

## Pemberdayaan Lansia melalui Terapi Akupresure Pemijatan Titik ST36 dan Pemanfaatan Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Asam Urat di Desa Majungan

Desy<sup>1</sup>, Sari Pratiwi Apidianti<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Universitas Islam Madura, Indonesia

Received : 11 November 2025, Revised : 18 November 2025, Published : 1 Desember 2025

### Corresponding Author

Nama Penulis: Desy

E-mail: [desiilyantii035@gmail.com](mailto:desiilyantii035@gmail.com)

### Abstrak

Asam urat merupakan salah satu jenis penyakit akibat gangguan metabolisme purin yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Jika tidak ditangani, dapat menimbulkan peradangan sendi yang menyakitkan. Salah satu alternatif pengobatan komplementer yang digunakan masyarakat adalah terapi herbal dan akupresur. Daun salam (*Syzygium polyanthum*) dikenal memiliki sifat antioksidan dan antiradang, sehingga dapat membantu menurunkan kadar asam urat. Selain itu, akupresur pada titik ST36 (Zusanli) berfungsi menstimulasi metabolisme tubuh dan meredakan nyeri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi komplementer berbasis lokal. Kegiatan dilaksanakan pada 16 Juli 2025 di Desa Majungan, Kecamatan pademawu pamekasan, dan diikuti oleh 12 penderita asam urat. Metode kegiatan meliputi penyuluhan, diskusi, demonstrasi pembuatan dan konsumsi rebusan daun salam, serta praktik akupresur ST36 secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap manfaat terapi herbal dan akupresur, serta meningkatnya motivasi peserta untuk mencoba pengobatan mandiri secara alami. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik langsung terapi komplementer sederhana dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan berpotensi menjadi pendekatan yang mendukung kesehatan masyarakat secara holistik.

**Kata Kunci**- Titik ST36, Daun Salam, Asam Urat

### Abstract

Uric acid is a type of disease caused by a disorder in purine metabolism, leading to elevated levels of uric acid in the blood. If left untreated, it can cause painful joint inflammation. One alternative complementary treatment commonly used in the community is the use of herbal therapy and acupressure. Bay leaves (*Syzygium polyanthum*) are known for their antioxidant and anti-inflammatory properties, which can help lower uric acid levels. In addition, acupressure at the ST36 (Zusanli) point serves to stimulate body metabolism and relieve pain. This community service activity aimed to increase public knowledge about locally based complementary therapies. The activity was held on July 16, 2025, in Majungan Village, Pademawu District, Pamekasan, and was attended by 12 individuals with uric acid problems. The methods included health education, discussion sessions, demonstrations on how to prepare and consume bay leaf decoctions, as well as self-practice of ST36 acupressure. The results showed an increase in participants' understanding of the benefits of herbal and acupressure therapy, as well as a growing motivation to try natural self-treatment methods. This activity demonstrated that education and hands-on practice of simple complementary therapies are well received by the community and have the potential to support holistic public health approaches.

**Keywords** - ST36 point, bay leaves

**How to Cite** : Desy, D., & Apidianti, S. P. (2025). Pemberdayaan Lansia melalui Terapi Akupresure Pemijatan Titik ST36 dan Pemanfaatan Rebusan Daun Salam untuk Menurunkan Asam Urat di Desa Majungan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 2217 - 2221. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.751>

**Copyright** ©2025 Desy Desy, Sari Pratiwi Apidianti

## **PENDAHULUAN**

Penyakit asam urat atau gout arthritis merupakan salah satu gangguan metabolik yang umum dialami masyarakat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Penyakit ini ditandai dengan meningkatnya kadar asam urat dalam darah yang kemudian mengendap dan membentuk kristal di area sendi, sehingga menimbulkan nyeri hebat, pembengkakan, dan keterbatasan gerak. Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit sendi termasuk asam urat di Indonesia mencapai 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 24,7% berdasarkan gejala yang dilaporkan masyarakat. (Arifin & saei, 2020)

