

THE USE OF SALAM LEAF PLANT AS A TRADITIONAL MEDICINE IN HYPERTENSION DISEASE

Noor Cholifah¹ , Riana Putri²

¹ Prodi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

² Prodi Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

 noorcholifah@umkudus.ac.id

Abstract

Traditional medicine has been known for generations and is used by the community to meet health needs. Not all people with hypertension have to take drugs to lower their blood pressure. Many natural ingredients around us to lower blood pressure, such as bay leaf decoction. The purpose of the study was to determine the use of bay leaf plants as traditional medicine in hypertension.

The variable of this research is the use of bay leaf as a traditional medicine for hypertension. This research is a type of non-experimental research with a descriptive research design. The population is patients with hypertension in RW 7 Mendenrejo Village, Kradenan District, Blora Regency as many as 43 people. The sample is 39 respondents, with purposive sampling technique. Collecting data with qualitative methods, namely using a questionnaire. Data processing starts from editing, scoring, coding, tabulating stages. Descriptive data analysis in the form of frequency distribution, and percentage.

The results of the study from 39 respondents found that most of the use of bay leaf plants were 34 (87.2%) on the right dose, most of them 35 (89.7%) on time and how to use it, most of them 31 (79.5%) with the right choice of ingredients, and more than 26 (66.7%) had no side effects. The use of bay leaf plants which are processed into traditional medicine, namely in the form of a drink decoction of bay leaves can be used as an alternative treatment option in overcoming primary hypertension.

Keywords: Medicinal Plants, Bay Leaf, Hypertension

PENGGUNAAN TANAMAN DAUN SALAM SEBAGAI OBAT TRADISIONAL PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Abstrak

Obat tradisional telah dikenal secara turun temurun dan digunakan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Tidak semua penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darahnya. Banyak bahan-bahan alami disekitar kita untuk menurunkan tekanan darah, misalnya rebusan daun salam. Tujuan penelitian untuk mengetahui penggunaan tanaman daun salam sebagai obat tradisional pada penyakit hipertensi.

Variabel penelitian ini adalah penggunaan tanaman daun salam sebagai obat tradisional pada penyakit hipertensi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian non-eksperimental dengan rancangan penelitian deskriptif. Populasinya adalah penderita hipertensi di RW 7 Desa Mendenrejo Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora sebanyak 43 orang. Sampel 39 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dengan metode kualitatif yaitu menggunakan kuesioner. Pengolahan data mulai tahap editing, scoring, coding, tabulating. Analisa data secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi, dan prosentase. Hasil penelitian dari 39 responden didapatkan penggunaan tanaman daun salam sebagian besar 34 (87,2%) tepat dosis, sebagian besar 35 (89,7%) tepat waktu

dan cara penggunaan, sebagian besar 31 (79,5%) tepat pemilihan bahan, dan lebih dari sebagian 26 (66,7%) tidak terjadi efek samping. Penggunaan tanaman daun salam yang diolah menjadi obat tradisional yaitu dalam bentuk minuman hasil rebusan daun salam dapat digunakan sebagai pilihan pengobatan alternatif dalam mengatasi hipertensi primer

Kata kunci: Tanaman Obat, Daun Salam, Hipertensi

1. Pendahuluan

Obat tradisional telah dikenal secara turun temurun dan digunakan oleh masyarakat untuk memenuhi kebutuhan kesehatan. Pemanfaatan obat tradisional pada umumnya lebih diutamakan sebagai upaya menjaga kesehatan atau preventif meskipun ada pula upaya sebagai pengobatan suatu penyakit. Dengan semakin berkembangnya obat tradisional, ditambah dengan gema *back to nature*, telah meningkatkan popularitas obat tradisional. Hal ini terbukti dari semakin banyaknya industri jamu dan industri farmasi yang memproduksi obat tradisional untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Pengobatan tradisional dan obat tradisional telah menyatu dengan masyarakat, digunakan dalam mengatasi masalah kesehatan. Kemampuan masyarakat untuk mengobati sendiri, mengenai gejala penyakit dan memelihara kesehatan perlu ditingkatkan dalam rangka menjaga kesehatan bagi seluruh lapisan masyarakat. Untuk ini obat tradisional dan jamu merupakan potensi yang besar karena sudah dikenal masyarakat, mudah diperoleh, harga relatif murah, serta merupakan bagian dari sosial budaya masyarakat [1].

