

Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Pasien Penderita Hipertensi

Revita Yustiani, Rica Yusipa, Rudi Hartono, N.Siti Risma, Sifa Fauziah¹

STIKes Permata Nusantara

E-mail: 1yrevita02@gmail.com, 2ricayusipa@gmail.com, 3rudyyhartono18@gmail.com,
4nengsitirisma@gmail.com, sifa@stikespernus.ac.id⁵

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik 90mmHg. Hipertensi sering disebut juga dengan "silent killer" karena jarang menunjukkan tanda-tanda dan jika diderita dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Hipertensi membutuhkan penanganan yang tepat, baik dari segi farmakologis maupun non farmakologis. Desain penelitian ini adalah studi *literature review* menggunakan metode naratif dari hasil penelitian yang dipublikasikan pada tahun 2018-2022. Pencarain literature menggunakan strategi dengan kata kunci pengaruh air rebusan daun salam terhadap pasien penderita hipertensi. Dari 10 artikel menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara Pengaruh air rebusan daun salam terhadap pasien penderita hipertensi dengan meminumnya setiap hari. Berdasarkan hasil penelitian bahwa penggunaan terapi non farmakologi dengan pemberian air rebusan daun salam pada pasien hipertensi dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah. Daun salam terbukti memiliki berbagai aktivitas farmakologi sebagai antijamur, antibakteri, antiinflamasi, antioksidan, antikolesterol, antidiabetes, antimalaria, antihiperurisemia antiidiare.

Kata kunci: air rebusan daun salam, hipertensi

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and 90mmHg diastolic. Hypertension is often referred to as the "silent killer" because it rarely shows signs and if it is suffered for a long time it can cause various complications. Hypertension requires appropriate treatment, both from a pharmacological and non-pharmacological. The literature search used a strategy with keywords the effect of bay leaf boiled water on patients with hypertension. From 10 articles it is described that there is a relationship between the effect of bay leaf boiled water on patients with hypertension by drinking it every day. Based on the results of the study that the use of non-pharmacological therapy by giving bay leaf boiled water to hypertensive patients is considered effective for lowering blood pressure. Bay leaves are proven to have various pharmacological activities as antifungal, antibacterial, anti-inflammatory, antioxidant, anticholesterol, antidiabetic, antimalarial, antihyperuricemia antidiarrheal.

Keywords: Bay leaf boiled water, hypertension

Pendahuluan

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur > 18 tahun sebesar 39,6 mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas Tahun 2013 yaitu sebesar 29,4. Kabupaten kota dengan cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi tertinggi di kota Cirebon (154,27%), Kabupaten Karawang (100%), dan Kabupaten Tasikmalaya (100%). Sedangkan cakupan terendah berada di kabupaten Bandung (8,53%).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Secara visual hipertensi memang tidak tampak mengerikan dan kadang dianggap remeh, namun penyakit ini dapat membuat pasien terancam jiwanya atau paling tidak bisa menurunkan kualitas hidupnya karena hal itu penyakit ini dijuluki sebagai penyakit terselubung atau *silent killer*, bila seseorang mengalami tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan secara tepat

maka akan menimbulkan komplikasi yang lebih serius seperti kelainan pembuluh darah, jantung (kardiovaskuler), gangguan ginjal, pecahnya pembuluh darah di otak atau yang disebut dengan stroke.

Dalam mengurangi dampak hipertensi yaitu menggunakan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi yang dilakukan dengan pemberian medikasi yaitu berupa obat-obatan. Selain itu terapi non farmakologis meliputi, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (slow deep breathing) dan terapi relaksasi genggaman jari.

Teknik air rebusan daun salam dapat menjadi salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Daun salam mengandung flavonoid yang menunjukkan aktivitas antioksidan, flavonoid dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh. Semakin tinggi oksidasi dalam tubuh, maka semakin tinggi kemungkinan seseorang untuk menderita penyakit degeneratif. Kandungan flavonoid pada daun salam dapat mencegah terjadinya hipertensi.

