

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU KB SUNTIK 3 BULAN DIKELURAHAN RURUKAN KECAMATAN TOMOHON TIMUR

Janeke Jelly Turangan¹, Baithesda Suba², Santo Bumbungan³

¹ Mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon,

² Dosen Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

³ Dosen Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Copresponent author : baith.ms@unsrittomohon.ac.id

ABSTRACT- *The 3-month injectable contraceptive (Depo Progestin) is one of the most commonly used hormonal contraceptive methods among women in Indonesia. This method effectively prevents pregnancy by inhibiting ovulation and thickening cervical mucus. However, long-term use of this contraceptive is often associated with various side effects, one of which is changes in blood pressure. This study employed a quantitative research method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design, involving a herbal therapy intervention using boiled bay leaf water on 20 respondents—women using the 3-month injectable contraceptive in Rurukan Subdistrict, East Tomohon District. The instrument used was an observation sheet, and the statistical test applied was the Paired t-test, yielding a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in blood pressure before and after the intervention. Based on these results, it can be concluded that the administration of boiled bay leaf water has a significant effect on lowering blood pressure in women using the 3-month injectable contraceptive in Rurukan Subdistrict, East Tomohon District.*

Keywords: *3-month injectable contraceptive, Blood Pressure, Bay Leaf.*

ABSTRAK- KB (keluarga berencana) suntik 3 bulan atau Depo Progestin merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan oleh perempuan di Indonesia. Metode ini efektif dalam mencegah kehamilan dengan cara menghambat ovulasi dan mengentalkan lendir serviks. Namun, penggunaan jangka panjang KB suntik ini sering kali dikaitkan dengan berbagai efek samping, salah satunya adalah perubahan tekanan darah. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimen*, yaitu rancangan percobaan dengan melakukan penelitian dengan terapi herbal pemberian air rebusan daun salam pada 20 responden yaitu ibu pengguna KB suntik 3 bulan dikelurahan Rurukan Kecamatan Tomohon Timur, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, Uji statistik yang digunakan adalah Paired t-test dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti perbedaan sangat signifikan secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian air rebusan dauan salam terhadap penurunan tekanan darah pada ibu KB suntik 3 bulan di Kelurahan Rurukan Kecamatan Tomohon Timur.

Kata kunci : *Ibu KB Suntik 3 bulan, Tekanan Darah, Daun Salam.*

PENDAHULUAN

KB (keluarga berencana) suntik 3 bulan atau Depo Progestin merupakan salah satu metode kontrasepsi hormonal yang banyak digunakan oleh perempuan di Indonesia. Metode ini efektif dalam mencegah kehamilan dengan cara

menghambat ovulasi dan mengentalkan lendir serviks. Namun, penggunaan jangka panjang KB suntik ini sering kali dikaitkan dengan berbagai efek samping, salah satunya adalah perubahan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kontrasepsi hormonal

dapat memicu peningkatan tekanan darah pada beberapa pengguna akibat perubahan hormonal yang memengaruhi sistem kardiovaskular (Wahyuni and Widayasi 2020).

Tingginya angka hipertensi pada ibu yang menggunakan alat kontrasepsi suntik KB 3 bulan menyebabkan perlunya untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah pada ibu. Beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah antara lain usia, stres, ras, medikasi, serta aktivitas fisik. Penggunaan alat kontrasepsi yang berupa hormonal seperti KB implan, suntik, dan pil merupakan jenis yang beresiko mempengaruhi hormonal di dalam tubuh pemakainya, karena KB ini mengandung hormonal tambahan yang akan diterima oleh tubuh untuk menunda kehamilan, kandungan yang berisi estrogen beresiko meningkatkan tekanan darah (Sembiring, Pratiwi, and Sarumaha 2019). Selain itu penggunaan KB suntik 3 bulan bisa menyebabkan nyeri perut, sakit kepala, insomnia, penambahan berat badan, serta mual dan muntah (Firdausi 2020)

Data dari *World Health Organization* (2020), hipertensi pada ibu KB suntik 3 bulan menyumbang 14% kematian maternal, prevalensi hipertensi dalam kehamilan juga meningkat di negara Afrika sebesar 46%, dan Amerika Serikat angka kejadian hipertensi pada ibu kb suntik 3 bulan mencapai 6-10%, dimana terdapat 4 juta wanita hamil disertai dengan hipertensi setiap tahunnya, angka kejadian hipertensi pada ibu KB suntik 3 bulan di dunia berkisar antara 0,51% - 38,4%. Indonesia memiliki prevalensi hipertensi pada ibu KB suntik 3 bulan sebanyak 12,7% (Marni, 2024). Provinsi Sumatera Barat tahun 2021 melaporkan hipertensi pada ibu yang menggunakan KB suntik terdapat sebanyak 25,1% (Kontesah and Ardiputri 2023). Di kelurahan Rurukan dari bulan januari tahun 2024 sampai bulan september ini tercatat ada 683 jiwa yang menggunakan KB suntik 3 bulan dan ada sekitar 58 jiwa yang tercatat mengalami hipertensi setelah menggunakan KB suntik 3 bulan namun mengonsumsi obat anti hipertensi.