Berobat telah menjadi kebutuhan tak terelakkan ketika manusia mengalami gangguan kesehatan baik skala ringan maupun skala berat. Berkenaan dengan jalur pengobatan, secara umum kita mengenal dua pilihan. Pertama adalah jalur medis (metode kedokteran) dan yang kedua metode non medis (metode tradisional) seperti yang kita lihat dalam masyarakat keduanya sama-sama dibutuhkan. Seperti halnya pada penderita penyakit hipertensi, pengobatan tradisional yang banyak digunakan masyarakat adalah dengan memanfaatkan tanaman daun salam. Tekanan darah tinggi (hipertensi) merupakan salah satu masalah kesehatan utama setiap negeri karena bisa menimbulkan penyakit jantung dan stroke otak mematikan. Hipertensi dianggap masalah kesehatan serius karena kedatangannya sringkali tidak kita sadari dengan sedikit, jika memang ada, gejala yang nyata. Penyakit ini bisa terus bertambah parah tanpa disadari hingga mencapai tingkat yang mengancam hidup [2].

Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Menurut data Riskesdas 2018, sebanyak 34,1 persen masyarakat Indonesia dewasa umur 18 tahun ke atas terkena hipertensi. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang [3]. Penderita hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2019 diketahui mencapai sebesar 37,57% dari total penduduk. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Sedangkan penderita hipertensi di Kabupaten Blora pada tahun 2019 diketahui sebanyak 258.204 orang [4]. Berdasarkan data dari Puskesmas Menden diketahui bahwa jumlah penderita hipertensi di Desa Mendenrejo tahun 2020 sebanyak 462 orang atau 3,4% dari jumlah penduduk, sedangkan khususnya di RW 7 Desa Mendenrejo tahun 2020 terdapat sebanyak 43 orang penderita hipertensi yang menggunakan obat herbal daun salam.

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah

diastolik ≥ 90 mmHg yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung bekerja [5]. Tekanan darah dipengaruhi oleh faktor-faktor, yaitu usia, stress, ras, medikasi, jenis kelamin laki-laki mempunyai resiko lebih tinggi menderita hipertensi lebih awal. Laki-laki juga mempunyai resiko yang lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler, sedangkan diatas umur 50 tahun hipertensi lebih banyak terjadi banyak terjadi pada perempuan, kebiasaan merokok, kelebihan berat badan mereka yang memiliki berat badan lebih cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibanding mereka yang kurus. Pada orang yang gemuk, jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa darah [6].

Tidak semua penderita hipertensi harus mengkonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darahnya. Banyak bahan-bahan alami disekitar kita untuk menurunkan tekanan darah, misalnya rebusan daun salam yang terbukti ampuh untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Daun salam adalah salah satu rempah pengharum makanan yang sering terdapat di dapur Indonesia. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa daun salam banyak memiliki manfaat untuk kesehatan berbagai zat yang terkandung seperti, flavonoid, tanin, minyak atsiri dapat menurunkan tekanan darah, kolestrol dan asam urat, diare. Penggunaan daun salam banyak dilakukan masyarakat sejak zaman dahulu sebagai bahan obat komplementer dan sering dilakukan sebagai pengobatan alternatif dan sebagai pengganti obat antihipertensi yang relatif mahal dan penggunaannya seumur hidup [7]. Salam (*Syzygium polyanthum*) adalah nama pohon penghasil daun rempah yang banyak digunakan dalam masakan Indonesia. Obat tradisional ini secara empiris berkhasiat dalam terapi Hipertensi. Daun salam tumbuh menyebar di Asia Tenggara dan sering ditemukan di pekarangan rumah. Selain sebagai bumbu dapur, daun salam memiliki banyak manfaat untuk kesehatan misalnya untuk mengobati diabetes militus, gastritis, pruritus, diare, mabuk karena alkohol, dan hipertensi. Daun salam dalam ekstrak etanol sudah pernah diteliti untuk melihat efek anti hipertensi [8].

