



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 21, 2024

Revised: April, 18, 2025

Available online: April, 25, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi,
Apriyanti, Nopriani, Taufiq Hidayat

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com

Abstract

Background: Elderly is a condition where individuals have a high risk of developing degenerative diseases such as Coronary Heart Disease (CHD), hypertension, diabetes mellitus, rheumatism, and cancer. However, most diseases experienced by the elderly are hypertension. Hypertension can be caused by various risk factors that vary such as family history, increasing age in different genders. Men tend to have higher blood pressure at a young age than women. High blood pressure can be treated with non-pharmacological management, one of which is with boiled bay leaves. Bay leaves contain flavonoid compounds, where flavonoids containing quercetin have an effect as a vasodilator, antipletelet, and antiproliferative and lower blood pressure, the result of oxidation and repair of organs that have been damaged due to hypertension.

Purpose: To provide knowledge and understanding to the public about hypertension therapy using boiled bay leaves.

Method: Community service activities were carried out in Dusun 06 Sukajaya Lempasing, Bandar Lampung City on March 17, 2024. The number of participants was 20 elderly people. Blood pressure measurements using a tensiometer with grouping where normal conditions are if TDS $\leq$ 120 / 80 mmHg, normal-high = 130-139 / 85-89 mmHg, grade 1 hypertension = 140-159 / 90-99 mmHg, grade 2 hypertension = 160-179 / 100-109 mmHg and hypertension grade TDS $\geq$ 180 / 110 mmHg. Therapeutic action by drinking boiled bay leaf water $\pm$ 60 ml with a frequency of 2x a day before meals for 1 week. Results: Obtaining blood pressure measurement data from respondents before undergoing therapy with boiled bay leaves, the majority were in normal-high conditions, namely 13 (65.0%), while after therapy most were in normal conditions, namely 15 (75.0%).

Conclusion: Bay leaf decoction therapy has an effect in lowering blood pressure in elderly with hypertension. Increasing knowledge of non-pharmacological therapy has an impact on the elderly's self-confidence in controlling their blood pressure.

Suggestion: The community can apply knowledge of bay leaf decoction therapy independently as a control for elderly with hypertension and share knowledge with families, the environment and other areas where the incidence of hypertension is still high but have not received knowledge of bay leaf therapy.

Keywords: Bay leaf decoction; Elderly; Hypertension

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya
Lempasing Kota Bandar Lampung

Pendahuluan: Lansia adalah suatu kondisi dimana individu memiliki risiko tinggi terkena penyakit yang degeneratif seperti penyakit jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Namun kebanyakan penyakit yang di alami lansia adalah penyakit hipertensi. Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang bervariasi seperti riwayat keluarga, penambahan usia pada jenis kelamin berbeda. Laki-laki cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi pada usia muda dibanding perempuan. Tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan penatalaksanaan non farmakologis, salah satunya yaitu dengan rebusan daun salam. Daun salam mengandung senyawa flavonoid, yang mana flavonoid mengandung quercetin memberikan pengaruh sebagai vasodilator, antipletelet, dan antiproliferasi dan menurunkan tekanan darah, hasil dari oksidasi dan perbaikan terhadap organ tubuh yang sudah rusak akibat dari hipertensi.

Tujuan: Memberikan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat tentang terapi hipertensi dengan menggunakan air rebusan daun salam.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung pada tanggal 17 Maret 2024. Jumlah peserta sebanyak 20 lansia. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat ukur tensimeter dengan pengelompokan dimana kondisi normal bila $TDS \leq 120/80$ mmHg, normal-tinggi=130-139/85-89 mmHg, hipertensi derajat 1=140-159/90-99 mmHg, hipertensi derajat 2=160-179/100-109 mmHg dan hipertensi derajat $TDS \geq 180/110$ mmHg. Tindakan terapi dengan minum air rebusan daun salam ± 60 ml dengan frekuensi 2x sehari setiap sebelum makan selama 1 minggu.

Hasil: Mendapatkan data pengukuran tekanan darah responden sebelum melakukan terapi dengan rebusan daun salam, mayoritas pada kondisi normal-tinggi yaitu sebanyak 13 (65.0%) sedangkan setelah terapi sebagian besar pada kondisi normal yaitu sebanyak 15 (75.0%).

