

PENGARUH TERAPI REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH IBU MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI

Sumiati¹, Ary Oktora Sri R², Wira Ekdeni Aifa³, Komaria Susanti⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Kota Pekanbaru, Indonesia

INFORMASI	ABSTRACT
Korespondensi atiysumi8@gmail.com Keywords: Bay Leaf Decoction, Blood Pressure, Hypertension	Background: Hypertension is a condition in which blood pressure increases, leading to persistent symptoms in target organs, such as stroke (which occurs in the brain and has a high mortality rate), coronary heart disease (which damages the heart's blood vessels), and left ventricular hypertrophy (which affects the brain and heart). Purpose: This study aims to determine the effect of giving boiled bay leaves on reducing blood pressure in elderly hypertensive women with menopause hypertension. Methods: This type of research is quantitative with a pre- and post-test group design with a control group design. The sample in this study were 38 menopausal mothers with hypertension sufferers in the Kedabu Rapat Community Health Center Working Area as the population. Sampling using a purposive sampling technique covering 16 people. The research data were processed with a paired test statistical test with a value of 0.000 ($p < 0.05$). Results: The results of the study showed that blood pressure after being given boiled bay leaves water was reduced. The average difference in blood pressure reduction between before and after the intervention was obtained from the difference in systolic pressure of 3.73 to 2.20. The results of the Paired <i>t</i> test on systolic pressure <i>p</i> value 0.000 (< 0.05) and diastolic pressure <i>p</i> value 0.001 (< 0.005). There is an effect of giving boiled bay leaves water on reducing blood pressure in menopausal mothers. Conclusion: So, it can be concluded that giving boiled bay leaves can lower blood pressure in menopausal women with hypertension.

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi merupakan *the silent disease* karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal baik tekanan *sistolik* maupun tekanan *diastolik*. Hipertensi terjadi karena peningkatan tekanan darah di dalam arteri, terkadang hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala. Hipertensi dapat menyebabkan meningkatnya resiko kejadian penyakit gagal jantung, stroke, *aneurisma*, serangan jantung serta kerusakan ginjal. (Ridwan, 2019). Salah satu faktor yang dapat di ubah adalah perilaku (behavior), dimana perilaku yang tidak sehat dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dan faktor yang tidak dapat di ubah adalah genetik.

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berkisar antara 6-15%. Provinsi Riau dengan prevalensi hipertensi sebanyak 29,14% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi Hipertensi tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas Tahun 2018 dimana angka prevalensi Provinsi Jawa Barat meningkat dari 34,5% menjadi 39,6% (Dinkes Jawa Barat, 2020) Di

Riau, hipertensi menempati posisi kedua dari 10 penyakit terbanyak dengan jumlah 21.656 kasus (DinKes Riau, 2019). Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Meranti tahun 2022 di dapatkan sebanyak 27.267 kasus hipertensi. Data dari 10 penyakit terbanyak di UPT Puskesmas Kedabu Rapat di dapatkan penyakit Hipertensi berada di posisi paling atas yaitu sebanyak 1.214 kasus (2022).

Pada transisi menopause banyak wanita mengalami gejala vasomotor yang dapat mempengaruhi aktivitas normal mereka sehari-hari. Dengan penurunan kadar estrogen, faktor risiko penyakit jantung koroner menjadi lebih jelas, terutama hipertensi. Timbulnya hipertensi dapat menimbulkan berbagai keluhan yang sering dikaitkan dengan menopause. Identifikasi faktor risiko tidak dikelola dengan baik pada wanita paruh baya dan harus menjadi langkah pertama dalam evaluasi dan pengobatan wanita dengan gejala perimenopause. Dampak apabila hipertensi tidak diatasi maka akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi akibat hipertensi yang tidak segera di tangani adalah kerusakan jantung, gagal jantung, dan stroke serta kematian (Kemenkes, 2017). Pada wanita dengan risiko rendah untuk penyakit jantung koroner, masih ada peluang untuk resep hormon yang aman di tahun-tahun pertama setelah menopause” (Ambarita et al., 2022).

