


Edukasi Pengetahuan *Si Salam* (Simpel Salam untuk Hipertensi) Solusi Alami Rebusan Daun Salam bagi Lansia di Puskesmas Gadingrejo

Yunita Anggriani^{1*}, Nur Alfi Fauziah², Inggit Primadevi³, Erna Wati⁴, Mayang Widiyanti⁵, Meta Andriyani⁶, Nurjanah⁷, Okta Mawarni⁸, Riki Lutfhi Utari⁹, Yeti Yulistiyawati¹⁰, Yuli Handayani¹¹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11} Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jl. A Yani No. 1 A Tambak Rejo, Wonodadi, Kec. Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Lampung, Indonesia.

E-mail: yunitaanggriani@aisyahuniversity.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2644>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 03 Sept 2025

Revised: 09 Sept 2025

Accepted: 15 Sept 2025

Kata Kunci:

Hipertensi, Daun Salam, Lansia, Edukasi Kesehatan, Terapi Herbal

Keywords:

Hypertension, Bay Leaves, Elderly, Health Education, Herbal Therapy.

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan pemanfaatan rebusan daun salam. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan 21 sampel lansia hipertensi di Puskesmas Gadingrejo pada tanggal 2 Agustus 2025. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner berisi 15 pertanyaan yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah penyuluhan (*posttest*). Edukasi dilakukan dengan media leaflet dan praktik pembuatan rebusan daun salam. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan peserta. Nilai rata-rata pretest sebesar 63,9 meningkat menjadi 85 pada posttest dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hampir seluruh responden mengalami peningkatan pemahaman, termasuk peserta dengan nilai awal rendah yang menunjukkan perubahan cukup besar. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai pemanfaatan rebusan daun salam efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia hipertensi. Disarankan agar lansia memanfaatkan terapi ini sebagai pendukung pengobatan medis, dengan dukungan keluarga serta pendampingan tenaga kesehatan. Terapi herbal berbasis daun salam berpotensi menjadi alternatif pengendalian hipertensi yang murah, mudah diperoleh, dan aman digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

*This community service activity aimed to improve the knowledge of elderly people regarding hypertension and the use of bay leaf decoction. The method applied was observational analytic with 21 elderly respondents suffering from hypertension at Gadingrejo Public Health Center on August 2, 2025. Data were collected using a questionnaire consisting of 15 questions administered before (*pretest*) and after (*posttest*) the health education. The education was delivered through leaflets and practical demonstrations on how to prepare bay leaf decoction. The results showed a significant improvement in participants' knowledge scores. The average pretest score of 63.9 increased to 85 in the posttest, with a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$). Almost all respondents experienced an increase in understanding, including those with initially low scores who demonstrated considerable improvement. In conclusion, health education on the use of bay leaf decoction was effective in improving the knowledge of elderly people with hypertension. It is recommended that the elderly utilize this therapy as a complement to medical treatment, with family support and guidance from health workers. Herbal therapy using bay leaves has the potential to be an affordable, easily accessible, and safe alternative for hypertension management in daily life.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Yunita Anggriani, et al (2025). Edukasi Pengetahuan *Si Salam* (Simpel Salam untuk Hipertensi) Solusi Alami Rebusan Daun Salam bagi Lansia di Puskesmas Gadingrejo, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2644>

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah yang memberi gejala akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung (Fitriani et al., 2024).

Laporan global pertama WHO tentang hipertensi menunjukkan bahwa penyakit ini merupakan beban kesehatan dunia yang serius, memicu penyakit jantung, stroke, dan kematian dini. Secara global, lebih dari 1 miliar orang menderita hipertensi, namun hanya 54% yang terdiagnosis, 42% menerima pengobatan, dan hanya 21% yang hipertensinya terkontrol. Di wilayah WHO Asia Tenggara dan Pasifik Barat, termasuk Indonesia, terjadi peningkatan signifikan jumlah penderita hipertensi dari tahun 1990 hingga 2019. Di Asia Tenggara, prevalensinya naik dari 29% menjadi 32%. Di wilayah Pasifik Barat, jumlah kasus meningkat dari 144 juta menjadi 346 juta, atau naik 144% dalam 30 tahun terakhir (Kario et al., 2024). Di Indonesia, berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi adalah 34,1%, lebih tinggi dari rata-rata Asia Tenggara (32,4%) (Kemenkes RI, 2024). Di Kabupaten Pringsewu tahun 2024, tercatat 44.616 pasien hipertensi telah mendapat layanan kesehatan, atau 55,3% dari estimasi total penderita usia >15 tahun (80.662 orang), meningkat dibanding tahun sebelumnya (30.662 pasien) (Profil Dinas Kesehatan Pringsewu, 2024).

