



# Traditional Remedies, Controlled Blood Pressure: A Natural Solution to Lower Blood Pressure

## Ramuan Tradisional, Tekanan Darah Terkendali: Solusi Alami Menurunkan Tekanan Darah

Asri Rahimah<sup>1\*</sup>, Tegar Fernanda Alfi<sup>2</sup>, Siti Fatimah Noor Minal Jannah<sup>3</sup>, Halimatus Sa'diyah<sup>4</sup>,  
Magdalena Ohe Luon<sup>5</sup>

Published online: 08 November 2025

### ABSTRACT

Should consist of one paragraph, should not exceed 200 words, and should contain the background and objective of the paper, its principal results, and its conclusions. Avoid using abbreviations and citations. Hypertension remains a major public health problem worldwide, particularly in developing countries where awareness and prevention efforts are still limited. This study aimed to evaluate the effect of health education using bay leaf (*Syzygium polyanthum*) as a natural preventive measure on the improvement of community knowledge about hypertension. A quasi-experimental design with pre-test and post-test was conducted involving 20 adult respondents from Kampung ketupat Rt 02. Data were collected through structured questionnaires assessing basic hypertension knowledge, understanding of the benefits of bay leaf, and awareness of dosage and safety. The results indicated a significant increase in the mean scores of respondents' knowledge after the intervention, with an improvement of 28% in basic hypertension knowledge, 34% in understanding the benefits of bay leaf, and 33% in dosage and safety awareness. These findings demonstrate that health education using local medicinal plants can effectively enhance community understanding of hypertension prevention. The study suggests that integrating traditional knowledge into health promotion programs can serve as a sustainable approach to reducing hypertension risk at the community level.

**Keywords:** Bay leaf; community education; herbal prevention; hypertension; knowledge improvement; traditional medicine

**Abstrak.** Terdiri dari satu paragraf, tidak melebihi 200 kata, dan memuat latar belakang serta tujuan penelitian, hasil utama, dan kesimpulan. Hindari penggunaan singkatan dan sitasi. Hipertensi tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat utama di seluruh dunia, khususnya di negara berkembang di mana kesadaran dan upaya pencegahan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek edukasi kesehatan dengan menggunakan daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai upaya pencegahan alami terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan pre-test dan post-test, melibatkan 20 responden dewasa dari Kampung Ketupat RT 02. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang menilai pengetahuan dasar tentang hipertensi, pemahaman manfaat daun salam, serta kesadaran tentang dosis dan keamanan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor rata-rata pengetahuan responden setelah intervensi, yaitu peningkatan sebesar 28% pada pengetahuan dasar hipertensi, 34% pada pemahaman manfaat daun salam, dan 33% pada kesadaran dosis dan keamanan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan menggunakan tanaman obat lokal dapat secara efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pencegahan hipertensi. Studi ini menyarankan bahwa integrasi pengetahuan tradisional ke dalam program promosi kesehatan dapat menjadi pendekatan yang berkelanjutan untuk mengurangi risiko hipertensi di tingkat masyarakat.

**Kata kunci:** Daun salam; edukasi masyarakat; pencegahan herbal; hipertensi; peningkatan pengetahuan; obat tradisional

<sup>1\*-5</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Apoteker, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

\*) *corresponding author*

Asri Rahimah  
Email: asriarahimah9240@gmail.com

### PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit tidak menular

dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menjadi penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Berdasarkan Riskesdas (2023) prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 33,7 % pada kelompok usia dewasa, menunjukkan peningkatan dibanding survei sebelumnya. Kondisi ini sering kali tidak disadari oleh penderita karena tidak menimbulkan gejala spesifik, sehingga penanganannya sering terlambat hingga muncul komplikasi serius seperti gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal kronis.

Upaya pengendalian hipertensi umumnya dilakukan dengan terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi. Meskipun efektif, penggunaan obat kimia dalam jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, mual, serta gangguan fungsi hati dan ginjal (Salipian & Usviany, 2023). Selain itu, ketergantungan terhadap obat kimia berdampak pada beban ekonomi masyarakat berpenghasilan rendah. Hal ini mendorong meningkatnya minat terhadap pengobatan tradisional berbasis tanaman herbal yang lebih aman, murah, dan mudah dijangkau masyarakat.

