

**Edukasi Terapi Komplementer dengan Rebusan Daun Salam pada
Kestabilan Kadar Kolesterol Di Desa Krangganharjo Kec. Toroh**

Sutiyono¹⁾, Wahyu Riniasih²⁾, Suryani³⁾

ABSTRACT

Published Online **Maret**
20, 2024. This online
publication has been
corrected

Authors

1) Universitas An
Nuur Email:
ono@unan.ac.id

doi: -

Correspondence
to: Sutiyono

Universitas An
Nuur
Address : Jln Gajah
MadaNo 7
Purwodadi
Email:
ono@unan.ac.id
Phone:
085640256889

Background: Elderly people often have high cholesterol. Hypercholesterolemia or often called high cholesterol is a medical disorder when blood cholesterol levels are higher than normal. Bay leaves (Syzgium Polyanthum) are among the plants recommended for consumption by hypercholesterolemia sufferers. Objective: To provide education about the benefits of bay leaves for hypercholesterolemia sufferers. Service Method: providing education and problem solving regarding hypercholesterolemia sufferers Results: Implementation of Health education was achieved 100% with the community understanding the use of bay leaves on cholesterol levels. There is a public willingness to implement the use of bay leaves for cholesterol levels

Keywords: Education; Bay leaves: Hypercholesterolemia.

PENDAHULUAN

Lansia sering kali mempunyai kolesterol tinggi. Masa lansia awal adalah seorang yang berusia 46-55 tahun, sedangkan masa lansia akhir adalah seorang yang berusia 56-65 tahun (Kemenkes RI, 2019). Kadar kolesterol darah yang terlalu tinggi memberikan risiko besar terjadinya penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya (Anies & Andin, 2015).

Hiperkolesterolemia atau sering disebut kolesterol tinggi merupakan suatu kelainan medis ketika kadar kolesterol darah lebih tinggi dari biasanya (Karwiti et al., 2022). Terjadi peningkatan kasus kolesterol di seluruh Indonesia.

Sampai saat ini, hiperkolesterolemia masih sangat umum terjadi. Di seluruh dunia, prevalensi hiperkolesterolemia sekitar 45% (WHO, 2019). Hiperkolesterolemia terjadi pada 35% masyarakat di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kemudian, 48,1% penduduk Jawa Tengah mengalami hiperkolesterolemia (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Kebiasaan makan yang tidak sehat, termasuk banyak makan makanan yang mengandung lemak, melewatkan buah dan sayur, kelebihan berat badan atau obesitas, kurang berolahraga, stres, tekanan darah tinggi, merokok, dan penggunaan alkohol semuanya dapat berkontribusi terhadap

hiperkolesterolemia (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular (PERKI), 2017). Karena penderita hiperkolesterolemia sering kali tidak menunjukkan gejala apa pun, ada kemungkinan orang mengetahui mengidap penyakit tersebut saat memeriksakan diri. Gejala hiperkolesterol sering berupa kesemutan pada tangan dan kaki, pusing pada bagian belakang kepala, kaku pada leher dan bahu.

Ada dua upaya untuk mengobati kolesterol tinggi, yaitu teknik farmakologis dan teknik non-farmakologis. Obat penurun kolesterol adalah pengobatan farmakologis untuk hiperkolesterolemia. Namun, penggunaan obat-obatan ini dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan efek samping, termasuk kerusakan ginjal, kerusakan batu empedu, sakit maag, serta iritasi dan peradangan lambung. Adapun pengobatan nonfarmakologis hiperkolesterolemia adalah dengan menjalani pola hidup sehat dengan membatasi makanan yang mengandung kolesterol, tidak mengonsumsi alkohol, mengonsumsi makanan seimbang, dan sering berolahraga. Pengobatan tradisional merupakan salah satu upaya dalam pengobatan hiperkolesterolemia secara non farmakologi. (Septianingrum & Widaryati, 2014).

Banyak terapi tradisional yang menggunakan bahan baku alami dari tumbuhan untuk pengobatan. Daun salam (*Syzgium Polyanthum*) termasuk tanaman

yang disarankan dikonsumsi oleh penderita hiperkolesterolemia (Septianingrum & Widaryati, 2014). Pemberian air rebusan daun salam tidak menimbulkan efek samping (Khusnul Khotima et al., 2021). Batasan maksimal kadar kolesterol di dalam darah yang bisa untuk diberikan air rebusan daun salam adalah 200-300 mg/dl (Pratiwi Mardiana et al., 2023). Waktu yang terbaik untuk minum air rebusan daun salam adalah dipagi saat baru bangun tidur atau di malam hari sebelum tidur. Dengan demikian, tubuh memiliki waktu yang cukup untuk memanfaatkan nutrisi yang terkandung di dalam daun salam (Sisca, 2023).