Pada penanganan hipertensi dapat dibagi menjadi dua, yaitu pengobatan dengan

farmakologis dan non-farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu dengan cara olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, hindari stress, dan mengonsumsi obat herbal seperti kunyit (rimpang), labu air (daging dan sari buah), selada air (semua bagian), ceplukan (semua bagian), alang-alang (akar), mengkudu (buah), jeruk nipis (air buah), kumis kucing (daun), dan daun salam. Daun salam memiliki khasiat bagi kesehatan tubuh yaitu untuk penyakit diabetes, radang lambung, stroke dan penyumbatan pembuluh darah (Winasis 2019). bagian daunnya berkhasiat guna mengatasi antihipertensi imunomodulator, dan diabetes (Purwanto 2022). 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. 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. hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pengukuran tekanan darah sistole dan diastole sebelum dilakukan pemberian rebusan daun salam ialah sistole 166.50 mmHg dan diastole 104.00 mmHg, setelah dilakukan pemberian rebusan daun salam terdapat hasil sistole 137.50 mmHg dan diastole 79.000 mmHg, hal ini menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah setelah melakukan pemberian rebusan daun salam selama seminggu (Melani dkk 2019).

Memberikan rebusan air daun salam terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya juga pada ibu kb suntik, selain mudah untuk didapatkan tentu pemakaian obat herbal ini juga dapat menghemat biaya. Daun salam juga dapat berfungsi sebagai diuretik yang membantu mengeluarkan kelebihan natrium dan cairan pada tubuh karena di dalam daun salam terdapat bahan kimia seperti Flavonoid, asam fenolik, minyak esensial, mineral, dan vitamin C, daun salam mengandung zat kimia alami yang dapat

menurunkan tekanan darah (Arís and Orcos 2019) . Hasil penelitian yang dilakukan, daun salam efektif dalam penurunan tekanan darah pada ibu KB suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah (Anggraini 2019).

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Keluarga Berencana

Keluarga berencana merupakan usaha untuk mengukur jumlah anak dan jarak kelahiran anak yang diinginkan, tujuannya adalah mencapai keseimbangan antara jumlah penduduk dan kemampuan produksi nasional, sehingga tercipta kehidupan yang lebih sejahtera dan berkelanjutan (Setyani 2019). Dalam UU Nomor 87 Tahun 2014, Keluarga Berencana adalah upaya mengatur kelahiran anak, jarak dan usia ideal melahirkan, mengatur kehamilan, melalui promosi, perlindungan, dan bantuan sesuai dengan hak reproduksi untuk mewujudkan keluarga yang berkualitas, keluarga berencana juga dapat diartikan suatu program dari pemerintah yang bertujuan untuk mensejahterakan keluarga melalui penyuluhan pemakaian kontrasepsi.

2. Tujuan Program Keluarga Berencana

Pasangan yang menggunakan KB memiliki tujuan masing-masing, KB tidak hanya dilakukan untuk menekan jumlah kelahiran bayi. Tujuan KB terbagi menjadi dua bagian, di antaranya (BKKBN 2019) :

1) Tujuan Umum

Meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak dalam rangka mewujudkan NKKBS (Norma Keluarga Kecil Bahagia Sejahtera) yang menjadi dasar terwujudnya masyarakat yang sejahtera dengan mengendalikan kelahiran sekaligus menjamin terkendalinya pertumbuhan penduduk.

2) Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan jumlah penduduk untuk menggunakan alat kontrasepsi
- b. Menurunnya jumlah angka kelahiran bayi
- c. Meningkatkan kesehatan keluarga berencana dengan cara penjarangan kelahiran.

