

PENERAPAN REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BONTOMARANNU

Rahmawati Walahe, Fatma Jama, Sunarti, Mardiah

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Correspondensi author email: atywalahe023@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the health problems whose prevalence continues to increase from year to year. This condition can cause serious complications if not controlled, so proper management efforts are needed. In addition to pharmacological therapy, there are non-pharmacological therapies that can be used as supportive alternatives. One of them is the use of bay leaf decoction which is believed to have an effect on lowering blood pressure. This study aims to determine the application of bay leaf decoction to reduce blood pressure in hypertensive patients. This study uses a case study approach on Mrs. R, a patient with a history of hypertension for two years. The patient's initial blood pressure was recorded at 170/105 mmHg with the main complaints being headache, dizziness, and blurred vision. The intervention carried out was the regular administration of bay leaf decoction, accompanied by blood pressure monitoring, subjective symptom assessment, and education about a healthy lifestyle. The results showed a decrease in the patient's blood pressure from 170/105 mmHg to 150/90 mmHg after the intervention. In addition, subjective complaints in the form of headaches were reduced from a scale of 5/10 to 4/10, accompanied by a decrease in dizziness and anxiety. Health education also increases patient understanding of the importance of regular check-ups, low-salt dietary arrangements, and adherence in managing hypertension. In conclusion, bay leaf decoction has been shown to be effective as a complementary therapy in helping to lower blood pressure and reduce symptoms of hypertension. This therapy is natural, easy to reach, and can be used as an alternative to support hypertension management in the community.

Keywords: hypertension, bay leaf, blood pressure, complementary therapy

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan, sehingga diperlukan upaya pengelolaan yang tepat. Selain terapi farmakologis, terdapat terapi non-farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pendukung. Salah satunya adalah pemanfaatan rebusan daun salam yang diyakini memiliki efek menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada Ny. R, seorang pasien dengan riwayat hipertensi selama dua tahun. Tekanan darah awal pasien tercatat 170/105 mmHg dengan keluhan utama berupa sakit kepala, pusing, dan penglihatan kabur. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian rebusan daun salam secara rutin, disertai pemantauan tekanan darah, pengkajian gejala subjektif, serta edukasi mengenai pola hidup sehat. Hasil

penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pasien dari 170/105 mmHg menjadi 150/90 mmHg setelah intervensi. Selain itu, keluhan subjektif berupa nyeri kepala berkurang dari skala 5/10 menjadi 4/10, disertai penurunan pusing dan kecemasan. Edukasi kesehatan juga meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya pemeriksaan rutin, pengaturan pola makan rendah garam, dan kepatuhan dalam mengelola hipertensi. Kesimpulannya, rebusan daun salam terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala hipertensi. Terapi ini bersifat alami, mudah dijangkau, dan dapat dijadikan alternatif pendukung pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, daun salam, tekanan darah, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi, termasuk gangguan pendengaran akibat berkurangnya aliran darah dan hipoksia pada koklea. Di Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 30,8% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak pada penurunan kualitas hidup. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, Kota Makassar dilaporkan sebagai wilayah dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 290.247 kasus. Kabupaten Bone menempati posisi kedua dengan 158.516 kasus, disusul Kabupaten Gowa dengan 157.221 kasus. Sementara itu, di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu tercatat sebanyak 2.424 kasus hipertensi. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan pentingnya penerapan intervensi yang tepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut, salah satunya melalui pendekatan terapi non-farmakologis dengan memanfaatkan bahan herbal.