Selain itu kandungan mineral yang ada pada daun salam membuat peredaran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan darah tinggi. Daun salam juga mengandung minyak esensial eugenol dan metal kavikol, serta etanol yang berperan aktif sebagai anti jamur dan bakteri. Minyak atsiri (seskuiterpen, lakton, dan fenol), yang dapat digunakan untuk mengobati diare, diabetes, maag, hipertensi, kolesterol, migren, gatal-gatal (pruritis), kudis, eksim, dan menghilangkan mabuk alkohol (Aswatan, 2018)

Menurut Dafriani (2016) di Sungai Bungal, tentang pengaruh rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum wight walp*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi, menunjukkan secara keseluruhan ada pengaruh antara tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan pemberian rebusan daun salam dengan menunjukan perubahan tekanan darah pre-test dan Post-Test dengan hasil uji statistik t-test didapatkan p-value $0.000 < (0.05)$ yang berarti ada pengaruh antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun salam. Dan didukung oleh jurnal Nurhayati (2018), dengan adanya pengaruh terapi air rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di lingkungan 1 kelurahan Sei Agul sebanyak 63 orang dengan hasil berdasarkan uji statistik wilcoxon didapatkan p value 0,000, bahwa ada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pemberian rebusan air daun salam sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun salam.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan jenis studi literatur (literatur review). Sumber jurnal ini menggunakan data base dari google scholar dan Pubmed. Judul artikel berkaitan tentang menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan rebusan daun salam ketersediaan full text sampel yang digunakan berdasarkan artikel yang akan di analisis. Setelah pengumpulan data dan informasi lalu analisis perbandingan gagasan utama makalah ini dengan beberapa teori terkait, dan memberikan rekomendasi lebih lanjut untuk pendekatan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil literatur review pada 10 artikel keseluruhannya menyatakan terjadinya penurunan pada sistole dan diastole yang mengalami hipertensi setelah diberikan rebusan daun salam. Setelah dilakukannya intervensi rebusan air daun salam terdapat pada 7 artikel dengan pemberian air rebusan daun salam selama 1 minggu mengalami penurunan pada sistole dan diastole. Hasil penelitian Hidayat (2018) yang berjudul pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan metode penelitian praeksperimental, dengan rancangan one group pre test dan pos test sampling

sebanyak 30 sampel. Penelitian dilakukan dengan cara diberikan intervensi air rebusan daun salam selama 7 hari sebanyak 2 kali sehari sebelum makan, analisa data menggunakan Uji Paired samples t-tes dengan nilai signifikan 0,000, sehingga dapat disimpulkan terjadi penurunan sebelum dan sesudah pemberian air rebusan dan salam pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan Asih (2018) salah satunya adalah dengan menggunakan terapi herbal seperti daun salam. Populasi 45 lansia penderita hipertensi di UPT PSLU Jember dengan teknik total sampling seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Responden diberikan minuman air rebusan daun salam sebanyak 1 gelas dua kali sehari selama 2 minggu. dapat diketahui bahwa terdapat perubahan tekanan darah sistolik responden dari 154,444 mmHg sebelum diberi minum air rebusan daun salam menjadi 140 mmHg setelah dilakukann dengan p value 0,000 yang artinya H_0 ditolak dengan kata lain air rebusan daun salam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik lansia dengan hipertensi. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum dilakukan tindakan adalah 90 mmHg menjadi 75,55 mmHg setelah dilakukan tindakan dengan p value 0,087 lebih besar dari α 0,05 yang berarti H_0 diterima, atau air rebusan daun salam tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik lansia. Menurut pendapat Pestana (2015) yang menyebutkan bahwa secara fisiologis akibat proses menua pada sistem kardiovaskuler disebutkan bahwa pada lansia tekanan diastolik akan mengalami sedikit perubahan atau bahkan menetap. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa air rebusan daun salam berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik lansia dengan hipertensi namun tidak berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastolik lansia dengan hipertensi.