Daun salam mengandung *saponin* yang memiliki kemampuan menghambat penyerapan lemak dan meningkatkan eliminasi melalui urin sehingga mencegah penumpukan lemak. (Kurniasari et al., 2020). Selain itu, cara kerja daun salam adalah mengandung bahan kimia *alkaloid* yang bekerja dengan cara mencegah enzim lipase pankreas melakukan tugasnya, sehingga meningkatkan jumlah lemak yang dikeluarkan melalui tinja (Boiled, 2023). *Tanin*, senyawa *polifenol* pahit yang efektif dan cepat mengikat serta mengecilkan protein, juga terdapat pada daun salam. *Tanin* memiliki sifat *astringen*, hipokolesterolemia, dan antioksidan. *Tanin* mencegah penyerapan lemak melalui interaksi dengan sel epitel usus dan protein mukosa. Salah satu fungsi *tanin* adalah

menghambat penyerapan lemak. Selain serat, air rebusan daun salam juga mengandung vitamin A, C, E, dan B3. Proses *hidroksilasi* yang menghasilkan asam empedu dibantu oleh vitamin C. Hal ini meningkatkan jumlah kolesterol yang dikeluarkan. Sementara itu, vitamin B3 berkontribusi terhadap penurunan pembentukan VLDL (*Very Low Density Lipoprotein*). Serat pada daun salam merangsang sekresi cairan empedu sehingga menyebabkan kolesterol berpindah ke usus. Hal ini juga meningkatkan sirkulasi darah, sehingga mengurangi jumlah lemak yang tersimpan di pembuluh darah. (Septianingrum & Widaryati, 2014).

Menurut temuan penelitian Mardiana Pratiwi tahun 2023, daun salam mengandung bahan kimia *alkaloid* yang bekerja dengan cara menghambat fungsi *enzim lipase* pankreas, yaitu meningkatkan jumlah lemak yang dikeluarkan melalui feses. Khasiat inilah yang menjadikan daun salam bermanfaat untuk menurunkan kolesterol. Selain itu, *saponin* yang terdapat pada daun salam mempunyai kemampuan untuk menurunkan jumlah kolesterol yang diserap dan meningkatkan ekskresi sehingga menurunkan jumlah kolesterol yang masuk ke dalam tubuh (Pratiwi Mardiana et al., 2023).

Dalam upaya mengatasi masalah hiperkolesterolemia yang dialami banyak orang, perawat memiliki peran yang penting. Dalam perannya sebagai pendidik pasien,

perawat membantu pasien dalam mengingat kesehatan mereka dengan mendidik mereka tentang keperawatan dan perawatan medis yang telah mereka jalani, sehingga memungkinkan mereka untuk memahami lebih banyak tentang penyakit yang mereka hadapi. Perawat memiliki kemampuan berkomunikasi secara efektif untuk mengetahui kondisi klien, yang memungkinkan mereka mendiagnosis dan menemukan sumber daya yang diperlukan untuk proses pengobatan. Ketika seorang perawat memberikan bimbingan atau konseling, salah satu tanggung jawab mereka adalah melihat perubahan pola interaksi kliennya. Kehadiran pola-pola ini menjadi landasan bagi pengembangan strategi untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi. Perawat juga memberikan konseling dan memecahkan masalah khusus keperawatan dengan kliennya, serta membantu mereka mengubah pandangan hidup mereka. Selain itu, perawat dapat berperan secara promotive dalam mempromosikan hiperkolesterolemia dengan mengedukasi masyarakat dan menawarkan layanan konseling mengenai pengobatan konvensional untuk kondisi tersebut, seperti merebus air dengan daun salam untuk menurunkan kolesterol. Terdapat kegiatan preventif selain kegiatan promotive (Arozi & Wibowo, 2018).

Pasien dapat disarankan untuk menjaga pola makan gizi seimbang,

berolahraga, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik sebagai bagian dari kegiatan preventif. Salah satu cara untuk mempercepat penyembuhan adalah dengan melakukan upaya kuratif berupa menyarankan agar pasien meminum obat sesuai resep dokter, secara teratur. Upaya rehabilitasi melalui pendidikan kesehatan tentang manfaat merebus air daun salam untuk menstabilkan kadar kolesterol (Budiono et al., 2015).

METODE

1. Teknik Penyuluhan

Sebelum dilakukan pengabdian ini dilakukan terlebih dahulu penyuluhan tentang hal apa saja yang akan dilakukan pada saat pengabdian masyarakat ini berlangsung. Meliputi kegiatan dalam penyuluhan dengan metode edukasi dalam pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol.

2. Lokasi dan Waktu Pengabdian Masyarakat

Pengabdian ini akan dilaksanakan di Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh pada bulan Januari 2024. Pemilihan lokasi Desa Krangganharjo karena tingkat konsumsi dalam daun salam banyak yang membudidayakan daun salam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Identifikasi dan Alternatif Pemecahan Masalah

Identifikasi dalam pemecahan masalah pengabdian ini merupakan sebuah kegiatan dalam memberikan pemecahan masalah yang ada di masyarakat. Adanya masalah yang ada dalam memberikan edukasi dalam pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol.