Salah satu tanaman yang sering dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional Indonesia adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu tanaman yang secara tradisional digunakan dalam masyarakat Indonesia sebagai ramuan untuk mengendalikan tekanan darah. Beberapa penelitian ilmiah telah menguji aktivitas antihipertensi daun salam. Misalnya ekstrak air daun salam menunjukkan efek antihipertensi akut dan sub-akut pada tikus hipertensi, dengan gallic acid sebagai salah satu senyawa aktif utama (Ismail et al., 2018).

Selain itu, penelitian kuasi-eksperimen di Puskesmas Gading Rejo dengan desain one-group pretest-posttest menemukan bahwa pemberian rebusan daun salam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan nilai  $p < 0,05$  (Purwono et al., 2024). Studi lokal lain di Kendari melaporkan bahwa tekanan darah rata-rata responden turun dari 157,50/96,87 mmHg menjadi 139,37/91,25 mmHg setelah intervensi rebusan daun salam (Putra, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam dua kali sehari selama dua minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan pada pasien hipertensi ringan. Penelitian lain oleh Eryta (2025) juga menemukan bahwa kombinasi ekstrak daun salam dengan pola hidup sehat dapat menurunkan tekanan darah hingga 10–15 mmHg dalam dua minggu intervensi.

Namun demikian, terdapat permasalahan nyata yang masih dihadapi masyarakat, yaitu rendahnya pengetahuan tentang hipertensi dan cara penggunaan tanaman obat secara tepat. Banyak masyarakat belum mengetahui dosis aman, cara pengolahan yang benar, serta interaksi antara ramuan tradisional dan obat dokter. Di sisi lain, sebagian besar penelitian yang ada masih bersifat laboratorium atau skala kecil, sehingga bukti empiris berbasis masyarakat masih terbatas (Herman et al., 2025). Keaslian (originalitas) penelitian ini terletak pada pengujian langsung efektivitas ramuan tradisional daun salam terhadap tekanan darah dengan melibatkan pretest dan posttest pada responden yang sebelumnya telah didiagnosa hipertensi ringan. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menilai aspek penurunan tekanan darah, tetapi juga peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan pengobatan herbal tradisional.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas ramuan daun salam sebagai solusi alami dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengendalian hipertensi secara komplementer. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pemanfaatan tanaman obat lokal sebagai terapi pendamping yang aman, efektif, dan berkelanjutan, sejalan dengan upaya pemerintah dalam mengembangkan integrasi pengobatan tradisional dalam sistem kesehatan nasional.

## TINJAUAN PUSTAKA ATAU KONSEPTUAL

### Pengertian hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri secara persisten di atas batas normal, yaitu  $\geq 140/90$  mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang dalam kondisi istirahat. Tekanan darah dipengaruhi oleh volume darah yang dipompa oleh jantung dan resistensi aliran darah di pembuluh arteri. Semakin besar volume darah dan semakin sempit diameter pembuluh darah, maka tekanan darah akan meningkat.

Menurut *World Health Organization* (2023), hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia dan berkontribusi terhadap sekitar 7,5 juta kematian setiap tahun, atau sekitar 12,8% dari total kematian global. Kondisi ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari dirinya mengidap hipertensi hingga terjadi komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, penyakit jantung koroner, dan gangguan ginjal kronis.

Secara klinis, hipertensi dibedakan menjadi dua jenis utama, yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer mencakup sekitar 90–95% dari seluruh kasus dan tidak memiliki penyebab tunggal yang pasti, tetapi sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti konsumsi garam berlebih, obesitas, stres, kurang aktivitas fisik, serta kebiasaan merokok dan mengonsumsi alkohol. Sementara itu, hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti penyakit ginjal kronis, gangguan endokrin, atau penggunaan obat-obatan tertentu yang meningkatkan tekanan darah (Kemenkes, 2023)

Upaya penatalaksanaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, melainkan juga menekankan pentingnya modifikasi gaya hidup. Pendekatan nonfarmakologis meliputi pengaturan pola makan dengan diet rendah garam dan lemak, peningkatan konsumsi buah serta sayur, menjaga berat badan ideal, aktivitas fisik teratur, dan pengendalian stres. Dalam konteks pengobatan komplementer, penggunaan tanaman obat atau ramuan herbal mulai mendapat perhatian karena dinilai aman, mudah diakses, serta memiliki potensi dalam membantu menurunkan tekanan darah (Paramita et al., 2017). Pemahaman yang baik mengenai hipertensi menjadi sangat penting karena pengendalian sejak dini dapat mencegah komplikasi jangka panjang dan menurunkan angka kesakitan maupun kematian akibat penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, edukasi masyarakat, deteksi dini melalui pemeriksaan tekanan darah rutin, serta pengembangan terapi komplementer berbasis bahan alami perlu terus digalakkan sebagai bagian dari strategi pengendalian hipertensi di Indonesia (WHO, 2023).