Penatalaksanaan dalam pengobatan hipertensi adalah terapi farmakologis dengan meminum obat anti hipertensi, dan pengobatan non farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap dari pengobatan farmakologis. Pengobatan nonfarmakologis bertujuan mengontrol hipertensi seperti pengaturan pola makan, diet, penggunaan berbagai macam terapi komplementer seperti yoga, terapi akupresur, olahraga, dan pemberian bahan herbal seperti rebusan daun salam (Musmuliadin & Pusvi, 2022). Daun salam, merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Kandungan kimia dalam daun salam yang diduga berperan terhadap penurunan tekanan darah adalah flavonod, minyak atsiri, Kalium dan alkalod yang bersifat deuretik. Senyawa flavonod pada daun salam dapat melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah (*atherosklerosis*). Selain itu senyawa flavonod juga dapat menurunkan *Systemic Vascular Resisten* (SVR), menyebabkan vasodilatasi dan mempengaruhi kerja ACE inhibitor yang mampu menghambat terjadinya perubahan angiotensin I menjadi *angiotensin II*. Efek vasodilatasi dan ACE *inhibitor* dapat menurunkan tekanan darah (Desreza et al., 2025).

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah observasional analitik dengan sampel sebanyak 21 lansia yang mengalami hipertensi di Puskesmas Gadingrejo. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 2 Agustus 2025, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan terkait tema penyuluhan. Pengetahuan lansia diukur menggunakan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman mereka tentang hipertensi dan intervensi pemberian daun salam untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Media dalam penyuluhan kesehatan berfungsi sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi. Edukasi dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan *leaflet*. Dengan penggunaan media *leaflet*, masyarakat dapat memperoleh informasi dan pemahaman yang lebih baik mengenai hipertensi dan pemberian daun salam untuk mengatasi hipertensi pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia yang telah berusia 60 tahun ke atas digolongkan sebagai lanjut usia (lansia). Pada periode ini, seseorang memasuki tahap akhir dari siklus kehidupan. Proses penuaan akan disertai dengan berbagai perubahan pada aspek fisik, mental, dan sosial yang terjadi seiring berjalannya waktu. Perubahan tersebut seringkali menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan akibat penurunan kondisi tubuh. Tingkat kesehatan lansia sangat dipengaruhi oleh pola hidup yang dijalani pada usia muda. Umumnya, lansia mengalami penurunan fungsi fisik dan ketidakseimbangan metabolisme tubuh yang dapat memicu berbagai gangguan, seperti tekanan darah tinggi, kadar gula darah yang meningkat, atau

penurunan daya ingat. Diantara masalah tersebut, hipertensi merupakan salah satu gangguan kesehatan yang paling sering dialami lansia dan berpotensi menjadi pemicu terjadinya komplikasi penyakit lain (Keswara *et al.*, 2025).

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Mitra

No	Responden	Pretest	Posttest
1	R1	47	60
2	R2	80	87
3	R3	67	93
4	R4	53	87
5	R5	67	87
6	R6	67	93
7	R7	53	73
8	R8	60	73
9	R9	60	73
10	R10	87	100
11	R11	80	100
12	R12	67	93
13	R13	53	73
14	R14	60	73
15	R15	47	73
16	R16	87	100
17	R17	60	87
18	R18	80	100
19	R19	47	80
20	R20	47	87
21	R21	73	93

Sumber : Data Primer, 2025

Sebagai bagian dari evaluasi efektivitas kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui *pretest* dan *posttest*. Terdapat 21 responden (R1–R21) yang mengikuti kedua tes tersebut. Hasil perbandingan nilai pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh responden.

Secara individual, hampir semua peserta mengalami peningkatan skor, baik secara moderat maupun signifikan. Beberapa peserta seperti R1, R15, R19, dan R20 yang memiliki nilai awal rendah menunjukkan peningkatan besar setelah mengikuti kegiatan. Sementara peserta dengan nilai awal yang sudah tinggi seperti R10, R11, R16, dan R18 berhasil mencapai skor maksimal pada posttest, mencerminkan penguatan dan pematangan pemahaman terhadap materi. Berikut analisis keseluruhan hasil pretest dan posttest ditampilkan pada Tabel 2 adalah

Tabel 2. Hasil Analisis Pengetahuan Responden

Variabel	n	Minimum	Maksimum	Mean	<i>p-value</i>
Pretest	21	47	87	63,9	0,000
Posttest	21	60	100	85	

Sumber : Data Primer (2025)

Hasil analisis pada Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi penyuluhan mengenai pemanfaatan rebusan daun salam bagi lansia penderita hipertensi rata-rata skor pengetahuan responden (*pretest*) adalah 63,9 dengan nilai terendah 47 dan tertinggi 87. Setelah kegiatan edukasi rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 85 dengan nilai minimum 60 dan maksimum 100. Uji statistik menunjukkan *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan baik secara teori maupun praktik langsung pembuatan rebusan daun salam, efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum *et al.* (2024) dimana didapatkan hasil bahwa terdapat kenaikan skor dengan nilai mayoritas pretest adalah 60, dan mengalami kenaikan mayoritas nilai posttest dengan skor 80. Hasil nilai posttest juga maksimal mendapatkan skor 100 dengan jumlah 10 peserta (Setyaningrum *et al.*, 2024).

