



Edukasi Pembuatan Rebusan Daun Salam untuk Meningkatkan Pengetahuan dalam Upaya Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Wakhidatus Zahra Istikomah¹, Madyo Maryoto¹, Ema Wahyu Ningrum¹

¹Department of Nursing, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, Indonesia

Correspondence author: Wakhidatus Zahra Istikomah

Email: wakhidatuszahraistikomah123@gmail.com

Address: Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182 Telp. (0281) 6843493

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.644>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Hypertension is a condition commonly experienced by the elderly, defined as systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Boiled bay leaves are known as one of the natural remedies that can help treat this condition.

Objective: This program was implemented to provide seniors with knowledge about the benefits and methods of making bay leaf tea.

Method: This activity employed both oral presentations and practical demonstrations of making bay leaf decoctions.

Result: The results of the community service program showed a significant increase in the level of knowledge of the elderly, as measured by pre-tests and post-tests. In the pre-test, out of a total of 14 respondents, 8 participants (57%) had a low level of knowledge. After the intervention, the elderly participants' level of knowledge increased to 7 participants (50%) in the good category, and only 1 elderly participant (7%) remained in the poor category.

Conclusion: This knowledge gain is expected to motivate older adults to use boiled bay leaves for self-managing hypertension.

Keywords: bay leaf decoction, elderly, hypertension, knowledge

Latar Belakang

Lanjut usia sering dipandang sebagai fase akhir kehidupan yang kurang menarik dan bermanfaat. Masyarakat cenderung menilai lansia sebagai individu yang kurang bersemangat, mudah lupa, dan tidak lagi produktif (Akbar *et al.*, 2021). Seiring bertambahnya usia, kesehatan

fisik dan fungsi kognitif lansia akan menurun. Oleh karena itu, menjaga kesehatan lansia sangat penting agar mereka tetap aktif dan produktif sesuai dengan potensi yang dimiliki (Elsa, 2023). Lansia juga lebih rentan mengalami penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, rheumatoid arthritis, kolesterol tinggi, asam urat, dan hipertensi. Di antara penyakit tersebut, hipertensi mendapat perhatian khusus karena menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian di dunia (Oktaviarini *et al.*, 2019).

Data dari *International Society of Hypertension* (ISH) tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 600 juta orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, dengan setidaknya 3 juta kematian setiap tahunnya. Sebagian besar penderita (633 juta orang) berada di negara berkembang. Kondisi ini memerlukan intervensi serius untuk mencegah peningkatan kasus hipertensi, termasuk di Indonesia yang prevalensinya masih cukup tinggi (Rinjani *et al.*, 2024). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat signifikan dari 25,8% pada tahun 2013, dengan jumlah penderita lebih dari 70 juta orang. Angka prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia di atas 75 tahun, yaitu sebesar 69,5%. Selain itu, prevalensi pada perempuan (36,8%) lebih tinggi dibandingkan laki-laki (31,3%) (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57%, menandakan bahwa masalah ini cukup serius. Angka tersebut lebih tinggi pada perempuan (40,17%) dan penduduk perkotaan (38,11%) dibandingkan laki-laki (34,83%) dan penduduk pedesaan (37,01%). Peningkatan kasus ini, seperti yang tercatat di Kota Semarang pada tahun 2021 sebanyak 67.101 kasus, dipengaruhi oleh pola hidup modern yang kurang sehat. Untuk mengatasinya diperlukan upaya pencegahan melalui peningkatan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan tekanan darah rutin dan penerapan gaya hidup sehat (Septianto, 2024). Di Kabupaten Purbalingga, jumlah kasus hipertensi meningkat drastis dari 199.601 pada tahun 2019 menjadi 268.936 pada tahun 2020. Namun, persentase pelayanan kesehatan justru menurun dari 17,48% menjadi 12,4%. Di Puskesmas Kejobong sendiri tercatat 14.521 pasien hipertensi, dengan jumlah kasus pada laki-laki dan perempuan relatif seimbang.

Hipertensi merupakan kondisi kronis ketika tekanan pada dinding arteri meningkat, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Isnaini, 2023). Kondisi ini ditandai dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti obesitas, stres, dan konsumsi alkohol (Fauziah & Sasyar'i, 2022). Gejala umumnya muncul saat hipertensi mencapai tingkat parah, antara lain pusing, sakit kepala, dan gangguan penglihatan (Sumartini & Miranti, 2019). Jika tidak ditangani, hipertensi dalam jangka panjang dapat merusak arteri dan memicu komplikasi serius pada jantung maupun otak (Rachmawati *et al.*, 2022). Lansia dan individu dengan obesitas disarankan melakukan perubahan gaya hidup, seperti berolahraga teratur (misalnya jalan kaki atau senam) serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Selain itu, pembatasan asupan makanan tinggi natrium sangat penting untuk mencegah perburukan kondisi hipertensi (Satira *et al.*, 2024).