### **Potensi daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai agen antihipertensi**

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan tanaman tropis yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Selain sebagai bumbu masakan, daun ini diketahui mengandung berbagai senyawa aktif seperti flavonoid, saponin, tanin, dan minyak atsiri yang memiliki efek farmakologis penting.

Penelitian oleh Ismail et al., (2018) dalam *Pharmacognosy Journal* menunjukkan bahwa ekstrak air daun salam memiliki kemampuan menurunkan tekanan darah pada tikus hipertensi. Efek ini dikaitkan dengan relaksasi otot polos pembuluh darah serta peningkatan kadar *nitric oxide* (NO) endogen yang berperan dalam vasodilatasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa daun salam dapat berfungsi sebagai agen antihipertensi alami yang bekerja dengan mekanisme fisiologis tanpa menimbulkan efek samping serius.

Sejumlah penelitian berbasis masyarakat telah mendukung efektivitas daun salam sebagai terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi. Penelitian oleh Purwono et al., (2024) di Puskesmas Gading Rejo menemukan bahwa pemberian rebusan daun salam selama tujuh hari mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan ( $p < 0,05$ ) pada lansia dengan hipertensi ringan. Hal ini menunjukkan penurunan tekanan darah rata-rata dari 157,50/96,87 mmHg menjadi 139,37/91,25 mmHg setelah pemberian rebusan daun salam selama lima hari. Temuan-temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa konsumsi rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah secara bermakna, terutama pada penderita hipertensi ringan hingga sedang. Selain itu, tanaman ini dinilai aman, ekonomis, dan mudah diperoleh oleh masyarakat, sehingga potensial dikembangkan sebagai terapi komplementer yang terintegrasi dalam pelayanan kesehatan primer.

## Tanaman herbal lain dengan efek antihipertensi

Selain daun salam, beberapa tanaman obat lokal lain juga menunjukkan aktivitas antihipertensi melalui mekanisme yang serupa. Beberapa di antaranya yaitu daun seledri (*Apium graveolens*), daun sirsak (*Annona muricata*), dan pegagan (*Centella asiatica*). Daun seledri memiliki efek diuretik alami dan mampu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan ekskresi natrium. Daun sirsak diketahui mengandung asetogenin dan flavonoid yang berperan dalam memperbaiki fungsi endotel serta menurunkan stres oksidatif. Sementara itu, pegagan memiliki senyawa triterpenoid yang membantu memperbaiki elastisitas pembuluh darah. Kombinasi beberapa bahan herbal ini sering kali memberikan efek sinergis, di mana interaksi antar senyawa aktif dapat meningkatkan efektivitas penurunan tekanan darah melalui berbagai jalur fisiologis. Hal ini membuka peluang untuk pengembangan ramuan tradisional yang lebih terstandar sebagai terapi pendamping hipertensi.

Selain ketiga tanaman tersebut, sejumlah penelitian juga menyoroti potensi tanaman herbal lain yang umum ditemukan di Indonesia, seperti kumis kucing (*Orthosiphon aristatus*), meniran (*Phyllanthus niruri*), dan temulawak (*Curcuma xanthorrhiza*). Tanaman-tanaman ini mengandung berbagai metabolit sekunder seperti flavonoid, polifenol, dan terpenoid yang memiliki aktivitas farmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Kumis kucing dikenal memiliki efek diuretik kuat akibat kandungan sinensetin dan orthosiphonin yang merangsang pengeluaran natrium dan air dari tubuh, sehingga membantu mengurangi volume plasma darah dan menurunkan tekanan arteri. Meniran, di sisi lain, berfungsi sebagai antioksidan dan antiinflamasi, membantu memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah yang terganggu akibat stres oksidatif kronis. Temulawak juga memiliki efek protektif terhadap jantung dan ginjal berkat kandungan kurkuminoid yang bekerja menekan peradangan dan memperbaiki metabolisme lipid (Fabanyo & Agung, 2023)

