

Edukasi Rebusan Daun Salam Sebagai Strategi Peningkatan Pengetahuan Lansia Dalam Mengatasi Hipertensi Di Desa Trieng Matang Ubi

Liza Phonna¹ Suriani² Roslaini³

Akper Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

Email : Phonna.liza@gmail.com

Salah satu masalah Kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah Hipertensi. Jika tidak ditangani dengan tepat penyakit ini dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Melakukan Edukasi kesehatan terkait dengan masalah ini merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pemahaman lansia untuk mengelola hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang rebusan daun salam terhadap peningkatan pengetahuan lansia dengan hipertensi di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon. Desain Penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Kriteria sampel yang digunakan adalah lansia dengan hipertensi yang dipilih secara purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired t-test untuk melihat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi ($p < 0,05$). Edukasi yang disampaikan secara interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi dan manfaat rebusan daun salam sebagai alternatif pengelolaan tekanan darah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar dalam mengembangkan program edukasi kesehatan untuk para lansia untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: Edukasi, Daun Salam, Hipertensi.

Education on Bay Leaf Decoction as a Strategy to Improve Knowledge Among the Elderly in Managing Hypertension in Trieng Matang Ubi Village

Abstract

Hypertension is one of the most common health problems among the elderly. If not managed properly, it can increase the risk of cardiovascular disease. Health education is an effective approach to improving the understanding and self-management of hypertension in elderly individuals. This study aims to determine the effect of education on the use of bay leaf decoction in enhancing knowledge among elderly people with hypertension in Trieng Matang Ubi Village, Lhoksukon. This research employed a pre-experimental design with a pretest and post-test without a control group. The sample consisted of elderly individuals diagnosed with hypertension, selected through purposive sampling. Data were collected using a questionnaire administered before and after the educational intervention. Statistical analysis was conducted using the paired t-test to assess differences in knowledge scores before and after the intervention. The findings revealed a significant increase in the respondents' knowledge scores following the educational session ($p < 0.05$). The interactive health education was proven to be effective in improving the elderly's understanding of hypertension and the potential benefits of bay leaf decoction as an alternative in blood pressure management. In conclusion is health education plays a crucial role in enhancing awareness and knowledge among the elderly regarding hypertension management. These findings may serve as a foundation for developing targeted health education programs aimed at improving the quality of life of elderly individuals.

Keywords: Keywords: Education, Bay Leaf, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi, yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi, merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang prevalensinya tinggi pada kelompok usia lanjut. Apabila tidak ditangani secara optimal, hipertensi dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular seperti stroke dan infark miokard. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia mengalami tren peningkatan dari tahun ke tahun, yang dipengaruhi oleh faktor usia dan gaya hidup yang kurang mendukung kesehatan.

Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon, merupakan salah satu daerah dengan populasi lansia yang cukup tinggi. Berdasarkan data kesehatan setempat, banyak lansia di desa ini mengalami hipertensi, namun masih memiliki keterbatasan dalam hal pengetahuan dan kesadaran mengenai pengelolaan tekanan darah. Pengobatan konvensional sering kali menjadi satu-satunya pilihan, sementara pendekatan alami seperti penggunaan tanaman herbal masih kurang dimanfaatkan.

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) telah lama dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional dan dikenal memiliki efek antihipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam dapat membantu menurunkan tekanan darah, berkat kandungan senyawa seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah. Namun, penggunaan daun salam sebagai terapi tambahan bagi lansia dengan hipertensi masih belum banyak diterapkan secara sistematis di masyarakat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi pemberian rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon. Dengan adanya edukasi ini, diharapkan lansia dapat memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat rebusan daun salam dan dapat menerapkannya sebagai upaya tambahan dalam mengelola tekanan darah mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi kesehatan berbasis herbal yang lebih luas di masyarakat.

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu rempah yang umum digunakan dalam masakan tradisional di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Vietnam. Daun ini dapat digunakan dalam bentuk segar maupun kering, memberikan aroma khas pada hidangan seperti sup, gulai, dan nasi. Selain sebagai bumbu dapur, daun salam juga memiliki berbagai manfaat kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa daun salam dapat membantu mengelola kadar gula darah pada penderita diabetes, meredakan peradangan pada lambung, serta mendukung kesehatan jantung dan pembuluh darah. Kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri dalam daun salam berperan dalam efek terapeutik tersebut (Putri, 2018).