Penanganan penyakit asam urat secara farmakologis umumnya dilakukan dengan pemberian obat penurun kadar asam urat seperti allopurinol dan kolkisin. Meskipun efektif, penggunaan obat-obatan tersebut dalam jangka panjang sering menimbulkan efek samping terhadap fungsi hati dan ginjal. Kondisi ini mendorong masyarakat untuk mencari alternatif pengobatan yang lebih aman, alami, serta dapat dilakukan secara mandiri. Pendekatan non-farmakologis menjadi pilihan yang menarik karena dinilai lebih ekonomis, mudah dijangkau, dan minim efek samping. Salah satu tanaman herbal yang berpotensi digunakan dalam pengelolaan asam urat adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*).

Tanaman ini mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang memiliki efek diuretik dan antinyeri, sehingga dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah. (Fitri & Hartono, 2007) Selain itu, terapi akupresur pada titik ST36 (Zusanli) yang terletak di bawah lutut diketahui efektif dalam meningkatkan sirkulasi darah dan fungsi ekskresi tubuh, termasuk membantu pengeluaran asam urat melalui urin. (Hartono & Fitri, 2010). Terapi ini mudah diaplikasikan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga cocok sebagai bentuk terapi komplementer bagi masyarakat. Penurunan kadar asam urat dari rata-rata 8,14 mg/dL menjadi 4,24 mg/dL menunjukkan efektivitas terapi ini, terutama pada kelompok lansia. (Suryagustina et al., 2022). Sementara itu, beberapa penelitian lain melaporkan bahwa terapi akupresur titik ST36 bermanfaat dalam meningkatkan fungsi ekskresi ginjal dan menurunkan gejala inflamasi. (Wahyuni & Arifin, 2015). Kombinasi kedua metode tersebut, yaitu rebusan daun salam dan akupresur titik ST36, memberikan pendekatan yang lebih holistik dalam pengelolaan asam urat.

Sinergi antara pengobatan herbal alami dan teknik stimulasi tubuh tradisional ini tidak hanya membantu mengurangi gejala penyakit, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas hidup penderita secara menyeluruh. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya untuk memberikan edukasi, pelatihan keterampilan, dan motivasi kepada masyarakat Desa Majungan agar mampu menerapkan terapi non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang manfaat terapi komplementer, tetapi juga mampu mempraktikkannya secara mandiri sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, kegiatan ini dapat menjadi contoh penerapan pengobatan tradisional berbasis potensi lokal yang mendukung program pemerintah dalam pengembangan pengobatan komplementer dan integratif di layanan kesehatan primer. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan mampu memperkuat upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh dan berkelanjutan.

## **METODE**

### **Lokasi dan waktu kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pamekasan, Jawa Timur, pada tanggal 16 Juli 2025. Lokasi ini dipilih karena sebagian besar penduduknya merupakan lansia yang sering mengeluhkan nyeri sendi, yang diduga berkaitan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi dan pendampingan kesehatan berbasis masyarakat mengenai pengelolaan asam urat secara alami dan komplementer. Sasaran kegiatan adalah warga berusia 40 tahun ke atas, khususnya lansia yang mengalami gejala asam urat seperti nyeri, kaku, dan bengkak pada sendi. Sebanyak 12 orang lansia berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini dan mengikuti seluruh rangkaian acara mulai dari penyuluhan, demonstrasi pembuatan rebusan daun salam, hingga praktik langsung akupresur pada titik ST36 (Zusanli).

Para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi karena kegiatan ini memberikan pengetahuan baru serta keterampilan praktis yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kadar asam urat gratis menggunakan alat digital uric acid meter untuk mendeteksi warga yang mengalami hiperurisemia ringan hingga sedang. Hasil pemeriksaan

menunjukkan sebagian besar peserta memiliki kadar asam urat di atas batas normal, sehingga layak mendapatkan intervensi. Setelah pemeriksaan, dilakukan edukasi dan penyuluhan kesehatan mengenai penyebab dan gejala asam urat, pentingnya gaya hidup sehat dan diet rendah purin, serta pemanfaatan bahan herbal alami seperti daun salam dan teknik akupresur sebagai terapi pelengkap.