Pada transisi menopause banyak wanita mengalami gejala vasomotor yang dapat mempengaruhi aktivitas normal mereka sehari-hari. Dengan penurunan kadar estrogen, faktor risiko penyakit jantung koroner menjadi lebih jelas, terutama hipertensi. Timbulnya hipertensi dapat menimbulkan berbagai keluhan yang sering dikaitkan dengan menopause. Identifikasi faktor risiko tidak dikelola dengan baik pada wanita paruh baya dan harus menjadi langkah pertama dalam evaluasi dan pengobatan wanita dengan gejala perimenopause. Dampak apabila hipertensi tidak diatasi maka akan menimbulkan komplikasi. Komplikasi akibat hipertensi yang tidak segera di tangani adalah kerusakan jantung, gagal jantung, dan stroke serta kematian (Kemenkes, 2017). Pada wanita dengan risiko rendah untuk penyakit jantung koroner, masih ada peluang untuk resep hormon yang aman di tahun-tahun pertama setelah menopause” (Ambarita et al., 2022).

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Saat ini penanganan non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktekan, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi komplementer. Ada banyak jenis terapi komplementer dimana salah satunya penggunaan herbal seledri, belimbing dan daun salam (Lazdia dkk, 2024).

Salah satu obat alami untuk hipertensi adalah daun salam. Flavonoid, minyak esensial, potasium, dan alkaloid deuretik yang ditemukan dalam daun salam merupakan salah satu komponen kimia yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sirkulasi darah dalam tubuh dapat ditingkatkan dengan kandungan kimia flavonoid yang terdapat pada daun salam (Nurchayati E, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperimental Design* dengan pendekatan Non Randomized Control Group Pretest-Posttest. Pada metode ini peneliti mencoba melihat perbedaan hasil yang ditimbulkan antara kelompok yang diberikan air rebusan daun salam dan kelompok yang tidak diberikan air rebusan salam. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 15 responden dengan Kriteria penarikan sampel yang digunakan diantaranya: Bersedia menjadi responden, Penderita tekanan darah tinggi (tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg), Ibu yang sudah menopause yang menderita hipertensi, Sedang tidak mengonsumsi obat hipertensi, Tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, Tidak mempunyai penyakit komorbid.

Dalam penelitian ini pertama-tama yang dilakukan adalah memilih responden yang mengalami hipertensi dengan diukur terlebih dahulu tekanan darahnya (pretest), kemudian di bagi kedalam 2 kelompok penelitian yakni kelompok (diberikan air rebusan daun salam) dan kelompok kontrol (tanpa diberikan perlakuan). Daun salam diberikan selama 1 minggu dengan dosis pemberian sebanyak 2 kali setiap harinya, dan setelah cukup 1 minggu maka peneliti melakukan pengukuran kembali terhadap tekanan darah (posttest) pada pada setiap responden di masing-masing kelompok. Dalam penelitian ini, air rebusan daun salam diberikan dengan cara merebus 15 lembar daun salam dalam 750 cc air, direbus sampai air yang tersisa minimum 200 cc, proses perebusan dilakukan kurang lebih 15 menit. Terapi pemberian air rebusan daun salam dilakukan selama 1 minggu dengan 2 kali minum yaitu pagi sebelum makan dan sore sebelum makan. Responden diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah pengobatan selama satu minggu. Tekanan darah semakin menurun seiring dengan pemberian intervensi.

HASIL

Tabel 1 Pengaruh Tingkat Tekanan Darah Sebelum Diberikan Rebusan Daun Salam Pada Ibu Menopause

No	Kategori (MmHg)	Sebelum Diberikan Rebusan Daun Salam		Sesudah Diberikan Rebusan Daun Salam	
		Frekwensi	%	Frekwensi	%
1	< 130/85	-	-	-	-
2	130-139/85-98	-	-	-	-
3	140-149/90- 99	4	26,7	12	80
4	> 160/100	11	73,3	3	20
Total		15	100	15	

Sumber: Data olahan penelitian 2025

Tabel 1. menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemberian rebusan daun salam pada Ibu Menopause menunjukkan bahwa dari jumlah 15 responden dengan klasifikasi hipertensi: >160/100 MmHg berjumlah 11 orang dengan tingkat persentase 73.3%, pada klasifikasi hipertensi 140-149/90-99 MmHg berjumlah 4 orang dengan tingkat persentase 26,7%. Sedangkan pada data responden yang sudah melakukan terapi rebusan air daun salam dengan hasil klasifikasi hipertensi 140-149/90-99 MmHg berjumlah 12 orang dengan tingkat persentase 80% dan pada klasifikasi hipertensi >160/100 berjumlah 3 orang dengan tingkat persentase 20%.

