

**PENERAPAN REBUSAN DAUN SALAM UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
PASIRLAJA**

*APPLICATION OF SALAM LEAF DECOCTION TO LOWER BLOOD PRESSURE IN  
HYPERTENSION PATIENTS IN PASIRLAJA VILLAGE*

**Rama Rhamadan<sup>1</sup>, Nia Restiana<sup>2</sup>, Ubad Bahrudin<sup>3</sup>**

Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari Km 2,5. Tasikmalaya, 46196

Email : [Ajikhesepeisan98@gmail.com](mailto:Ajikhesepeisan98@gmail.com)

**Abstrak**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan prevalensinya cukup tinggi dari tahun ketahun. Penyakit ini dapat menyebabkan risiko yang serius bagi penderita, bahkan bisa berisiko kematian. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi salah satunya rebusan daun salam karena mengandung saponin, triterpen, flavonoid, tannin, alkaloid minyak atsiri (Seskuiterpen, Lakton,dan Fenol) yang bisa menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Penerapan Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pasirlaja. Hasil penelitian pada Tn.U setelah pemberian rebusan daun salam sebanyak 100 ml dalam 2 kali sehari selama 7 hari di dapatkan penurunan tekanan darah dengan tekanan systolik 110 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Daun salam mempunyai kandungan yang bermanfaat bagi penderita hipertensi yaitu diantaranya saponin, triterpen, flavonoid, tannin, alkaloid minyak atsiri (Seskuiterpen, Lakton,dan Fenol). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh rebusan daun salam terhadap perubahan tekanan darah pada Tn. U dengan penyakit hipertensi. Peneliti ini pun menyarankan dalam melakukan penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat melakukan dengan cara mengkonsumsi rebusan daun salam.

Kata Kunci : *Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Rebusan Daun Salam*

**Abstract**

*Hypertension is a health problem that often occurs in the community and its prevalence is quite high from year to year. This disease can cause serious risks for sufferers, it can even be at risk of death. One of the non-pharmacological treatments is bay leaf decoction because it contains saponins, triterpenes, flavonoids, tannins, essential oil alkaloids (Sesquiterpenes, Lactones, and Phenols) which can lower blood pressure. The purpose of this study was to determine application of salam leaf decoction to lower blood pressure in hypertension patients in Pasirlaja Village. The results of the study on Mr. U after giving 100 ml of bay leaf decoction 2 times a day for 7 days found a decrease in blood pressure with a systolic pressure of 110 mmHg and a diastolic pressure of 80 mmHg. Bay leaves have content that is beneficial for people with hypertension, including saponins, triterpenes, flavonoids, tannins, essential oil alkaloids (Sesquiterpenes, Lactones, and Phenols). The conclusion of this study is that there is an effect of bay leaf decoction on changes in blood pressure in Mr. U with hypertension. This researcher also suggests that in managing blood pressure reduction in patients with hypertension, it can be done by consuming a decoction of bay leaves.*

Keywords : *Hypertension, Lowering Blood Pressure, Salam Leaf Decoction*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat dan prevalensinya cukup tinggi dari tahun ketahun. Penyakit ini dapat menyebabkan risiko yang serius bagi penderita, bahkan bisa berisiko kematian. Menurut *World Health Organization* (2020) mengatakan sekitar 1,56 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi dan prevalensi penyakit hipertensi ini akan terus meningkat tajam dan *World Health Organization* memprediksikan pada tahun 2025 ada 29% orang dewasa yang akan menderita penyakit hipertensi yang artinya penderita hipertensi di dunia sangat banyak dan penyakit jantung (kardiovaskuler), ginjal dan stroke yang menjadi komplikasi dari penyakit ini juga akan banyak itu sebabnya penyakit hipertensi ini dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh dengan pelan-pelan.