Pengelolaan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan melalui metode non-farmakologis dengan pemanfaatan bahan alami, salah satunya rebusan daun salam. Penelitian membuktikan bahwa konsumsi rebusan daun salam selama tiga hari mampu menurunkan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 150/80 mmHg serta menurunkan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi skala 3. Senyawa bioaktif yang terkandung di dalamnya, seperti flavonoid, tanin, saponin, dan minyak atsiri, berperan sebagai vasodilator, antiplatelet, dan antioksidan yang mendukung kelancaran aliran darah serta mencegah kerusakan organ akibat tekanan darah tinggi. Dengan demikian, rebusan daun salam dapat dijadikan pilihan terapi komplementer yang sederhana, terjangkau, dan bermanfaat dalam membantu mengendalikan hipertensi sekaligus mengurangi gejala yang menyertainya.

Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, tetapi berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Secara global, hampir sepertiga orang dewasa diketahui menderita 1 hipertensi,

dengan angka kejadian yang cenderung meningkat, terutama pada masyarakat pesisir yang memiliki pola konsumsi natrium tinggi dan gaya hidup kurang sehat. Kondisi ini menegaskan pentingnya peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap masalah hipertensi.

Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi turut berkontribusi pada tingginya angka kasus penyakit ini di Indonesia. Hipertensi sering disebut sebagai “silent killer” karena biasanya tidak menunjukkan tanda awal, namun dapat berujung pada komplikasi berat. Upaya promotif berupa penyuluhan kesehatan telah terbukti efektif meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengontrol tekanan darah, dan strategi ini dapat dikombinasikan dengan penggunaan rebusan daun salam sebagai salah satu bentuk terapi komplementer

Meningkatnya angka kejadian hipertensi pada kelompok usia dewasa muda menjadi perhatian serius karena berpotensi menimbulkan komplikasi lebih awal pada organ vital seperti jantung, ginjal, dan sistem pembuluh darah. Berbagai faktor risiko, antara lain riwayat keturunan, kelebihan indeks massa tubuh, serta kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi lemak dan natrium, terbukti memiliki keterkaitan erat dengan terjadinya hipertensi. Kondisi ini mengisyaratkan perlunya alternatif penanganan yang praktis dan mudah dijangkau masyarakat, misalnya melalui penggunaan rebusan daun salam yang diketahui memiliki khasiat antihipertensi

Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi beban kesehatan utama karena menimbulkan angka kesakitan, kecacatan, hingga kematian yang tinggi. Kondisi ini dikenal sebagai “silent killer” sebab banyak penderita yang tidak menyadari dirinya mengidap hipertensi hingga timbul komplikasi serius. Faktor-faktor risiko hipertensi terbagi menjadi yang tidak dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, serta yang bisa dimodifikasi, antara lain pola makan tinggi garam, obesitas, stres, merokok, dan gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, strategi pengendalian perlu menekankan pada upaya promotif dan pencegahan, termasuk pemanfaatan bahan herbal seperti rebusan daun salam yang memiliki senyawa bioaktif dengan potensi menurunkan tekanan darah

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia yang lebih rentan mengalami komplikasi degeneratif. WHO memperkirakan jumlah penderita hipertensi dapat mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025, sehingga menuntut upaya serius dalam penanganan dan pencegahan. Hipertensi dikenal sebagai penyakit “silent killer” karena sering tidak bergejala, namun berujung pada kerusakan organ vital bila tidak dikendalikan. Intervensi promotif seperti edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta penggunaan terapi non-farmakologis berupa rebusan daun salam dapat menjadi langkah sederhana namun efektif untuk mengontrol tekanan darah sekaligus mencegah komplikasi pada usia lanjut.

Tingginya prevalensi hipertensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi permasalahan kesehatan yang serius di masyarakat. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik melakukan studi kaus terkait “Penerapan Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah.”

