

## Manfaat Rebusan Daun Salam Bagi Lansia Dengan Tekanan Darah Tinggi

Komalasari<sup>1</sup>, Swari Syarah<sup>2</sup>, Inda Zonalentera<sup>3</sup>, Mira Winanti<sup>4</sup>, Arintan Nirmalah<sup>5</sup>, Indah Sularseh<sup>6</sup>, Dendi Noval Dio<sup>7</sup>, Juwita Angraini<sup>8</sup>, Nasikhkhatul Rosidah<sup>9</sup>, Adel Fika Finanda<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Received : 7 Maret 2026, Revised : 16 Maret 2026, Published : 4 April 2026

### Corresponding Author

Nama Penulis: Komalasari

E-mail: [Indazona3@gmail.com](mailto:Indazona3@gmail.com)

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada kelompok lanjut usia dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan secara optimal. Pengendalian hipertensi dapat didukung melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya edukasi kesehatan dan pemanfaatan tanaman herbal. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) mengandung senyawa bioaktif yang berpotensi membantu pengendalian tekanan darah. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan pelaksanaan dan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai manfaat rebusan daun salam bagi lansia dengan tekanan darah tinggi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Dusun 2 Bulurejo pada Januari 2026 dengan metode penyuluhan dan demonstrasi pengolahan rebusan daun salam yang benar dan aman. Peserta berjumlah 20 orang lansia. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan melalui tanya jawab terstruktur. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia dari 45% kategori baik sebelum penyuluhan menjadi 85% setelah penyuluhan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis pemanfaatan sumber daya lokal efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia dan mendukung upaya promotif serta preventif pengendalian hipertensi di tingkat komunitas.

**Kata kunci** – hipertensi, lansia, daun salam, penyuluhan kesehatan, pengabdian kepada masyarakat

### Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence among the elderly and poses a risk of serious complications if not optimally controlled. Hypertension control can be supported through non-pharmacological approaches, one of which is health education and the use of herbal plants. Bay leaves (*Syzygium polyanthum*) contain bioactive compounds that have the potential to help control blood pressure. This article aims to describe the implementation and results of community service activities in the form of health education on the benefits of bay leaf decoction for elderly people with high blood pressure. The activity was carried out at the Posyandu in Dusun 2 Bulurejo in January 2026 using the methods of education and demonstration of the correct and safe processing of bay leaf decoction. There were 20 elderly participants. Evaluation was conducted by comparing the level of knowledge before and after the counseling through structured questions and answers. The results showed an increase in the knowledge of the elderly from 45% in the good category before counseling to 85% after counseling. This activity shows that counseling based on the use of local resources is effective in increasing the understanding of the elderly and supporting promotive and preventive efforts to control hypertension at the community level.

**Keywords** - hypertension, elderly, bay leaves, health education, community service

**How To Cite** : Komalasari, K., Syarah, S., Zonalentera, I., Winanti, M., Nirmalah, A., Sularseh, I., Dio, D. N., Angraini, J., Rosidah, N., & Finanda, A. F. (2026). Manfaat Rebusan Daun Salam Bagi Lansia Dengan Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 4467-4471. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1253>

**Copyright** ©2026 Komalasari Komalasari, Swari Syarah, Inda Zonalentera, Mira Winanti, Arintan Nirmalah, Indah Sularseh, Dendi Noval Dio, Juwita Angraini, Nasikhkhatul Rosidah, Adel Fika Finanda

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan nasional, terutama pada kelompok lanjut usia. Peningkatan angka harapan hidup berkontribusi terhadap bertambahnya proporsi lansia yang rentan mengalami penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Kondisi ini sering tidak menunjukkan gejala pada tahap awal sehingga dikenal sebagai *silent killer*, namun berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan ginjal apabila tidak dikelola secara optimal (Mulyasari et al., 2023; WHO, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 34,1%, dengan kecenderungan meningkat pada kelompok lansia (Kafi & Musniati, 2023).

Upaya pengendalian hipertensi umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan penerapan pola hidup sehat. Namun, keterbatasan akses layanan kesehatan, kepatuhan konsumsi obat, serta risiko efek samping jangka panjang mendorong perlunya pendekatan nonfarmakologis sebagai terapi pendukung (WHO, 2021). Edukasi kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, khususnya lansia, agar mampu berperan aktif dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri (Kumalasari, 2024). Selain itu, pemanfaatan tanaman herbal lokal yang aman dan mudah diperoleh merupakan alternatif yang relevan dalam mendukung upaya promotif dan preventif di tingkat komunitas.