Menurut Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa penderita hipertensi di Jawa Barat terdapat peningkatan yang signifikan yaitu sebanyak 39,6% dan salah satunya Kota Tasikmalaya cukup tinggi yang mengalami penyakit hipertensi di Jawa Barat. Hal ini terlihat dari data Dinas Kesehatan KotaTasikmalaya yang menyebutkan bahwa hipertensi merupakan penyakit ketiga yang sering diderita oleh masyarakat yaitu sekitar 24.451 orang. (Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2018)

Hipertensi merupakan sebuah kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah yang cukup tinggi di dalam arteri yang di sebabkan oleh beberapa factor, factor tersebut diantaranya jenis kelamin, genetik, umur dan gaya hidup. Penyakit hipertensi sering kali dianggap hipertensi bukanlah penyakit yang serius, sehingga penyakit hipertensi menyebabkan komplikasi berupa stroke, kebutaan, gagal ginjal, dan gagal jantung (Anggraini, 2016). Penyakit Hipertensi dibiarkan terjadi terus-menerus dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat mengenai organ jantung, otak (*serebrovaskuler*), mata, dan ginjal (Bianti, 2015). Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis.

Menurut Wahdah (2011), penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu penurunan berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, hindari stress dan pengobatan farmakologis ada beberapa golongan obat anti hipertensi yaitu diuretik, penghambat simpatetik, betabloker, vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin, antagonis kalsium dan penghambat *Reseptor angiotensin II*. Ramuan tradisional yang digunakan dalam penatalaksanaan hipertensi diantaranya kunyit, labu air, selada air, ceplukan, alang-alang, mengkudu, jeruk nipis, kumis kucing, daun salam.

Daun salam (*Syzigium Polyanythum*) merupakan daun yang hampir selalu ada dalam masakan Indonesia. Daun ini juga banyak digunakan dalam kuliner Asia seperti di Malaysia, Thailand dan Vietnam, Daun salam bisa digunakan dalam keadaan segar atau kering. Selain sebagai bumbu masak, daun salam sebenarnya memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh yaitu untuk penyakit diabetes, radang lambung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah (Defriani, 2016). Kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi Daun salam juga mengandung minyak *esensial eugenol* dan *metal kavikol*, serta *etanol* yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. (Silalahi, 2020).

Menurut Defriani (2016) mengemukakan bahwa mengkonsumsi rebusan daun salam sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil didapatkan systolik sebelum diberikan intervensi berjumlah 161 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi 121,00 mmHg. Pada pengukuran diastolik sebelum diberikan intervensi berjumlah

96 mmHg dan mengalami penurunan setelah diberikan rebusan daun salam menjadi 76 mmHg. Sejalan dengan penelitian Asih (2018) mengatakan pemberian rebusan daun salam dengan dosis 1 gelas , dua kali sehari selama 14 hari terbukti menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wisma Seruni UPT PSLU Jember.

Makhluk hamba Allah yang berpedoman pada Al-Quran dan Hadist, sehingga setiap makhluk akan berupaya untuk mencari pengobatan. Hal ini juga terdapat pada ayat suci Al-Quran sebagai berikut:

وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ٥

Artinya: “(Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang menyayang.” (QS. Al Anbiya : 83). Ayat Al-Quran diatas menyatakan bahwa segala bentuk penyakit yang Allah turunkan, akan Allah turunkan pula obat atau penawarnya terkecuali penyakit pikun (mudah lupa). Datangnya suatu penyakit pertanda Allah menyayangi hamba-Nya untuk selalu bersabar dan mengingatnya. Mencari obat atau upaya mencari kesembuhan merupakan termasuk kedalam bentuk ikhtiar. dan Allah sangat menyayangi hambanya yang senantiasa selalu berusaha atau berikhtiar.

## SUBYEK

Subjek merupakan sasaran atau orang yang akan diberikan asuhan keperawatan (Notoatmojo, 2012). Subyek dalam laporan akhir ini merupakan seorang pasien hipertensi di Kampung Pasirlaja Rt 013 Rw 002 Kelurahan Ciandum.