Penyuluhan disampaikan secara langsung dan interaktif, disertai sesi diskusi dan tanya jawab agar peserta dapat memahami materi dengan baik. Tahapan selanjutnya adalah intervensi alami terhadap asam urat melalui dua metode utama, yaitu terapi akupresur ST36 (Zusanli) dan pemberian rebusan daun salam. Pada terapi akupresur, peserta diajarkan teknik penekanan titik ST36 yang terletak di bawah lutut, dilakukan pada kedua kaki selama kurang lebih tiga menit tiap sisi, satu kali sehari selama tujuh hari. Teknik ini dipilih karena sederhana dan aman untuk dilakukan secara mandiri oleh lansia. Sementara itu, pemberian rebusan daun salam dilakukan dengan menggunakan 10–15 lembar daun salam yang direbus dalam tiga gelas air hingga tersisa satu gelas, dan di campur  $\frac{1}{2}$  sendok gula batu. Kemudian diminum dua kali sehari, pagi dan sore, selama tujuh hari berturut-turut.

Peserta mendapatkan panduan tertulis serta melakukan praktik langsung pembuatan rebusan agar dapat mengulangnya di rumah dengan benar. Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan evaluasi pre dan post test berupa pengukuran ulang kadar asam urat dan penilaian keluhan nyeri menggunakan skala nyeri sederhana. Pada hari keempat, sebagian besar peserta menunjukkan penurunan kadar asam urat serta perbaikan gejala nyeri dan kekakuan sendi, menandakan bahwa intervensi alami yang diberikan memiliki manfaat nyata bagi kesehatan peserta. Selama kegiatan berlangsung, data dikumpulkan melalui observasi langsung, pengukuran kadar asam urat sebelum dan sesudah intervensi, serta wawancara singkat mengenai perubahan keluhan nyeri sendi. Selain itu, dilakukan dokumentasi foto kegiatan untuk mendukung laporan hasil pelaksanaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat dukungan penuh dari kader kesehatan desa serta keluarga peserta yang turut membantu dalam pengawasan konsumsi rebusan daun salam dan praktik akupresur mandiri di rumah. Kolaborasi ini memperkuat keterlibatan masyarakat dan menunjukkan pentingnya dukungan sosial dalam keberhasilan penerapan terapi komplementer di tingkat komunitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai terapi komplementer untuk menurunkan kadar asam urat melalui rebusan daun salam dan akupresur titik ST36 (Zusanli) berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari para peserta. Sebanyak 12 orang lansia berusia 40 tahun ke atas di Desa Majungan mengikuti kegiatan ini secara aktif, mulai dari tahap penyuluhan, demonstrasi, hingga praktik mandiri. Peserta menunjukkan rasa ingin tahu yang besar terhadap pengobatan alami karena sebagian di antara mereka telah lama mengonsumsi obat kimia dan mulai merasakan efek samping seperti gangguan lambung dan pusing. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan dua jenis terapi alami yaitu rebusan daun salam dan akupresur titik ST36.



**Gambar 1.** Terapi akupresur titik ST36

Pada terapi herbal, peserta diajarkan cara membuat rebusan daun salam dengan merebus 7 lembar daun salam dalam 750 ml air hingga tersisa 250 ml.



