

Perbandingan Efektivitas Terapi Herbal Rebusan Daun Pandan dengan Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Comparison of the Efficacy of Herbal Therapy Using Pandan Leaf Decoction and Bay Leaf Decoction in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension

Eren Tesa Vibiola^{1*}, Fajar Yudha¹, Sujiah¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Lampung, Indonesia .

Kata Kunci :

Daun pandan, daun salam, hipertensi.

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi adalah kondisi ketika terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 dan peningkatan darah diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan intervensi terapi herbal antara rebusan daun pandan dengan rebusan daun salam pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan pada 10-13 Februari 2026 di desa Gunung Gare kecamatan Muaradua Kisam Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatra Selatan. **Metode:** Penelitian kuantitatif dilakukan secara quasi eksperimen pada dua kelompok intervensi dengan membandingkan nilai rata-rata skor dua kelompok intervensi. Sampel penelitian ini adalah pasien didiagnosa hipertensi sejumlah 42 responden yang akan dibagi dalam 2 kelompok. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji t-dependent dan t-independent yang pengolahan datanya menggunakan aplikasi statistik. **Hasil:** Pada kelompok intervensi terapi herbal rebusan daun pandan didapatkan data rata-rata tekanan darah sistolik sebelum-sesudah = 179,05 mmHg menjadi 133,33 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum-sesudah = 102,38 mmHg menjadi 93,81 mmHg. Pada kelompok intervensi terapi herbal rebusan daun salam didapatkan data rata-rata tekanan darah sistolik sebelum-sesudah = 177,14 mmHg menjadi 151,33 mmHg, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum-sesudah = 101,90 mmHg menjadi 98,57 mmHg. Hasil uji statistik p value = 0,007 pada sistole dan 0,040 pada diastol. p value < 0,05. **Kesimpulan:** Ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi herbal rebusan daun pandan dan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Keyword:

Pandan leaves, bay leaves, hypertension

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a condition characterized by a systolic blood pressure of 140 or higher and a diastolic blood pressure of 90 mmHg or higher. The purpose of this study was to compare the therapeutic effects of herbal interventions using pandan leaf decoction and bay leaf decoction in patients with hypertension. This study was conducted from February 10–13, 2026, in the village of Gunung Gare, Muaradua Kisam subdistrict, South Ogan Komering Ulu Regency, South Sumatra. **Methods:** A quantitative, quasi-experimental study was conducted on two intervention groups by comparing the mean scores of the two groups. The study sample consisted of 42 respondents diagnosed with hypertension, who were divided into two groups. Data analysis in this study used dependent and independent t-tests, with data processing performed using statistical software. **Results:** In the herbal therapy intervention group using pandan leaf decoction, the average systolic blood pressure before and after treatment was 179.05 mmHg and 133.33 mmHg, respectively, while the average diastolic blood pressure was 102.38 mmHg and 93.81 mmHg,

respectively. In the herbal therapy intervention group using bay leaf decoction, the mean systolic blood pressure before and after treatment was 177.14 mmHg (decreasing to 151.33 mmHg), and the mean diastolic blood pressure before and after treatment was 101.90 mmHg (decreasing to 98.57 mmHg). The results of the statistical test showed a p-value of 0.007 for systolic blood pressure and 0.040 for diastolic blood pressure. p-value < 0.05. **Conclusion:** There is a significant effect of herbal therapy using pandan leaf decoction and bay leaf decoction on lowering blood pressure in patients with hypertension.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:**Eren Tesa Vibiola**

Email: erentesa80@gmail.com

Article history

Received date : 3 April 2026

Revised date : 21 April 2026

Accepted date : 1 Mei 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi medis yang ditandai dengan tekanan darah yang terlalu tinggi secara konstan di dalam arteri. Secara umum, seseorang didiagnosis menderita hipertensi jika tekanan darahnya secara konsisten berada di atas 140/90 mmHg, yang mana tekanan 140 mmHg adalah tekanan sistolik (saat jantung berkontraksi) dan 90 mmHg adalah tekanan diastolik (saat jantung beristirahat) (Wade, 2021). Hipertensi terjadi ketika aliran darah mendorong pembuluh darah dengan sangat kuat. Ini menyebabkan jantung perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh. Bila terus menerus terjadi, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai penyakit, seperti penyakit jantung atau stroke.