Hipertensi dapat ditangani melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu bentuk terapi non-farmakologis adalah pemanfaatan ramuan tradisional, seperti kunyit, labu air, daun alpukat, selada air, dan daun salam. Daun salam terbukti bermanfaat menurunkan tekanan darah, kolesterol, dan asam urat, serta menjaga kesehatan jantung dan sistem imun (Widiyono *et al.*, 2024). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) mengandung senyawa atsiri, tanin, flavonoid, dan mineral yang berperan dalam melancarkan sirkulasi darah serta mengontrol

tekanan darah. Tanaman ini mudah ditemukan di Desa Gumiwang, sehingga praktis digunakan sebagai bahan alami untuk pengobatan hipertensi (Pulungan et al., 2024). Kandungan kimia daun salam juga berfungsi merangsang produksi empedu yang membantu mengeluarkan kolesterol melalui usus, sekaligus meningkatkan sirkulasi darah untuk mengurangi timbunan lemak pada pembuluh darah (Azim, 2022). Menurut Rochmah (2024) membuktikan bahwa rebusan daun salam mampu menurunkan tekanan darah berkat senyawa flavonoid yang bertindak sebagai antioksidan. Senyawa ini mencegah oksidasi sel yang bisa meningkatkan risiko hipertensi. Dengan mengonsumsi air rebusan secara rutin 2 kali sehari sebanyak setengah gelas (200 ml) selama satu minggu, dapat membantu mengurangi hormon penyebab stres dan merelaksasi otot arteri.

Berdasarkan pra-survei pada 31 Oktober 2024 di Posyandu Lansia Kuncup Mekar, Desa Gumiwang, ditemukan bahwa 20 lansia mengidap hipertensi. Temuan ini mendorong penulis untuk mengadakan edukasi tentang perebusan daun salam guna membantu mengatasi masalah kesehatan tersebut.

Tujuan

Dalam upaya menyikapi permasalahan kesehatan saat ini, maka kegiatan PkM bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat rebusan daun salam pada lansia penderita hipertensi.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pembuatan rebusan daun salam dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 di Desa Gumiwang Kecamatan Kejobong Kabupaten Purbalingga, dengan sasaran 20 lansia hipertensi. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Langkah-langkah kegiatan diawali dengan melakukan persiapan dan koordinasi ke lokasi. Tahap pelaksanaan, peserta diberikan *pre-test* sebelum materi, penyampaian materi, *post-test* setelah edukasi, serta monitoring dan evaluasi. Keberhasilan dinilai jika pengetahuan peserta mencapai skor 76–100%.

Hasil

Tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi

No	Tingkat Pengetahuan <i>pre-test</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	1	7
2	Cukup	5	36
3	Kurang	8	57
Total		14	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebesar 8 lansia (57%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang.

Tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi

Tabel 2. Tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi

No	Tingkat Pengetahuan <i>post-test</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	7	50
2	Cukup	6	43
3	Kurang	1	7
Total		14	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi pada lansia mayoritas pada kategori baik sebesar 7 orang (50%).

Diskusi

Tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi di Posyandu Desa Gumiwang

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia sebelum dilakukan edukasi sebanyak 8 lansia (57%) berada pada kategori pengetahuan kurang, yang berarti mayoritas lansia belum memahami atau belum pernah tau mengenai manfaat rebusan daun salam sebagai alternatif penurun tekanan darah. Sebanyak 5 lansia (36%) berada pada kategori cukup, yang menunjukkan bahwa lansia memiliki sedikit pemahaman karena sudah pernah mendapatkan informasi sebelumnya tentang penggunaan tanaman herbal. Hanya 1 orang (7%) yang memiliki pengetahuan baik yang berarti bahwa sudah mengetahui dan mungkin sudah minum rebusan daun salam untuk mengatasi darah tinggi.

Rendahnya tingkat pengetahuan lansia dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal (Hidayati *et al.*, 2024). Penelitian Mustika *et al.*, (2020) menyatakan bahwa meskipun lansia berusia 55–60 tahun umumnya masih responsif terhadap pengetahuan baru, pemahaman mereka tentang pengobatan herbal sering terhambat oleh faktor internal seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan, serta faktor eksternal seperti informasi, lingkungan, dan budaya. Pengetahuan merupakan fondasi utama peradaban sekaligus penentu kemajuan bangsa. Sejarah menunjukkan bahwa perhatian masyarakat terhadap ilmu pengetahuan berperan penting dalam memajukan suatu negara. Oleh karena itu, pengetahuan harus menjadi aspek yang diperhatikan demi tercapainya masa depan yang lebih baik (Octaviana & Ramadhani, 2021).

