



Implementasi Terapi Air Rebusan Daun Salam pada Pasien Usia Beresiko Hipertensi (45-60 Tahun) di Desa Karang Mulyo Banyuwangi

Ega Zulia Natasya¹, Wahyudi Widada²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: eggantasy@gmail.com

Article Info

Article history:

Received July 11, 2026

Revised July 13, 2026

Accepted July 16, 2026

Keywords:

Bay leaf; Hypertension; At-risk age group

ABSTRACT

*Hypertension is a common health problem among individuals aged 45–60 years due to physiological changes that increase the risk of elevated blood pressure. One of the non-pharmacological therapies that can be used to help reduce blood pressure is bay leaf (*Syzygium polyanthum*) decoction, which contains flavonoids, tannins, and essential oils. This study employed a descriptive case study design involving one participant at risk of hypertension in Karang Mulyo Village, Banyuwangi. The intervention consisted of administering bay leaf decoction for four days with a total of eight sessions, conducted twice daily in the morning and evening. The results showed a decrease in blood pressure from 137/93 mmHg to 125/80 mmHg after the intervention. No adverse effects were observed during the therapy, and the participant tolerated the intervention well. The findings indicate that bay leaf decoction can be used as a simple, affordable, and potentially effective complementary therapy to help reduce blood pressure in individuals at risk of hypertension.*

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received July 11, 2026

Revised July 13, 2026

Accepted July 15, 2026

Kata Kunci:

Daun Salam; Hipertensi; Usia Berisiko

ABSTRACT

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok usia 45–60 tahun akibat perubahan fisiologis yang meningkatkan risiko kenaikan tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) yang mengandung flavonoid, tanin, dan minyak atsiri. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada satu responden usia berisiko hipertensi di Desa Karang Mulyo Banyuwangi. Intervensi berupa pemberian air rebusan daun salam dilakukan selama 4 hari dengan total 8 kali pertemuan, yaitu dua kali sehari pada pagi dan malam hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 137/93 mmHg menjadi 125/80 mmHg setelah intervensi diberikan. Selama pelaksanaan terapi tidak ditemukan efek samping dan responden dapat menerima terapi dengan baik. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa air rebusan daun salam dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang sederhana, ekonomis, dan berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada usia berisiko hipertensi.

**Corresponding Author:**

Nama penulis: Ega Zulia Natasya
Universitas Muhammadiyah Jember
Email: eggantsy@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami masyarakat, ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara persisten di atas nilai normal 140/ 80 mmHg (Aminullah & Septiany, 2024). Kondisi ini sering tidak disadari hingga menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung. Salah satu kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi adalah usia 45–60 tahun. Pada kelompok ini, terjadi berbagai perubahan fisiologis seperti kekakuan pembuluh darah, penurunan elastisitas arteri, serta peningkatan resistensi perifer yang berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah (Lauren et al., 2023). Selain faktor usia, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang aktivitas fisik, serta stres berlebih menjadi pemicu utama.

Masalah hipertensi menjadi tantangan serius di berbagai belahan dunia. Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2023 menunjukkan lebih dari 1,28 miliar penduduk dunia mengalami hipertensi, dan hampir dua pertiga di antaranya berada di negara berkembang (Auliani et al., 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, pada kelompok usia 45–54 tahun, angka hipertensi tercatat sebesar 45,3%, dan meningkat menjadi 55,2% pada kelompok usia 55–64 tahun. Data ini menunjukkan bahwa usia 45–60 tahun merupakan kelompok usia yang memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi di Indonesia.

Di tingkat provinsi, Jawa Timur mencatat jumlah kasus hipertensi yang cukup besar. Pada kelompok usia 45–60 tahun, terdapat sebanyak 51.616 kasus hipertensi, yang mencerminkan besarnya beban penyakit pada usia produktif (Lauren et al., 2023). Hal ini juga tercermin di wilayah Kabupaten Banyuwangi, di mana menurut data dari Profil Kesehatan Banyuwangi tahun 2022, jumlah penderita hipertensi mencapai 75.682 kasus. Angka tersebut menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi di Banyuwangi (Ahmad et al., 2024).