Keluarga didefinisikan sebagai dua orang atau lebih yang mengidentifikasi diri karena mereka terhubung satu sama lain dan memiliki ikatan yang sama. Keluarga juga dapat merujuk pada kelompok orang yang tidak memiliki hubungan darah, perkawinan, atau adopsi dan bukan hanya mereka yang tinggal bersama dalam satu rumah. Klasifikasi fungsi keluarga memiliki lima fungsi berbeda yaitu fungsi afektif, sosialisasi, perawatan keluarga, reproduksi, dan ekonomi. Fungsi perawatan keluarga merupakan salah satu peran keluarga yang sangat penting dalam bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan hiperkolesterolemia. Terdapat tanggung jawab keluarga di sektor kesehatan yang berada di fungsi perawatan keluarga. Tanggung jawab tersebut meliputi kemampuan keluarga dalam mengidentifikasi masalah hiperkolesterolemia, mengambil keputusan mengenai

pengobatan kondisi tersebut, memenuhi kebutuhan anggota keluarga yang sakit, menjaga lingkungan, dan memanfaatkan layanan kesehatan (Hernilawati, 2013).

Hasil / Capaian Luaran

No	Target	Capaian
1	Survei lokasi	100%
2	Mengurus perijinan	100%
3	Sosialisasi dan penyuluhan	100%
4	Diskusi metode pengabdian	100%
5	Membuat dokumentasi kegiatan dalam pengabdian	100%
6	Kebermanfaatan metode demonstrasi	100%
7	Ketercapaian Target.	100%

2. Potensi Keberlanjutan

Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program ini dapat didukung dengan penggunaan masalah yang ada dalam memberikan edukasi dalam pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol.

Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan, seperti :

a. Aspek pendidikan

Dalam pengabdian masyarakat ini aspek pendidikan menjadi tujuan utama yang memuat edukasi dalam pemanfaatan daun salam pada kadar

kolesterol.

b. Aspek Sosial

Dalam segi aspek sosial manfaat bagi masyarakat akan meningkatkan pengetahuan dalam kesehatan khususnya dalam pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol.

c. Aspek Ekonomi

Manfaat penggunaan adanya masyarakat yang sehat akan mendorong seseorang dapat bekerja dan meningkatkan ekonomi masyarakat.

SIMPULAN

1. Pelaksanaan pendidikan Kesehatan tercapai 100 % dengan masyarakat memahami tentang pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol.
2. Adanya kemauan masyarakat dalam kemauan dalam menerapkan dalam melaksanakan pemanfaatan daun salam pada kadar kolesterol

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas An Nuur,
2. Dinas Kesehatan Kab. Grobogan,
3. Kepala Desa Krangganharjo.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, P. R. D. (2020). *Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterolemia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Anies, & Andin. (2015). *Kolesterol & Penyakit Jantung Koroner* (Cetakan Pertama). Ar-Ruzz Media .

Ari Afrilliani Dyah. (2014). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam (Eugenia Polyantha Wight) Terhadap Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein (LDL) Serum Tikus Putih (Rattus Norvegicus) Hiperkolesterolemia*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta Jurusan Analisa Kesehatan.

Arya Ramadia, N., Ns Rohmi Fadhli, S., Ns Verra Widhi Astuti, Mk., & Hafsan Siregar, Y. (2023). *KONSEP ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA*.

Erwinanto, A. S., Putranto, Tedjasukmana P, Suryawan R, Rifqi S, & Kasiman S. (2013). *Pedoman tatalaksana dislipidemia* (1st ed.). Centra Communications.

Evania. (2018). *Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kadar Kolesterol Total pada Pasien Hiperkolesterolemia di Klinik Pengobatan Islami dan Bekam Samarinda*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Friedman, M. (2010). *Buku Ajar Keperawatan keluarga : Riset, Teori, dan Praktek* (5th ed.). EGC.

Hernilawati. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Pustaka As Salam.

Kemenkes RI. (2019). *Lansia Sehat, Lansia Bahagia*. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-Lansia-Sehat-Lansia-Bahagia#:~:Text=Jakarta%20%2D%20Di%20Indonesia%20yang%20dimaksud,Usia%2060%20tahun%20ke%20atas>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2018*.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular 2016*. Kemenkes RI.

Kholifah, S. N., & Wahyu Widagdo. (2016).

Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khusnul Khotima, Indaryani, & Novi Lasmadasari. (2021). Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis . *Jurnal Riset Media Keperawatan* , 36–47.

Kurniasari, D. A., Aryani, H. P., & Hendarti, E. S. (2020). Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterol yang Diberikan Air Rebusan Daun Salam Di UPT Puskesmas Turi Lamongan. . *Literasi Kesehatan Husada* .

Kurniawan, B., & Aryana, W. F. (2015). Binahong