Dalam upaya pencegahan, olahraga memberikan manfaat bagi kesehatan jantung. Saat melakukan olahraga, jantung menjadi lebih kuat, sehingga tidak perlu bekerja lebih keras dalam memompa darah (Alifariki, 2022). Pada kondisi ini, termasuk untuk penderita hipertensi, membuat aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menjadi lebih terkendali. Selain itu, olahraga secara teratur pun dapat mempertahankan berat badan yang ideal, sehingga terhindar dari obesitas yang merupakan salah satu penyebab hipertensi (Kusyani et al., 2024)

Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh gelap karena hampir semua para penderita hipertensi tidak merasakan gejala dari penyakit ini. Hipertensi

merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan dunia saat ini dan telah menjadi penyakit terbanyak penyebab kematian, apabila hipertensi tidak segera ditangani maka akan menyebabkan komplikasi (Andrianto, 2022). Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan yang dialami oleh seseorang ketika kondisi tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg dalam dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dan dalam keadaan istirahat atau tenang (Kurnia, 2020).

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah kondisi ketika tekanan di pembuluh darah Anda terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Kondisi ini umum terjadi tetapi bisa serius jika tidak ditangani. Orang dengan tekanan darah tinggi mungkin tidak merasakan gejala. Satu-satunya cara untuk mengetahuinya adalah dengan memeriksakan tekanan darah Anda. Tekanan darah ditulis dalam dua angka. Angka pertama (sistolik) menunjukkan tekanan di pembuluh darah saat jantung berkontraksi atau berdetak. Angka kedua (diastolik) menunjukkan tekanan di pembuluh darah saat jantung beristirahat di antara detak jantung. Hipertensi didiagnosis jika, ketika diukur pada dua hari yang berbeda, tekanan darah sistolik pada kedua hari tersebut ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik pada kedua hari tersebut ≥ 90 mmHg (WHO, 2025).

Diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2024; angka

ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia tersebut. Dua pertiga orang dewasa berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Sekitar 630 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) didiagnosis dan diobati. Sekitar 320 juta orang dewasa dengan hipertensi (23%) berhasil mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi yang tidak terkontrol sebesar 25% antara tahun 2010 dan 2025 (WHO, 2025).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, yang menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada Riskesdas 2013 yang sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya sekitar sepertiga dari kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sementara sisanya tidak terdeteksi. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia ≥ 18 tahun adalah 34,1%. Prevalensi tertinggi ditemukan di Kalimantan Selatan (44,1%), sementara yang terendah ada di Papua (22,2%). Estimasi jumlah penderita hipertensi di Indonesia mencapai 63.309.620 orang, dengan angka kematian akibat hipertensi sebanyak 427.218. Hipertensi lebih banyak terjadi pada kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi 34,1%, sekitar 8,8% terdiagnosis hipertensi, namun 13,3% dari yang terdiagnosis tidak mengonsumsi obat, dan 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa banyak penderita hipertensi yang tidak menyadari kondisinya dan karena itu tidak menerima pengobatan yang tepat (kemenkes, 2021)

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering dianggap masalah kesehatan orang tua. Namun, data menunjukkan bahwa anak muda di Indonesia juga rentan terhadap kondisi ini. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,7% pada kelompok usia 18–24 tahun dan 17,4% pada kelompok 25–34 tahun. Fakta ini mengejutkan, mengingat hipertensi dapat menjadi silent killer tanpa gejala awal yang

jasas. Anak muda menurut Undang-Undang Nomor 40 Tahun 2009 tentang Kepemudaan didefinisikan sebagai individu berusia 16 hingga 30 tahun. Kementerian Kesehatan mengelompokkan anak muda mencakup kelompok usia remaja hingga dewasa muda, dalam rentang usia 15–24 tahun. Kelompok ini sering dijadikan target dalam survei seperti Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 untuk masalah kesehatan tertentu seperti hipertensi. Data SKI 2023 secara jelas menggambarkan kejadian hipertensi di kalangan anak muda. Berdasarkan diagnosis dokter kelompok umur 18-24 prevalensi hipertensi sebesar 0,4% dan kelompok umur 25-34 sebesar 1,8% (Kemenkes, 2024)

Data SKI 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar dan berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi sebanyak 22,2% dan diabetes 10,5%. Dan pada tahun 2023, presentase kejadian Hipertensi berdasarkan pengukuran sebesar 29,2% pada usia ≥ 15 tahun dan 33,4% pada penduduk usia ≥ 18 tahun. Sedangkan dibandingkan Riskesdas Tahun 2018 terjadi penurunan dari yang sebelumnya sebesar 39,7% pada penduduk usia ≥ 18 tahun (SKI tahun 2023) (Dinkesprovsumsel, 2024).