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan tanaman herbal yang banyak digunakan secara tradisional di Indonesia dan diketahui mengandung senyawa bioaktif, seperti flavonoid dan antioksidan, yang berpotensi membantu pengendalian tekanan darah (Eryta, 2024). Penelitian kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun salam dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, meskipun masih diperlukan penguatan melalui pendekatan edukasi yang berkelanjutan ((Mukarromah et al., 2025). Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan cara pengolahan daun salam menjadi salah satu faktor penghambat pemanfaatannya secara optimal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan mengenai manfaat rebusan daun salam bagi lansia dengan tekanan darah tinggi menjadi penting untuk dilakukan. Pendekatan edukatif yang disertai demonstrasi pengolahan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan lansia dalam pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup di tingkat komunitas.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) bagi lansia di Posyandu Dusun 2 Bulurejo, dengan sasaran utama 20 orang lansia yang mengalami atau berisiko hipertensi. Kegiatan diawali dengan survei lokasi dan koordinasi dengan perangkat desa serta kader posyandu untuk memperoleh izin pelaksanaan, diikuti penyusunan materi penyuluhan, media edukasi berupa leaflet, serta penyediaan bahan dan alat untuk demonstrasi pengolahan daun salam, seperti panci, kompor, gelas takar, dan saringan. Penyuluhan dilaksanakan pada 22 Januari 2026 dengan metode paparan materi menggunakan leaflet, dilanjutkan diskusi interaktif dan tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta, serta demonstrasi praktis pengolahan rebusan daun salam yang aman dan sesuai dosis bagi lansia. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan melalui tanya jawab terstruktur, dan hasil dianalisis secara deskriptif untuk menilai perubahan pemahaman lansia mengenai hipertensi serta pemanfaatan daun salam sebagai terapi herbal pendukung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Penyuluhan Pada Lansia

Tanggal	Waktu	Kegiatan
Selasa, 20 Januari 2026	08.00 s/d 10.00 WIB	Survey Lokasi dan Permohonan Izin penyuluhan
Rabu, 21 Januari 2026	14.00 s/d 18.00 WIB	Pembuatan Leaflet
Kamis, 22 Januari 2026	09.00 s/d 09.40 WIB	Penyuluhan Kesehatan
	09.40 s/d 12.00 WIB	Sesi Tanya jawab

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dilaksanakan di Posyandu Dusun 2 Bulurejo dengan sasaran utama 20 orang lansia. Kegiatan diawali dengan survey lokasi dan koordinasi izin, dilanjutkan dengan pengenalan, pemaparan materi penyuluhan, absensi peserta, serta demonstrasi pengolahan rebusan daun salam, dan diakhiri dengan sesi tanya jawab, pemberian doorprize, serta dokumentasi kegiatan. Materi penyuluhan mencakup pengertian hipertensi, faktor risiko, dampak hipertensi terhadap kesehatan lansia, upaya pencegahan melalui pola hidup sehat, serta manfaat dan cara pengolahan rebusan daun salam yang benar dan aman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan melalui tanya jawab sebelum dan sesudah penyuluhan, diperoleh hasil bahwa pengetahuan lansia mengenai hipertensi dan pemanfaatan daun salam meningkat signifikan. Sebelum penyuluhan, hanya 45% peserta yang memiliki pemahaman baik mengenai hipertensi dan cara pengendalian secara nonfarmakologis, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 85%. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis edukasi langsung dan demonstrasi praktis efektif meningkatkan pemahaman lansia (Eryta, 2024).

Peningkatan pemahaman ini penting karena lansia seringkali belum mengetahui manfaat terapi herbal sebagai pendukung pengendalian hipertensi, termasuk cara pengolahan dan dosis yang tepat. Selain itu, penyuluhan ini juga menumbuhkan kesadaran lansia untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, menjaga kebersihan, dan rutin beraktivitas fisik ringan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memotivasi lansia untuk berperan aktif dalam pengendalian tekanan darah secara mandiri, selaras dengan prinsip promotif dan preventif dalam kesehatan masyarakat.