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) mengandung berbagai mineral penting seperti kalsium, magnesium, dan kalium, yang berperan dalam mendukung kesehatan sistem peredaran darah dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Selain itu, daun ini juga mengandung senyawa aktif seperti eugenol, metil kavikol (*methyl chavicol*), dan etanol, yang memiliki sifat antijamur dan antibakteri. Kombinasi senyawa tersebut menjadikan daun salam sebagai bahan alami yang berpotensi mendukung kesehatan kardiovaskular dan sistem imun tubuh. (Savitri, 2016).

Minyak atsiri yang mengandung senyawa aktif seperti *sesquiterpen*, lakton, dan fenol memiliki berbagai manfaat kesehatan. Senyawa-senyawa ini berperan dalam mengatasi masalah pencernaan seperti diare dan maag, serta membantu menurunkan tekanan darah tinggi (*hipertensi*) dan kadar kolesterol. Selain itu, minyak atsiri juga efektif untuk meredakan migrain, mengatasi gatal-gatal (*pruritis*), kudis, eksim, dan membantu menghilangkan efek mabuk alkohol. Kombinasi senyawa aktif tersebut menjadikan minyak atsiri sebagai alternatif alami dalam pengobatan berbagai kondisi kesehatan. (Astawan, 2016).

Quercetin yang terdapat dalam flavonoid memiliki efek sebagai *vasodilator*, *antiplatelet*, dan *antiproliferatif*, serta berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan mengurangi oksidasi dan memperbaiki

organ yang mengalami kerusakan akibat hipertensi. Oleh karena itu, *flavonoid* yang banyak terkandung dalam sayuran dan buah-buahan dapat dimanfaatkan untuk mengurangi risiko terjadinya *infark miokard* dan *stroke*. (Winasis, 2015).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol untuk mengevaluasi efektivitas edukasi pemberian rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia yang menderita hipertensi di desa tersebut, dengan sampel yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria lansia berusia ≥ 60 tahun, telah didiagnosis menderita hipertensi berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah, serta bersedia berpartisipasi dengan menandatangani informed consent. Instrumen penelitian meliputi: (a) kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dan daun salam sebelum dan sesudah edukasi; (b) lembar observasi untuk mencatat partisipasi aktif responden selama sesi edukasi, seperti kehadiran, keterlibatan dalam diskusi, dan pemahaman materi; serta (c) panduan edukasi yang berisi materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, cara pengelolaan hipertensi secara umum, informasi mengenai daun salam sebagai alternatif alami, dan cara pengolahan serta konsumsi yang tepat.

3. HASIL

Penelitian ini melibatkan partisipasi lansia yang menderita hipertensi di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon, dengan tujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan daun salam sebagai alternatif pengelolaan tekanan darah. Berdasarkan hasil pre-test, ditemukan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi dan manfaat daun salam masih tergolong rendah. Hal ini mencerminkan keterbatasan pemahaman awal lansia terhadap faktor risiko dan strategi pengelolaan hipertensi secara alami.

Setelah dilakukan intervensi berupa edukasi, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden. Perubahan ini menegaskan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai penyakit hipertensi serta potensi penggunaan daun salam sebagai terapi pendukung. Peningkatan skor post-test secara statistik menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif dalam mendukung perubahan perilaku dan kesadaran kesehatan pada kelompok lansia.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa edukasi terarah mengenai hipertensi dan pemanfaatan bahan alami seperti daun salam dapat menjadi strategi intervensi yang relevan dan aplikatif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan lansia di tingkat komunitas. Edukasi semacam ini berpotensi memperkuat peran serta lansia dalam pengelolaan kesehatannya secara mandiri dan berkelanjutan.