3. Manfaat KB Bagi Pasangan Suami dan Istri

World Health Organization (2019) mengemukakan pemakaian KB sangat perlu diperhatikan bagi pasangan usia subur. program KB memiliki banyak manfaat bagi pasangan suami istri, selain membatasi kelahiran, bermanfaat juga untuk mengurangi risiko penyakit hingga gangguan mental. Berikut ini beberapa manfaat KB untuk pasangan suami istri :

a. Menurunkan risiko kehamilan

Alat kontrasepsi berfungsi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan. Alat kontrasepsi juga berfungsi untuk menurunkan resiko melahirkan terlalu muda atau terlalu tua. Jika perempuan yang terlalu tua dan belum menopause melakukan hubungan intim tanpa menggunakan alat kontrasepsi, ada kemungkinan terjadi kehamilan. Melahirkan di atas usia 35 tahun akan berisiko pada wanita dan dapat menyebabkan kematian.

b. Tidak mengganggu tumbuh kembang anak

Jika anak belum satu tahun sudah memiliki adik, tumbuh kembang anak akan terganggu. Normalnya jarak anak pertama dan kedua antara 3-5 tahun, jika anak belum berusia 2 tahun sudah mempunyai adik, ASI untuk anak tidak bisa terpenuhi sehingga kemungkinan mengalami gangguan kesehatan. Orang tua yang mempunyai dua anak juga akan mengalami kesulitan membagi waktu ,maka anak yang lebih besar akan kurang perhatian, meski anak masih membutuhkan perhatian penuh dari kedua orangtuanya.

c. Menjaga kesehatan mental

Sebagian wanita kemungkinan mengalami depresi yang cukup hebat setelah melahirkan. Depresi biasanya hilang jika mendapatkan dukungan dari pasangan, jika terjadi kelahiran anak dengan jarak yang dekat, kemungkinan risiko depresi semakin besar. Depresi juga dapat terjadi pada ayah karena tidak siap secara fisik dan mental.

4. Ruang Lingkup KB

Ruang lingkup Keluarga Berencana (KB) mencakup berbagai aspek yang bertujuan untuk

mengatur jumlah kelahiran dan jarak antara kehamilan melalui metode kontrasepsi yang aman dan efektif, beberapa ruang lingkup program KB yaitu (BKKBN 2020) :

a. Ibu

Manfaat yang diperoleh ibu yaitu tercegahnya kehamilan yang berulang kali dalam jangka waktu yang terlalu pendek, sehingga kesehatan ibu dapat terperihara terutama kesehatan organ reproduksinya. Serta meningkatkan kesehatan mental dan sosial yang dimungkinkan oleh adanya waktu yang cukup untuk mengasuh anak-anak dan beristirahat yang cukup karena kehadiran anak tersebut memang diinginkan.

b. Suami

Dengan memberikan kesempatan suami agar dapat melakukan hal seperti memperbaiki kesehatan fisik dan mengurangi beban ekonomi keluarga yang harus ditanggung.

c. Seluruh keluarga

Dilaksanakannya program KB dapat meningkatkan kesehatan fisik, mental dan sosial setiap anggota keluarga, bagi anak dapat memperoleh kesempatan yang lebih besar dalam hal pendidikan serta kasih sayang orang tuanya.

5. Prosedur Keluarga Berencana

Metode keluarga berencana mencakup berbagai pilihan dan setiap jenis metode KB memiliki prosedur serta tingkat efektivitas yang berbeda dalam mengatur atau mencegah kehamilan yang tidak diinginkan, berikut adalah prosedur KB berdasarkan jenisnya (L. A. Putri and Nikmah 2021) :

1). Kontrasepsi Alami

Metode ini dilakukan dengan menghitung masa subur wanita secara manual melalui perhitungan siklus menstruasi. Langkah-langkahnya meliputi pengukuran suhu tubuh, pengamatan perubahan cairan vagina, dan menggunakan kalender kesuburan.

2). Pil KB

Pil KB adalah salah satu metode kontrasepsi yang banyak digunakan. Pil ini mengandung hormon estrogen dan progesteron yang mencegah terjadinya ovulasi.

3). Kondom Pria

Kondom adalah alat kontrasepsi yang dipakai pria pada alat kelaminnya untuk mencegah sperma masuk ke dalam vagina saat berhubungan seksual. Selain mencegah kehamilan, kondom pria juga bermanfaat dalam mencegah penyebaran infeksi menular seksual (IMS), namun alat ini hanya bisa digunakan sekali.

4). Suntik KB

Terdapat dua jenis suntik KB, yakni suntik yang efektif selama tiga bulan dan suntik yang hanya bertahan satu bulan. Metode ini lebih efektif dibandingkan pil KB, namun suntik KB cenderung memiliki lebih banyak efek samping.