Berdasarkan survey awal kebiasaan penggunaan daun salam sebagai tanaman tradisional obat pada 10 Responden penderita hipertensi di RW 7 Desa Mendenrejo Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora yaitu seluruhnya menggunakan daun salam untuk mengobati penyakit hipertensinya dan selama penggunaan daun salam tidak bersamaan dengan mengkonsumsi obat dari puskesmas. Dilihat dari hasil survey tersebut angka penggunaan tanaman daun salam di Desa Mendenrejo relatif banyak. Dari uraian masalah di atas, peneliti menganggap perlu untuk melakukan penelitian dengan judul "Penggunaan tanaman daun salam sebagai obat tradisional pada penyakit hipertensi di Desa Mendenrejo RW 7 Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora Tahun 2021.

2. METODE

Jenis penelitian non-eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif.

Variabel dalam penelitian ini adalah penggunaan tanaman daun salam sebagai obat tradisional pada penyakit hipertensi yang meliputi ketepatan dosis, ketepatan waktu

penggunaan, ketepatan cara penggunaan, ketepatan pemilihan bahan, dan efek samping penggunaan tanaman daun salam.

Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di RW 7 Desa Mendenrejo Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora sebanyak 43 orang. Sampel penelitian adalah penderita hipertensi yang menggunakan tanaman daun salam sebagai obat tradisional di RW 7 Desa Mendenrejo Kecamatan Kradenan Kabupaten Blora sebanyak 39 responden, yang diperoleh menggunakan perhitungan dengan rumus Slovin.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yaitu alat yang digunakan untuk mengumpulkan informasi yang berisi pertanyaan-pertanyaan tertulis untuk dijawab oleh responden. Struktur kuesioner dibagi dalam 2 kelompok yaitu: data diri responden dan kelompok pertanyaan mengenai penggunaan tanaman daun salam.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data deskriptif yaitu menggambarkan variabel dalam bentuk distribusi frekuensi, dan prosentase.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi usia responden

No	Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
1	21-30	2	5,1%
2	31-40	4	10,3%
3	41-50	21	53,8%
4	51-60	11	28,2%
5	> 60	1	2,6%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan lebih dari sebagian 21 (53,8%) dengan usia 41-50 tahun, dan sebagian kecil 1 (2,6%) dengan usia antara > 60 tahun.

Tabel 2 Distribusi jenis kelamin responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	14	35,9%
2	Perempuan	25	64,1%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 25 (64,1%) dengan jenis kelamin perempuan dan sebagian kecil 14 (35,9%) dengan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 3 Distribusi pendidikan responden

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	4	10,3%
2	SMP	14	35,9%
3	SMA	16	41%
4	Diploma	2	5,1%
5	Sarjana	3	7,7%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 16 (41%) dengan pendidikan SMA dan sebagian kecil 2 (5,1%) dengan pendidikan Diploma.

Tabel 4 Distribusi pekerjaan responden

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Tidak bekerja	7	17,9%
2	PNS	3	7,7%
3	Tani	13	33,4%
4	Wiraswasta	16	41%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 16 (41%) dengan pekerjaan wiraswasta dan sebagian kecil 3 (7,7%) dengan pekerjaan PNS.

Tabel 5 Distribusi lama menderita hipertensi

No	Lama menderita Hipertensi	Jumlah	Persentase
1	< 1 tahun	4	10,3%
2	1-3 tahun	11	28,2%
3	3-5 tahun	18	46,2%
4	> 5 tahun	6	15,4%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 18 (46,2%) menderita hipertensi 3-5 tahun dan sebagian kecil 4 (10,3%) menderita hipertensi < 1 tahun.

