

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, serta menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Menurut data WHO (2023), sebanyak 33% penduduk dunia menderita hipertensi, sedangkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat hipertensi sebagai faktor risiko tertinggi penyebab kematian sebesar 10,2%. Di Puskesmas Perbaungan, tercatat 1.327 penderita hipertensi pada tahun 2025. Intervensi non-farmakologi seperti rebusan teh daun kelor (*Moringa oleifera*)—yang kaya antioksidan, kalium, magnesium, dan senyawa antiinflamasi—yang dikombinasikan dengan edukasi gaya hidup dinilai sebagai pendekatan komplementer yang terjangkau dan mudah diakses dalam pengelolaan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan teh daun kelor dan edukasi gaya hidup terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental menggunakan pendekatan pre-test dan post-test with control group. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan total 60 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi (n=30) dan kelompok kontrol (n=30). Kelompok intervensi diberikan rebusan teh daun kelor dikombinasikan dengan edukasi gaya hidup, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 160,53 mmHg menjadi 147,23 mmHg (penurunan sebesar 13,30 mmHg), dan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 96,33 mmHg menjadi 87,90 mmHg (penurunan sebesar 8,43 mmHg). Uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value = 0,02 untuk sistolik ($Z = -3,051$) dan p-value = 0,00 untuk diastolik ($Z = -3,501$), keduanya di bawah nilai signifikansi 0,05. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna ($p = 0,46$). Disimpulkan bahwa pemberian kombinasi rebusan teh daun kelor dan edukasi gaya hidup berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi komplementer yang aman, terjangkau, dan berbasis bukti ilmiah dalam pengelolaan hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

Kata Kunci: Hipertensi, Daun Kelor (*Moringa oleifera*), Rebusan Teh Daun Kelor, Edukasi Gaya Hidup, Tekanan Darah