## HASIL PENELITIAN

### Pengukuran Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Daun Salam pada Tn.U

	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
PreTest	160/100	160/100	150/100	150/100	150/90	140/90	130/90
PostTest	140/100	140/100	140/90	140/90	138/80	135/80	110/80

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa didapatkan tekanan darah systolik pada Tn.U sebelum diberikan intervensi 160 mmHg dan dyastolik 100 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 110 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Hal ini terbukti adanya pengaruh antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan pemberian rebusan daun salam serta terbukti sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil penelitian pada Tn.U didapatkan tekanan darah systolik sebelum diberikan intervensi 160 mmHg dan dyastolik 100 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 110 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Hal ini dapat dilihat setelah mengonsumsi air rebusan daun salam 2 kali sehari sebanyak 100 ml selama 7 hari mengalami penurunan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun salam.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik setidaknya 140 mmHg dan tekanan darah diastole 90 mmHg atau lebih tinggi ( Anggriani, 2016; Pudjiastuti, 2018; Tarigan, 2018; Arum, 2019). Menurut Peate (2015) mengatakan bahwa penyebab hipertensi primer belum diketahui secara jelas, tetapi ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan hipertensi yang sudah diketahui perkembangannya yaitu: obesitas, stres, rokok, konsumsi alkohol, asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan, riwayat keluarga. Sedangkan hipertensi sekunder dapat terjadi dikarenakan faktor yaitu: penyakit *renalis*, *sindrom cushing*, *kontrasepsi oral*, *koarktasio* (penyempitan) *aorta*.

Penyakit Hipertensi dibiarkan terjadi terus-menerus dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya bagi orang yang sudah menderita hipertensi sehingga dapat menimbulkan komplikasi. Komplikasi hipertensi dapat mengenai organ jantung, otak (*serebrovaskuler*), mata, dan ginjal (Anggriani, 2016). Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis.

Menurut Wahdah (2011), penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu penurunan berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, hindari stress dan pengobatan farmakologis ada beberapa golongan obat anti hipertensi yaitu diuretik, penghambat simpatetik, betabloker, vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin, antagonis kalsium dan penghambat *Reseptor angiotensin II*. Ramuan tradisional yang digunakan dalam penatalaksanaan hipertensi diantaranya kunyit, labu air, selada air, ceplukan, alang-alang, mengkudu, jeruk nipis, kumis kucing, daun salam.

Daun salam dapat menurunkan kadar *trigliserida serum* karena daun salam mengandung beberapa senyawa seperti *saponin, flavonoid, tanin dan niasin*. *Flavonoid* dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh. Semakin tinggi oksidasi semakin tinggi prevalensi terjadinya penyakit degeneratif, jadi kandungan *flavonoid* daun salam dapat mencegah terjadinya hipertensi dan menurunkan *kolesterol* darah. *Tanin* berfungsi sebagai *antioksidan* dan *hipokolesterolemia*. *Tanin* bekerja dengan cara bereaksi dengan *protein* mukosa dan *sel epitel* usus sehingga menghambat penyerapan lemak. *Saponin* yang berfungsi mengikat *kolesterol* dengan asam empedu sehingga dapat menurunkan kadar kolestero. (Asih, 2018)

Sejalan dengan penelitian Aji (2021), kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi Daun salam juga mengandung minyak *esensial eugenol* dan *metal kavikol*, serta *etanol* yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. Kandungan kimiawi dari daun salam (*Eugenia polyanythum*) terdiri dari berbagai senyawa kimia seperti : *saponin, triterpen, flavonoid, tannin, alkaloid minyak atsiri (Seskuiterpen, Lakton, dan Fenol)*.

Menurut Badrujamaludin (2020) mengatakan pemberian jus semangka dengan dosis 250 cc rebusan daun salam pada penderita hipertensi selama 7 hari dengan frekuensi 2 kali pemberian dalam sehari terbukti menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigugur Tengah. Sejalan dengan penelitian Defriani (2016) mengemukakan bahwa mengkonsumsi rebusan daun salam sebanyak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil didapatkan systolik sebelum diberikan intervensi berjumlah 161 mmHg dan diastolik 96 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 121 mmHg dan tekanan diastolik 76 mmHg.