Tabel 2. Pengaruh Rebusan Air Daun Salam terhadap Tekanan Darah pada Ibu Menopause di Desa Sendaure Kecamatan Rangsang Pesisir Kab. Kepulauan Meranti

Tekanan Darah Pada Ibu Menopause	N	Mean	SD	Frekuensi Pos-Test > Pre-Test	Frekuensi Post-Test < Pre-Test	Frekuensi Post-Test = Pre-Test	p-value
Sebelum Pemberian Rebusan Daun Salam	15	3.73	2.58	12	0	3	0.00
Sesudah pemberian Rebusan Daun Salam	15	2.20	1.44				

PEMBAHASAN

Daun salam dapat menurunkan tekanan darah karena efek diuretik yaitu flavonoid. Memobilisasi cairan edema, mengubah keseimbangan cairan ekstrasel dan sehingga tekanan darah normal merupakan fungsi utama diuretik. Natrium yang ada di dalam intraseluler darah menuju ekstraseluler memasuki tubulus ginjal merupakan hasil dari flavonoid yang berfungsi seperti kalium dengan mengabsorpsi ion ion elektrolit sehingga *Glomerular filtration rate* (GFR) ginjal mampu mengeluarkan produk buangan dari tubuh dengan baik dan lebih cepat

(Fauziah & Sasyar'i, 2022).

Pemanfaatan air rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan cara mengeluarkan cairan tubuh (melalui urine). Selain itu, daun salam juga bersifat diuretic karena banyak mengandung air sehingga membantu menurunkan tekanan darah (Fauziah & Sasyar'i, 2022). Daun salam mengandung minyak atsiri, tanin, dan flavonoid. Flavonoid ini berperan sebagai ACE inhibitor (Angiotensin Converting Enzym) agar tidak terjadi pembentukan angiotensin II, dimana angiotensin II ini sebagai pemegang kunci utama peningkatan tekanan darah. Cara kerja senyawa kimia seperti minyak atsiri, tanin, flavonoid yang terkandung dalam daun salam dengan mengeluarkan kolesterol dan zat sisa lain dari pembuluh darah dalam bentuk urin akibat terjadi ekskresi cairan empedu. Sehingga terjadi penurunan sekresi hormon diuretic atau antidiuretic hormone (ADH), akibatnya sangat banyak urin yang disekresikan ke luar tubuh (antidiuretik). Sekresi aldosterone dari korteks adrenal dihambat, sehingga menambah ekskresi NaCl (garam) yang mengakibatkan curah jantung menjadi menurun, resistensi perifer total juga mengalami penurunan dan memodulasi pengeluaran nitric oxide sebagai vasodilator sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.

Menurut asumsi peneliti sesuai dengan teori bahwa pemberian air rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah, karena daun salam mengandung senyawa flavonoid yang berpengaruh sebagai vasodilator pembuluh darah. Hal ini dapat dilihat dari penurunan tekanan darah pada responden, sebelum intervensi sebagian besar responden masuk kedalam hipertensi tingkat 1. Namun, setelah rutin mengkonsumsi rebusan daun salam sebanyak 3 kali dalam seminggu terjadi penurunan tekanan darah dan sebagian besar responden masuk kedalam kategori pre hipertensi dan normal.

Ramuan tradisional yang berasal dari tanaman yang umumnya digunakan dalam kehidupan sehari – hari sebagai bumbu dapur, daun salam dapat diperoleh dengan mudah sehingga tidak membebani penderita untuk menyediakannya dan mengolahnya untuk mengatasi hipertensi, hal ini sesuai juga dengan teori Nurtanti & Susana, (2022), bahwa daun salam dapat mengatasi penyumbatan pembuluh darah dan menurut Andoko, (2016), daun salam berguna sebagai anti hipertensi.

Perubahan tekanan darah yang signifikan ini juga dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan responden dalam mengkonsumsi air rebusan daun salam (*Syzygium Polianthum*) sehingga efek farmakologis yang bermanfaat bagi kesehatan seperti yang diharapkan dapat berpengaruh pada tekanan darah responden. Daun salam juga diketahui mengandung minyak atsiri yang menghasilkan aroma khas yang memberikan efek relaks, hal ini juga diasumsikan dapat menurunkan stress pada klien yang juga menjadi faktor pendorong timbulnya hipertensi pada

responden.