Salah satu terapi herbal tradisional yang mampu menurunkan tekanan darah yaitu daun salam. Daun salam mengandung senyawa seperti flavonoid, saponin, tanin dan niasin, sehingga kadar trigliserida serum mengalami penurunan.. Flavonoid dapat menurunkan kadar kolesterol darah dan mencegah hipertensi. Saponin dapat menurunkan kadar kolesterol darah. Tanin dapat menghambat penyerapan lemak. Senyawa yang terkandung dalam daun salam tersebut dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah (Santoso, 2022).

Daun salam dan daun pandan wangi dapat menurunkan kadar trigliserida serum karena daun salam mengandung beberapa senyawa seperti saponin, flavonoid, tanin dan niasin. Flavonoid dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh. Semakin tinggi oksidasi semakin tinggi prevalensi terjadinya penyakit degeneratif, jadi kandungan flavonoid daun salam dapat mencegah terjadinya hipertensi dan menurunkan kolesterol darah. Tanin

berfungsi sebagai antioksidan dan hipokolesterolemia. Tanin bekerja dengan

cara bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak. Saponin yang berfungsi mengikat kolesterol dengan asam empedu sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol (Wijayanti, 2024)

Penelitiann yang dilakukan oleh (Sasabone et al., 2023) tentang Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Pandan terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia Penderita Hipertensi di Nusalaut Maluku Tengah Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok eksperimen memiliki nilai $p < 0,05$, sedangkan tekanan darah sistolik kelompok kontrol adalah nilai $p < 0,05$ dan tekanan darah diastolik $> 0,05$. tekanan diastolik, tetapi tidak signifikan terhadap tekanan diastolik kelompok kontrol. Hasil uji Man Whitney menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistolik adalah $p < 0,05$ dan nilai p diastolik $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan yang signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik, tetapi tidak ada perbandingan yang signifikan dalam tekanan diastolik. Konsumsi rebusan daun pandan mempengaruhi tekanan darah wanita dengan hipertensi. Rebusan daun Pandanus amaryllifolius dapat diterapkan dalam pengobatan non-farmakologis sebagai pendamping untuk pengobatan hipertensi di institusi pelayanan kesehatan penderita Hipertensi di Nusalaut Maluku Tengah

Penelitian yang dilakukan oleh (Cholifah et al., 2022) tentang pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa purwosari dan desa sunggingan wilayah puskesmas purwosari kudus mendapatkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,001 pada tekanan darah sistole dan nilai p value = 0,005 pada tekanan darah diastole antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah diberikan perlakuan.

Penelitian yg dilakuka oleh (Susaldi et al., 2023) tentang Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi mendapatkan hasil bahwa pembuatan taman obat keluarga yang berpotensi sebagai alternatif pengobatan komplementer dengan khasiat yang terkandung pada tanaman obat tersebut. Sosialisasi hipertensi dan pemeragaan

gerakan Senam hipertensi sehingga dapat diaplikasikan ke dalam kegiatan olahraga yang dapat memberikan manfaat baik bagi tubuh penderita hipertensi. Kegiatan demonstrasi pengolahan tanaman obat keluarga daun salam sebagai alternatif pengobatan hipertensi agar masyarakat memperoleh pengetahuan tentang terapi komplementer untuk hipertensi

Di desa Gunung Gare berdasarkan data UPT Puskesmas Muara Dua Kisam dan bidan desa tercatat terdapat 69 penderita hipertensi pada bulan september 2025. Prasurey yang peneliti lakukan pada 9 Oktober 2025 terhadap 10 penderita hipertensi. Dari 10 responden tersebut, 5 orang terbiasa mengkonsumsi rebusan daun pandan sebagai obat pendamping selain obat medis, 4 orang terbiasa mengkonsumsi rebusan daun salam sebagai obat pendamping selain obat medis, 1 orang hanya mengkonsumsi obat medis. Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat variasi terapi komplementer daun salam dan daun pandan yang dikonsumsi oleh penderita diabetes. Namun belum diketahui seberapa besar pengaruh kedua terapi tersebut dalam perannya menurunkan tekanan darah. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengnagkat judul tentang Perbandingan Antara Daun Pandan Dan Daun Salam Pada Penderita Hipertensi Di Gunung Gare Kecamatan Muaradua Kisam Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatra Selatan Tahun 2025

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Desa Gunung Gare Kecamatan Muaradua Kisam Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatra Selatan. Penelitian ini dilakukan dengan two group design dengan membandingkan rata-rata skor dua kelompok intervensi. Subjek / populasi pada penelitian ini adalah seluruh pasien didiagnosa hipertensi sejumlah 42 responden. Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan responden yang mengkonsumsi obat captopril sejumlah 42 responden..