METODE

Penelitian ini dimulai dari identitas pasien, yaitu Ny. R, seorang ibu rumah tangga yang tinggal di Bonto-Bonto. Pasien berusia lanjut, berstatus menikah, dan datang dengan keluhan utama berupa sakit kepala yang sering kambuh serta menjalar hingga ke bagian belakang leher. Selain itu, pasien juga mengeluhkan pusing disertai gangguan penglihatan yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Dari riwayat kesehatan, diketahui bahwa pasien telah menderita hipertensi selama kurang lebih dua tahun terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengkajian Keperawatan

Pengkajian dimulai dari identitas pasien, yaitu Ny. R, seorang ibu rumah tangga yang tinggal di Bonto-Bonto. Pasien berusia lanjut, berstatus menikah, dan datang dengan keluhan utama berupa sakit kepala yang sering kambuh serta menjalar hingga ke bagian belakang leher. Selain itu, pasien juga mengeluhkan pusing disertai gangguan penglihatan yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Dari riwayat kesehatan, diketahui bahwa pasien telah menderita hipertensi selama kurang lebih dua tahun terakhir.

Pada riwayat penyakit sekarang, pasien menyampaikan bahwa sakit kepala dirasakan dengan intensitas sedang (skala nyeri 5/10), terutama ketika melakukan aktivitas. Pasien juga mengaku kurang memahami pengobatan hipertensi sehingga tidak rutin memeriksakan kondisi dan tidak mengonsumsi obat antihipertensi. Akibatnya, tekanan darah pasien tidak terkontrol dengan baik. Pemeriksaan fisik menunjukkan hasil tekanan darah 170/105 mmHg, frekuensi nadi 80 kali/menit, frekuensi pernapasan 20 kali/menit, suhu tubuh 36°C, dan saturasi oksigen 99%.

Riwayat penyakit dahulu memperlihatkan pasien pernah mengalami keluhan serupa dan memiliki faktor risiko hipertensi menahun. Tidak ditemukan riwayat diabetes melitus ataupun penyakit jantung, namun pasien tidak menjalani pola hidup sehat. Dari riwayat keluarga diketahui terdapat kecenderungan hipertensi pada beberapa anggota keluarga, sehingga faktor keturunan turut memengaruhi kondisi pasien. Dari aspek psikososial, pasien tampak cemas dan kurang percaya diri akibat sering merasa pusing serta khawatir dengan tekanan darahnya yang terus meningkat.

Hasil pengkajian pola fungsi kesehatan mendukung diagnosis hipertensi. Pola nutrisi pasien masih tinggi asupan garam dan makanan olahan, sementara kualitas istirahat kurang optimal karena sering terbangun akibat sakit kepala. Aktivitas harian pasien menjadi terbatas karena mudah lelah dan sering pusing. Pemeriksaan

fisik memperlihatkan wajah tampak pucat, adanya keluhan nyeri kepala, serta tanda peningkatan tekanan darah. Berdasarkan kondisi tersebut, intervensi non-farmakologis dengan pemberian rebusan daun salam dilakukan sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah pasien.

2. Gambaran Diagnosa Keperawatan

Pada kasus Ny. R, beberapa diagnosa keperawatan dapat ditegakkan, di antaranya nyeri kronis yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, ditandai dengan keluhan sakit kepala menjalar ke bagian belakang leher, rasa pusing, kegelisahan, serta ekspresi wajah meringis. Selain itu, pasien juga berisiko mengalami jatuh akibat pusing dan gangguan penglihatan yang dialami. Diagnosis lain yang muncul adalah defisit pengetahuan, ditandai dengan kurangnya pemahaman pasien mengenai penyakit hipertensi maupun cara penatalaksanaannya.

Penetapan diagnosa tersebut didukung oleh data subjektif dan objektif dari hasil pengkajian, meliputi riwayat hipertensi selama dua tahun, hasil pemeriksaan tekanan darah 170/105 mmHg, keluhan nyeri kepala dengan skala 5/10, serta kebiasaan pasien yang tidak menjalani pengobatan secara rutin. Aspek psikososial juga memperlihatkan pasien cenderung merasa cemas terhadap kondisinya. Oleh karena itu, diagnosa keperawatan ini menjadi landasan untuk menyusun perencanaan intervensi yang terarah, meliputi upaya penurunan tekanan darah, pencegahan komplikasi, peningkatan pengetahuan pasien, serta pemberian dukungan psikologis.