Simpulan: Terapi rebusan daun salam memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Meningkatnya pengetahuan terapi nonfarmakologi memberikan dampak kepercayaan diri pada lansia dalam mengendalikan tekanan darahnya.

Saran: Masyarakat dapat menerapkan pengetahuan terapi rebusan daun salam secara mandiri sebagai pengendalian lansia dengan hipertensi dan membagikan pengetahuan kepada keluarga, lingkungan dan wilayah lain dimana masih tinggi angka kejadian hipertensi tetapi belum mendapatkan pengetahuan terapi daun salam.

Kata kunci: Hipertensi; Lansia; Rebusan daun salam

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah penduduk yang mengalami proses penuaan secara terus-menerus biasanya ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentan terhadap serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Lansia adalah suatu kondisi dimana individu memiliki risiko tinggi terkena penyakit yang degeneratif seperti penyakit jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Namun kebanyakan penyakit yang di alami lansia adalah penyakit hipertensi (Lorenza, Hadiyanto, & Alamsyah, 2023).

Pada tahun 2023 diperkirakan 1.28 Miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia

menderita hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Kurang dari separuh orang dewasa (45%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Penderita tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala apa pun. Satu-satunya untuk mengetahuinya peningkatan tekanan darah adalah dengan cara pemeriksaan secara rutin (World Health Organization, 2023).

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang bervariasi seperti riwayat keluarga, penambahan usia pada jenis kelamin

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi, Apriyanti, Nopriani

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya
Lempasing Kota Bandar Lampung

berbeda. Laki-laki cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi pada usia muda dibanding perempuan. Namun pada usia 60 tahun, perempuan memiliki rata-rata tekanan darah lebih tinggi dibanding laki-laki. Faktor lain yang berkontribusi terhadap hipertensi seperti asupan natrium yang tinggi, asupan kalium yang rendah, obesitas, konsumsi alkohol, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat serta minimnya akses layanan kesehatan (Mawaddah, Damayanti, & Pardilawati, 2024; Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, 2019).

Manajemen hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Namun sebagian besar hanya mengetahui terapi farmakologinya saja. Masyarakat masih belum memikirkan penggunaan obat yang terus menerus akan menimbulkan efek samping jangka panjang dari pemakaian. Oleh karena itu manajemen hipertensi dapat melibatkan terapi non farmakologi seperti teknik relaksasi, aktivitas fisik, tidak merokok, mengurangi konsumsi garam, menerapkan pola hidup sehat dan penggunaan bahan herbal (Lahardo, 2021; Adnani, 2024).

Tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan penatalaksanaan non farmakologis, salah satunya yaitu dengan rebusan daun salam. Daun salam mudah didapat, dikenal oleh masyarakat Indonesia, dan aman dikonsumsi karena sering digunakan sebagai pelengkap masakan. Daun salam tumbuh menyebar di Asia Tenggara dan sering ditemukan di pekarangan rumah. Selain sebagai bumbu dapur daun salam memiliki banyak manfaat untuk kesehatan antara lain: untuk mengobati diabetes melitus, gastritis, pruritus, diare, mabuk akibat Jurnal Kesehatan Holistik alkohol, dan hipertensi (Andoko, & Pangesti, 2016). Daun salam mengandung senyawa flavonoid, yang mana flavonoid mengandung quercetin memberikan pengaruh sebagai vasodilator, antiplatelet, dan antiproliferasi dan menurunkan tekanan darah, hasil dari oksidasi dan perbaikan terhadap organ tubuh yang sudah rusak akibat dari hipertensi (Murwani, Alfianti, Hikmawati, & Mashunatul, 2023; Ramadani, & Azizah, 2023).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung pada tanggal 17 Maret 2024. Jumlah peserta sebanyak 20 lansia. Pengukuran tekanan darah menggunakan alat ukur tensimeter dengan pengelompokan dimana kondisi normal bila $TDS \leq 120/80$ mmHg, normal-tinggi = $130-139/85-89$ mmHg, hipertensi derajat 1 = $140-159/90-99$ mmHg, hipertensi derajat 2 = $160-179/100-109$ mmHg dan hipertensi derajat 3 $TDS \geq 180/110$ mmHg. Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahapan yaitu:

Tahap persiapan

- Melakukan survey lapangan, mengadakan pertemuan pihak kades terkait dengan rencana kegiatan penyuluhan.
- Mempersiapkan sarana dan prasarana kegiatan
- Menyiapkan perlengkapan untuk demonstrasi berupa kompor, alat memasak air dan bahan
- Menyiapkan materi untuk presentasi berupa powerpoint dan dokumentasi pencatatan.