Saat hari penelitian dilaksanakan, peneliti akan mendatangi rumah pasien tersebut untuk meminta kesediaan menjadi responden. Kemudian peneliti meminta persetujuan responden untuk menjadi responden. Kemudian peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sebagai pre test. Kemudian peneliti meminta responden kelompok

intervensi 1 untuk mengkonsumsi rebusan daun salam dan responden kelompok intervensi 2 untuk mengkonsumsi rebusan daun pandan. Selama 3 hari sebanyak 2 kali sehari. Kemudian peneliti akan datang di hari ke 3 untuk mengukur tekanan darah sebagai post test.

Pada penelitian ini dipakai uji T, yaitu Uji dependent T-Test, uji ini digunakan untuk mengetahui mean dari suhu sebelum dengan sesudah terapi pada masing-masing kelompok intervensi. Uji independent T-Test digunakan untuk membandingkan mean dari nilai rata-rata kelompok intervensi 1 dan intervensi 2.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel Rata-rata sistole dan diastole responden kelompok intervensi rebusan daun pandan

Tekanan Darah	Mean	N
Sistole pre test	179.05	21
Sistole post test	133.33	21
Diastole pre test	102.38	21
Diastole post test	93.81	21

Berdasarkan tabel didapatkan data bahwa rata-rata sistole mengalami penurunan dari 179,05 mmHg pada pre test menjadi 133,33 mmHg pada post test. Rata-rata diastole mengalami penurunan dari 102,38 mmHg pada pre test menjadi 93,81 mmHg pada post test.

Tabel Rata-rata sistole dan diastole responden kelompok intervensi rebusan daun salam

Tekanan Darah	Mean	N
Sistole pre test	177.14	21
Sistole post test	151.43	21
Diastole pre test	101.90	21
Diastole post test	98.57	21

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data bahwa rata-rata sistole mengalami penurunan dari 177,14 mmHg pada pre test menjadi 151,43 mmHg pada post test. Rata-rata diastole mengalami penurunan dari 101,90 mmHg pada pre test menjadi 98,57 mmHg pada post test.

Tabel 4.4 perbandingan antara daun pandan dan daun salam pada penderita hipertensi

	Tekanan Darah	Mean	N	P value
Sistole	Intervensi 1	45.71	21	0,007
	Intervensi 2	25.71	21	
Diastole	Intervensi 1	8.57	21	0,040
	Intervensi 2	3.33	21	

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data bahwa rata-rata sistole responden kelompok intervensi 1 pada *pre* dan *post* mengalami penurunan sebesar 45,71 mmHg. Rata-rata diastole responden kelompok intervensi 1 pada *pre* dan *post* mengalami penurunan sebesar 8,571 mmHg. Rata-rata sistole responden kelompok intervensi 2 pada *pre* dan *post* mengalami penurunan sebesar 25,71 mmHg. Rata-rata diastole responden kelompok intervensi 2 pada *pre* dan *post* mengalami penurunan sebesar 3,33 mmHg. Didapatkan data p value 0,007 pada sistole dan 0,040 pada diastol. p value $< 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara daun pandan dan daun salam pada penderita hipertensi di Gunung Gare Kecamatan Muaradua Kisam Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatra Selatan.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan analisis data didapatkan data bahwa rata-rata sistole mengalami penurunan dari 179,05 mmHg pada pre test menjadi 133,33 mmHg pada post test. Rata-rata diastole mengalami penurunan dari 102,38 mmHg pada pre test menjadi 93,81 mmHg pada post test. Didapatkan data bahwa rata-rata sistole mengalami penurunan dari 177,14 mmHg pada pre test menjadi 151,43 mmHg pada post test. Rata-rata diastole mengalami penurunan dari 101,90 mmHg pada pre test menjadi 98,57 mmHg pada post test. Hasil menunjukkan terapi herbal rebusan daun pandan lebih efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi.

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah meningkat persistem dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi di kategorikan ringan apabila tekanan diastoliknya antara 95-104 mmHg, hipertensi sedang jika tekanan diastoliknya

antara 105 dan 114 mmHg, dan hipertensi berat bila tekanan diastoliknya 115 mmHg atau lebih. Pembagian ini berdasarkan peningkatan tekanan diastolic karena dianggap lebih serius dari peningkatan sistolik (Andrianto, 2022). Hipertensi berasal dari bahasa latin yaitu Hyper dan Tension, Hyper memiliki arti tekanan yang berlebih, sedangkan Tension memiliki arti tensi, sehingga hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan darah yang kronis (berlebih) dalam waktu lama, sehingga dapat menyebabkan seseorang terjangkit suatu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian (Widiyono et al., 2022).