Tabel 6 Distribusi ketepatan dosis penggunaan tanaman daun salam

No	Dosis	Jumlah	Persentase
1	Tepat	34	87,2%
2	Tidak tepat	5	12,8%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 34 (87,2%) tepat dosis penggunaan tanaman daun salam dan sebagian kecil 5 (12,8%) tidak tepat dosis penggunaan tanaman daun salam.

Tabel 7 Distribusi ketepatan waktu dan cara penggunaan tanaman daun salam

No	Waktu dan Cara	Jumlah	Persentase
1	Tepat	35	89,7%
2	Tidak tepat	4	10,3%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 35 (89,7%) tepat waktu dan cara penggunaan tanaman daun salam dan sebagian kecil 4 (10,3%) tidak tepat waktu dan cara penggunaan tanaman daun salam.

Tabel 8 Distribusi ketepatan pemilihan bahan dalam penggunaan tanaman daun salam

No	Pemilihan Bahan	Jumlah	Persentase
1	Tepat	31	79,5%
2	Tidak tepat	8	20,5%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 8 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 31 (79,5%) tepat pemilihan bahan dalam penggunaan tanaman daun salam dan sebagian kecil 8 (20,5%) tidak tepat pemilihan bahan dalam penggunaan tanaman daun salam.

Tabel 9 Distribusi efek samping penggunaan tanaman daun salam

No	Efek samping	Jumlah	Persentase
1	Ada	13	33,3%
2	Tidak ada	26	66,7%
TOTAL		39	100%

Berdasarkan tabel 9 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan lebih dari sebagian 26 (66,7%) tidak terjadi efek samping setelah penggunaan tanaman daun salam dan kurang dari sebagian 13 (33,3%) terjadi efek samping setelah penggunaan tanaman daun salam.

Tabel 10 Distribusi jenis efek samping yang terjadi setelah penggunaan tanaman daun salam

No	Jenis efek samping	Jumlah	Persentase
1	Perut terasa tidak enak	13	33,3%
2	Mual	6	15,4%
3	Muntah	2	5,1%
4	Kehilangan selera makan	0	0
5	Gatal-gatal	0	0
6	Alergi	0	0

Berdasarkan tabel 10 diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 13 (33,3%) terjadi efek samping perut terasa tidak enak, sebanyak 6 (15,4%) terjadi efek samping mual dan sebanyak 2 (5,1%) terjadi efek samping muntah-muntah.

4. PEMBAHASAN

Gambaran Umum Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan lebih dari sebagian 21 (53,8%) dengan rentang usia 41-50 tahun.

Usia merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi. Seiring bertambahnya usia maka arteri kehilangan elastisitasnya atau kelenturannya. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon. Arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang lebih sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah, sehingga bila perubahan tersebut disertai faktor-faktor lain maka bisa memicu terjadinya hipertensi [9].

Pada penelitian ini diketahui bahwa lebih dari sebagian responden dengan usia 41-50 tahun, hal ini menunjukkan bahwa hipertensi banyak terjadi pada usia 41-50 tahun dikarenakan pada rentang usia tersebut termasuk dalam rentang usia berisiko tinggi

terjadinya hipertensi, dengan bertambahnya usia maka resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Usia merupakan faktor resiko terjadinya hipertensi. arena tekanan darah arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, serta adanya proses degeneratif, yang lebih sering pada usia tua [10].

Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 25 (64,1%) dengan jenis kelamin perempuan.

Hipertensi cenderung lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hipertensi berdasarkan gender ini dapat pula dipengaruhi oleh faktor psikologis. Wanita sering kali mengadopsi perilaku tidak sehat seperti pola makan yang tidak seimbang sehingga menyebabkan kelebihan berat badan, depresi, dan rendahnya status pekerjaan [5]. Hipertensi pada wanita usia muda terbilang rendah bukan berarti mereka dapat terlindungi selamanya dari penyakit ini, ketika usia sudah memasuki 45 tahun, harus mulai lebih waspada dengan ancaman penyakit yang kerap disebut *silent killer*. Karena ketika wanita mulai mengalami masa menopause, prevalensi hipertensi justru lebih banyak didominasi pada wanita [11].