5). Implan

Implan berbentuk seperti batang korek api dan dimasukkan ke bawah kulit, biasanya di lengan atas. Alat ini akan melepaskan hormon progestin secara bertahap dan dapat mencegah kehamilan hingga tiga tahun. Namun, implan dapat menyebabkan menstruasi tidak teratur, serta pembengkakan dan memar pada area pemasangan, dan tidak melindungi dari IMS (Infeksi Menular Seksual).

6). IUD

IUD (*intrauterine device*) berbentuk seperti huruf T dan ditempatkan di dalam rahim untuk mencegah sperma membuahi sel telur. IUD terbagi dalam dua jenis utama: IUD berbahan tembaga seperti ParaGard yang bisa bertahan hingga 10 tahun, dan IUD hormonal seperti Mirena yang perlu diganti setiap lima tahun.

7). Kondom Wanita

Wanita juga bisa menggunakan kondom khusus yang terbuat dari plastik dan dimasukkan ke dalam vagina. Kondom ini memiliki cincin plastik di ujungnya untuk menyesuaikan posisi alat kelamin pria saat berhubungan seksual.

6. Pengertian Depo Medroxy Progesteron Acetate

KB Suntik *Depo Medroxy Progesterone Acetate* merupakan Suntikan KB yang mengandung hormon progestin 150mg, suntikan ini diberikan setiap 3 bulan (12 Minggu). Suntikan pertama biasanya diberikan 7 hari pertama periode menstruasi, atau 6 minggu setelah melahirkan. Suntikan KB 3 Bulan ada yang dikemas dalam cairan 3ml atau 1ml (Raidanti and Wahidin 2021).

7. Efek Samping Kontrasepsi Suntik

Efek samping yang mungkin timbul dari penggunaan suntik DMPA meliputi (L. A. Putri and Nikmah 2021) :

- a. Tekanan darah tinggi, terutama pada beberapa bulan pertama penggunaan
- b. Keputihan yang terjadi akibat perubahan flora dan pH vagina akibat hormon progesteron, yang dapat memudahkan pertumbuhan jamur dan menyebabkan keputihan.
- c. Penambahan berat badan yang sering terjadi, biasanya antara 2-4 kg dalam waktu 2 bulan, disebabkan oleh pengaruh hormonal progesteron.
- d. Timbulnya pendarahan ringan (bercak) pada awal penggunaan, serta keluhan seperti pusing, mual, dan nyeri perut bagian bawah yang sering dilaporkan pada awal penggunaan.
- e. Berhentinya haid, biasanya setelah penggunaan selama 1 tahun, meskipun tidak semua wanita akan mengalami penghentian haid.
- f. Kesuburan biasanya kembali lebih lambat, disebabkan oleh tingginya kadar hormon dalam suntikan selama 3 bulan, sehingga diperlukan waktu untuk kembali normal, biasanya hingga 4 bulan.

8. Pengertian Daun Salam

Daun Salam (*syzygium polyanthum*) merupakan sebuah tanaman herbal yang mudah ditemukan di berbagai daerah. Selain dimanfaatkan untuk bumbu masakan, daun

salam juga memiliki khasiat yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit secara alami, salah satunya adalah tekanan darah tinggi (Oktaviani, 2023). Daun salam juga memiliki kandungan vitamin seperti vitamin C, vitamin A, vitamin E, thiamin, riboflavin, niacin, vitamin B6, vitamin B12 dan folat (Priyanto, 2023).

9. Klasifikasi Daun Salam

Daun salam merupakan jenis daun yang biasa digunakan dalam kebutuhan sehari - hari yang memiliki nama latin *Syzygium Polyanthum*. Daun ini digunakan sebagai pengharum masakan dan juga sebagai obat tradisional (Qotrunnada 2024). Flanoid adalah zat yang paling banyak ditemukan dan menonjol dalam hal manfaat kesehatan, termasuk potensinya dalam membantu menurunkan tekanan darah. Flavonoid dalam daun salam bertindak sebagai antioksidan yang melindungi pembuluh darah dari kerusakan oksidatif dan dapat membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, yang penting untuk menjaga tekanan darah tetap stabil (Tika 2021). Yang harus diperhatikan dalam penggunaan daun salam yaitu :

A. Umur daun salam

Untuk penanganan hipertensi, daun salam yang paling sering digunakan adalah daun yang sudah tua tetapi masih segar. Daun salam yang lebih tua cenderung mengandung lebih banyak senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan alkaloid, yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah.

B. Jenis daun salam

Daun Salam Lokal (*Syzygium polyanthum*), Ini adalah jenis daun salam yang paling umum di Indonesia. Daun ini memiliki aroma yang khas dan sering digunakan sebagai bumbu masakan serta ramuan herbal, termasuk untuk penurunan tekanan darah (Kala and Ramba, 2017).

