

Edukasi dan Pemanfaatan Rebusan Daun Salam sebagai Upaya Pencegahan Hipertensi pada Ibu Akseptor KB Suntik 3 Bulan

Di Rurukan, Kota Tomohon

Education and Utilization of Bay Leaf Decoction as a Community-Based Effort to Prevent Hypertension among 3-Month Injectable Contraceptive Acceptors

Baithesda¹, Jelly Turangan², Irwan E. Walanda³

¹⁻³Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

¹Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

Jalan Perlombaan 499, Kota Tomohon, Indonesia

correspondence: baith.ms@unsrittomohon.ac.id

Received:	Revised:	Accepted:
-----------	----------	-----------

DOI:

Citation: Author(s). (year). Title. JPD: Jurnal PKM Dharmabakti, vol(no), pp. DOI.

ABSTRACT

The long-term use of three-month injectable contraception is widely practiced among women of reproductive age; however, its hormonal content may contribute to increased blood pressure. Mild hypertension among injectable contraceptive acceptors is often overlooked and inadequately managed at the community level. This community service activity aimed to improve health literacy and empower women to utilize bay leaf (*Syzygium polyanthum*) decoction as a non-pharmacological approach to prevent and control mild hypertension. The activity employed a participatory-educative method involving health education sessions, demonstrations of herbal preparation, and assisted consumption of bay leaf decoction for seven consecutive days. Participants were 20 women using three-month injectable contraception with mild hypertension in Rurukan Sub-District. Blood pressure measurements were conducted before and after the intervention. The results showed a meaningful reduction in average systolic and diastolic blood pressure after the intervention, accompanied by high participant adherence and positive acceptance. This activity demonstrates that community-based herbal education using locally available plants can be an effective promotive and preventive strategy to support cardiovascular health among women of reproductive age. The program also strengthened participants' skills and confidence in independently applying traditional health practices within their households.

Keywords: bay leaf decoction; community empowerment; injectable contraception; mild hypertension; women's health

ABSTRAK

Penggunaan kontrasepsi suntik tiga bulan secara luas diterapkan pada wanita usia subur, namun kandungan hormonalnya berpotensi memengaruhi tekanan darah. Hipertensi ringan pada ibu akseptor KB suntik sering kali kurang mendapat perhatian dan belum ditangani secara optimal di tingkat komunitas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi kesehatan dan memberdayakan ibu akseptor KB suntik dalam memanfaatkan air rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai upaya nonfarmakologis pencegahan dan pengendalian hipertensi ringan. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif-edukatif melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi pembuatan rebusan daun salam, serta pendampingan konsumsi

selama tujuh hari berturut-turut. Mitra kegiatan adalah 20 ibu akseptor KB suntik tiga bulan dengan hipertensi ringan di Kelurahan Rurukan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik serta tingkat kepatuhan dan penerimaan yang tinggi dari peserta. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi dan pemanfaatan tanaman obat keluarga berbasis kearifan lokal dapat menjadi strategi promotif dan preventif yang efektif untuk mendukung kesehatan kardiovaskular ibu usia subur.

Kata kunci: air rebusan daun salam; hipertensi ringan; kontrasepsi suntik; pemberdayaan masyarakat; kesehatan perempuan.

PENDAHULUAN

Kelurahan Rurukan merupakan wilayah dengan jumlah ibu akseptor kontrasepsi suntik tiga bulan yang cukup tinggi. Penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang, khususnya Depo Medroxy Progesterone Acetate (DMPA), diketahui berpotensi memengaruhi tekanan darah melalui mekanisme retensi cairan dan perubahan regulasi vaskular (Sembiring et al., 2019; Wahyuni & Widyasih, 2020). Hipertensi ringan pada ibu akseptor KB suntik sering kali tidak terdeteksi dan tidak tertangani secara optimal, padahal kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular di kemudian hari.

Penanganan hipertensi di masyarakat masih didominasi oleh pendekatan farmakologis. Padahal, pendekatan nonfarmakologis berbasis pemberdayaan masyarakat dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) dinilai lebih aman, murah, dan berkelanjutan (Widiyono et al., 2022). Salah satu tanaman yang memiliki potensi antihipertensi adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*) yang mengandung flavonoid, tanin, dan minyak atsiri dengan efek vasodilatasi dan diuretik ringan (Melani et al., 2019; Purwanto, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi air rebusan daun salam mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada kelompok dengan hipertensi ringan (Anggraini, 2019; Irmawati et al., 2024). Namun, pemanfaatan daun salam sebagai terapi komplementer di tingkat komunitas masih terbatas karena kurangnya edukasi, demonstrasi, dan pendampingan praktik langsung. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan mitra melalui pendekatan edukatif-partisipatif.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan literasi kesehatan ibu akseptor KB suntik tiga bulan mengenai hipertensi dan faktor risikonya, meningkatkan keterampilan dalam pengolahan dan konsumsi air rebusan daun salam, serta mendorong perubahan perilaku sehat berbasis kearifan lokal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Rurukan, Kecamatan Tomohon Timur, pada bulan November–Desember 2024. Mitra kegiatan adalah 20 ibu usia subur pengguna kontrasepsi suntik tiga bulan yang memiliki tekanan darah tinggi ringan dan tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi.