Menurut Margowati (2016) mengkonsumsi rebusan daun salam pada penderita hipertensi terbukti efektif menurunkan tekanan darah dengan hasil didapatkan tekanan darah systolik 174 mmHg dan dyastolik 97 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 189 mmHg dan tekanan diastolik 84 mmHg. Sejalan dengan penelitian Aji (2021) mengkonsumsi rebusan daun salam pada penderita hipertensi terbukti efektif menurunkan tekanan darah dengan hasil didapatkan tekanan darah systolik 175 dan tekanan diastolic 98 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 155 mmHg dan tekanan diastolik 86 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rebusan daun salam terrbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Menurut Andoko (2016) mengemukakan bahwa mengkonsumsi rebusan daun salam berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat dengan hasil didapatkan systolik sebelum diberikan

intervensi berjumlah 166,5 mmHg dan diastolik 94,5 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 145,75 mmHg dan tekanan diastolik 87,75 mmHg. Sejalan dengan penelitian Asih (2018) mengatakan pemberian rebusan daun salam dengan dosis 1 gelas, dua kali sehari selama 14 hari terbukti menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wisma Seruni UPT PSLU Jember.

Berdasarkan analisis antara fakta dan teori, peneliti berasumsi bahwa pemberian air rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah, karena daun salam mengandung senyawa *flavonoid* yang mampu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan pada dinding-dinding *arteri* sehingga tekanan darah dapat mengalami penurunan ke level awal.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil penelitian pada Tn.U didapatkan tekanan darah systolik sebelum diberikan intervensi 160 mmHg dan dyastolik 100 mmHg sedangkan setelah pemberian intervensi mengalami penurunan menjadi tekanan systolik 110 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hal ini dapat dilihat setelah mengonsumsi setelah pemberian rebusan daun salam sebanyak 100 ml dalam 2 kali sehari selama 7 hari mengalami penurunan antara tekanan darah. Daun salam mempunyai kandungan yang bermanfaat bagi penderita hipertensi yaitu diantaranya saponin, flavonoid, tanin dan niasin. Flavonoid. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh rebusan daun salam terhadap perubahan tekanan darah pada Tn.U dengan penyakit hipertensi.

### **SARAN**

Terapi air rebusan daun salam dapat di informasikan kepada masyarakat sebagai salah satu upaya dalam menurunkan tekanan darah non farmakologi. Informasi ini dapat disampaikan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan atau edukasi kesehatan sebagai bentuk pelaksanaan catur dharma perguruan tinggi dan juga dapat diterapkan saat memberikan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aji. 2021. Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Preubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperensi Di Wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar. *Viva Medika*. Volume 14(02), 139-152.
- Anggraini Mitha Laily. 2016. Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05/Rw 02 Tanah Kali Kedingding Surabaya. *Jurnal Promkes*. Volume 4 (2), 151-164.
- Andoko, dkk. 2016. Efektifitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Holistik*. Volume 10(2), 1-4.
- Arum G.T Yuniar. 2019. Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higela*. Volume 3 (3), 345-356.
- Asih Wahyuning. 2018. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni UPT PSLU Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 169-173.
- Bianti. 2016. Risk Factors Of Hypertension. *J Majority*. Volume 5 (4), 10 – 19.
- Badrujamaludin, dkk. 2016. Perbedaan Air Rebusan Daun Seledri Dan Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Holistik Jurnal Kesehatan*. Volume 14(2), 177-186.
- Defriani . 2016. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Sungai Bungkal, Kerinci 2016. *Jurnal Medika Sainatika*. Volume 7(2), 25-34.

- Margowati, Sri dkk. 2016. Efektifitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Keperawatan*. ISSN 2407-9189.
- Pardede, dkk. 2019. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Hiang Kabupaten Erinci Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, Volume 2 (1), 19-27.
- Pudiasuti, Dewi Ratna. 2013. *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan dan Kementrian RI Tahun 2018*.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan dan Kementrian RI Tahun 2013*.
- Tarigan Rospitaria Almina,dkk. 2018. Pengaruh Pengetahuan Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016.*Jurnal Kesehatan*. Volume 11 (1), 1-9.
- WHO. 2020. *World Health Day 2020: Measure Your Blood Pressure, Reduce Your Risk*.
- Wahdah, Nurul. 2011. *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.