Pada penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan, hal ini menunjukkan bahwa hipertensi banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sesuai penelitian Lintansari (2012), dimana pada wanita yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar HDL yang tinggi merupakan pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Namun pada masa premenopause wanita mulai kehilangan hormon estrogen sehingga pada usia diatas 45-55 tahun prevalensi hipertensi pada wanita lebih tinggi [11].

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 16 (41%) dengan pendidikan SMA.

Menurut Notoatmodjo (2017), Semakin tinggi tingkat pendidikan berarti ada kemungkinan semakin baik pula pengetahuan seseorang dalam mencegah terjadinya penyakit termasuk penyakit hipertensi, begitupun sebaliknya [12].

Pada penelitian ini dari segi tingkat pendidikan terakhir, sebagian besar responden adalah lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan tingkat pendidikan SMA menjadikan responden kurang memahami cara untuk mencegah terjadinya hipertensi. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan yang menyebabkan meningkatnya risiko terkena suatu penyakit, seperti hipertensi. Tingginya risiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah disebabkan karena kurangnya pengetahuan pada responden yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi (penyuluhan) yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada perilaku hidup sehat.

Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan kurang dari sebagian 16 (41%) dengan pekerjaan wiraswasta.

Kurang aktifitas fisik aerobik merupakan faktor risiko hipertensi. Gaya hidup santai (kurang gerak, banyak duduk) merupakan salah satu faktor risiko yang kuat untuk terjadinya kematian akibat penyakit kardiovaskuler. Aktifitas fisik aerobik seperti jalan cepat, berlari-lari kecil dan berenang terbukti dapat menurunkan tekanan darah. Pada penderita hipertensi disarankan untuk melakukan aktifitas fisik selama kurang lebih 30 menit sampai dengan 60 menit perhari [13]. Berolahraga teratur akan lebih sehat dan memiliki tekanan darah lebih rendah daripada orang yang tidak berolahraga [14].

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden dengan pekerjaan wiraswasta. Dengan bekerja wiraswasta menjadikan seseorang kurang memiliki waktu untuk berolahraga karena waktunya disibukkan untuk melakukan rutinitas pekerjaannya.

Penggunaan Tanaman Daun Salam

Ketepatan Dosis Penggunaan Tanaman Daun Salam

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 34 (87,2%) tepat dosis penggunaan tanaman daun salam.

Tanaman obat, seperti halnya obat buatan pabrik memang tak bisa dikonsumsi sembarangan. Tetap ada dosis yang harus dipatuhi, seperti halnya resep dokter. Hal ini menepis anggapan masyarakat bahwa obat tradisional tidak selamanya lebih aman dari pada obat modern. Dalam peracikan secara tradisional menggunakan takaran sejumput, segenggam atau pun seruas sulit ditentukan ketepatannya. Penggunaan takaran yang lebih pasti dalam satuan gram dapat mengurangi kemungkinan terjadinya efek yang tidak diharapkan. Dosis yang tepat membuat tanaman obat bisa menjadi obat, sedangkan jika berlebih bisa menjadi racun [15]. Pengolahan daun salam untuk obat yaitu sebanyak 30 lembar (\pm 10 gram) daun salam yang masih segar dicuci sampai bersih, kemudian direbus dengan air 200 ml (2 gelas) dalam panci sampai mendidih, tunggu beberapa saat sampai air menjadi 100 ml (1 gelas) dan kemudian rebusan daun salam kalau sudah dingin disaring. Pada rebusan daun salam dapat diminum dengan dosis yaitu hasil rebusan tersebut diminum 2 kali sehari (1 gelas pagi hari dan 1 gelas pada sore hari) [16].