Mengonsumsi air rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah, hal ini karena kandungan mineral yang terdapat pada daun salam mampu melancarkan peredaran darah dan mengurangi tekanan darah tinggi. Penderita hipertensi harus rutin mengonsumsi karena membantu meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen, intervensi dengan menggunakan air rebusan daun salam merupakan pengobatan yang alami tidak menimbulkan efek samping pada penderita hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya mengatakan bahwa semakin lama pasien menggunakan obat antihipertensi maka resiko efek samping akan semakin tinggi dan sebagian besar responden yang diteliti mengatakan sangat terganggu dengan efek samping obat yang ditimbulkan seperti pusing, lemas, gangguan pada lambung dan kaki bengkak.

Penelitian yang dilakukan Dewi (2019) dengan melakukan perbandingan antara rebusan air daun salam dan daun sirsak terhadap penurunan tekanan darah. Sampel 21 orang, dua grup yaitu grup A dengan intervensi diberikan rebusan air daun salam, dan grup B dengan intervensi diberikan rebusan daun sirsak. Setiap grup berjumlah 7 orang responden grup A diberikan air rebusan daun salam sebanyak 200cc dan grup B diberikan air rebusan daun sirsak. Pada waktu 15 menit kemudian, hasil Nilai pada sistolik p-value = 0,195 dan pada diastolik p-value = 0,241. Dari hasil keduanya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara intervensi daun salam dan daun sirsak. Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan desain intervensi yang berbeda, sehingga dapat menggali pengaruh efektifitas antara daun salam dan daun sirsak.

Berdasarkan hasil uraian beberapa penelitian diatas menyimpulkan bahwa hipertensi dapat dicegah agar tidak menjadi hipertensi berat dengan menggunakan pengobatan non farmakologi rebusan daun salam, kandungan antihipertensi yang ada didalam daun salam mampu menurunkan tingkat hipertensi sehingga penderita hipertensi harus rutin mengonsumsi rebusan air daun salam agar dapat menurunkan tekanan darah, karena dapat membantu meningkatkan aliran darah dan pemasukan oksigen kedalam otot-otot jantung dan merilekskan pembuluh darah. Rebusan air daun salam, termasuk obat non farmakologi yang tidak menyebabkan efek samping kepada responden.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa penggunaan terapi non farmakologi dengan pemberian air rebusan daun salam pada pasien hipertensi dinilai efektif untuk menurunkan tekanan darah. Daun salam terbukti memiliki berbagai aktivitas farmakologi sebagai antijamur, antibakteri, antiinflamasi, antioksidan, antikolesterol, antidiabetes, antimalaria, antihiperurisemia antidiare. Aktivitas farmakologi yang dihasilkan daun salam paling banyak ditemukan pada penggunaan ekstrak etanol daun salam

Referensi

- Dafriani, P. (2016). Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzigium Polyanthum* Wight Walp) terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2), 25–34.
- Kosanke, R. M. (2019). *Spengaruh Rebusan Daun Salam Dan Daun Sirak Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. 3(April).
- Asih, S. W. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni Upt Pslu Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 169.
- Nurhayati1, E. latifah, & Lubis, M. yanis. (2019). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SALAM (*Syzigium polyanthum*) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI LINGKUNGAN I KELURAHAN SEI AGUL TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 13(2), 98–101. <https://doi.org/10.36911/panmed.v13i2.395>
- Putra, A. A., Suhartiningsih, S., Yaqin, H. I., & Adawiyah, R. (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), 30–35.
- Hidayat, S., Hasanah, L., & Susantin, D. H. (2018). Pengaruh rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 8(2), 14-21
- Aris, A. (2019). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Desa Plosowahyu Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan*. 199–208.
- Cholifah, N., & Puspitasari, I. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Purwosari Dan Desa Sunggingan Wilayah Puskesmas Purwosari Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 230.
- Keperawatan, J. (n.d.). *Jurnal Zaitun Jurusan Keperawatan*. 10(1).
- Intan, K. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKAN DARAH PADA MASYARAKAT DESA MANDI ANGIN TIMUR KECAMATAN KARANG INTAN KABUPATEN BANJAR* Elsi Setiandari Lely Octaviana , Aulia Azizah , Amad Hulaify Fakultas Kesehatan Masyarakat , Fakultas K.