

PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTIH PANGGANG DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Hilda Laili Oktabrian

Abstrak

Hipertensi salah satu penyebab utama kematian dan morbiditas secara global. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kombinasi konsumsi bawang putih panggang dan *slow deep breathing* sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Gang Kelor, Kota Bogor. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan total 56 responden yang dibagi secara acak menjadi kelompok intervensi dan kontrol dengan masing-masing terdiri dari 28 responden. Kelompok intervensi menerima terapi kombinasi berupa bawang putih panggang (4-6 gram) dan *slow deep breathing* yang dilakukan dua kali sehari (pagi dan sore), serta obat antihipertensi selama 30 hari. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mendapatkan terapi farmakologis. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik awal pada kelompok intervensi lebih tinggi (163,32 mmHg) dibandingkan kelompok kontrol (148,21 mmHg). Namun, penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi lebih signifikan (rata-rata 8,57 mmHg) dibandingkan kelompok kontrol (rata-rata 3,68 mmHg), dengan perbedaan rata-rata sebesar 10,21 mmHg ($p < 0,001$). Tekanan darah diastolik awal kelompok intervensi juga lebih tinggi (99,60 mmHg dibandingkan 96,21 mmHg), tetapi menunjukkan penurunan lebih signifikan setelah intervensi dibandingkan kontrol. Kombinasi bawang putih panggang, *slow deep breathing*, dan obat antihipertensi terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan terapi farmakologis saja.

Kata Kunci: bawang putih panggang, hipertensi, *slow deep breathing*, tekanan darah, terapi nonfarmakologis

THE EFFECT OF ROASTED GARLIC CONSUMPTION AND SLOW DEEP BREATHING ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

Hilda Laili Oktabrian

Abstract

Hypertension accounts for the bulk of global mortality and illnesses. Roasted garlic and regular deep breathing lower blood pressure in hypertensive patients at the Puskesmas Gang Kelor in Bogor City. In a quasi-experimental approach, 56 participants were allocated into intervention and control groups, with each group comprising 28 persons. The intervention group got 4-6 grammes of roasted garlic, practiced slow deep breathing, and were prescribed hypertension medicine for 30 days. The control group received just pharmaceutical intervention. Sphygmomanometers measured blood pressure before and after the intervention. Allicin in garlic promotes vasodilation and inhibits the ACE enzyme, whereas slow deep breathing activates parasympathetic neurones. This combo therapy lowers blood pressure more efficiently than pharmaceutical treatment. Research demonstrates that the intervention group displayed a greater initial systolic blood pressure (163.32 mmHg) than the control group (148.21 mmHg). The intervention group experienced a reduction in systolic blood pressure of 8.57 mmHg, compared to a reduction of 3.68 mmHg in the control group, yielding a difference of 10.21 mmHg ($p < 0.001$). The intervention group demonstrated a greater initial diastolic pressure (99.60 mmHg versus 96.21 mmHg), however a subsequent decrease occurred. Roasted garlic, regular deep breathing, and antihypertensive medicine effectively reduce blood pressure.

Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Nonpharmacological Therapy Roasted Garlic, Slow Deep Breathing