Peningkatan tekanan darah pada kelompok usia 45–60 tahun merupakan suatu kondisi yang sering tidak disadari sejak dini. Pada fase awal, individu dalam kelompok usia ini kerap mengalami keluhan ringan yang bersifat umum, seperti nyeri kepala, kelelahan, atau gangguan tidur. Keluhan tersebut sering kali tidak dikaitkan dengan gangguan tekanan darah, sehingga tidak mendorong dilakukannya pemeriksaan secara rutin. Ketidaktahuan dan kurangnya pemantauan berkala menyebabkan kondisi hipertensi tidak terdeteksi dalam jangka waktu yang lama (Lainsamputty, 2020).



Pada saat tekanan darah akhirnya terukur melebihi batas normal, sebagian besar individu belum sepenuhnya menerima intervensi medis. Keengganan memulai pengobatan umumnya disebabkan oleh kekhawatiran terhadap efek samping obat atau persepsi bahwa kondisinya belum memerlukan penanganan serius. Di sisi lain, kepatuhan dalam menerapkan gaya hidup sehat, termasuk pengaturan pola makan, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres, masih rendah pada kelompok usia ini (Ahmad et al., 2024).

Sebagai alternatif, muncul pendekatan berbasis pemanfaatan bahan alam yang telah dikenal secara turun-temurun dalam masyarakat. Salah satu tanaman yang banyak digunakan adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Air rebusan daun salam mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang memiliki efek vasodilator, mampu mengendurkan otot polos pembuluh darah, serta memiliki sifat diuretik yang dapat meningkatkan pengeluaran cairan tubuh (Alfaini et al., 2023). Kombinasi mekanisme ini dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam tentang implementasi terapi air rebusan daun salam pada pasien usia beresiko hipertensi (45-60 tahun) di desa Karang Mulyo Banyuwangi.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan:

- 1) Wawancara (hasil anamnesa berisi tentang identitas klien dan keluhan utama).
- 2) Observasi tekanan darah.
- 3) Studi dokumentasi merupakan catatan dari data yang diperoleh dari hasil pemeriksaan diagnostik dan data lain yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan di desa Karang Mulyo Banyuwangi sejak tanggal 10 Agustus – 17 Agustus 2025 pada usia yang beresiko hipertensi (45-60 tahun), dilakukan pengkajian yang berfokus pada sistem tekanan darah, diikuti dengan implementasi terapi air rebusan daun salam sebagai intervensi utama, serta dilanjutkan dengan evaluasi untuk menilai perubahan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan.

Tabel Data Implementasi

Pertemuan	Jam	TD Sebelum	TD Sesudah
Ke-1 Sabtu 10-08-2025	08.20	137 / 93 mmHg	130/83 mmHg
	19.08	133/74 mmHg	129/74 mmHg
Ke-2 Senin 12-08-2025	08.32	127/90 mmHg	126/87 mmHg
	19.00	139/79 mmHg	127/ 85 mmHg
Ke-3 Rabu 14-08-2025	08.20	132/87 mmHg	125/75 mmHg
	19.15	125/93 mmHg	125/69 mmHg
Ke-4 Jum,at 16-08-2025	08.40	120/90 mmHg	120/85 mmHg
	19.00	130//83 mmHg	125/80 mmHg

Terapi dilakukan dengan pendekatan komunikasi terapeutik dan edukasi sederhana tentang manfaat daun salam untuk menurunkan tekanan darah. Setiap pertemuan, tekanan darah diukur



dua kali yaitu sebelum minum air rebusan dan enam jam setelahnya. Selain itu mengedukasi keluarga dan klien tentang manfaat dari daun salam serta cara membuat air rebusan daun salam.