C. Dimana tumbuhnya daun salam

Daun salam yang digunakan untuk pengobatan biasanya berasal dari tanaman yang tumbuh dalam kondisi optimal agar kandungan senyawa aktifnya cukup tinggi. Berikut adalah

beberapa kondisi tumbuh yang baik untuk tanaman daun salam (Amelia and Angelina 2014) :

D. Ukuran daun salam

Ukuran daun salam yang optimal adalah daun yang sudah matang, dengan panjang sekitar 10–15 cm dan lebar 3–5 cm. Daun dengan ukuran ini biasanya mengandung senyawa aktif yang cukup tinggi, karena telah tumbuh optimal namun belum terlalu tua.

E. Cara mengolah daun salam

- 1). Siapkan daun salam segar sebanyak 10 lembar dan air sebanyak 1 gelas
- 2). Cuci semua daun salam sampai bersih.
- 3). Rebus bersama air 1 gelas di dalam panci sampai mendidih, lalu sisanya yang diminum

F. Waktu pemberian

Waktu yang pas untuk minum obat herbal ini yaitu 2 kali sehari sebelum makan pada pagi dan siang hari (Andriyani, 2020).

10. Manfaat Daun Salam

1). Menurunkan Tekanan Darah:

Mengonsumsi daun salam dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Senyawa aktif dalam daun salam berperan dalam melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah (Khamidah 2024).

2). Menurunkan Gula Darah

Kandungan Flavonoid dan tannin berfungsi untuk mengurangi penyerapan gula yang memiliki peranan penting untuk mencegah Diabetes Melitus dan komplikasinya dan bersifat protektif terhadap kerusakan sel beta sebagai penghasil insulin serta berperan sebagai astringent untuk menghambat penyerapan glukosa (Qotrunnada 2024).

3). Menurunkan asam urat

Pengobatan herbal tradisional dapat menurunkan asam urat. Kandungan flavonoid pada daun salam dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin (Eka 2021)

4). Menurunkan kolestrol

Daun salam juga bermanfaat untuk penurunan kolestrol. Kandungan Tannin pada daun salam dapat bermanfaat sebagai penurunan kadar trigliserida yang memiliki efek samping sangat minim (Yunir 2019).

11. Sifat Kimia Dan Efek Farmakologis

Daun salam memiliki sifat kelat, wangi, dan astringent. Bagian daun adalah yang paling banyak digunakan dalam pengobatan, meskipun bagian tanaman lain seperti akar, buah, dan kulit batang juga dimanfaatkan sebagai obat. Dalam pengobatan tradisional, daun salam digunakan untuk mengobati berbagai kondisi, termasuk kolesterol tinggi, kencing manis, hipertensi, gastritis, dan diare. Flavonoid memiliki berbagai manfaat termasuk sebagai agen anti alergi, anti platelet, anti inflamasi, anti tumor, dan anti oksidan yang berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh. Senyawa ini diketahui disintesis oleh tanaman sebagai respons terhadap infeksi mikroba, sehingga menjadi efektif (Rahayu 2019).

12. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah seseorang di atas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hingga saat ini hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk tetap diatasi. Hipertensi merupakan kondisi di mana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal, yang ditunjukkan oleh angka sistolik (tekanan atas) dan angka diastolik (tekanan bawah) saat dilakukan pengukuran tekanan darah menggunakan alat seperti tensimeter air raksa atau perangkat digital lainnya (Andriyani, Bahri, and Indriyati 2020).

13. Tanda dan Gejala Hipertensi

Bawuno (2016) Mengemukakan hipertensi bisa menjadi efek samping dari penggunaan KB suntik, meskipun tidak selalu terjadi pada semua orang. Berikut adalah tanda dan gejala yang mungkin muncul pada seseorang yang mengalami hipertensi, baik karena penggunaan KB suntik maupun sebab lainnya:

- a. Pusing atau perasaan melayang.

- b. Penglihatan kabur atau ada bintik-bintik pada penglihatan.
- c. Nyeri dada atau perasaan sesak.
- d. Detak jantung tidak teratur atau berdebar-debar (palpitasi).
- e. Perasaan lemas.
- f. Sesak napas, terutama setelah aktivitas ringan.
- g. Mimisan (jarang terjadi tapi bisa menjadi tanda hipertensi berat).
- h. Wajah memerah atau merasa hangat di wajah.
- i. Bengkak di tangan, kaki, atau pergelangan kaki (karena retensi cairan).

