

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi serius apabila tidak dikendalikan, sehingga diperlukan upaya pengelolaan yang tepat. Selain terapi farmakologis, terdapat terapi non-farmakologis yang dapat digunakan sebagai alternatif pendukung. Salah satunya adalah pemanfaatan rebusan daun salam yang diyakini memiliki efek menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada Ny. R, seorang pasien dengan riwayat hipertensi selama dua tahun. Tekanan darah awal pasien tercatat 170/105 mmHg dengan keluhan utama berupa sakit kepala, pusing, dan penglihatan kabur. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian rebusan daun salam secara rutin, disertai pemantauan tekanan darah, pengkajian gejala subjektif, serta edukasi mengenai pola hidup sehat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pasien dari 170/105 mmHg menjadi 150/90 mmHg setelah intervensi. Selain itu, keluhan subjektif berupa nyeri kepala berkurang dari skala 5/10 menjadi 4/10, disertai penurunan pusing dan kecemasan. Edukasi kesehatan juga meningkatkan pemahaman pasien mengenai pentingnya pemeriksaan rutin, pengaturan pola makan rendah garam, dan kepatuhan dalam mengelola hipertensi.

Kesimpulannya, rebusan daun salam terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala hipertensi. Terapi ini bersifat alami, mudah dijangkau, dan dapat dijadikan alternatif pendukung pengelolaan hipertensi di masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, daun salam, tekanan darah, terapi komplementer

ABSTRACT

Hypertension is one of the health problems whose prevalence continues to increase from year to year. This condition can lead to serious complications if not controlled, making proper management essential. In addition to pharmacological therapy, there are non-pharmacological therapies that can be used as supportive alternatives. One of these is the use of bay leaf decoction, which is believed to have blood pressure-lowering effects. This study aims to examine the application of bay leaf decoction in reducing blood pressure among patients with hypertension.

This research used a case study approach involving Mrs. R, a patient with a two-year history of hypertension. The patient's initial blood pressure was recorded at 170/105 mmHg, with primary complaints including headache, dizziness, and blurred vision. The intervention consisted of administering bay leaf decoction regularly, accompanied by blood pressure monitoring, assessment of subjective symptoms, and education on healthy lifestyle practices.

The results showed a decrease in the patient's blood pressure from 170/105 mmHg to 150/90 mmHg after the intervention. In addition, subjective complaints such as headaches decreased from a pain scale of 5/10 to 4/10, along with reduced dizziness and anxiety. Health education also improved the patient's understanding of the importance of routine check-ups, low-salt dietary regulation, and adherence to hypertension management.

In conclusion, bay leaf decoction proved to be effective as a complementary therapy in helping reduce blood pressure and alleviate hypertension symptoms. This therapy is natural, easily accessible, and can serve as a supportive alternative in hypertension management within the community.

Keywords: *hypertension, bay leaf, blood pressure, complementary therapy*