hamil melalui teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan. Dalam kasus hipertensi yang tidak terkontrol, bidan bekerja sama dengan dokter dan tim medis lain untuk memberikan perawatan lebih lanjut, memastikan ibu hamil menerima pengobatan yang tepat. Bidan berperan sebagai penghubung utama dalam memberikan dukungan fisik, emosional, dan edukasi kepada ibu hamil, untuk menjaga kesehatan mereka dan mencegah komplikasi kehamilan serius.

KESIMPULAN

Tanaman kelor (*Moringa oleifera*) terbukti efektif sebagai alternatif pencegahan hipertensi, termasuk pada kehamilan berisiko preeklamsia atau eklampsia, dengan kemampuan menurunkan tekanan darah dan kecemasan berkat kandungan flavonoid dan

antioksidan. Selain itu, penyuluhan tentang manfaat teh daun kelor dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, menjadikannya solusi non-farmakologis yang aman untuk mengelola hipertensi dan berpotensi mendukung pengembangan usaha berbasis produk herbal.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, Dianjurkan agar masyarakat, terutama ibu hamil dengan risiko hipertensi, mempertimbangkan konsumsi teh daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai alternatif non-farmakologis dalam mengelola tekanan darah, mengingat efektivitasnya yang terbukti dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan. Penyuluhan lebih lanjut tentang manfaat daun kelor perlu diperluas, tidak hanya di fasilitas kesehatan seperti puskesmas, tetapi juga melalui program-program komunitas untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat. Selain itu, pengembangan produk herbal berbasis daun kelor, seperti teh celup atau ekstrak, dapat dijadikan peluang ekonomi baru yang mendukung usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) di tingkat lokal, serta dapat meningkatkan akses masyarakat terhadap solusi pengobatan yang alami dan aman.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, A., Hartono, R. K., & Solehudin, S. (2024). Pengaruh Pemberian Teh Daun Kelor Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kukusan Beji Depok Tahun 2023. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(2), 157-172.
- Amelia, L. N., Gama, N. I., & Prasetya, F. (2022). Efektivitas Antihipertensi Kombinasi Jus Mentimun (*Cucumis sativus* L.), Rebusan Daun Kelor (*Moringa oleifera* Lam.) dan Madu Kelulut Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Air Putih Samarinda. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, 16(November), 25–32. <https://doi.org/10.25026/mpc.v16i1.668>
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., Susanti, A., Oktaviona, N., & Berlianti, J. F. (2025). Service Management and Patient Satisfaction in Independent Midwifery Clinical Practice. *Journal La Medihealtico*, 6(4), 1063-1070.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Wulandari, N., Susanti, A., Oktaviona, N., & Berlianti, J. F. (2025). Service Management and Patient Satisfaction in Independent Midwifery Clinical Practice. *Journal La Medihealtico*, 6(4), 1063-1070.
- Aulia, D. L. N., Anjani, A. D., Windari, A., Romania, D., Octafera, N. P., Novira, S., ... & Tambunan, L. M. (2025). Pendekatan manajerial bidan dalam penerapan asuhan: A literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2388-2395.
- Bagiana, K. (2022). *Pelatihan Pemanfaatan Daun Kelor Pada Ibu-Ibu PKK Dusun Bejalen, Ambarawa*, 3(2).
- Elviani, N., Andari, F. N., & Wijaya, A. K. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEMBANG SERI BENGKULU TENGAH. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 20(1), 10-16.
- Ginting, H. A. B., Siregar, A., Sembiring, W. A. B., & Azura, R. (2023). STUDI LITERATUR: EFEKTIVITAS DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) SEBAGAI HERBAL

- INDONESIA PENURUN
TEKANAN DARAH. *Jurnal Inovasi
Kesehatan Adaptif*, 5(5).
- Gynecologists, A. C. of O. and. (2013).
Hypertension in Pregnancy. 1–100.
- Husein, S., Lestari, A., Syahputri, A. D.,
Mentari, C. C., & Putra, A. S. E.
(2022). PEMANFAATAN
TANAMAN OBAT TRADISIONAL
KELOR UNTUK MENGATASI
PENYAKIT DEGENERATIF. *Jurnal
Pengabdian Farmasi Malahayati
(JPFM)*, 5(2).
- Kelor, R. D. (2019). Pengaruh pemberian
rebusan daun kelor (*moringa olifera*)
terhadap tekanan darah pada
penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu
Kesehatan* | Volume, 3(1), 24.
- Mallapiang, F., & Haerana, B. T. (2022).
Pembuatan produk diversifikasi
pudding dengan daun kelor untuk
pencegahan hipertensi. *Sociality:
Journal of Public Health Service*, 14-
20.
- Sulistyowati, D. I. D., Soejoenoes, A.,
Hadisaputro, S., Sujianto, U., &
Mardiyono, M. (2023). Efektifitas
Ekstrak Nano Daun Kelor (*Moringa
Oleifera*) terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan dan Tekanan
Darah pada Ibu Hamil dengan
Hipertensi. *Jurnal
Keperawatan*, 15(1), 339-348.
- Sutanto, T., Adfa, D., & Taringan, N.
(2007). “Buah kelor (*Moringa
oleifera lamk.*) tanaman ajaib yang
dapat digunakan untuk mengurangi
kadar ion logam dalam air”. *Jurnal
Gradien*. 3(1): 219.
- Tutik, T., Fitriana, R., Feronica, S., & Umri,
U. N. (2023). Pemanfaatan Tanaman
Obat Tradisional Kelor Untuk
Mengatasi Penyakit
Hipertensi. *Jurnal Pengabdian
Farmasi Malahayati (JPFM)*, 6(1).
- Ulfa, A. M., Lysti, E., Yasmin, A. N.,
Sinaga, A. S. S., Triyola, A., &
Suhanawati, T. (2024).
SOSIALISASI TEH DAUN KELOR
(*Moringa oleifera*) SEBAGAI
MINUMAN HERBAL PENCEGAH
HIPERTENSI. *Jurnal Pengabdian
Farmasi Malahayati (JPFM)*, 7(1).
- Yunifitri, Astri, Devy Lestari Nurul Aulia,
and Nova Roza. "Penanganan Non
Farmakologi Dengan Konsumsi
Bayam Untuk Meningkatkan Kadar
Hemoglobin Pada Ibu Hamil
Anemia." *Zona Kebidanan: Program
Studi Kebidanan Universitas Batam*
12.2 (2022).
- Zebua, D., Sunarti, S., Harahap, A.,
Ningsih, F., Zalukhu, A. P. H., &
Masrini, M. (2021). Rebusan Daun
Kelor Berpengaruh terhadap Tekanan
Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal
Penelitian Perawat Profesional*, 3(2),
399-406.