Penelitian Tech (2025) menemukan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi tentang rebusan daun salam di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukan. Hasil serupa dilaporkan oleh Ardiansyah & Nawawi (2023) di Puskesmas Pajala, bahwa edukasi rebusan daun salam berpengaruh positif dalam menurunkan hipertensi. Bahkan Aji & Sani (2021) membuktikan bahwa konsumsi rutin rebusan daun salam dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut efektif menurunkan tekanan darah. Dengan menjadikan daun salam sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah diakses, masyarakat dapat memiliki alternatif dalam pengelolaan hipertensi tanpa sepenuhnya bergantung pada obat-obatan. Keberlanjutan program edukasi ini memerlukan dukungan lintas sektor, termasuk pemerintah desa, tenaga kesehatan, dan tokoh masyarakat, agar mampu ditanamkan sebagai budaya sehat yang berakar di komunitas.

Tingkat pengetahuan lansia setelah dilakukan edukasi di Posyandu Desa Gumiwang

Tabel 2 memperlihatkan peningkatan pengetahuan lansia pasca edukasi dengan mayoritas kategori baik 7 orang (50%), cukup 6 orang (43%), dan kurang 1 orang (7%). Hal ini edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang cara mengelola tekanan darah tinggi secara alami menggunakan rebusan daun salam.

Penelitian Isnaini (2023) menunjukkan bahwa edukasi langsung mengenai rebusan daun salam pada lansia hipertensi di Puskesmas Kalasan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap secara signifikan. Metode edukasi langsung dinilai lebih efektif dibandingkan penyuluhan pasif. Dengan meningkatnya pengetahuan, lansia diharapkan lebih mandiri dan rutin mengonsumsi rebusan daun salam untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan temuan Susaldi *et al.*, (2023), yang melaporkan bahwa lansia yang rutin melakukan senam hipertensi dan mengonsumsi daun salam mengalami peningkatan kualitas hidup. Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh metode edukasi yang tepat serta dukungan keluarga, kader kesehatan, dan posyandu. Didukung juga penelitian Irmawati *et al.*, (2024) bahwa rebusan daun salam diberikan setiap hari selama 14 hari pada pengguna kontrasepsi hormon 3 bulan dengan hipertensi, menghasilkan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sekitar 12 mmHg dan diastolik sekitar 8 mmHg.

Penelitian Meirista *et al.*, (2020) menunjukkan tingginya antusiasme masyarakat dalam mempelajari manfaat herbal dan pembuatan teh daun salam. Ketersediaan daun salam di lingkungan sekitar mendukung pemanfaatannya sebagai alternatif produk herbal untuk kesehatan masyarakat. Pengetahuan merupakan fondasi penting dalam membentuk perilaku seseorang. Penderita hipertensi perlu memahami definisi, penyebab, gejala, pentingnya pengobatan jangka panjang, serta risiko jika tidak patuh terhadap terapi. Pemahaman tersebut akan menumbuhkan kesadaran untuk lebih peduli terhadap kesehatan (Baskara *et al.*, 2023). Program edukasi perlu dilaksanakan secara konsisten agar penderita tetap termotivasi dan memperoleh informasi yang berkesinambungan (Hutaperi *et al.*, 2024). Semakin banyak informasi yang diterima, maka semakin meningkat pula pengetahuan yang berdampak pada kesadaran dan perilaku individu (Ellangga *et al.*, 2024).

Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada lansia setelah mengikuti demonstrasi. Hal ini membuktikan bahwa metode edukasi yang disertai praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia, khususnya mengenai terapi nonfarmakologis seperti rebusan daun salam. Kegiatan edukasi ini diharapkan mendorong lansia di Desa Gumiwang untuk rutin mengonsumsi rebusan daun salam sebagai terapi pendukung pengobatan medis. Dengan mengoptimalkan tanaman herbal lokal yang terjangkau dan berkhasiat, masyarakat memperoleh peningkatan pengetahuan dan sikap positif, sekaligus mendorong kemandirian lansia dalam pengelolaan hipertensi.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi lebih luas dalam program kesehatan masyarakat, yaitu memperkuat peran tanaman herbal lokal seperti daun salam sebagai terapi nonfarmakologis hipertensi. Edukasi yang konsisten melalui posyandu lansia, dukungan keluarga, dan kader kesehatan dapat meningkatkan kemandirian masyarakat dalam mengelola hipertensi. Selain memberi manfaat kesehatan, hal ini juga mendorong keberlanjutan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) yang selaras dengan kebijakan nasional dalam pengendalian penyakit tidak menular.