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden tepat dosis dalam penggunaan tanaman daun salam, hal ini disebabkan karena responden telah memperoleh informasi atau penyuluhan kesehatan dari petugas kesehatan Puskesmas Mendenrejo. Penyakit hipertensi merupakan penyakit kronis, sehingga dalam pengobatannya tidak cukup dengan obat kimia namun juga perlu ditunjang dengan pengobatan non farmakologi seperti halnya dengan pengobatan herbal yaitu pemanfaatan rebusan daun salam. Dengan mengonsumsi rebusan daun salam dapat membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, berkurangnya cairan dalam darah dapat menurunkan tekanan darah, karena kecukupan asupan kalium dapat memelihara tekanan darah dan membuat perubahan positif pada tekanan darah pada penderita hipertensi. Minyak *atsiri* yang menghasilkan aroma khas yang memberikan efek rileks pada responden yang dapat diasumsikan menurunkan tingkat stres yang menjadi faktor pendorong timbulnya hipertensi. Selain itu, senyawa *flavonoid* pada daun salam juga dapat melindungi pembuluh darah, menjaga kesehatan jantung, melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh serta mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah.

Ketepatan Waktu dan Cara Penggunaan Tanaman Daun Salam

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 35 (89,7%) tepat waktu dan cara penggunaan tanaman daun salam.

Tanaman obat telah di konsumsi secara turun temurun. Akan tetapi jika dikonsumsi bersamaan dengan obat kimia dalam jeda waktu yang singkat dapat menimbulkan efek samping. Hal ini menunjukkan bahwa ketepatan waktu penggunaan berpengaruh terhadap efek yang akan ditimbulkan. Ketepatan waktu penggunaan obat tradisional menentukan tercapai atau tidaknya efek yang diinginkan [15]. Waktu penggunaan yang tepat pada tanaman daun salam yaitu air rebusan daun salam diminum sebelum makan yaitu 1 gelas (100 ml) air rebusan daun salam diminum pagi hari sebelum makan dan 1 gelas (100 ml) air rebusan daun salam diminum sore hari sebelum makan. Cara penggunaan yang tepat pada tanaman salam yaitu dengan merebus daunnya kemudian meminumnya [16].

Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden tepat waktu dan cara dalam penggunaan tanaman daun salam, hal ini disebabkan karena responden telah memahami cara penggunaan tanaman daun salam yaitu dengan meminum rebusan daun salam tanpa bersamaan dengan penggunaan obat kimia. Cara penggunaan yang tepat pada tanaman salam yaitu dengan merebus daunnya kemudian meminumnya. Konsumsi tanaman daun salam bersamaan atau dalam jeda waktu yang singkat dengan penggunaan obat kimia dapat menimbulkan efek samping. Waktu penggunaan yang tepat pada tanaman daun salam yaitu air rebusan daun salam diminum sebelum makan pada pagi hari dan sebelum makan pada sore hari.

Mengonsumsi rebusan daun salam secara rutin di saat perut kosong (sebelum makan pada pagi hari dan sebelum makan pada sore hari) dapat mengurangi tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi. Senyawa *flavonoid* pada daun salam dapat melindungi pembuluh darah, menjaga kesehatan jantung, melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh serta

mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah. Senyawa *flavonoid* pada daun salam dapat bekerja lebih efektif apabila tidak terdapat kandungan senyawa lain yang ada pada makanan lain yang dikonsumsi. Dengan mengonsumsi rebusan daun salam dengan waktu penggunaan yang tepat tentunya dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Ketepatan Pemilihan Bahan Dalam Penggunaan Tanaman Daun Salam

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan sebagian besar 31 (79,5%) tepat pemilihan bahan dalam penggunaan tanaman daun salam.