Tahap pelaksanaan

- Melakukan pengukuran tekanan darah kepada peserta sebagai pengambilan data *pre-test*
- Memberikan pemaparan materi dan pengetahuan mengenai kandungan antioksidan yang terdapat pada daun salam.
- Melakukan demonstrasi memasak daun salam sebagai minuman terapi untuk mengendalikan hipertensi. Bahannya adalah 10 lembar daun salam direbus dalam 300 ml air, setelah menyusut hingga ± 100 ml kemudian didiamkan menjadi dingin dan disaring.
- Memberikan petunjuk dan tata cara terapi hipertensi dengan rebusan daun salam yaitu minum ± 60 ml air rebusan daun salam 2x sehari sebelum makan.
- Melakukan diskusi interaktif dengan para peserta sebagai upaya peningkatan pemahaman terapi hipertensi dengan rebusan daun salam terkait keluhan dan dampaknya.
- Melakukan pengukuran tekanan darah para peserta setelah 1 minggu menjalani terapi (data *post-test*).

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi, Apriyanti, Nopriani

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya
Lempasing Kota Bandar Lampung

Tahap evaluasi

- a. Kegiatan berlangsung dengan baik dan lancar dimana masyarakat dan peserta memberikan respon positif dengan adanya kegiatan penambahan pengetahuan.
- b. Para peserta aktif berdiskusi dan bertanya terkait hipertensi, keluhan dan komplikasinya.
- c. Para peserta juga mendapatkan informasi terkait tata cara terapi sebagai pengetahuan dalam mengendalikan tekanan darah.
- d. Mendapatkan peningkatan jumlah peserta yang memiliki tekanan darah normal yaitu pada *pre-test* sebanyak 4 (20.0%) menjadi sebanyak 15 (75.0%) pada *post-test*.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Tekanan darah responden(N=20)

Variabel	Hasil	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Tekanan darah(n/%)		
Normal	4/20.0	15/75.0
Normal-tinggi	13/65.0	2/10.0
Hipertensi derajat 1	2/10.0	3/15.0
Hipertensi derajat 2	1/5.0	-

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa data pengukuran tekanan darah responden sebelum melakukan terapi dengan rebusan daun salam, mayoritas pada kondisi normal-tinggi yaitu sebanyak 13 (65.0%) sedangkan setelah terapi sebagian besar pada kondisi normal yaitu sebanyak 15 (75.0%).

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi, Apriyanti, Nopriani

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya
Lempasing Kota Bandar Lampung

PEMBAHASAN

Manusia yang berada di usia 60 tahun ke atas dikelompokkan sebagai lansia. Pada periode usia ini dapat dikategorikan sudah memasuki tahap akhir siklus hidup manusia. Proses penuaan dan perubahan fisik, mental, serta sosial akan terjadi seiring dengan berjalannya waktu. Dengan adanya perubahan tersebut menjadikan munculnya beberapa permasalahan akibat adanya penurunan kondisi tubuh. Aspek kesehatan pada lansia sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat ketika usia mudanya. Permasalahan pada lansia umumnya adalah penurunan kondisi fisik dan tidak seimbangnya kinerja metabolisme tubuh sehingga kadang tidak terkendali seperti tekanan darah, munculnya kadar gula yang tinggi atau kurangnya daya ingat. Hipertensi pada lansia lebih sering menjadi permasalahan kesehatan yang menjadi pemicu komplikasi penyakit lain.

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, hasil survey dan observasi di Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung mendapatkan data kurangnya pengetahuan tentang hipertensi. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan secara farmologi atau non-farmologi. Salah satu terapi non-farmologi adalah dengan terapi menggunakan rebusan daun salam. Terapi daun salam dapat menurunkan tekanan darah karena mengandung flavonoid yang mampu berfungsi sebagai anti oksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh dapat membantu mengurangi hormon stress, mengendurkan otot arteri dan juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Siti, 2017).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan hasil adanya peningkatan jumlah responden dengan tekanan darah yang menjadi normal setelah menjalani terapi minum rebusan daun salam. Sebelum melakukan terapi dengan rebusan daun salam, mayoritas responden dalam kondisi normal-tinggi yaitu sebanyak 13 (65.0%) sedangkan setelah terapi minum rebusan daun salam sebagian besar dalam kondisi normal menjadi sebanyak 15 (75.0%). Daun salam mempunyai kandungan kimia seperti minyak atsiri, sitrat, euganol, tannin serta flavonoid. Kandungan