Pada pertemuan pertama, tekanan darah pagi hari menurun dari 137/93 mmHg menjadi 130/83 mmHg, sedangkan pada sore hari menurun dari 133/74 mmHg menjadi 129/74 mmHg. Pada pertemuan kedua, tekanan darah pagi hari menurun dari 127/90 mmHg menjadi 126/87 mmHg, dan pada sore hari menurun dari 139/79 mmHg menjadi 127/85 mmHg. Pada pertemuan ketiga, tekanan darah pagi hari menurun dari 132/87 mmHg menjadi 125/75 mmHg, sedangkan pada sore hari menurun dari 125/93 mmHg menjadi 125/69 mmHg. Pada pertemuan keempat, tekanan darah pagi hari menurun dari 120/90 mmHg menjadi 120/85 mmHg, dan pada sore hari menurun dari 130/83 mmHg menjadi 125/80 mmHg.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi air rebusan daun salam. Penurunan paling terlihat pada tekanan darah sistolik dari pengukuran awal 137 mmHg menjadi 125 mmHg pada akhir pertemuan keempat. Selama proses terapi responden tidak mengalami efek samping dan mampu mengikuti terapi dengan baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi air rebusan daun salam dapat membantu mengontrol tekanan darah pada usia berisiko hipertensi.

Pembahasan

Implementasi dilakukan dengan memberikan air rebusan daun salam kepada responden. Terapi ini dilaksanakan selama 4 hari dengan 8 kali pertemuan. Proses implementasi dimulai dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum pemberian terapi setiap kali pertemuan. Setelah itu responden diberi air rebusan daun salam sebanyak satu gelas (± 200 ml), yang dibuat dengan merebus 10 lembar daun salam dalam 600 ml air hingga tersisa sekitar 200 ml. Pemberian dilakukan dua kali sehari, pada pagi dan sore hari. Selain itu, perawat juga memberikan edukasi tentang cara membuat rebusan daun salam sendiri di rumah, termasuk menjelaskan cara memilih daun yang baik, mencuci, dan merebusnya sesuai prosedur. Pasien dan keluarga diedukasi pula mengenai mekanisme kerja daun salam yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Alfaini et al. (2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa pemberian air rebusan daun salam secara rutin selama 4 hari dengan 8 kali pertemuan dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terapi ini menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik secara konsisten, tanpa menimbulkan efek samping yang membahayakan. Selanjutnya, penelitian oleh Aminullah & Septiany, (2024) menyatakan bahwa konsumsi air rebusan daun salam dua kali sehari selama minimal satu minggu dapat menekan aktivitas enzim Angiotensin-Converting Enzyme (ACE), sehingga pembentukan angiotensin II dapat dicegah. Proses ini menurunkan resistensi vaskular dan tekanan darah. Kombinasi efek diuretik ringan dan vasodilatasi dari flavonoid serta tanin di dalam daun salam menjadikan terapi ini efektif dalam jangka pendek dan aman untuk digunakan secara berulang.

Pelaksanaan implementasi terapi air rebusan daun salam berjalan baik dengan hasil penurunan tekanan darah yang stabil, tanpa efek samping berarti. Edukasi kepada pasien dan keluarga juga berjalan efektif karena keluarga memahami cara menyiapkan rebusan sendiri untuk kelanjutan terapi di rumah. Dari sudut pandang keperawatan komunitas, terapi herbal ini sangat sesuai karena mudah diperoleh, murah, dan diterima secara budaya oleh masyarakat



pedesaan. Terlebih, terapi ini mampu meningkatkan keterlibatan keluarga dalam mendukung proses perawatan pasien. Implementasi seperti ini dapat dikembangkan menjadi model pemberdayaan masyarakat agar lebih mandiri memelihara kesehatan, terutama di daerah dengan akses layanan medis terbatas. Hal ini menunjukkan perawat memiliki peran strategis dalam mempromosikan intervensi herbal yang sudah terbukti manfaatnya secara ilmiah.