Secara umum mekanisme terjadinya hipertensi disebabkan oleh obesitas yang terbagi kedalam 2 faktor yaitu langsung dan tidak langsung. Hipertensi secara langsung akan terjadi peningkatan pada cardiac output karena dengan semakin besar volume tubuh seseorang, maka jantung akan semakin berusaha dengan keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh (Kusyani et al., 2024). Hipertensi secara tidak langsung akan terjadi penekanan pada pembuluh darah karena adanya rangsangan yang timbul akibat aktivitas sistem dari saraf simpatis dan renin angiotensin aldosteron system (RAAS) oleh hormon aldosteron yang berkaitan erat dengan kandungan air dan natrium dalam tubuh sehingga menyebabkan peningkatan volume darah (Istiqomah et al., 2025)

Pemanfaatan daun pandan untuk obat, dapat dilakukan dengan cara cuci bersih 5-6 lembar daun salam, lalu rebus dengan 1 liter air hingga air menyusut menjadi sekitar 500ml. Saring dan minum selagi hangat, maksimal 1-2 kali sehari (Putra et al., 2023). Hasil pemeriksaan terhadap kandungan kimia daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*) menunjukkan bahwa daun tanaman tersebut mengandung flavonoid, polifenol, tanin, saponin, minyak atsiri dan alkaloid (Wijayanti, 2024).

Daun salam dapat menurunkan kadar trigliserida serum karena daun salam mengandung beberapa senyawa seperti saponin, flavonoid, tanin dan niasin. Flavonoid dalam daun salam berfungsi sebagai antioksidan yang mampu mencegah terjadinya oksidasi sel tubuh. Semakin tinggi oksidasi semakin tinggi prevalensi terjadinya penyakit degeneratif, jadi kandungan flavonoid daun salam dapat mencegah terjadinya hipertensi

dan menurunkan kolesterol darah. Tanin berfungsi sebagai antioksidan dan hipokolesterolemia. Tanin bekerja dengan cara bereaksi dengan protein mukosa dan sel epitel usus sehingga menghambat penyerapan lemak. Saponin yang berfungsi mengikat kolesterol dengan asam empedu sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol (Widiyono et al., 2020)

Sejalan dengan penelitian (Aji & Sani, 2021) Pengaruh Terapi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperensi Di Wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar. Hasil penelitian menunjukkan: 1) tekanan darah sistolik rata-rata sebelum pemberian air rebusan daun salam adalah 176,75 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata adalah 98,25 mmHg; 2) tekanan darah setelah pemberian air rebusan daun salam rata-rata tekanan darah sistolik 155,50 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata 86,12 mmHg; dan 3) terdapat pengaruh terapi air rebusan daun salam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Tempurejo Jumapolo Karanganyar, hal ini dibuktikan dengan hasil uji Wilcoxon yang diperoleh nilai p 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh (Supriadi & Aupia, 2025) Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pandan Wangi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Berdasarkan hasil implementasi yang diberikan pada klien Ny, S selama 3 hari berturut-turut hari pertama didapatkan tekanan darah (TD) 140/100 mmhg, hari kedua didapatkan tekanan darah (TD) 130/90 mmhg dan hari ketiga didapatkan tekanan darah (TD) 120/80 mmhg. dari hasil penelitian dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian rebusan daun pandan wangi terhadap penurunan tekanan darah pada pasiien hipertensi.

Analisa Bivariat

Didapatkan data p value 0,007 pada tekanan darah sistole dan 0,040 pada tekanan darah diastol. p value < 0,05 berarti ada pengaruh yang signifikan penggunaan intervensi terapi herbal rebusan daun pandan dan daun salam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Gunung Gare Kecamatan Muaradua Kisam Kabupaten Ogan Komering Ulu Selatan Sumatra Selatan.

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan pada pembuluh

darah secara terus menerus. Hipertensi adalah kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi adalah kelainan pada sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Sarfika & Saifudin, 2024). Hipertensi adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya gangguan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik yang meningkat atau naik di atas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik adalah tekanan puncak ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar arteri. Tekanan darah diastolik adalah tekanan ketika jantung rileks dan mengisi darah kembali (Alifariki, 2022). Hipertensi juga merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskuler. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, infark miokard, gangguan penglihatan, dan hipertensi (Surati et al., 2025).

Mekanisme yang mengontrol konstriksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di pusat vasomotor, pada madula di otak. Dari pusat vasomotor ini bermula saraf simpatis, yang berlanjut ke bawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ganglia simpatis di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor di hantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui system saraf simpatis ke ganglia simpatis (Surati et al., 2025). Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepineprin mengakibatkan konstriksi pembuluh darah. Berbagai faktor seperti kecemasan dan ketakutan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi. Individu dengan hipertensi sangat sensitive terhadap norepinefrin, meskipun tidak diketahui dengan jelas mengapa hal tersebut bias terjadi (Sarfika & Saifudin, 2024).