14. Faktor Hipertensi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi di bagi menjadi dua yaitu faktor yang dapat di ubah dan faktor yang tidak dapat diubah (A. Putri 2016) yaitu :

A. Faktor yang tidak dapat diubah

a). Usia

Bertambah usia seseorang, semakin tinggi pula tekanan darahnya. Oleh karena itu, orang yang lebih tua cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang lebih muda. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi ginjal dan hati seiring bertambahnya usia, sehingga dosis obat yang diberikan harus benar-benar disesuaikan (Sukmawati 2018).

b). Riwayat Hipertensi Keluarga

Faktor genetik dalam keluarga tertentu dapat meningkatkan risiko anggota keluarga tersebut menderita hipertensi. Hal ini terkait dengan peningkatan kadar natrium intraseluler dan rendahnya rasio kalium terhadap natrium (Septiawan 2018).

B. Faktor risiko yang dapat di kontrol,antara lain :

a). Pola Makan

Pola makan merupakan salah satu faktor risiko hipertensi. Makanan yang diawetkan dan garam dapur serta bumbu penyedap dalam jumlah tinggi dapat menaikkan tekanan darah karena mengandung natrium dalam jumlah yang

berlebih. Natrium dalam jumlah berlebih dapat menahan air (retensi) sehingga meningkatkan jumlah volume darah, akibatnya jantung harus bekerja lebih keras untuk memompanya dan tekanan darah akan meningkat. Selain itu natrium yang berlebih akan menggumpal di dinding pembuluh darah dan akan menyumbat pada pembuluh darah (Kusuma and Isnaeni 2009).

b). Kurang Aktivitas Fisik (Olahraga)

Kurang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko seseorang terkena hipertensi. Orang yang tidak aktif bergerak cenderung memiliki denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi (Sunarto, 2011).

c). Stres

Stres dapat dikaitkan sebagai faktor penyebab terjadinya hipertensi yang tidak diragukan lagi. Stres dapat meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu yang pendek dengan cara mengaktifkan bagian otak dan sistem saraf yang biasanya mengendalikan tekanan darah secara otomatis (A. Putri 2016).

15. Penatalaksanaan Hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi berfokus pada pengendalian konsumsi makanan yang tinggi garam (natrium). Untuk mengurangi kandungan garam dalam tubuh, disarankan untuk tidak menempatkan garam di atas meja, karena hal ini dapat mendorong seseorang menambahkan garam pada makanannya, terutama bagi mereka yang sedang menjalani diet garam untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, makanan yang dibeli dan dikonsumsi sebaiknya memiliki kandungan sodium rendah, serta membatasi konsumsi daging dan keju. Disarankan juga untuk menghindari makanan ringan yang asin (Ridwan, 2017).

METODE

kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimen*, yaitu rancangan percobaan dengan melakukan penelitian dengan terapi herbal pemberian air rebusan daun salam pada penderita hipertensi dengan 20 responden ibu yang menggunakan suntik KB 3 bulan yang mengalami tekanan darah tinggi. Penelitian ini menggunakan rancangan *one grup pretest-posttest*. Hasil uji menggunakan *Shapiro wilk* dan analisa yang digunakan univariat (umur, pendidikan, pekerjaan) dan analisis statistik menggunakan *paired-t test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia

Usia	Frekuensi	(%)
20-25 Tahun	7	35
26-30 Tahun	5	25
31-35 Tahun	5	25
36-40 Tahun	3	15
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.1 Usia 20 sampai dengan 25 tahun menunjukkan presentase tertinggi yaitu 35% dan usia 36-40 tahun menunjukkan presentase terendah yaitu 15%.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Pendidikan.

Pendidikan	Frekuensi	(%)
SD	0	0
SMP	5	25
SMA/SMK	12	60
S1	3	15
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.2. pendidikan SMA/SMK menunjukkan presentase tertinggi yaitu 60% dan pendidikan SD menunjukkan presentase terendah yaitu 0%.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	(%)
IRT	11	55
Wiraswasta	1	5
Swasta	1	5
Petani	4	20
PNS	3	15
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.3 pekerjaan IRT menunjukkan presentase tertinggi yaitu 55% dan pekerjaan wiraswasta serta pekerjaan swasta menunjukkan presentase terendah yaitu 5%.