Evaluasi terapi dilakukan pada setiap kunjungan untuk menilai perkembangan tekanan darah responden. Pada evaluasi akhir, hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari nilai awal 137/93 mmHg menjadi 125/80 mmHg setelah dilakukan intervensi 4 hari dengan 8 kali pertemuan. Penurunan ini terjadi secara bertahap dan konsisten setiap hari. Responden menyatakan merasa lebih ringan, tidak sering pusing, serta kualitas tidur juga membaik setelah mengikuti terapi. Responden tidak melaporkan adanya keluhan baru maupun efek samping selama proses terapi. Selain itu, keluarga juga mampu melaksanakan pembuatan air rebusan daun salam secara mandiri setelah mendapat edukasi, dan bersedia meneruskan terapi herbal ini sebagai upaya mempertahankan tekanan darah normal.

Evaluasi menunjukkan hasil yang sangat baik, yakni tekanan darah menurun stabil hingga mendekati target tekanan darah normal. Responden merasa lebih sehat dan termotivasi untuk merawat diri, sementara keluarga berperan aktif dalam kelanjutan terapi. Ini menegaskan pentingnya terapi herbal sebagai salah satu bentuk intervensi komplementer dalam pelayanan keperawatan, terutama di tingkat komunitas. Selain efektif secara klinis, pendekatan ini juga mengedukasi masyarakat untuk mandiri menjaga kesehatannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus implementasi terapi air rebusan daun salam pada usia beresiko hipertensi (45-60 tahun) yang dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan selama 4 hari sejak tanggal 10 Agustus sampai 17 Agustus 2025, Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap, dan tidak ditemukan efek samping selama terapi berlangsung. Tekanan darah responden menurun dari 137/93 mmHg menjadi 125/80 mmHg. Terapi air rebusan daun salam terbukti memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah dan dapat menjadi intervensi herbal yang aman serta efektif bagi usia berisiko hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abiddin, A. H., & Mujito, M. (2024). Penggunaan Teh Daun Salam sebagai Terapi Komplementer pada Pasien Tekanan Darah Tinggi. *Journal of Borneo Holistic Health*, 7(1), 24–31. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v7i1.4753>
- Ahmad, D., Subekti, N., Asdam, W. S., & Maulidania, F. E. (2024). Studi Konstruksi Sosial : Pola Konsumsi Gizi Penyebab Hipertensi Suku Osing, Kemiren, Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 13615–13625.
- Alfaini, M. N., Danismaya, I., & Andriani, R. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Cisande. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4536–4543. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.16966>
- Aminullah, M. F., & Septiany, M. (2024). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam pada Klien dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 7(2), 168–179.



- Auliani, B., Anggraini, R. B., & Faizal, M. (2024). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Melintang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 11050–11061. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.33693>
- Azim, L. O. L. (2022). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 1(2), 6–13. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v1i2.11>
- Firmansyah, A., & Sherina, N. (2022). Studi Kasus Implementasi Terapi Non Farmakologi Air Rebusan Daun Salam Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 607–611. <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1212>
- Glazier, J. J. (2022). Pathophysiology, Diagnosis, and Management of Hypertension in the Elderly. *International Journal of Angiology*, 31(4), 222–228. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1759486>
- Kusuma, N. D., & Ariwibowo, D. D. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(01), 370–381. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.267>
- Lainsamputty, F. (2020). Kelelahan Dan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi. *Nutrix Journal*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.427>
- Lauren, G., Febriyanty, D., Wahidin, M., & Heryana, A. (2023). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien 45-59 Tahun Di Puskesmas Bintaro Jakarta Selatan Pada Tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 308–317. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.35795>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023a). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023b). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 2(2), 100–117. <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Nurtanti, & Susana. (2022). Efektivitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 11(2), 38.
- Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Musyawarah Masyarakat Desa (MMD I dan MMD II) Serta Implementasi Praktif Profesi Keperawatan KOMunitas di RW 10 RT 01-06 Kecamatan Priuk KOta Tangerang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. *Jurnal Implementa Husada*, 4(1). <https://doi.org/10.30596/jih.v4i1.12448>