3. Gambaran Perencanaan Keperawatan

Perencanaan keperawatan pada kasus Ny. R berfokus pada penanganan nyeri kronis, risiko jatuh, dan defisit pengetahuan. Untuk keluhan nyeri kronis, rencana intervensi mencakup pemantauan intensitas nyeri secara teratur, pemberian terapi non-farmakologis berupa konsumsi rebusan daun salam serta latihan relaksasi pernapasan, disertai edukasi mengenai faktor pemicu serta strategi dalam mengurangi keluhan nyeri. Pada aspek risiko jatuh, perencanaan difokuskan pada identifikasi kondisi lingkungan yang dapat meningkatkan bahaya jatuh, pemberian penjelasan kepada pasien dan keluarga terkait pencegahan cedera, serta pengawasan aktivitas harian pasien untuk meminimalkan terjadinya risiko jatuh. 32

Adapun untuk masalah defisit pengetahuan, perencanaan diarahkan pada peningkatan pemahaman pasien mengenai hipertensi, pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta penerapan gaya hidup sehat, termasuk diet rendah garam dan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Pasien juga diberikan edukasi mengenai peran terapi komplementer, khususnya rebusan daun salam, sebagai salah satu upaya dalam mengontrol tekanan darah. Melalui perencanaan ini, diharapkan kondisi pasien dapat terkontrol, komplikasi dapat dicegah, dan pasien mampu berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatannya.

4. Gambaran Implementasi

Pelaksanaan keperawatan pada kasus Ny. R dilakukan secara bertahap sesuai dengan diagnosa yang telah ditetapkan. Untuk masalah nyeri kronis, intervensi mencakup pemantauan intensitas dan karakteristik nyeri secara berkesinambungan, pemberian terapi non-farmakologis berupa konsumsi rebusan daun salam, serta

latihan relaksasi pernapasan dalam guna membantu menurunkan tekanan darah. Pasien juga diberikan penjelasan mengenai faktor penyebab dan pemicu nyeri sehingga lebih memahami kondisinya. Apabila diperlukan, dilakukan kolaborasi dengan tenaga kesehatan puskesmas untuk pemberian analgetik.

Pada diagnosa risiko jatuh, implementasi diarahkan pada pengenalan faktor lingkungan yang berpotensi menyebabkan cedera, seperti lantai yang licin atau tangga tanpa pegangan, serta memberikan edukasi pencegahan kepada pasien dan keluarga. Sedangkan untuk defisit pengetahuan, pasien difasilitasi untuk bertanya mengenai hipertensi, diet yang sesuai, serta aktivitas fisik yang dianjurkan. Edukasi juga menekankan pentingnya pemeriksaan rutin, kepatuhan terhadap pengobatan, dan pemanfaatan terapi komplementer berupa rebusan daun salam. Melalui rangkaian implementasi ini, diharapkan pasien dapat mengalami perbaikan gejala, menurunkan risiko komplikasi, dan meningkatkan pemahaman dalam pengelolaan hipertensi.

5. Gambaran Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan pada kasus Ny. R menunjukkan adanya perbaikan kondisi setelah dilakukan intervensi. Keluhan nyeri kepala yang awalnya dirasakan dengan skala 5/10 berangsur menurun menjadi 4/10 setelah pasien mendapatkan terapi non-farmakologis berupa rebusan daun salam dan latihan relaksasi napas dalam. Pasien juga tampak lebih tenang dan tidak terlalu gelisah dibandingkan sebelumnya. Hasil pemeriksaan tekanan darah mengalami penurunan dari 170/105 mmHg menjadi 150/90 mmHg, meskipun belum sepenuhnya stabil pada batas normal. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi yang diberikan mampu memberikan efek positif terhadap kondisi pasien.