Pada tanaman salam, bahan yang dipakai untuk pengobatan yaitu pada bagian daunnya yang sudah tua dan diolah saat daun masih segar [16]. Daun salam atau dengan nama latin *Syzygium polyanthum* banyak mengandung senyawa yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi, diantaranya yaitu saponin, flavonoid, dan tannin. Saponin yang terdapat dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mencegah terjadinya oksidasi sel pada tubuh. Jika pada tubuh semakin tinggi oksidasinya maka semakin tinggi peluang untuk terkena hipertensi. Jadi kandungan flavonoid yang terdapat pada daun salam dapat mencegah penyakit hipertensi dan menurunkan kolesterol pada darah. Senyawa saponin berfungsi untuk meningkatkan kolesterol dengan adanya asam empedu sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Senyawa tannin berguna sebagai anti oksidan dan hipokolesterolemia. Senyawa tannin bereaksi dalam tubuh dengan cara bekerja sama dengan protein mukosa dan sel epitel pada usus sehingga dapat mengurangi penyerapan lemak. Kandungan senyawa yang dapat dalam daun salam tersebut dapat mempertahankan elastisitas pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan kolesterol dalam darah [17].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tepat pemilihan bahan dalam penggunaan tanaman daun salam. Bahan yang paling baik untuk digunakan mengobati hipertensi yaitu pada bagian daun tanaman salam yang masih segar.

Pada daun salam yang masih segar banyak terkandung senyawa yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah tinggi, diantaranya yaitu saponin, flavonoid, dan tannin. Saponin yang terdapat dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang dapat mencegah terjadinya oksidasi sel pada tubuh. Jika pada tubuh semakin tinggi oksidasinya maka semakin tinggi peluang untuk terkena hipertensi. Senyawa tannin yang terdapat pada daun salam bereaksi dalam tubuh dengan cara bekerja sama dengan protein mukosa dan sel epitel pada usus sehingga dapat mengurangi penyerapan lemak. Kandungan zat tanin dan flavonoida yang cukup tinggi dalam daun salam memungkinkannya untuk menjadi obat herbal bagi penderita hipertensi. Flavonoid (atau bioflavonoids), juga dikenal sebagai Vitamin P dan citrin, adalah sebuah kelas tanaman metabolit sekunder. Mekanisme kerja flavonoid dapat menghambat jalur *siklooksigenase* pada jalur metabolisme asam arakidonat. Kandungan flavonoid pada daun salam juga mempunyai aktifitas sebagai antioksidan yang dapat menghambat kerja enzim xantin oksidase sehingga pembentukan asam urat terhambat.

Efek Samping Penggunaan Tanaman Daun Salam

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 39 responden yang diteliti didapatkan lebih dari sebagian 26 (66,7%) tidak terjadi efek samping setelah penggunaan tanaman daun salam.

Efek samping tanaman salam yang sering terjadi yaitu: gangguan saluran pencernaan, radang akut pada saluran pencernaan, perut tidak enak, mual muntah, kehilangan selera makan, gatal, alergi. Efek samping dari tanaman daun salam dapat diminimalkan dengan cara penggunaan daun salam dengan benar dan tepat. Daun salam yang akan dikonsumsi pastikan sudah dicuci dan dimasak hingga benar-benar matang. Pada daun salam mentah atau kurang matang mungkin masih terdapat bakteri yang bisa menyebabkan infeksi [16].

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden tidak mengalami efek samping setelah meminum rebusan daun salam, hal ini disebabkan karena dalam penggunaan tanaman daun salam telah tepat dosis, tepat cara dan waktu, serta tepat dalam pemilihan bahan yang dipakai sehingga efek samping tidak terjadi.

Namun dari sebagian kecil responden masih terdapat yang mengalami efek samping yaitu kurang dari sebagian 13 (33,3%) terjadi efek samping perut terasa tidak enak,

sebanyak 6 (15,4%) terjadi efek samping mual dan sebanyak 2 (5,1%) terjadi efek samping muntah-muntah. Efek samping tersebut dapat terjadi mungkin disebabkan daun salam yang akan dikonsumsi dicuci kurang bersih dan belum dimasak hingga benar-benar matang. Pada daun salam mentah atau kurang matang mungkin masih terdapat bakteri yang bisa menyebabkan infeksi.