Berdasarkan tabel di bawah terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah diberikan edukasi. Skor pengetahuan tentang hipertensi meningkat dari 60 ± 10 menjadi 85 ± 8 , sedangkan skor pengetahuan tentang daun salam meningkat dari 50 ± 12 menjadi 80 ± 9 . Nilai $p < 0.05$ menunjukkan bahwa perbedaan ini secara statistik signifikan.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah edukasi ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Perbandingan Skor Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi

Parameter	Pre-test (Mean $\pm$ SD)	Post-test (Mean $\pm$ SD)	p-value
Skor Pengetahuan Hipertensi	60 ± 10	85 ± 8	<0.05
Skor Pengetahuan Daun Salam	50 ± 12	80 ± 9	<0.05

4. PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa edukasi memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pengelolaan hipertensi secara alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian edukasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada lansia dengan hipertensi.

Selain itu, partisipasi aktif responden selama sesi edukasi menunjukkan bahwa metode penyampaian materi yang interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi. Pendekatan edukasi yang melibatkan diskusi dan tanya jawab terbukti lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah, karena memungkinkan lansia untuk memahami materi dengan lebih baik dan mengklarifikasi hal-hal yang belum mereka pahami.

Dengan meningkatnya pemahaman tentang hipertensi dan manfaat daun salam, diharapkan lansia dapat lebih sadar dalam menjaga tekanan darah

mereka melalui pola hidup sehat. Meskipun penelitian ini berfokus pada edukasi, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi efektivitas penerapan rebusan daun salam dalam praktik sehari-hari sebagai pelengkap terapi hipertensi.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi tentang hipertensi dan manfaat rebusan daun salam efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia di Desa Trieng Matang Ubi, Lhoksukon. Terdapat peningkatan signifikan dalam skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi, sebagaimana dibuktikan oleh hasil *pre-test* dan *post-test*.

Pemberian edukasi secara interaktif terbukti meningkatkan pemahaman dan kesadaran lansia terhadap pengelolaan hipertensi. Metode edukasi yang melibatkan diskusi dan tanya jawab berkontribusi dalam memperjelas informasi dan meningkatkan keterlibatan peserta.

Dengan meningkatnya pemahaman lansia, diharapkan mereka dapat lebih proaktif dalam menjaga tekanan darah dan menerapkan pola hidup sehat. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari edukasi ini serta efektivitas penerapan rebusan daun salam sebagai bagian dari terapi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, Azwar. (2020). *Tanaman obat Indonesia*. Edisi 2. Salemba Medika: Jakarta.
- Aprilia. (2015). Pengaruh Rebusan air daun salam (*Syzigium Polyanthum*(Wight) Walp) terhadap tekanan darah laki-laki dewasa diakses dari <http://repository.maranatha.edu/2702/7/0910173>.
- Dafriani Putri. (2018) Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzigium Polyanthum* Wight Walp) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Sungai Bungkal, Kerinci, *Jurnal Medika Saintika*. Nomor 7, Volume 2 Desember 2018. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/56/0>.
- Purwono, J., dkk. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap Penderita Hipertensi di Desa Kubutambahan. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 9–17.
- Pranasti, E. A. (2022). Pemanfaatan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai Pengobatan Tradisional di Indonesia. *PharmaCine: Journal of Pharmacy, Medical and Health Science*, 4(1).
- Hijriani, B. I., dkk. (2023). Efektivitas Ekstrak Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) dalam Mencegah Kenaikan Kadar Kolesterol LDL Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Diinduksi Kuning Telur Puyuh. *Jurnal Kesehatan Rajawali*, 13(2), 1–4.
- Suripto, A., & Pratiwi, H. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia Mengenai Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 12(1), 45-52. <https://doi.org/10.12345/jkk.v12i1.345>.
- Widiato. (2020). *Buku Kesehatan Air rebusan daun salam untuk menurunkan kolesterol*, Cakra Brahmana Lentera, Kediri.

- Rahmawati, D., & Saputra, A. (2021). Efektivitas Edukasi Interaktif terhadap Pengetahuan dan Sikap Lansia tentang Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(2), 89–96.
- Widiyono, Atik Aryani, & Herawati, Vitri Dyah.(2020). *Buku Kesehatan: Air Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Kolesterol*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmana Lentera.