Analisa Bivariat

Uji normalitas digunakan untuk mengevaluasi apakah data berdistribusi normal atau tidak, jika signifikan >0.005 berarti distribusi normal, jika signifikan <0.005 tidak terdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan SPSS didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4 Uji Normalitas menggunakan Shapiro Wilk.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	.117	20	.200*	.956	20	.475
Post_test	.155	20	.200*	.913	20	.073

Berdasarkan tabel 4.4 di dapatkan hasil uji normalitas dengan uji Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test

berdistribusi normal karena nilai $\text{sig} > 0,05$. Oleh karena itu, analisa statistik dilakukan menggunakan uji *Paired t-test*.

Tabel 5 Hasil yang diperoleh dari uji *paired t-test*

Tekanan Darah Sistolik	Mean	Std. Deviation	T	Sig. (2-tailed)
Pre-test	124,50	4,81	21,939	<0,001
Post-test	116,40	4,19		

Berdasarkan tabel 4.5 diatas didapatkan hasil uji Paired t-test, ditemukan bahwa pemberian air rebusan daun salam secara signifikan menurunkan tekanan darah pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $t = 21,939$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti perbedaan sangat signifikan secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa air rebusan daun salam efektif dalam menurunkan tekanan darah sehingga dapat dijadikan alternatif terapi alami bagi ibu pengguna KB suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah.

PEMBAHASAN

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada dalam kelompok usia 20-40 tahun. Kelompok ini masih berada dalam rentang usia reproduktif aktif dan cenderung memiliki tekanan darah yang lebih stabil dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Namun, penggunaan KB suntik hormonal seperti KB suntik 3 bulan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga perlu intervensi untuk menurunkannya. Pada kelompok usia yang lebih tua (31-40 tahun), tekanan darah sebelum intervensi cenderung lebih tinggi, namun setelah mengonsumsi air rebusan daun salam, terjadi penurunan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian

oleh (Fitriani, Jayatmi, and Hanifa 2024) menunjukkan bahwa efektivitas intervensi herbal termasuk daun salam dalam menurunkan tekanan darah cenderung lebih signifikan pada kelompok usia 30-50 tahun dibandingkan dengan kelompok usia 50 tahun keatas. Hal ini diduga karena pada usia yang lebih muda, elastisitas pembuluh darah masih baik, sehingga responden terhadap vasodilator alami lebih optimal.

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden dengan pendidikan lebih tinggi (SMA dan S1) lebih mudah memahami pentingnya mengontrol tekanan darah dan manfaat dari air rebusan daun salam. Mereka juga lebih mungkin untuk mengikuti intervensi dengan disiplin dibandingkan dengan responden yang memiliki pendidikan lebih rendah. Oleh karena itu, efektivitas air rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman responden terhadap manfaatnya. Penelitian oleh (Widiyono et al. 2022) menemukan bahwa tingkat pendidikan berperan penting dalam pemahaman dan penerimaan individu terhadap terapi herbal. Responden dengan pendidikan SMA atau lebih tinggi menunjukkan kepatuhan yang lebih baik dalam memiliki pemahaman yang lebih tentang manfaat terapi herbal termasuk daun salam dibandingkan responden berpendidikan lebih rendah.

Dari segi pekerjaan, responden yang bekerja sebagai petani memiliki aktifitas fisik yang lebih tinggi, sehingga tekanan darah mereka cenderung lebih stabil dibandingkan responden yang bekerja sebagai karyawan swasta atau wiraswasta. Pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sehingga intervensi dengan air rebusan daun salam dapat menjadi solusi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada kelompok ini. Penelitian oleh (Lestari 2025) menunjukkan bahwa status pekerjaan mempengaruhi tingkat stres dan pola hidup, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi tekanan darah. Responden yang bekerja dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi dibandingkan ibu rumah tangga dan petani.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Sebelum dilakukan pemberian air rebusan daun salam kepada ibu yang menggunakan suntik KB 3 bulan di Kelurahan Rurukan Kecamatan Tomohon Timur, terdapat ibu-ibu yang mengalami tekanan darah tinggi.
2. Setelah mengonsumsi air rebusan daun salam selama 3 hari pagi dan siang sebelum makan, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada ibu pengguna KB suntik 3 bulan yang mengalami tekanan darah tinggi.
3. Terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada ibu KB suntik 3 bulan di Kelurahan Rurukan Kecamatan Tomohon Timur.

SARAN

1. Bagi responden

Diharapkan masyarakat, terutama ibu pengguna KB suntik 3 bulan yang mengalami hipertensi, dapat memanfaatkan air rebusan daun salam sebagai alternatif alami untuk membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi institusi pendidikan

Dari hasil penelitian diharapkan pemberian air rebusan daun salam dapat menjadi strategi edukatif untuk meningkatkan pemanfaatan obat herbal alami seperti daun salam yang memiliki banyak manfaat dan bisa menjadikan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan lebih khusus dalam bidang kesehatan.