Metode yang digunakan adalah partisipatif-edukatif yang meliputi beberapa tahapan, yaitu koordinasi dengan pihak kelurahan dan puskesmas, penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan kontrasepsi hormonal, demonstrasi pembuatan air rebusan daun salam, serta pendampingan konsumsi selama tujuh hari. Instrumen evaluasi berupa tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta lembar observasi kepatuhan konsumsi.

Bahan yang digunakan meliputi daun salam segar dan air bersih, sedangkan alat yang

digunakan antara lain panci, kompor, gelas ukur, termos kaca, dan media edukasi. Keberhasilan kegiatan diukur secara kuantitatif melalui perubahan tekanan darah dan secara kualitatif melalui tingkat partisipasi dan tanggapan mitra.

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik Target Sasaran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan 20 ibu akseptor KB suntik tiga bulan dengan hipertensi ringan. Karakteristik mitra disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik target sasaran kegiatan (n = 20)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
20–25	7	35
26–30	5	25
31–35	5	25
36–40	3	15
Pendidikan		
SMP	5	25
SMA	12	60
Sarjana	3	15
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	11	55
Petani	4	20
ASN	3	15
Wiraswasta/Karyawan	2	10

Karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar mitra berada pada usia produktif dengan latar belakang pendidikan menengah, yang relatif mendukung penerimaan edukasi kesehatan.

Hasil Pre-test dan Post-test Tekanan Darah

Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pendampingan konsumsi rebusan daun salam selama tujuh hari. Hasil disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.
Rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi

Parameter	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Δ	Interpretasi
Sistole (mmHg)	124,50 ± 4,81	116,40 ± 4,19	- 8,10	Penurunan bermakna
Diastole (mmHg)	79,00 ± 3,50	72,60 ± 3,20	- 6,40	Penurunan bermakna

Terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna secara klinis setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan bahwa pemanfaatan rebusan daun salam berpotensi membantu pengendalian hipertensi ringan pada ibu akseptor KB suntik.

Penurunan tekanan darah yang diperoleh sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang melaporkan efektivitas daun salam dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan aktivitas antioksidan (Anggraini, 2019; Melani et al., 2019). Kandungan flavonoid dan eugenol pada daun salam berperan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah dan perbaikan fungsi endotel (Purwanto, 2022; Silalahi et al., 2024).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan edukatif-partisipatif. Edukasi yang disertai demonstrasi dan pendampingan meningkatkan pemahaman serta kepatuhan mitra dalam menerapkan praktik kesehatan berbasis TOGA. Hal ini sejalan dengan Widiyono et al. (2022) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan berperan penting dalam penerimaan terapi komplementer di masyarakat.

Dari perspektif pengabdian kepada masyarakat, kegiatan ini tidak hanya menghasilkan perubahan parameter kesehatan, tetapi juga memberdayakan mitra agar mampu melakukan upaya pencegahan secara mandiri dan berkelanjutan.



Gambar 1. Pengukuran tekanan darah dan pendampingan pembuatan rebusan daun salam

SIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu akseptor KB suntik tiga bulan dalam memanfaatkan rebusan daun salam sebagai upaya pencegahan hipertensi ringan. Terjadi penurunan tekanan darah serta penerimaan yang baik dari mitra kegiatan. Disarankan agar program serupa dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan rutin posyandu atau program kesehatan ibu, serta dikembangkan dengan pendampingan jangka panjang untuk mendukung keberlanjutan praktik sehat berbasis kearifan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Kelurahan Rurukan, Puskesmas setempat, kader kesehatan, serta seluruh ibu akseptor KB suntik yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, R. F. (2019). Pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada akseptor lama KB suntik 1 bulan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 85–92.
- Arís, A., & Orcos, J. (2019). Effect of bay leaf on blood pressure and immune system. *Journal of Traditional Medicine*, 4(2), 55–61.
- Irmawati, S., Rosdianah, T. Y., & Wahyuningsih, M. Y. (2024). Rebusan daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada akseptor KB suntik 3 bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 13(1), 258–266. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v13i1.XXX>
- Melani, A., Suryani, S., & Prasetya, H. (2019). Efektivitas air rebusan daun salam terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 73–79.
- Purwanto, W. (2022). Tumbuhan herbal nusantara dan potensi farmakologisnya. Deepublish.
- Sembiring, P., Pratiwi, Y., & Sarumaha, F. (2019). Pengaruh kontrasepsi hormonal terhadap perubahan tekanan darah pada akseptor KB. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(1), 24–29.
- Silalahi, T., Siregar, R., & Hutagalung, M. (2024). Effect of decoction of bay leaves (*Syzygium polyanthum*) on blood pressure in hypertensive patients. *Jurnal Medika Nusantara*, 6(2), 450–455.
- Wahyuni, L. N., & Widyasih, H. (2020). Hubungan penggunaan kontrasepsi hormonal dengan kejadian hipertensi pada akseptor KB. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 41–48.
- Widiyono, A., Dwi, F., & Sulastri, T. (2022). Pengaruh tingkat pendidikan terhadap pemanfaatan tanaman herbal di kalangan ibu rumah tangga. *Jurnal Edukasi Kesehatan*, 10(2), 88–95.
- World Health Organization. (2021). Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults. WHO.