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini 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 antioksidan 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 (Purwono *et al.*, 2024).

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 (Azim, 2022).

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. 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

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Gadingrejo menunjukkan bahwa edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan daun salam efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia penderita hipertensi. Hasil pretest dan posttest memperlihatkan adanya peningkatan skor rata-rata dari 63,9 menjadi 85 dengan perbedaan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,000$). Peningkatan ini membuktikan bahwa edukasi dengan media leaflet serta praktik langsung pembuatan rebusan daun salam mampu memperkuat pemahaman peserta tentang pentingnya pengendalian hipertensi secara farmakologis maupun non-farmakologis. Daun salam sebagai bahan herbal yang murah, mudah diperoleh, dan aman dapat menjadi alternatif terapi pendukung yang dapat dilakukan di rumah dengan dukungan keluarga.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar lansia dengan hipertensi dapat memanfaatkan rebusan daun salam secara rutin sebagai terapi komplementer, namun tetap melanjutkan pengobatan medis sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kader dan tenaga kesehatan diharapkan terus melakukan edukasi berkelanjutan menggunakan media sederhana dan mudah dipahami, sehingga pesan kesehatan lebih efektif tersampaikan. Masyarakat, khususnya keluarga, juga perlu meningkatkan peran serta dalam mendukung perawatan lansia hipertensi agar terapi dapat berjalan optimal. Untuk peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat untuk menguji efektivitas rebusan daun salam terhadap tekanan darah secara langsung, serta membandingkan dengan terapi herbal lain guna memperkaya alternatif pengendalian hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Gadingrejo beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan dan izin sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para lansia peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan penyuluhan dan praktik, sehingga kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan hasil yang bermanfaat. Tidak lupa penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan tim pelaksana serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung terlaksananya kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan serta upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat, khususnya lansia di wilayah kerja Puskesmas Gadingrejo.

REFERENSI

- 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>
- Desreza, N., Nafis, A., & Iskandar. (2025). The Effect of Combination of Salam Leaf Decoction and Memories Aromatherapy on Hypertension Patients. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 8(April), 309–316.
- Fitriani, I., Jayatmi, I., & Hanifa, F. (2024). Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam Dan Pisang Kepok Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Tpm I Kabupaten Garut. *JIRK : Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(1), 155–164.
- Harahap, R. A. (2020). *Buku Saku Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi*. CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The WHO Global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. *Hypertension Research*, 47(5), 1099–1102. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w>
- Kemkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Badan Kebijakan Pengembangan Kesehatan.
- Keswara, U. R., Cahyani, R., Martiani, D., Pratiwi, L. A., Apriyanti, A., Nopriani, N., & Hidayat, T. (2025). Penyuluhan kesehatan terapi hipertensi dengan air rebusan daun salam di Dusun 06 Sukajaya Lempasing Kota Bandar Lampung. *JOURNAL of Public Health Concerns*, 5(2), 68–73. <https://doi.org/10.56922/phc.v5i2.399>
- Musmuliadin, & Pusvi, S. D. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267–275. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4608>
- Nurtanti, S., & Sulistiyoningsih. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 38.
- Pringsewu, D. (2024). *Profil Dinas Kesehatan Pringsewu*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu.
- Purwono, J., Sari, R., & Nurjannah, S. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i1.650>
- Rohmawati, D. L. (2020). Terapi Komplementer Untuk Menurunkan Tekanan Darah (Evidence Based Practice). In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). Media Sains Indonesia.
- Sakti, I. P., & Luhung, M. (2025). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi*. Literasi Nusantara Abadi.
- Setyaningrum, N., Darmawan, A. I., & Suryati. (2024). Edukasi Dan Terapi Air Rebusan Daun Salam Untuk Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Terkini*, 3(1), 1–8. <https://jurnal.ruangide.org/JPKMT>
- Suprayitno, E., & Damayanti, C. N. (2020). *Modul Selfcare (Perawatan Diri) Penderita Hipertensi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wirajaja Press.
- Widiyono, Aryani, A., & Herawati, V. D. (2020). *Buku Kesehatan Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kolestrol*. Chakra Brahmanda Lentera Perum.
- Yuliana, A., Rabbani, B. Z. A., Nurihayati, R., Fauzi, A., Salsabila, A., Utami, S. A. T., Nurjanah, D. S., & Maulana, M. F. (2023). *Hipertensi Dan Cara Pengobatannya*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.