Kesimpulan

Hasil edukasi pembuatan rebusan daun salam menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia dalam menurunkan tekanan darah. Persentase lansia dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 1 orang (7%) menjadi 7 orang (50%), kategori cukup naik dari 5 orang (36%) menjadi 6 orang (43%), sementara kategori kurang menurun dari 8 orang (57%) menjadi 1 orang (7%).

Daftar Pustaka

1. Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
2. Ardiansyah, L., & Nawawi. (2023). *Pengaruh rebusan daun salam (Syzygium polyanthum) terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pajala*.
3. Azim, L. O. L. (2022). Pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 6–13. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.11>
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Rischesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
5. Baskara, I. B. G. A., Widowati, I. G. A. R., & Arimbawa, P. E. (2023). Pengetahuan, sikap, dan kepatuhan pasien hipertensi di Puskesmas Kediri I Tabanan. *Lambung Farmasi*, 4(1), 178–185. <https://doi.org/10.31764/lf.v4i1.12036>
6. Dwi, I. (2023). *Implementasi rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalasan* [Disertasi doktoral, STIKES Wira Husada].
7. Ellangga, M. W., Suryani, R. L., & Burhan, A. (2024). Hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang tindakan anastesi dengan kecemasan di ruang persiapan Instalasi Bedah Sentral di RSI Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(7), 738–751. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11171027>
8. Elsa, W. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia di bawah Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kumpeh* [Disertasi doktoral, Universitas Jambi].
9. Fauziah, E. S., & Sasyar'i, U. (2022). Pemberian rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. J dengan hipertensi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2), 84–90.
10. Hidayati, A., Sholeh, M., Fitriani, D., Isratulhasanah, P., Marwiyah, S., Rizkia, N. P., ... & Sembiring, A. (2024). Analisis faktor penyebab rendahnya kemampuan literasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(1), 75–80. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i1.381>
11. Hutaperi, B., Jamil, A. R., & Dewi, S. (2024). Pemberian edukasi “Lansia Terawat, Indonesia Bermartabat” Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JURABDIKES)*, 2(1), 24–31.

12. Irmawati, S., Rosdianah, R., Wahyuningsih, T. Y., & Yunus, M. (2024). Decoction of bay leaf (*Syzygium polyanthum*) against the reduction of high blood pressure in 3-month injectable birth control receptors. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 13(2), 257–264. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v13i2.1212>
13. Meirista, F., Lestari, S., Siregar, L., & Lisa, L. (2020). Pemanfaatan bahan herbal dalam upaya pengendalian hipertensi melalui penyuluhan dan pembuatan produk teh daun salam. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(2), 300–307. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.2054>
14. Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat manusia: Pengetahuan (knowledge), ilmu pengetahuan (sains), filsafat dan agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143–159. <https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>
15. Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa faktor yang berisiko terhadap hipertensi pada pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi kasus kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekk.v4i1.4428>
16. Pulungan, D. R. A., Syahfitri, D., Adelia, D., & Salsabila, R. F. (2024). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) rempah khas Indonesia dengan berbagai manfaat farmakologi: Literature review. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Education*, 4(3). <https://doi.org/10.37311/ijpe.v4i3.28452>
17. Rachmawati, A. S., Brahmantia, B., & Zakiah, E. S. (2022). Penerapan teknik relaksasi Benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi: Literature review. *Journal of Nursing Practice and Science*, 1(1), 59–72. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ipns>
18. Rinjani, E., Saripah, I., & Rahman, A. (2024). Pengaruh rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 5(1), 17–25. <https://mhjns.widyagamahusada.ac.id>
19. Satira, M., Afrinis, N., & Safitri, Y. (2024). Aktivitas fisik, gizi lebih, konsumsi buah, sayur, dan natrium dengan hipertensi lansia di Palung Raya. *Jurnal Gizi Dietetik*, 3(4), 236–243.
20. Septianto, D. K. (2024). *Peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi melalui kompetensi tenaga kesehatan di Posyandu Lansia Puskesmas Jiken* [Tesis magister, Universitas Islam Sultan Agung].
21. Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan senam hipertensi dan rebusan air daun salam untuk hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i2.104>
22. Widiyono, W., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2021). Pemberian air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 39–47. <http://repository.usahidsolo.ac.id/id/eprint/1073>