5. KESIMPULAN

1. Hipertensi pada responden di Desa Mendenrejo sebagian besar dijumpai pada usia rentang usia 41-50 tahun, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan SMA, dan pada responden yang bekerja wiraswasta.
2. Penggunaan tanaman daun salam pada responden di Desa Mendenrejo sebagian besar tepat dosis (1 gelas pagi hari dan 1 gelas pada sore hari), tepat waktu dan cara penggunaan (diminum sebelum makan pada pagi hari dan sebelum makan pada sore hari), tepat pemilihan bahan (daun tanaman salam yang masih segar), serta sebagian besar tidak mengalami efek samping (efek samping yang jarang terjadi yaitu perut terasa tidak enak, mual dan muntah-muntah).

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan masukan bagi puskesmas-puskesmas atau fasilitas kesehatan lainnya untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi primer dan agar dapat disosialisasikan kepada masyarakat. Kepada petugas kesehatan yang ada diharapkan agar dapat kembali memperhatikan cara penanganan hipertensi primer mengingat kejadiannya yang semakin meningkat.

Hasil penelitian ini agar dapat diaplikasikan oleh responden dan keluarga dalam membantu menurunkan tekanan darah secara efisien dan efektif. Selain itu, masyarakat diharapkan lebih tepat dosis, cara, waktu, dan pemilihan bahan dalam mengkonsumsi rebusan daun salam. Rebusan daun salam dapat digunakan sebagai pilihan pengobatan alternatif dalam mengatasi hipertensi primer.

REFERENCE

- [1] Handayani L, Suharmiati. Meracik Obat Tradisional Secara Rasional. Medika. 2016;No. 10, Tahun XXVIII, 648-651.
- [2] Carson W. Mengatasi Hipertensi. Bandung: Nuansa Cendekia.; 2016.
- [3] Kemenkes RI. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”. 2019 [dikutip 28 Juni 2020]; Tersedia pada: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- [4] Dinkes Jateng. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah; 2020.
- [5] Triyanto E. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2014.
- [6] Perry AG, Potter PA. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC; 2015.
- [7] Robi'ah AMN. Penentuan Nilai Kalor Berbagai Komposisi Campuran Bahan Bakar Minyak Nabati. J Program Sains Fak Sains Dan Teknol Univ Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. 2010;23.
- [8] Agoes A. Tanaman Obat Indonesia. Jakarta: Salemba Medika; 2016.
- [9] Andarini S. Hubungan asupan makromineral (natrium dan kalium) dengan tekanan darah pada usia 18-44 tahun di kecamatan Kedungkandang kota Malang. Univ Muhammadiyah Malang. 2012;
- [10] Masitoh AD. Perbedaan efektifitas perasan buah belimbing manis dan perasan buah

- semangka terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi primer di posyandu lansia Sokaraja Tengah. Univ Muhammadiyah Purwok. 2013;
- [11] Lintansari. Pengaruh pemberian jus tomat (*lycopersicon lycopersicum*) terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD puskesmas Bojongsari kabupaten Purbalingga. Univ Muhammadiyah Purwok. 2012;
- [12] Notoatmodjo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
- [13] PERKI. Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia; 2015.
- [14] Beavers DG. Bimbingan dokter pada Tekanan Darah. Jakarta: Dian Rakyat; 2012.
- [15] Katno PS. Tingkat Manfaat dan Keamanan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. Malang: Balai Penelitian Obat Tawangmangu Fakultas Farmasi Universitas Gajah Mada; 2013.
- [16] Kemenkes RI. KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES /187/2017 TENTANG FORMULARIUM RAMUAN OBAT TRADISIONAL INDONESIA. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- [17] Anggraini N. Studi katalitik herbal rebusan daun salam sebagai bahan aktif menurunkan tekanan darah tinggi. Pendidik Kim Univ Negeri Padang Indones [Internet]. 2019; Tersedia pada: <https://osf.io/f8rdk/download/?format=pdf>