Pemanfaatan daun pandan untuk obat, dapat dilakukan dengan cara cuci bersih 5-6 lembar daun salam, lalu rebus dengan 1 liter air hingga air menyusut menjadi sekitar 500ml. Saring dan minum selagi hangat, maksimal 1-2 kali sehari (Putra et al., 2023). Hasil pemeriksaan terhadap kandungan kimia daun pandan wangi (*Pandanus amaryllifolius*)

menunjukkan bahwa daun tanaman tersebut mengandung flavonoid, polifenol, tanin, saponin, minyak atsiri dan alkaloid (Wijayanti, 2024)..

Kandungan dan Manfaat Daun Salam Sebagian besar masyarakat di Indonesia menggunakan daun salam sebagai pelengkap bumbu dapur karena bau harum yang dimiliki daun salam dan dapat menyedapkan rasa masakan. Daun salam tidak hanya bermanfaat sebagai pelengkap bumbu dapur saja. Secara empiris daun salam dapat digunakan dalam terapi. Sebagai contoh, daun salam dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi, diabetes, diare, gastritis, mabuk, dan penyakit kulit (Widiyono et al., 2020). Tumbuhan ini juga mempunyai efek diuretik dan analgesik. Manfaat-manfaat daun salam tersebut dihasilkan oleh kandungan senyawa kimia yang dimilikinya. Senyawa kimia yang terkandung dalam daun salam adalah flavonoid, tanin, minyak atsiri, triterpenoid, alkaloid, dan steroid. Flavonoid, tanin, minyak atsiri, dan alkaloid memiliki efek antibakteri sedangkan steroid triterpenoid dan steroid memiliki efek analgesik (Santoso, 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh (Mukarromah et al., 2023) Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lansia. Hasil uji Paired t test pada tekanan sistolik p value 0.000 (<0.05) dan tekanan diastolik p value 0,001 ($<0,005$). Ada pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah wanita lansia.

Penelitian yang dilakukan (Rumaolat et al., 2024) Edukasi Kesehatan tentang Pengobatan Tradisional Hipertensi dengan Rebusan Daun Pandan pada Lansia di Puskesmas Air Besar. Hipertensi dan Pengobatan Hipertensi dengan Pengobatan Tradisional. Dengan menggunakan metode edukasi dan diskusi tanya jawab terkait kondisi berbahaya dan upaya pencegahan hipertensi, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2024 di Lorong Putri, Puskesmas Air Besar, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Selama proses edukasi, peserta mendengarkan dengan saksama dan memberikan umpan balik yang baik, berupa manfaat dan cara mengonsumsi air rebusan daun pandan, serta apakah bisa direbus bersama air minum di rumah, dan semua pertanyaan dari peserta dapat dijawab dengan baik. Dengan adanya tanya jawab dari peserta,

peserta dapat lebih memahami hipertensi dan cara pengobatannya dengan pengobatan tradisional.

Berdasarkan pembahasan tersebut peneliti berasumsi bahwa Ya, air rebusan daun pandan dapat membantu menurunkan darah tinggi (hipertensi) secara alami. Daun pandan memiliki efek vasodilatasi yang melebarkan pembuluh darah, memberikan efek menenangkan, dan membantu menstabilkan tekanan darah. Konsumsi rutin dapat membantu mengelola hipertensi ringan, namun tetap disarankan sebagai pendamping terapi medis. Daun salam terbukti secara ilmiah dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) karena kandungan flavonoid dan kuersetin yang berfungsi sebagai vasodilator, membantu melebarkan pembuluh darah, dan melancarkan aliran darah. Air rebusannya aman dan efektif digunakan sebagai terapi pendamping.