Pemanfaatan berbagai tanaman herbal ini tidak hanya menawarkan alternatif terapi yang lebih alami, tetapi juga mencerminkan kearifan lokal masyarakat Indonesia dalam menjaga kesehatan. Pendekatan berbasis etnofarmakologi ini penting untuk dikembangkan melalui penelitian yang lebih sistematis, terutama dalam standarisasi dosis, keamanan jangka panjang, dan interaksi dengan obat antihipertensi modern. Dengan adanya bukti ilmiah yang kuat, tanaman obat lokal berpotensi besar menjadi bagian integral dalam program pengendalian hipertensi yang komprehensif dan berkelanjutan.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan pra-eksperimen satu kelompok *pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan intervensi berupa konsumsi ramuan tradisional daun salam (*Syzygium polyanthum*). Penelitian dilakukan di Kampung Ketupat RT 02, Kalimantan Selatan. Sebanyak 20 responden berusia 30–60 tahun yang memiliki tekanan darah tinggi ringan ( $\geq 140/90$  mmHg) dipilih secara purposive berdasarkan kriteria inklusi: tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi medis dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Intervensi dilakukan dengan memberikan ramuan herbal dari daun salam segar yang diperoleh dari kebun masyarakat setempat. Sebanyak 10 lembar daun salam segar direbus dalam 600 mL air bersih hingga tersisa sekitar 200 mL (setara satu gelas). Rebusan diminum dua kali sehari, pagi dan sore hari, selama satu hari penuh. Formula rebusan ini dimodifikasi dari metode yang digunakan oleh Putra (2021) dengan penyesuaian volume air dan durasi perebusan agar sesuai dengan kebiasaan masyarakat setempat.

Tekanan darah responden diukur menggunakan tensimeter digital Omron HEM-7130 (*Omron Healthcare*, Kyoto, Japan) sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) mengonsumsi ramuan. Selain itu, pengetahuan responden tentang hipertensi dan pemanfaatan daun salam diukur menggunakan kuesioner berisi 12 pertanyaan benar-salah, yang mencakup aspek pengertian, faktor risiko, gejala,

pengobatan, serta pemanfaatan bahan herbal sebagai terapi komplementer. Seluruh prosedur penelitian disusun sedemikian rupa agar dapat diulang oleh peneliti lain dalam kondisi lapangan yang serupa.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Pengukuran Tekanan Darah

**Tabel 1.** Hasil pengukuran tekanan darah

Tahap Pengukuran	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Sebelum konsumsi (Pre-test)	149,5 ± 6,2	94,7 ± 5,1
Sesudah konsumsi (Post-test)	133,2 ± 5,8	85,1 ± 4,6
Penurunan rata-rata	16,3 mmHg	9,6 mmHg

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 16,3 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 9,6 mmHg setelah responden mengonsumsi rebusan daun salam selama satu hari. Penurunan ini mengindikasikan bahwa ramuan tradisional daun salam memiliki efek fisiologis dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi ringan. Efek ini kemungkinan disebabkan oleh kandungan flavonoid, saponin, dan tanin dalam daun salam yang berperan sebagai antioksidan dan vasodilator alami, sehingga membantu melebarkan pembuluh darah dan memperlancar sirkulasi darah.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nurtanti & Susana (2022) yang melaporkan penurunan signifikan tekanan darah setelah pemberian rebusan daun salam selama tiga hari pada pasien hipertensi ringan. Penelitian Ardiansyah & Nawawi (2023) juga mendukung bahwa ekstrak daun salam dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme diuretik yang meningkatkan pengeluaran natrium dan air dari tubuh. Selain itu, Eryta (2025) menjelaskan bahwa senyawa flavonoid dalam daun salam bekerja menurunkan resistensi perifer total dengan menghambat aktivitas angiotensin II, hormon yang menyebabkan vasokonstriksi. Penurunan tekanan darah dalam waktu relatif singkat pada penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana berbasis bahan alami dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan masyarakat, terutama di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses obat medis. Hasil ini juga mendukung pentingnya pendekatan edukatif dan preventif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat sebagai terapi komplementer hipertensi. Dengan demikian, ramuan daun salam berpotensi menjadi solusi alami, aman, dan ekonomis dalam membantu mengendalikan tekanan darah tinggi.