Jamu tradisional berbahan dasar tumbuh-tumbuhan yang umumnya digunakan sebagai bumbu masakan dalam kehidupan sehari-hari dapat dengan mudah diperoleh sehingga tidak memberatkan pasien untuk menyediakan dan mengolahnya untuk pengobatan tekanan darah tinggi. Kandungan utama pada daun salam yaitu flavonoid yang telah teruji mampu berperan sebagai antioksidan dan juga mampu mengontrol HDL kolesterol. Melakukan terapi air rebusan salam dengan ketentuan konsumsi sebanyak 2 kali dalam sehari yakni pada pagi hari sebelum makan dan sore sebelum makan dapat menurunkan tekanan darah. Kepatuhan responden dalam mengkonsumsi air rebusan daun salam juga memiliki peran besar terhadap penurunan tekanan darah responden. Tanpa kepatuhan, maka obat yang dikonsumsi tidak akan memberikan hasil yang efektif khususnya pada terapi air rebusan daun salam. Daun salam juga diketahui mengandung minyak atsiri yang menciptakan aroma khas yang memiliki efek relaksasi. Hal ini juga diyakini dapat mengurangi stres klien, yang juga merupakan faktor tekanan darah tinggi di kalangan responden (Putri & Sumekar, 2017).

Hal ini memberikan bukti bahwa responden yang diberikan air rebusan salam memiliki kandungan flavonoid serta mineral yang fungsinya mampu membuat pembuluh darah menjadi lebih lebar yang berimplikasi pada turunya tekanan darah pada dinding arteriol sehingga tekanan darah turun ke level baseline. Tekanan darah rendah juga dikaitkan dengan penurunan stres pada jantung dan organ tubuh, memungkinkan jantung dan organ lain berfungsi normal untuk aktivitas metabolisme, mengurangi risiko komplikasi dari hipertensi berkepanjangan. Oleh karena itu disarankan pada pasien hipertensi untuk melakukan pengobatan alternatif (nonfarmakologi) seperti mengkonsumsi air rebusan daun salam secara rutin guna menghindari komplikasi hipertensi. Selain itu juga diharapkan untuk melakukan kontrol rutin tekanan darah di pelayanan kesehatan. Melakukan diet rendah garam dan mengurangi makanan berlemak serta rajin berolahraga.

KESIMPULAN

Distribusi frekuensi tingkat tekanan darah sebelum diberikan rebusan daun salam pada ibu menopause mayoritas responden mengalami hipertensi derajat II berjumlah 11 orang dengan tingkat persentase (73,3%), sedangkan minoritas responden dengan hipertensi derajat I berjumlah 4 orang dengan tingkat persentase (26,7%). Distribusi frekuensi tingkat tekanan darah sesudah diberikan rebusan daun salam pada ibu menopause mayoritas responden mengalami kategori normal dengan jumlah 12 orang dengan tingkat persentase (80%) dan minoritas responden dengan hipertensi derajat 1 berjumlah 3 orang dengan tingkat persentase

20%). Dilakukan uji *Wilcon Signed Ranks Test* Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Menopause didapatkan nilai Pvalue = 0,000 (P value < 0,05), yang berarti signifikan. Jadi H₀ ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh rebusan air daun salam terhadap tekanan darah pada ibu menopause di Desa Sendaure Kecamatan rangsang pesisir kab. Kepulauan meranti.

SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

a. Ibu Hamil

Diharapkan ibu mampu menerapkan saran yang diberikan oleh bidan yaitu pada pemenuhan nutrisi untuk selalu ditingkatkan, mengonsumsi tablet tambah darah, dan rutin kontrol teratur ke fasilitas kesehatan untuk perawatan dirinya sesuai dengan keadaan ibu yaitu memiliki riwayat KEK.

b. Bagi Bidan

Bidan lebih memperhatikan asuhan pada ibu hamil dengan KEK secara berkelanjutan mulai dari kehamilan dengan tetap mempertahankan pemeriksaan ANC terpadu sesuai jadwal, pemberian makanan tambahan, sehingga komplikasi yang terjadi pada ibu dapat dilakukan secara dini, pengajuan dana untuk ibu hamil dengan KEK.