KESIMPULAN

Intervensi terapi herbal rebusan daun pandan dan rebusan daun salam terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hasil uji statistik juga menunjukkan ada pengaruh yang signifikan penggunaan terapi herbal rebusan daun pandan dan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., & Sani, F. N. (2021). PENGARUH TERAPI AIR REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH TEMPUREJO JUMAPOLO KARANGANYAR. 14, 139–152.
- Alifariki, L. O. (2022). Epidemiologi Hipertensi: Sebuah Tinjauan Berbasis Riset. sonpedia publishing. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=PISqDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=3uRYz-Df8h&sig=9l2ux6LHPCKUu1kYhn3vshlBUgs&redir_esc=y#v=onepage&q=buku+hipertensi&f=false
- Amin, S., Utami, F., Anandia, S., & Maulidya, I. (2022). Skrining Virtual Senyawa Flavonoid Sebagai Inhibitor Main Protease Untuk kandidat anti SARS dan COV 2. CV Budi Utama. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=7V5OEQAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+senyawa+flavonoid&ots=iGTDnEhv3u&sig=M4M3AE-jZy3G1C53eE9ncY-xKUw&redir_esc=y#v=onepage&q=buku+senyawa+flavonoid&f=false
- Andora, N., & Haryanti, R. P. (2021). Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dan Cincau Hijau Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Kebidanan Dan Keperawatan, 12(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.718>
- Andrianto. (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi. Airlangga University Press. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=rG2dEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=4FzEmwPI5A&sig=fbuOLbjyDvsX9Nz1VDzSHrwOor0&redir_esc=y#v=onepage&q=buku+hipertensi&f=false
- Cholifah, N., Puspitasari, I., & Warji, W. (2022). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN SALAM TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PURWOSARI DAN DESA SUNGGINGAN WILAYAH PUSKESMAS PURWOSARI KUDUS. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 13(1). <https://jurnal2.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1330>
- Dinkesprovsumsel. (2024). On The Job Training Penyakit Hipertensi dan Komplikasi di Puskesmas Tahun 2024. <https://dinkes.lampungprov.go.id/en/on-the-job-training-penyakit-hipertensi-dan-komplikasi-di-puskesmas-tahun-2024/>
- Istiqomah, I. N., Suhariyanti, E., Syafridawita, Y., Setyaningsih, W., Indarti, E. T., & Alfira, N. (2025). HIPERTENSI: PENDEKATAN HOLISTIK BERBASIS BUKTI UNTUK PETANI DAN LANSIA. Nuansa Fajar Cemerlang.

- https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=UnCPEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=I12JtkBd3A&sig=EF7mOY-SUkjBcHf3_Jd-xcmOmYw&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- kemenkes. (2021). Tatalaksana Hipertensi “The Sillent Killer” Bukan Sekedar Peningkatan Tekanan Darah dalam Perspektif Tenaga Kefarmasian Angkatan 1. <https://lms.kemkes.go.id/courses/10e0fe6f-101c-450a-9784-a9ef089b2e97>
- Kemenkes. (2024). Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>
- Kurnia, A. (2020). Self-Management Hipertensi. CV Jakar Media Publishing. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=a18XEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=PgCt8w3-bQ&sig=S36Yok5fmy42mZG86pPhvGync6A&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- Kusyani, A., Wulandari, D., & Ixora. (2024). Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi. NEM. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=m9D1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+konsep+nyeri&ots=Sk51DR5dBa&sig=lvSEAU9QHYFmKnO0PpwuFNpZ2_k&redir_esc=y#v=onepage&q=buku konsep nyeri&f=false
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i1.14973>
- Marni, Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi. *Nasya Ekspanding Management*. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=bQTrEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+hipertensi&ots=xE-HDGgDkb&sig=BpiyNWoRcfxonJGn1K7MtbZNriU&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- Maryuni, S., Rahman, A., Antoro, B., & Nurkhasanah, A. (2023). Pengaruh Low Impact Aerobik terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Usia Dewasa di Puskesmas Punggur Lampung Tengah 2019. *Manuju*, 5(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.9562>
- Nuridayanti, A. (2024). Edukasi Diet Dan Terapi Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nasya Ekspanding Management*. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=QeAUEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+diet+rendah+garam+hipertensi&ots=5GJ3YSa6Qc&sig=hs5Ua3944IxJEu9yYtNtWbD3P88&redir_esc=y#v=onepage&q=buku diet rendah garam hipertensi&f=false
- Putra, A., Fitri, W. E., & Resmiati. (2023). Kasiat Tanaman Pekarangan Berobat Dipekarangan Sendiri. Mega Press Nusantara. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ktleEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+daun+salam+dan+daun+pandan&ots=YfW5UpiwDT&sig=71Pyv5uPviosiJxHCffpERNwoXo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Rumaolat, W., Soamole, I., & Soulissa, F. F. (2024). Edukasi Kesehatan tentang Pengobatan Tradisional Hipertensi dengan Rebusan Daun Pandan pada Lansia di Puskesmas Air Besar. 1.
- Santoso, H. B. (2022). Daun Pandan Wangi: Seri Mukjizat Daun. Pohon Cahaya Semesta. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=xk5iEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+daun+sebagai+obat+tradisional+daun+pandan&ots=anKhLaPiQZ&sig=mRayhTQhE42cqYEu_Pwqnc3CHQQ&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Santoso, H. B. (2025). Daun Salam: Seri Mukjizat Daun. Pohon Cahaya Semesta. <https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=1FJiEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=buku+daun+salam&ots=>