Selain itu, risiko jatuh dapat diminimalisir karena pasien mulai menyadari potensi bahaya lingkungan sekitar, misalnya dengan berhati-hati saat melewati tangga dan lantai licin. Pada aspek pengetahuan, pasien menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai penyakit hipertensi, faktor pencetus, serta pentingnya menjalani pola hidup sehat. Pasien juga telah mampu menjelaskan makanan yang perlu dibatasi dan menyatakan kesediaan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan. Secara keseluruhan, evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar tujuan keperawatan tercapai, meskipun intervensi lanjutan tetap diperlukan untuk mempertahankan dan meningkatkan hasil yang telah dicapai.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian kasus lansia Ny.R dapat disimpulkan bahwa: 5

1. Penerapan rebusan daun salam terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
2. Intervensi non-farmakologis dengan rebusan daun salam efektif dalam mengurangi keluhan subjektif pasien.
3. Edukasi kesehatan meningkatkan pemahaman dan kesadaran pasien mengenai hipertensi serta penatalaksanaannya.
4. Rebusan daun salam berpotensi dijadikan alternatif pendukung dalam pengendalian hipertensi di Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Tege vf, mandias rj. Hipertensi dengan kemampuan pendengaran pada penderita hipertensi di kelurahan madidir ure.
- Klabat j nurs. 2025;7(1):57. Murwani a, alfiyanti n, hikmawati an, mashunatul a. Therapeutic analysis of bay leaf decoction as an intervention of acute pain nursing problems with hypertension. J ilm kesehat sandi husada. 2023;12(2):361–6.
- Fitriani da, ibrahim j, malik uk, anwar h. Peningkatan literasi kesehatan masyarakat pesisir melalui skrining dan edukasi pencegahan hipertensi. 2025;5
- Masyarakat p, kelurahan rw. Penyuluhan hipertensi sebagai upaya peningkatan pondok ranji , tangerang selatan. 2025;1:67–71.
- Listina f, erfiyanti n, melani putri d, prasetio fr, raldo va, studi kesehatan masyarakat p, et al. Analisis pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular (hipertensi) di upt puskesmas way halim tahun 2025 analysis of prevention and control of non-communicable diseases (hypertension) at upt way halim community health center in 2025. J ilmu mns dan kesehat. 2025;8(2):317–29.
- Ramadiyana. Indonesian research journal on education. Indones res j educ web. 2021;4:550–8.
- Pagiu hw, disik b, lucia ys, rombeallo tn. Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi, pemeriksaan tekanan darah, dan pelaksanaan senam hipertensi pada lansia di kelurahan pattan ulusalu, kecamatan ulusalu, kabupaten tana toraja. 2025;3.
- Muhamad afif nurochman, wahyu tri sudaryanto, seliana sinta debi. Penyuluhan hipertensi kepada pengunjung posyandu rw 14 kelurahan sumber. Cakrawala j pengabd masy glob. 2024;3(1):126–32.
- Hendra p, vurginia dm, setiawan ch. No title teori dan kasus manajemen terapi hipertensi. 2021.
- Marni, domingo s, ukhasanah me, rahmasari i, firdaus i. Penatalaksanaan hipertensi. 2023.
- Fandinata ss, ernawati i. Management terapi pada penyakit degeneratif. 2020.
- lhrfadah e, nopita y, rinarto nd, daryaswanti pi, sujati nk, koto y, et al. Buku ajar keperawatan dewasa sistem kardiovaskuler dan respirasi. 2024.
- Rasdiyanah. Mengenal hipertensi pada kelompok dewasa dengan pendekatan asuhan keperawatan. 2022. 38
- Fitriani t, restiana n, badrudin u. Penerapan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas pancatengah. Healthc nurs j. 2022;4:134–41.
- Alawiah dn, ismafiaty, badrujamaludin a. Pengaruh air rebusan daun salam terhadap kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia : systematic literature review. J keperawatan komplementer holist. 2024;2(1):2988–3709.