REFERENSI

- Ariani, Septy, Martini Zalukhu, and Lastr Mei Winarni. 2024. "Hubungan Kekurangan Energi Kronik Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Delanggu." *JMM (Journal of Midwifery Madani)* 1(1):11–18.
- Fatmawati, Fitri, and Madinah Munawaroh. 2023. "Hubungan Pengetahuan, Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Bojonegara Tahun 2022." *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2(6):1873–82. doi: 10.55681/sentri.v2i6.977.
- Fitri, Nuri Luthfiatil, Senja Atika Sari, Nia Risa Dewi, Ludiana Ludiana, and Sri Nurhayati. 2022. "Hubungan Usia Ibu Dengan Kejadian Kek Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kecamatan Metro Barat Kota Metro." *Jurnal Wacana Kesehatan* 7(1):26. doi: 10.52822/jwk.v7i1.406.
- Kemendes RI. 2023. "Petunjuk Teknis Makanan Tambahan Balita Dan Ibu Hamil." *Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* 6(August):78–81.
- Ningsih, Eka Sarofah, Fitriani Iktiarinawati F, and Dhesi Indriany Asbanu. 2023. "Pelatihan Pengenalan Dan Penanganan Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Menurunkan Kasus Kematian Ibu Di Puskesmas Turi." *Jabb* 4(2):1430–44.

- Nurfulaini, Nurfulaini, Anieq Mumthi'ah Al Kautsar, and Nurfaizah Alza. 2021. "Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Prakonsepsi Dengan Kekurangan Energi Kronis." *Jurnal Midwifery* 3(1):42–51. doi: 10.24252/jmw.v3i1.21029.
- Pyollan Tarekh Ayodya, and Arini Mifti Jayanti. 2023. "Hubungan Self Esteem Terhadap Body Image Pada Primigravida Di Usia Kehamilan Trimester III." *Indonesian Psychological Research* 5(2):92–101. doi: 10.29080/ipr.v5i2.990.
- Rachman, Tahar. 2018. "KEK Pada Ibu Hamil." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (2020):10–27.
- Rahayu, Maimunah, Rahmah Fitria, and Risa Mundari. 2024. "Mengurangi Ketidaknyamanan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Trimester Iii: Studi Kasus." *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 10(12):3394–3400. doi: 10.33024/jikk.v10i12.12643.
- Retnaningtyas, Erma, Retnoningsih, Erni Kartikawati, Nuning, Sukemi, Desi Nilawati, Nurfajri, and Denik. 2022. "Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil." *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(2):19–24.
- Rizky Yulia Efendi, Nilam, Juli Selvi Yanti, Cecen Suci Hakameri, and Histori artikel Abstrak. 2022. "Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Dengan Trimester Iii Di Pmb Kota Pekanbaru Tahun 2022." *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)* 275 *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal* 2:279.
- Rofiasari, Linda, Anita D. Anwar, Vita Muniarti T, Herry Herman, C. Mose, and Ahmad Rizal. 2020. "Penurunan Keluhan Nyeri Pinggang Pada Ibu Hamil Menggunakan M-Health Di Puskesmas Ibrahim Adjie Kota Bandung." 3(2):185–94. doi: 10.30994/jqwh.v3i2.65.
- Safitri, Faradilla, and Asmaul Husna. 2022. "Faktor Risiko Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Menggamat Kecamatan Kluet Tengah Kabupaten Aceh Selatan Risk Factors for Chronic Energy Deficiency (KEK) in Pregnant Women in the Working Area of UPTD." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 8(2):609–18.
- SKI. 2023. "Survey Kesehatan Indonesia."
- Teguh, Numbi Akhmadi, Ayu Hapsari, Putu Ria Asprila Dewi, and Putu Aryani. 2019. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas I Pekutatan, Jembrana, Bali." *Intisari Sains Medis* 10(3):506–10. doi: 10.15562/ism.v10i3.432.
- Yasmin, Anita, Aida Fitria, and Kesehatan Helvetia. 2023. "Faktor Yang Memengaruhi Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Simalingkar Medan Tuntungan Factors Affecting Chronic Energy Deficiency (KEK) in Pregnant Women at Puskesmas Simalingkar Medan Tuntungan Kronis (KEK) Pada Ibu Dan Bay." 3(1):21–25. doi: 10.51849/j-bikes.v.