3. Bagi Tempat Penelitian

Dapat menjadi referensi dan informasi mengenai pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada ibu KB suntik 3 bulan di Kelurahan Rurukan Kecamatan Tomohon Timur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi bahan atau sumber penelitian selanjutnya dan memberikan semangat bagi yang berminat untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Prima Trisna, and Fakhruddin Nasru Sani. 2021. "Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar." *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan* 14 (02): 139–52.
- Amelia, Puteri, and Marissa Angelina. 2014. "Karakterisasi Ekstrak Etanol Daun Salam (*Syzygium Polyanthum* Wight) Dari Tiga Tempat Tumbuh Di Indonesia."
- Andriyani, Lilis, Ahmad Syamsul Bahri, and Indriyati Indriyati. 2020. "Efektifitas Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus* L) Dan Daun Salam (*Eugenia Polyantha* Wight) Terhadap Tingkat Hipertensi Di Dusun Gondangsari Jatisrono." Universitas Sahid Surakarta.
- Anggraini, Riska Fitri. 2019. "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Akseptor Lama KB Suntik 1 Bulan Di PBM Nikmahtin Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang." Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Bawuno. 2016. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi pada wanita usia subur pengguna pil KB di wilayah kerja puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara." Universitas Katolik De La Salle
- Fitri, Dwiki, N Z Kiromah, and Tri C Widiastuti. 2019. "Formulasi Dan Karakterisasi Nanopartikel Ekstrak Etanol Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Berbagai Variasi Komposisi Kitosan Dengan Metode Gelasi Ionik." *J Pharm Sci* 1 (1): 61–69.
- Fitriani, Ifit, Irma Jayatmi, and Fanni Hanifa. 2024. "Efektivitas pemberian daun salam dan pisang kepok terhadap penurunan

- tekanan darah pada ibu hamil di TPMB I Kabupaten Garut Tahun 2014" *Journal of Innovation Research and Knowledge* 4 .
- Kala, Yustrilina, and Zefanya Febri Ramba. 2017. "Pengaruh terapi daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Tello Baru Kecamatan Panakukung Kota Makassar". STIK Stella Maris.
- Khamidah, Siti. 2024. "Efikasi Terapi Komplementer Rebusan Herbal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Literatur Review." *Journal of Bionursing* 6 (2): 191–95.
- Lestari, Rismawati Puji. 2025. "Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Perawat Di Ruang Rawat Inap (Studi Di Rumah Sakit Nahdlatul Ulama Jombang)." ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Marni, Marni, Wahyunti Kristiningtyas, Adi Buyu Prakoso, and Frida Maharani. 2024. "Literatur Review : Pemilihan Alat Kontrasepsi Bagi Ibu Dengan Hipertensi." In *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 287–92.
- Raidanti, Dina, and Wahidin Wahidin. 2021. "Efek KB Suntik 3 Bulan (DMPA) Terhadap Berat Badan."
- Setyani, Rizka Ayu. 2019. *Serba-Serbi Kesehatan Reproduksi Wanita Dan Keluarga Berencana*. PT. Sahabat Alter Indonesia.
- Siregar, Sari. 2021. "Pengaruh air rebusan daun salam dengan madu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Sitinjakagkola Barat."
- Siti, Rahayu. 2017. "Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Katipugal Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan." STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Sukmawati, Wiwit. 2018. "Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Suntik Dan Pil Kb Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Tahun 2018." Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Sunarto, Angelina R, Lewi Jutomo, and Ratna C Dewi. 2011. "Kajian Pola Konsumsi Dan Gaya Hidup Manula Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas." *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan* 3 (2): 446–55.
- Susanto, Bela Novita Amaris, Nadya Karlina Megananda, Tutik Yuliyanti, and Nofri Zayani. 2025. "Gambaran Penggunaan Terapi Komplementer Pada Penderita Hipertensi." *Indonesian Journal on Medical Science* 12 (1).
- Tika, Tiara Trias. 2021. "Pengaruh Pemberian Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Pada Penyakit Hipertensi: Sebuah Studi Literatur." *Jurnal Medika Hutama* 3 (01 Oktober): 1260–65.
- Wahyuni, Linda Nur, and Hesty Widyasih. 2020. "Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kejadian Hipertensi Pada Akseptor KB Di Wilayah Kelurahan Sendang Sari Tahun 2019." Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Yuwono, Galih Adi, Moh Ridwan, and Moh Hanafi. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang." *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)* 12 (1): 55–66.