

## Penelitian Dosen Spesialis Medikal: Rebusan Daun Salam Efektif Menurunkan Tekanan Darah Hipertensi

Aa Ruslan Sutisna - [SUKABUMI.ASPIRASIWARGA.COM](http://SUKABUMI.ASPIRASIWARGA.COM)

Jan 31, 2024 - 23:10



Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang prosentasenya terbesar di Dunia. Penyakit ini setiap tahun mengalami tingkat penambahan penderita yang sangat signifikan. Bahkan di Indonesia data dari Kemenkes kasus Hipertensi masuk dalam peringkat 5 besar penyakit terbanyak di Dunia. Populasi penyakit Hipertensi sendiri setiap tahun terus meningkat bahkan mengalami prevalensi

mencapai 34, 11%.

Di negara Indonesia penyakit Hipertensi menduduki peringkat pertama kasus penyakit terbanyak. Sedangkan pada peringkat rawat jalan di Rumah Sakit, penyakit Hipertensi menduduki peringkat kedua dari 10 penyakit terbanyak yang berkunjung ke fasilitas kesehatan.

Penyakit Hipertensi dikenal dengan julukan "*The Silent Killer*" yang artinya adalah penyakit pembunuh diam – diam. Penderita penyakit Hipertensi mayoritas tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi, karena penyakit ini kebanyakan penderita Hipertensi tidak merasakan gejala apa - apa. Dari prosentasi hanya sebesar 3% yang menyadari bahwa dirinya mengidap penyakit Hipertensi. Penderita Hipertensi baru menyadari mengidap Hipertensi setelah mereka melakukan pemeriksaan tekanan darah secara langsung di fasilitas kesehatan.

Sedangkan sisanya penderita Hipertensi baru menyadari mereka mengidap hipertensi apabila sudah memasuki tahap komplikasi hipertensi seperti : Penyakit Jantung, penyakit Stroke, Gangguan penglihatan, perubahan kognitif dan Penyakit Ginjal. Lebih parahnya lagi pada kasus dipedesaan banyak kasus hipertensi dimana penderita hipertensi meninggal mendadak dirumah dikarenakan terpeleset dikamar mandi.

Penyebab kematian mendadak terjadi dikarenakan penderita Hipertensi mengalami tekanan darah yang sangat tinggi diatas 200 mmHg yang tidak dirasakan, sehingga ketika terpeleset dikamar mandi maka pembuluh darah pasien mengalami pecah. Sehingga resiko yang paling ringan adalah terjadi Stroke, sedangkan resiko terbesar adalah kematian mendadak.

Sementara, untuk penatalaksanaan pengobatan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis merupakan terapi yang menggunakan obat – obatan medis, sedangkan penatalaksanaan non farmakologis adalah terapi tambahan selain hanya mengkonsumsi obat – obatan medis.

Seorang pasien apabila sudah didiagnosa penyakit Hipertensi maka diwajibkan untuk mengkonsumsi obat seumur hidup, hal ini bertujuan supaya tekanan darah pasien bisa terkontrol sehingga meminimalisasi komplikasi penyakit Hipertensi yang lebih serius.

Dari Penelitian yang sudah dilakukan Dosen Spesialis Medikal Bedah Prima Trisna Aji asal kota Solo Indonesia yang juga sekaligus mahasiswa S3 PhD Doctoral Of Philosophy Lincoln College University Malaysia menyebutkan bahwa mayoritas penderita hipertensi mengalami kekambuhan Hipertensi yang signifikan dikarenakan kurang tertibnya penderita Hipertensi dalam mengkonsumsi obat secara teratur. Maka hal ini akan menyebabkan tekanan darah pasien mengalami lonjakan secara signifikan serta tidak terkontrol.

Dalam rangka untuk menekan laju pertumbuhan tingkat kekambuhan penderita Hipertensi, maka Dosen Spesialis Medikal Bedah Prima Trisna Aji melakukan Penelitian yang berjudul "*Pengaruh Rebusan Daun Salam terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*". Penelitian tersebut dilakukan pada

masyarakat Jumapolo Karanganyar Indonesia, dimana hasil dari penelitian tersebut bahwa Rebusan Daun Salam efektif menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi dimasyarakat Jumapolo Karanganyar Indonesia.

Hasil dari penelitian dari Prima Trisna Aji tersebut berhasil menurunkan tekanan darah penderita Hipertensi sebesar 23 – 30 mmHg. Semakin penderita Hipertensi disiplin dan tertib dalam mengkonsumsi dosis daun salam secara teratur maka tingkat penurunan tekanan darah akan semakin optimal.

Cara pembuatan rebusan daun salam untuk penderita Hipertensi sendiri yaitu dengan cara merebus 15 lembar Daun salam kemudian dimasukkan ke dalam air sebanyak 750 cc kemudian direbus selama 15 menit. Kemudian untuk rebusan air daun salam disaring diminum sebanyak 2x dalam sehari dengan dosis 200 cc sewaktu pagi hari sebelum makan dan sore hari sebelum makan selama 7 hari berturut – turut.

Dari hasil penelitian selain berhasil menurunkan tekanan darah penderita Hipertensi, rebusan daun salam juga efektif dalam meningkatkan kekebalan tubuh dimasa pandemi Covid-19, mencegah batu ginjal, menjaga kadar gula darah, menurunkan koelsterol, mencegah serangan jantung, mempercepat proses penyembuhan luka dan mencegah osteoporosis. Meskipun bermanfaat bagi kesehatan, tetapi konsumsi yang berlebihan rebusan daun salam tidak baik bagi kesehatan karena bisa menyebabkan gangguan pencernaan dan radang akut.

Alasan Dosen Spesialis Medikal Bedah Prima Trisna Aji melakukan penelitian Daun Salam, dikarenakan diwilayah Pedesaan terutama di kota Karanganyar Jawa Tengah Indonesia hampir mayoritas setiap rumah memiliki tanaman daun salam sehingga masyarakat tidak kesulitan untuk mendapatkan bahan tersebut. Selain mudah didapat, terapi rebusan daun salam juga murah meriah serta mudah untuk pengolahannya.

*“Harapan ke depan saya berharap dengan penelitian rebusan daun salam ini bisa membuat masyarakat Indonesia bisa menekan tingkat kekambuhan penyakit Hipertensi, sehingga komplikasi penyakit Hipertensi seperti kematian mendadak bisa dicegah. Tetapi yang harus diingat, untuk pengobatan medis serta kontrol rutin tekanan darah juga harus berjalan beriringan hal ini bertujuan supaya tekanan darah pada penderita Hipertensi bisa dimonitor secara teratur”,* Kata Prima Trisna Aji.

*“Selain itu penelitian jurnal Rebusan Daun Salam juga sudah resmi di publish di jurnal Kesehatan Harapan bangsa serta sudah dilakukan sosialisasi kepada Kader di kota Karanganyar dan dimasyarakat Jumapolo Karanganyar. Sehingga harapan ke depan penelitian ini bisa meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa kesehatan kedepan dalam melakukan penelitian yang serupa, kemudian meningkatkan pengetahuan penderita Hipertensi tentang pengobatan non medis dan menekan laju kekambuhan hipertensi di Indonesia”,* Ucap Prima Trisna Aji.

\*Red

Penulis :

Prima Trisna Aji

Dosen Spesialis Medikal Bedah

S3 PhD Lincoln College University Malaysia