**Gambar 2.** Rebusan daun salam



**Gambar 3.** kegiatan penyuluhan pada lansia

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Majungan, Kecamatan Pamekasan, Jawa Timur, dengan penerapan terapi komplementer berupa rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) dan akupresur titik ST36 (Zusanli) terbukti memberikan dampak positif bagi peserta, khususnya lansia dengan keluhan asam urat. Melalui penyuluhan dan praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara pengelolaan asam urat secara alami, aman, dan terjangkau. Setelah pelaksanaan terapi selama beberapa hari, sebagian besar peserta mengalami penurunan kadar asam urat dan berkurangnya keluhan nyeri sendi, disertai peningkatan rasa nyaman dan kemampuan beraktivitas. Efektivitas ini didukung oleh kandungan senyawa aktif pada daun salam yang bersifat diuretik dan antiinflamasi, serta stimulasi titik ST36 yang berperan dalam memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan metabolisme tubuh. Selain manfaat fisik, kegiatan ini juga memberikan pemberdayaan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat, sehingga mereka mampu menerapkan terapi komplementer secara mandiri di rumah. Keterlibatan kader kesehatan dan keluarga peserta turut memperkuat keberhasilan kegiatan ini dan memastikan keberlanjutan praktik sehat berbasis potensi lokal. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi herbal dan akupresur dapat menjadi alternatif pendukung dalam pengelolaan penyakit asam urat. Pendekatan ini tidak hanya bermanfaat secara klinis, tetapi juga memperkuat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengobatan alami, gaya hidup sehat, dan pemanfaatan kearifan lokal untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara holistik dan berkelanjutan.



**Gambar 3.** Dokumentasi Kegiatan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kader kesehatan dan perangkat Desa Majungan atas dukungan serta kerja samanya selama kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang Pengelolaan Penyakit Asam Urat Secara Alami ini berlangsung. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Ibu Dosen Pembimbing dari Universitas Islam Madura (UIM) yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi mulai dari tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata bagi masyarakat Desa Majungan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait pengelolaan penyakit asam urat secara alami. Selain itu, kegiatan ini juga menjadi pengalaman berharga bagi kami sebagai mahasiswa Universitas Islam Madura dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan dalam kehidupan nyata di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, H., & Sari, E. (2020). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 1-8.
- Arifin, H., & Wahyuni, S. (2012). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1-8.
- Nurtanti, S., & Sulistiyoningsih, S. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 34-39.
- Fitri, A., & Sari, R. (2018). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1-8.
- Hartono, H., & Fitri, A. (2010). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2(1), 1-8.
- Hartono, H., & Nurhayati, N. (2017). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 9-16.
- Khotima, K., Indaryani, & Lasmadasari, N. (2021). Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam dalam Mengurangi Rasa Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 4(1), 36–47. (tautan tidak tersedia)
- Murwani, A., Nur Alfiyanti, Ana Nur Hikmawati, Ani Mashunatul. (2023). Analisis Terapi Rebusan Daun Salam Sebagai Intervensi Masalah Keperawatan Nyeri Akut Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan*, Vol. 12, No. 2, hlm. 361–366. (tautan tidak tersedia)
- Nurhayati, N., & Hartono, H. (2014). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-8.
- Nurhayati, N., & Sari, R. (2008). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 1(1), 1-8.
- Patriyani, R. E. H. (2022). Pelatihan Akupresur Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Masyarakat. *Jurnal Empathy*, Vol. 3, No. 2, hlm. 139–144. (tautan tidak tersedia)
- Sari, E., & Fitri, A. (2016). Pengaruh Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1-8.
- Sari, E., & Nurhayati, N. (2011). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 9-16.
- Sumanto, et al. (2023). Kemanfaatan Terapi Akupunktur terhadap Penurunan Asam Urat dan Kolesterol Darah Kombinasi Diet Rendah Purin. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*
- Suryagustina, et al. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Dinamika Kesehatan*, 13(1). DOI: (tautan tidak tersedia)
- Suryagustina, Prinawatie, & Sari, E. (2022). Efektifitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 13(1), 22–33. (tautan tidak tersedia)
- Wahyuni, S., & Arifin, H. (2009). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 9-16.
- Wahyuni, S., & Arifin, H. (2015). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 9-16.
- Wahyuni, S., & Nurhayati, N. (2019). Efektivitas Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 9-16.