- zzV671aTEw&sig=cQ2MR25nR2enc
LAc4MRA_9qgIdA&redir_esc=y#v=onepage&q=buku daun salam&f=false
- Saras, T. (2023). Daun Salam: Aroma, Rasa, dan Manfaat dalam Kuliner dan Kesehatan. Pohon Cahaya Semesta. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=0ULSEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=buku+daun+salam&ots=nhTRirSRW-&sig=SttML5znxSkNHW9_x7au3tEaRs4&redir_esc=y#v=onepage&q=buku daun salam&f=false
- Sarfika, R., & Saifudin, I. M. M. Y. (2024). Perawatan Diri Penderita Hipertensi Usia Dewasa: Berbasis Teori dan Riset. CV Budi Utama. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=AhwZEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=nJgvRaYzgA&sig=fJtBplQD9_pBv_cGW48VYIVSBaU&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- Sasabone, R., Aulya, Y., & Widowati, R. (2023). Pengaruh Konsumsi Rebusan Daun Pandan terhadap Tekanan Darah Wanita Lansia Penderita Hipertensi di Nusalaut Maluku Tengah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 122. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.601>
- Slamet, N. S., Mohamad, F., Hartati, Daud, R. P. A., Isrul, M., & Silviana Hasanuddin. (2025). Potensi Daun Pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius) dan Sediaan Selfnaoemulsifying Drugs Delivery System (SNEDDS) Ekstraknya sebagai anti diabetes. *Nasya Ekspanding Managemen*. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=HbtPEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+daun+pandan+wangi&ots=WtuM1nEGgk&sig=i7GW60kPkms7Lu2bW03Ar2LKtKY&redir_esc=y#v=onepage&q=buku daun pandan wangi&f=false
- Supriadi, & Aupia, A. (2025). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Pandan Wangi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. 1(2).
- Surati, Hartono, R., & Setyowatiningsih, L. (2025). Hipertensi: Faktor Risiko dan Pencegahannya. CV Budi Utama. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=zq1yEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+hipertensi&ots=WxUah8bQq&sig=Q038QeomGp5mzYDm46u9fYDvRaI&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- Susaldi, S., Rahayu, P., & Okstoria, M. R. (2023). Penerapan Senam Hipertensi dan Rebusan Air Daun Salam untuk Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(2), 182–189. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i2.104>
- Wade, C. (2021). Mengatasi Hipertensi. Nuansa Cendikia. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=VT6xEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=buku+hipertensi&ots=fEXA35nUV9&sig=ziTL7pBf94VY4qeSeDJk4nTONqQ&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- WHO, W. H. O. (2025). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widiyono, Aryani, A., & Herawati, V. D. (2020). Buku Kesehatan Air Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Kolesterol. Cakra Brahmana Lentera. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=gUdwEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=buku+daun+salam&ots=qmqqqvWjWy&sig=_CbslEYoqDOw6uA9qDcxMU0ieeQ&redir_esc=y#v=onepage&q=buku daun salam&f=false
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022a). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Cakra Brahmana Lentera. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=saWnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=buku+hipertensi&ots=MVyK5CPq5u&sig=3UhK1aeWv_siB3Uzv5WScEE2x5s&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022b). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=saWnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=buku+hipertensi&ots=MVAM2EMr8u&sig=CAKVORjKbeTcdsKE3uExr3ZAa8o&redir_esc=y#v=onepage&q=buku hipertensi&f=false

Wijayanti, R. (2024). Potensi Daun Pandan Wangi (*Pandanus amaryllifolius* Roxb.) sebagai Antioxi dan beserta identifikasi struktur senyawa aktifnya. Nasya Ekspanding Management. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=ipUjEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=buku+daun+salam+dan+daun+pandan&ots=2yNHT15dig&sig=8Ww4hjEMqbJY8vfw_j4YVGOU4k8&redir_esc=y#v=onepage&q=buku+daun+salam+dan+daun+pandan&f=false

Yudawisastra, H. G., Harinie, L. T., Wau, A., Martins, L. V., Pesiwari ssa, L. F., Sari, D. F., Hurdawaty, R., Nugroho, H. S., Kumagaya, J. P., Safarida, N., Maria Puspitasari, M., & Darsana, I. M. (2023). METODOLOGI PENELITIAN. Intelektual Manifes Media. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=bbfpEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA173&dq=metodologi+penelitian&ots=-IulMVJdpB&sig=Xui8hFrmSnKh nYQ QznNt8zcYBB4&redir_esc=y#v=onep age&q=metodologi+penelitian&f=false