Di samping efek penurunan tekanan darah, penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi herbal ramuannya disertai peningkatan skor pengetahuan responden tentang hipertensi dan pemanfaatan daun salam. Kenaikan pemahaman tersebut berpotensi meningkatkan kepatuhan terhadap konsumsi ramuan dan perilaku kesehatan lainnya faktor yang sangat penting dalam mempertahankan efek fisiologis jangka panjang. Studi lain mendukung hal ini, misalnya Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam di RW 05 menemukan bahwa edukasi dan demonstrasi penggunaan daun salam tidak hanya menurunkan tekanan darah secara statistik signifikan ( $p < 0,05$ ), tetapi juga meningkatkan skor pengetahuan responden dengan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$  (Susaldi et al., 2023). Selaras dengan temuan tersebut, analisis ini memperkuat bahwa kombinasi antara intervensi herbal dan edukasi kesehatan memberi kontribusi sinergis: peningkatan pengetahuan memfasilitasi pemahaman tentang dosis, keamanan, dan mekanisme kerja ramuannya, sehingga peserta dapat mengonsumsi dengan lebih tepat dan percaya diri. Dengan demikian, sementara penurunan tekanan darah menunjukkan efek langsung fisiologis, perubahan pengetahuan menjadi fondasi penting untuk penerapan berkelanjutan dan stabilitas efek dalam jangka panjang.

Selain efek fisiologis, penelitian ini juga memperlihatkan peningkatan pengetahuan responden mengenai hipertensi dan pemanfaatan daun salam. Skor pengetahuan meningkat dari rata-rata 58%

menjadi 90%, dengan kenaikan paling besar pada aspek manfaat daun salam (+34%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman masyarakat, yang pada akhirnya mendukung perilaku hidup sehat dan kepatuhan terhadap pengelolaan hipertensi.

Peningkatan ini sejalan dengan hasil Susaldi et al. (2023) yang menemukan bahwa intervensi kombinasi senam hipertensi dan edukasi daun salam meningkatkan pengetahuan sekaligus menurunkan tekanan darah secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa integrasi antara intervensi herbal dan pendekatan edukatif memberikan efek sinergis: perubahan fisiologis diperkuat oleh peningkatan kesadaran dan pengetahuan peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan pentingnya pemanfaatan bahan alami lokal seperti daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai bagian dari strategi preventif dan promotif kesehatan masyarakat, terutama di daerah pedesaan dengan keterbatasan akses terhadap obat medis.

## Hasil pengetahuan responden tentang hipertensi

Evaluasi terhadap tingkat pengetahuan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setelah intervensi pemberian rebusan daun salam dan edukasi kesehatan. Sebelum intervensi, rata-rata pengetahuan responden tentang hipertensi masih tergolong rendah hingga sedang. Setelah satu hari intervensi, nilai rata-rata seluruh aspek pengetahuan mengalami peningkatan yang bermakna sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2

**Tabel 2.** Perbandingan nilai pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi

Aspek	Nilai Rata-rata <i>Pre-test</i>	Nilai Rata-rata <i>Post-test</i>	Kenaikan
Pengetahuan dasar hipertensi	62%	90%	+28
Pemahaman manfaat daun salam	58%	92%	+34
Pengetahuan dosis dan keamanan	55%	88%	+33

Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan responden tentang hipertensi dan pemanfaatan daun salam sebagai terapi alami. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan skor pada seluruh aspek pengetahuan: pengetahuan dasar hipertensi naik dari enam puluh dua persen menjadi sembilan puluh persen, pemahaman manfaat daun salam meningkat dari lima puluh delapan persen menjadi sembilan puluh dua persen, dan pengetahuan mengenai dosis serta keamanan meningkat dari lima puluh lima persen menjadi delapan puluh delapan persen. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang terintegrasi dengan intervensi herbal berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat terhadap pengendalian hipertensi. Edukasi memungkinkan responden memahami cara kerja, manfaat, dan batas aman konsumsi ramuan tradisional, sehingga meningkatkan kepatuhan dan efektivitas terapi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Susaldi et al. (2023) yang menemukan bahwa penerapan Senam Hipertensi disertai pemberian rebusan daun salam di RW 05 mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan ( $p < 0,05$ ) sekaligus meningkatkan skor pengetahuan responden ( $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ ). Hal ini menegaskan bahwa kombinasi intervensi herbal dan edukasi kesehatan menghasilkan efek sinergis: aspek fisiologis diperkuat oleh peningkatan pengetahuan, yang pada gilirannya mendorong perilaku hidup sehat jangka panjang.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi sederhana berbasis bahan alami seperti rebusan daun salam dapat memberikan dampak ganda baik secara fisiologis maupun edukatif. Secara fisiologis, kandungan bioaktif daun salam terbukti menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan diuretik ringan. Secara edukatif, peningkatan pengetahuan responden memperkuat perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan mandiri dalam mengelola hipertensi. Implikasi praktis dari temuan ini sangat relevan bagi masyarakat pedesaan dengan keterbatasan akses terhadap fasilitas kesehatan modern. Pemanfaatan tanaman lokal sebagai terapi komplementer

