

Edukasi Dan Terapi Air Rebusan Daun Salam Untuk Penderita Hipertensi

Niken Setyaningrum¹, Ardhan Indra Darmawan², Suryati³

^{1,2,3} STIKES Surya Global Yogyakarta, Jalan Ahmad Yani, Mutihan, Wirokerten, Banguntapan

Email: nicensetyaningrum7@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang menyebabkan kematian dini. Hipertensi ataupun tekanan darah tinggi merupakan sesuatu kondisi dimana terjalin kenaikan tekanan darah diatas ambang batasan wajar yaitu di atas 120/80 mmHg. Pola hidup sehat di perlukan untuk dapat mengontrol tekanan darah, selain dari konsumsi obat-obatan hipertensi. Pencegahan hipertensi salah satunya dengan cara terapi non farmakologi yaitu rebusan daun salam. Nama Kegiatan: Kegiatan pengabdian ini adalah edukasi dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun salam untuk penderita hipertensi. Tujuan Kegiatan : Meningkatkan pengetahuan pola hidup sehat dan terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi. Metode Pelaksanaan : Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan 3 sesi, yaitu : sesi 1. Tentang edukasi pola hidup sehat pada penderita hipertensi; sesi 2. Demonstrasi air rebusan daun salam; sesi 3. Evaluasi. Kesimpulan kegiatan: Berdasarkan hasil posttest terdapat kenaikan skor terkait tingkat pengetahuan pola hidup sehat pada penderita hipertensi, peserta aktif berdiskusi dengan tanya jawab setelah materi disampaikan. Demonstrasi air rebusan daun salam dapat di lakukan oleh peserta dan beberapa peserta meminum air rebusan daun salam tersebut. Saran: Setelah dilakukan edukasi dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun salam diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi dengan terapi non farmakologi.

Kata Kunci: Edukasi; air rebusan; daun salam; hipertensi

Education And Therapy Of Salam Leave Boiled Water For Patients With Hypertension

Abstract

Hypertension is a health problem that causes early death. Hypertension or high blood pressure is a condition where there is an increase in blood pressure above the normal threshold, which is above 120/80 mmHg. A healthy lifestyle is needed to be able to control blood pressure, apart from taking hypertension drugs. One way to prevent hypertension is through non-pharmacological therapy, namely salam leaf oiled water. Name of Activity: This community service activity is an education and demonstration of making salam leaf boiled water for hypertensive sufferers. Activity Objectives: Increase knowledge of lifestyle and non-pharmacological therapy for people with hypertension. Implementation Method: The implementation of this community service was carried out in 3 sessions, namely: session 1. About education on healthy lifestyles for people with hypertension; session 2. Demonstration of boiled bay leaves; session 3. Evaluation. Conclusion of the activity: Based on the results of the posttest there was an increase in

scores related to the level of knowledge of healthy lifestyles in people with hypertension, participants actively discussed with questions and answers after the material was delivered. The demonstration of boiled salam leaves can be carried out by participants and some participants drink the boiled water of salam leaves. Suggestion: After education and demonstration of making bay leaf boiled water, it is hoped that it can increase knowledge and be able to control blood pressure in hypertensive patients with non-pharmacological therapy.

Keywords: *Education; boiled water; Salam leaf; hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi masuk dalam kategori penyakit tidak menular dengan angka kejadian yang tinggi di negara berkembang salah satunya Indonesia. Berdasarkan data dari Riskedas angka kejadian hipertensi meningkat dari tahun 2013 sebanyak 25,8% meningkat menjadi 34,1% kenaikan tersebut berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi alcohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan tantangan yang dialami masyarakat secara global, karena menjadi salah satu faktor risiko pada penyakit kardiovaskuler dan kematian pada usia muda akibat penyakit hipertensi. Setiap peningkatan 20 mmHg tekanan darah sistolik atau 10 mmHg tekanan darah diastolik dapat meningkatkan risiko kematian akibat penyakit jantung iskemik dan stroke. Berdasarkan hasil penelitian menjalankan pola hidup sehat minimal 4 bulan terbukti dapat menurunkan dan mengontrol tekanan darah maka permasalahan pada kardiovaskuler dapat teratasi. Pola hidup sehat yang dianjurkan adalah penurunan berat badan bagi yang mengalami obesitas, mengurangi asupan garam, olah raga yang cukup (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Pola hidup sehat sangat dianjurkan untuk penderita hipertensi karena dapat mencegah serta mengontrol tekanan darah. Rekomendasi yang dianjurkan yaitu (1) penurunan berat badan perlahan hingga mencapai berat badan ideal dengan cara terapi nutrisi medis dan peningkatan aktivitas fisik dengan latihan jasmani. (2) Mengurangi asupan garam yang sering digunakan sebagai bumbu masak serta terkandung dalam makanan kaleng maupun makanan cepat saji. Diet tinggi garam akan meningkatkan retensi cairan tubuh. Asupan garam sebaiknya tidak melebihi 2 gr/ hari. (3) Diet Sayur, buah dan produk rendah lemak. diet hipertensi berupa pembatasan pemakaian garam dapur ½ sendok teh per hari dan penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti

soda kue. Makanan yang dihindari yakni otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing, makanan yang diolah menggunakan garam natrium (crackers, kue, kerupuk, kripik dan makanan kering yang asin), makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, kornet, buah-buahan dalam kaleng), makanan yang diawetkan, mentega dan keju, bumbu-bumbu tertentu (kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambal, tauco dan bumbu penyedap lainnya) serta makanan yang mengandung alkohol (durian, tape). (4) Olah raga secara sebanyak 30 menit/hari, minimal 3 hari/ minggu. (5) Pembatasan konsumsi alkohol tidak lebih dari 2 gelas per hari pada pria atau 1 gelas per hari pada wanita dapat menurunkan hipertensi. (6) Merokok termasuk faktor risiko penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu penderita hipertensi dianjurkan untuk berhenti merokok demi menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi harus dilakukan secara tepat baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Untuk terapi non farmakologi sudah banyak dikembangkan. Terapi non farmakologi menjadi intervensi pendamping, *National For Complementary And lternative Medicine* (NCAM) mengklasifikasikan terapi ini ke dalam *Complementary Alternative Therapy* (CAT) yang terdiri dari *Alternative Medical System, Mind Body Therapy, Biological Based Therapy, Manipulative Body-Based Meyhod* dan *energy Therapies* (Cholifah et al., 2022).

Terapi komplementer bersifat terapi penyembuhan alamiah salah satunya contohnya dengan menggunakan air rebusan daun salam (*syzygium polyanthum*). Daun salam (*syzygium polyanthum*) merupakan tanaman yang banyak memiliki manfaat selain digunakan untuk bumbu masakan daun salam ini juga digunakan sebagai obat herbal dimana daun salam ini mampu mengatasi berbagai macam penyakit salah satunya yaitu penyakit hipertensi yang memiliki kandungan berupa minyak atsiri (*sitrat, euganol*) yang bersifat antibacterial, tamin dan flavonoid yang bersifat sebagai anti inflamasi sehingga dalam daun salam ini mempunyai fungsi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Erman¹ et al., 2022).

Mekanisme kerja dari kandungan kimia yang terdapat pada daun salam ini bisa memicu sekresi cairan empedu sehingga kolestrol (lemak) akan keluar bertepatan dengan cairan empedu menuju usus serta merangsang peredaran pembuluh darah sehingga bisa mengurangi terbentuknya pengendapan lemak di

dalam pembuluh darah (Badrujamaludin et al., 2020).

Daun salam mengandung flavonoid yang berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh. Semakin tinggi oksidasi sel dalam tubuh, maka semakin tinggi seseorang untuk menderita penyakit degeneratif. Kandungan flavonoid pada daun salam dapat digunakan untuk mencegah terjadinya hipertensi, menurunkan kadar kolesterol tubuh, menurunkan kadar gula darah, dan menurunkan kadar asam urat.

Hasil penelitian terdapat perbedaan penurunan tekanan darah systole setelah mengkonsumsi rebusan daun salam dengan setelah mengkonsumsi rebusan daun salam + Amlodipine di wilayah Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2015 (Andoko, 2016).

Didukung oleh hasil studi literatur bahwa pemberian daun salam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah karena didalam daun salam terdapat senyawa flavonoid dan minyak atsiri yang berperan dalam penurunan tekanan darah, serta dengan rutin mengkonsumsi juga dapat membantu tubuh untuk membuang kelebihan cairan dan garam yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah (Tika, 2021).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di dusun ngabean RW 21 terdapat banyak warga lansia yang masuk dalam data puskesmas terdiagnosa hipertensi. Dari hasil wawancara pada 10 penderita hipertensi didapatkan hasil 3 orang yang rutin meminum obat antihipertensi seperti amlodipin dan captopril, 2 orang yang mengkonsumsi rebusan daun seledri ketika tekanan darahnya naik, 1 orang yang mengkonsumsi seduhan daun binahong ketika penderita merasa pusing dan mengetahui tekanan darahnya naik, 1 orang yang mengkonsumsi rebusan daun sirih ketika tekanan darahnya naik, dan 3 orang sisanya tidak pernah mengkonsumsi obat herbal maupun obat antihipertensi kecuali jika penderita sedang sakit kemudian periksa ke puskesmas atau ke dokter ataupun bidan. Pemberian layanan keperawatan lebih berfokus pada pengukuran tanda-tanda vital, pengkajian tentang kebiasaan yang dilakukan di rumah yang memicu peningkatan tekanan darah, dan anjuran untuk menghindari factor resiko.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi pola hidup

sehat dan demonstrasi pembuatan air rebusan daun salam. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan edukasi dan demonstrasi dilakukan pada tanggal 16 Januari 2023. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan 3 sesi, yaitu : sesi 1. Tentang edukasi pola hidup sehat pada penderita hipertensi; sesi 2. Demonstrasi air rebusan daun salam; sesi 3. Evaluasi. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan secara kondusif sesuai dengan kesepakatan warga . Alat dan bahan yang digunakan pada kegiatan edukasi dan demonstrasi berupa PPT materi, Proyektor, Laptop, Alat masak, dan daun salam.

Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan pada penderita hipertensi terkait dengan pola hidup sehta untuk mengontrol tekanan darah. Terapi non farmakologi sebagai alternatif untuk mengurangi konsumsi obat-obatan. Hasil evaluasi dapat diketahui terdapat lebih dari 50% mengalami peningkatan pengetahuan, selain itu peserta mampu berdiskusi aktif, dan tanya jawab tentang pengalaman yang sudah dialami.

HASIL DAN BAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari senin, tanggal 16 Januari 2023 di dusun ngabean RW 21 Gamping Yogyakarta dengan jumlah peserta yang mengikuti kegiatan adalah 36 peserta. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Pembentukan tim pengabdian, pada kagiatan ini koordinasi dengan pihak dusun atau kader setempat.
2. Pembekalan tim pengabdian, pembekalan dilakukan oleh ketua pelaksanaan pengabdian berkaitan dengan edukasi tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi dan cara memasak air rebusan daun salam yaitu dengan cara : rebusan daun salam sebanyak 10 lembar dengan air sebanyak 300 ml dan direbus sampai mendidih dan airnya tersisa kira-kira setengahnya, kemudian di minum 2x sehari bagi penderita hipertensi.
3. Pelaksanaan : Edukasi pola hidup sehat pada diikuti oleh 36 peserta, pemateri ada 2. Dilanjutkan proses diskusi, tanya jawab dan berbagi pengalaman. Peserta aktif dalam proses diskusi untuk edukasi pola hidup sehat untuk penderita hipertensi



Gambar 1. Hasil air rebusan daun salam

4. Demonstrasi dilakukan dengan pembagian 2 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 16 peserta dengan 1 pendamping. Membuat rebusan air daun salam dan semua peserta minum hasil yang sudah di buat.
5. Hasil tingkat pengetahuan pre test dan post test tentang pola hidup sehat pada hipertensi.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat pengetahuan peserta tentang pola hidup sehat pada hipertensi untuk pre test dan post test

Pre Test			Post Test		
Skor	F	%	Skor	F	%
10			10		
20			20		
30			30		
40	4	11,1	40		
50	6	16,7	50		
60	12	33,3	60		
70	6	16,7	70		
80	8	22,2	80	14	38,9
90			90	12	33,3
100			100	10	27,8
	36	100		36	100

Hasil dari table tersebut terdapat kenaikan skor dengan nilai mayoritas pre test adalah skor 60, mengalami kenaikan mayoritas nilai post test skor 80. Hasil nilai post test juga maksimal mendapatkan skor 100 dengan jumlah 10 peserta.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Badrujamaludin et al., 2020) menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan pada kelompok intervensi yang diberikan air rebusan daun salam. Didukung pula oleh penelitian (Dafriani, 2016) Terdapat rerata perubahan tekanan darahistolik dan diastolik. Kandungan mineral yang ada pada Daun Salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi. Selain itu mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan yang dilakukan untuk edukasi berjalan dengan lancar dan peserta sangat antusias. Kegiatan ini sangat efektif sebagai sarana untuk diskusi dan saling tukar pengalaman. Hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran untuk meningkatkan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi. Demonstrasi yang dilakukan dalam pembuatan air rebusan daun salam, sangat bermanfaat dan peserta mampu membuat secara mandiri dan akan mencoba untuk membuat dan meminum secara rutin. Edukasi tentang penyakit tidak menular lainnya perlu dilakukan secara berkala dan ditambahkan terapi non farmakologi lainnya.

RUJUKAN

- Andoko, D. N. P. (2016). Efektifitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Holistic Healthcare, 10*(2), 1–4. [Diakses pada tanggal 7 Mei 2020]
- Badrujamaludin, A., Budiman, B., & Erisandi, T. D. (2020). Perbedaan air rebusan daun seledri dan air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia dengan hipertensi primer. *Holistik Jurnal Kesehatan, 14*(2), 177–186. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i2.2541>
- Cholifah, N., Puspitasari, I., Kudus, U. M., & Darah, P. T. (2022). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam. 13*(1), 230–241.
- Dafriani, P. (2016). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum* Wight Walp) terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika, 7*(2), 25–34.
- Erman¹, I., Febriani, I., Athiutama, A., & Sunu, G. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Penderita Hipertensi di Panti Sosial Lansia Harapan Kita Kota Palembang Abstrak Pendahuluan Proses menua (menjadi tua) alamiah , yang dimulai sejak lahir dan yang diderita orang yang*

- suda. 16, 73–83.*
- Riskesdas. (2018). *Potret Kesehatan Indonesia dari Riskesdas 2018.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20181102/0328464/potret-sehat-indonesia-riskesdas-2018/>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Tika, T. T. (2021). PENGARUH PEMBERIAN DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*) PADA PENYAKIT HIPERTENSI : SEBUAH STUDI LITERATUR. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265. <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/263/177>