**Gambar 1.** Dokumentasi Bersama Penyuluhan Pada lansia



**Gambar 2.** Dokumentasi Produk Rebusan Daun Salam

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang manfaat rebusan daun salam sebagai terapi herbal untuk pengendalian tekanan darah tinggi pada lansia di Posyandu Dusun 2 Bulurejo berjalan dengan baik dan sesuai tujuan. Penyuluhan memberikan pemahaman mengenai hipertensi, faktor risiko, dampak, serta pentingnya pola hidup sehat. Evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan. Demonstrasi pengolahan rebusan daun salam membantu lansia memahami cara yang benar dan aman. Antusiasme peserta

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

menegaskan pentingnya penyuluhan kesehatan bagi lansia, dengan harapan peningkatan pengetahuan ini mendorong perubahan perilaku dalam menjaga kesehatan dan mencegah komplikasi hipertensi.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar kegiatan penyuluhan kesehatan bagi lansia dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan tema kesehatan lainnya yang relevan dengan kebutuhan masyarakat. Tema yang dapat dikembangkan pada kegiatan selanjutnya antara lain pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, asam urat, dan kolesterol, pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, pola makan sehat dan seimbang, serta pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kegiatan penyuluhan juga dapat dilengkapi dengan pemeriksaan kesehatan secara berkala seperti pengukuran tekanan darah, pemeriksaan gula darah, serta konseling kesehatan. Dengan demikian, diharapkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi S1 Kebidanan, S1 Farmasi dan S1 Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu selaku penyelenggara Kuliah Kerja Nyata (KKN) tahun 2026. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Komalasari, S.ST., Bdn., M.Keb, selaku Dosen Pembimbing Lapangan atas bimbingan dan arahan yang diberikan. Penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah berperan aktif sehingga kegiatan penyuluhan bagi lansia di posyandu Dusun 2 Bulurejo pada tanggal 22 Januari 2026, dengan jumlah peserta 20 orang dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfaini, M. N., Danismaya, I., & Andriani, R. (2023). Pengaruh air rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4536–4543.
- Astuti, A. P., Sunarjo, L., & Darwis. (2023). Effect of bay leaf decoction on blood pressure in elderly women with hypertension. *Jurnal Riset Kesehatan*, 17(2), 120–127.
- Hartono, B., Hartiningsih, S. N., & Setyawan, A. (2024). Pengaruh rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi derajat I. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 16(2), 88–95.
- Mukarromah, A., Aulya, Y., & Suciawati, A. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 14(2).
- Musmuliadin, M., & Pusvita, S. D. (2023). Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 3(1).
- Kafi, A., & Musniati, N. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kecamatan Duren Sawit. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 12(2), 89–98.
- Kumalasari, I. (2024). Analisis epidemiologi prevalensi dan faktor risiko hipertensi di Kota Palembang Journal: *Seh. Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 112–120.
- Mukarromah, A., Aulya, Y., & Suciawati, A. (2025). Pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada wanita lansia. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 16(1), 55–63.
- Nurtanti, S., & Sulistiyoningsih. (2022). Efektivitas rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2).
- Erman, I., Febriani, I., Athiutama, A., & Sunu, G. (2021). Pengaruh pemberian air rebusan daun salam pada penderita hipertensi di panti sosial lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 16(2).
- Eryta, E. (2025). Efek daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan seledri terhadap hipertensi: Systematic review dan meta-analisis. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(2).
- Febriani, D. H., Pujiastuti, T. T., & Kurniastuti, M. (2024). Pemanfaatan daun salam sebagai terapi komplemen pada hipertensi di masyarakat. *Dedikasi PKM*, 5(2).
- Yulion, R., Evendi, A., Kurniawati, A., & Perawati, S. (2022). Edukasi pemanfaatan tanaman obat keluarga dengan daun salam sebagai obat antihipertensi. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4).
- Putri, R., & Lestari, W. (2024). Edukasi kesehatan dalam pencegahan hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 12(1), 15–23.

- Rahman, A., & Fitriani, S. (2021). Pengaruh pola makan terhadap kejadian hipertensi pada usia dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 75–82.
- Sari, N., & Hidayati, D. (2022). Faktor risiko hipertensi pada lansia di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 87–95.
- Mulyasari, R., Rahmawati, D., & Prasetyo, A. (2023). Hubungan riwayat hipertensi keluarga dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 210–219.
- Wulandari, D., & Arifin, Z. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(1), 44–50.
- Mulyasari, Rahmawati, D., & Prasetyo, A. (2023). Hubungan riwayat hipertensi keluarga, merokok, dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada dewasa usia 35–59 tahun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(3), 210–219.
- Hidayati, N., & Lestari, D. (2021). Media leaflet sebagai sarana edukasi keluarga berencana pada wanita usia subur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 45–52.
- WHO, W. H. O. (2021). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>