berbasis kearifan lokal dapat menjadi solusi berkelanjutan untuk menurunkan angka kejadian hipertensi, sekaligus mendukung program nasional “Gerakan Masyarakat Hidup Sehat” (GERMAS).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) memberikan efek penurunan tekanan darah yang signifikan pada individu dengan hipertensi ringan. Setelah intervensi selama satu hari, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 16,3 mmHg dan diastolik sebesar 9,6 mmHg. Efek ini diduga disebabkan oleh kandungan flavonoid, saponin, dan tanin yang berperan sebagai antioksidan dan vasodilator alami. Selain efek fisiologis, intervensi ini juga disertai peningkatan bermakna pada tingkat pengetahuan responden mengenai hipertensi, manfaat daun salam, serta dosis dan keamanan penggunaannya. Peningkatan pemahaman tersebut berkontribusi terhadap kepatuhan dan efektivitas konsumsi ramuan herbal sebagai terapi komplementer. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa ramuan tradisional daun salam berpotensi menjadi alternatif alami, aman, dan terjangkau dalam pengendalian tekanan darah tinggi, khususnya bagi masyarakat di wilayah pedesaan. Diperlukan penelitian lanjutan dengan durasi lebih panjang dan parameter biokimia tambahan untuk memperkuat bukti ilmiah dan memastikan keamanan penggunaan jangka panjang.

## Ucapan terima kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada masyarakat Kampung Ketupat RT 02 yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam kegiatan penelitian ini dengan penuh antusiasme dan kerja sama yang baik. Penulis juga berterima kasih kepada rekan sejawat dan tenaga kesehatan yang turut membantu dalam proses pengumpulan data, pengukuran tekanan darah, serta penyebaran kuesioner pengetahuan. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan secara mandiri tanpa dukungan dana dari lembaga pendanaan eksternal. Namun demikian, penulis memperoleh bimbingan akademik dan masukan ilmiah dari beberapa dosen dan ahli kesehatan masyarakat yang telah membantu dalam penyusunan metodologi dan penulisan artikel ini.

## Conflict of Interests

Tim penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan terkait kepengarangan dan publikasi untuk artikel ini.

## REFERENCES

- Ardiansyah, L., & Nawawi. (2023). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pajala Kabupaten Muna Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandala Waluya*, 3(2), 83–93.
- Eryta, E. (2025). Efek Daun Salam ( *Syzygium Polyanthum* ) dan Seledri ( *Apium Graveolens* ) Terhadap Hipertensi. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 3–8.
- Fabanyo, R. A., & Agung, I. G. (2023). *Pembuatan Minuman Kesehatan dari Temulawak (Curcuma zanthorrhiza) untuk Peningkatan Imunitas dan Pencegahan Penyakit pada Masyarakat*. Penerbit NEM.

- Herman, H., Setyawan, F. D., Dhafin, A. A., & Prasetyawan, F. (2025). Edukasi Pemanfaatan Tanaman Obat Untuk Penyakit Hipertensi Di Kelurahan Ngasem Kabupaten Kediri Jawa Timur. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 276–281. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.587>
- Ismail, A., Ramli, N. S., Mohamed, M., & Wan Ahmad, W. A. N. (2018). Acute and sub-acute antihypertensive effects of syzygium polyanthum leaf extracts with determination of gallic acid using HPLC analysis. *Pharmacognosy Journal*, 10(4), 663–671. <https://doi.org/10.5530/pj.2018.4.109>
- Kemenkes. (2023). *Pedoman Teknis Pengendalian Penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Dasar*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Nurtanti, & Susana. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 38.
- Paramita, S., Isnuwardana, R., Nuryanto, M. K., Djalung, R., Rachmawatingtyas, D. G., & Jayastri, P. (2017). Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 1(7), 367–376. <https://doi.org/10.25026/jsk.v1i7.56>
- Purwono, J., Sari, R., & Nurjannah, S. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Salam (Syzigium Polyanthum) Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(1), 9. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i1.650>
- Putra, A. A. (2021). Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Muer Wilayah Kerja Puskesmas Plampang. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 6–13. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.196>
- Riskesdas. (2023). *Laporan Nasional Riskesdas 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Salipian, W., & Usviany, V. (2023). Gambaran Efek Samping Obat Antihipertensi pada Pasien Rawat Jalan di Salah Satu Rumah Sakit di Kabupaten Bandung Barat. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1163–e1163.
- Susaldi, Rahayu, P., & Rista Okstoria, M. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 02(02), 182–189.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>