kimia pada daun salam memiliki manfaat menurunkan tekanan darah pada tubuh, merangsang sekresi cairan empedu, mengurangi gumpalan lemak yang mengendap dalam pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah akan normal (Hidayat, Hasanah, & Susantin, 2018; Alfaini, Danismaya, & Andriani, 2023).

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini, masyarakat dapat memanfaatkan terapi rebusan daun salam sebagai salah satu cara mengendalikan hipertensi pada lansia. Terapi menggunakan bahan daun salam dapat dilakukan mengingat bahannya yang relatif murah dan mudah untuk didapat, sehingga dukungan keluarga dalam memberikan terapi juga akan semakin maksimal. Salah satu sifat lansia adalah terjadinya

penurunan kemandirian sehingga membutuhkan bantuan orang lain yang berkaitan dengan perawatannya (Herlinah, Wiarsih, & Rekawati, 2013). Dengan adanya dukungan keluarga yang baik dan bahan terapi yang mudah akan memberikan dampak yang positif pada lansia dengan hipertensi dalam mengendalikan tekanan darahnya.

SIMPULAN

Terapi rebusan daun salam memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Meningkatnya pengetahuan terapi nonfarmakologi memberikan dampak kepercayaan diri pada lansia dalam mengendalikan tekanan darahnya.

SARAN

Masyarakat dapat menerapkan terapi rebusan daun salam secara mandiri sebagai pengendalian lansia dengan hipertensi dan membagikan pengetahuan kepada keluarga, lingkungan dan wilayah lain dimana masih tinggi angka kejadian hipertensi tetapi belum mendapatkan pengetahuan terapi daun salam.

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi, Apriyanti, Nopriani

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com

Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya
Lempasing Kota Bandar Lampung

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih kepada kadus sebagai aparaturnya, para kader yang dapat memberikan edukasi dan remaja yang sedang menimba ilmu Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung, yang sudah memberikan dukungan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani, H. (2024). Pendidikan Kesehatan Tentang Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Bagi Lansia. *Humanism: Journal of Community Empowerment (HJCE)*, 6(2), 66-75.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi: Systematic review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Alfaini, M. N., Danismaya, I., & Andriani, R. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cisande. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4536-4543.
- Andoko, A., & Pangesti, D. N. (2016). Efektifitas rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 10(2), 54-60.
- Herlinah, L., Wiarsi, W., & Rekawati, E. (2013). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku lansia dalam pengendalian hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1(2), 108-115.
- Hidayat, S., Hasanah, L., & Susantin, D. H. (2018). Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 14-21.
- Lahardo, D. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Untuk Menciptakan Lansia Sehat Dan Mandiri Di Desa Banjararum Kec. Singosari Kab, Malang. *Jurnal Humanis (Jurnal Pengabdian Masyarakat ISTeK ICsada Bojonegoro)*, 6(2), 7-12.
- Lorenza, P. E., Hadiyanto, H., & Alamsyah, M. S. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Baros Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4520-4529.
- Mawaddah, N. W., Damayanti, E., & Pardilawati, C. Y. (2024). Efektivitas Terapi Non-Farmakologi Pada Pasien Hipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 14(3), 613-616.
- Murwani, A., Alfianti, N., Hikmawati, A. N., & Mashunatul, A. (2023). Analisis Terapi Rebusan Daun Salam Sebagai Intervensi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi.
- Ramadani, F. D., & Azizah, U. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut Melalui Penerapan Head Massage Dan Pemberian Rebusan Daun Salam Di Panti Werdha Mojopahit (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI).
- Siti, R. (2017). Pengaruh terapi air rebusan daun salam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Katipugal Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan (Doctoral dissertation, STIKES Bhakti Husada Mulia).
- World Health Organization. (2023). Hypertension. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Umi Romayati Keswara*, Restiana Cahyani, Dina Martiani, Liza Ayu Pratiwi, Apriyanti, Nopriani

Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Umi Romayati Keswara. *Email: romayatiumi@yahoo.com