Jumas : Jurnal Masyarakat

e-ISSN : 2809-8676
Volume 04 | Nomor 02 |2025
Halaman : 289-293

Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Daun Salam untuk Menurunkan Kadar Kolesterol secara Alami

Mila Febrina Rindayani[1], Wilda Nurfadila Tanjung[2], Imelda Yusri[3]
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa [1,2,3]

ABSTRACT

Bay leaves (Syzygium polyanthum) are a herb widely used in Indonesian cuisine as a natural flavoring. However, beyond their culinary uses, bay leaves are also known to have various health benefits, one of which is helping to naturally lower cholesterol levels.
Infusion is a preparation often used as a traditional medicine by the community and is very easy to consume in the form of herbal tea. Infusion also serves to enhance the taste and determine the characteristics of the herbal infusion. The purpose of this counseling is to determine the results of observations of cholesterol levels in hypercholesterolemic patients after being given bay leaf infusion. To determine the difference in changes in cholesterol levels in hypercholesterolemic patients before and after being given bay leaf infusion. To determine the effectiveness of bay leaf infusion in hypercholesterolemic patients. This counseling uses a lecture method by making a brew with the addition of the active ingredient from bay leaves. ar 200 mg/dL.

Keywords:
Syzygium polyanthum (Weight)Walp, infusion, hypercholesterolemia

E-mail: -

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Hiperkolesterolemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin prevalent di masyarakat modern. Kondisi ini ditandai dengan tingginya kadar kolesterol dalamdarah, yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Kolesterol merupakan faktor risiko utama Penyakit Jantung Koroner (PJK) di samping hipertensi dan merokok . Salah satu penyebab hiperkolesterolemia saat ini adalah perkembangan pola hidup masyarakat yang cenderung menggemari makanan siap saji atau junk food. Komposisi makanan tersebut mengandung lemak, gula, protein, dan garam dalam jumlah yang tinggi namun sedikit serat. Pola makanmodern yang banyak mengandung kolesterol, disertai dengan intensitas makan yang tinggi dan stres yang menekan sepanjang hari, membuat kadar kolesterol dalam darah sangat sulit dikontrol (Halbi, M. A. (2024).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan bahwa penyakit jantung koroner (PJK) dan stroke merupakan salah satu faktor penyebab dislipidemia, dimanapeningkatan kolesterol diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5%dari total penduduk dunia). Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS) tahun 2018, terdapat 35,9% dari penduduk Indonesia yang berusia ≥15tahunmengalami kadar kolesterol abnormal (dengan kadar kolesterol ≥ 200 mg/dl). Di RumahSakit Drs. H. Abu Hanifah Kabupaten Bangka Tengah, angka prevalensi penderita kolesterol menunjukkan tren peningkatan. Pada tahun 2020 tercatat 587 kasus, tahun 2021 sebanyak 508 kasus, tahun 2022 meningkat menjadi 610 kasus, dan tahun 2023 mencapai 659kasus. Dari data Januari sampai dengan April 2024, tercatat sebanyak 168 kasus (RekamMedisRumah Sakit Drs. H. Abu Hanifah, 2024).

Pengobatan konvensional untuk hiperkolesterolemia umumnya melibatkan penggunaan

obat-obatan seperti simvastatin, atorvastatin, dan fenofibrate. Namun, penggunaan jangka panjang obat- obatan ini dapat menimbulkan efek samping. Oleh karenaitu, terdapat kebutuhan untuk mengeksplorasi alternatif pengobatan yang lebih alami dan minim efek samping. Salah satu alternatif yang potensial adalah penggunaan air rebusan daun salam (Syzygium polyanthum). Daun salam mengandung flavonoid yang dapat menurunkankadar kolesterol dalam darah (Widiyono, 2021). Penyuluhan yang dilakukan oleh Emilia (2022) di Puskesmas Desa Gedang, Kota Sungai Penuh, Provinsi Jambi, menunjuk kan ada nya penurunan kadar kolesterol yang signifikan setelah pemberian air rebusan daunsalam. Penyuluhan lain oleh Rika Lailatul Musarrofa (2023) di Desa Saronggi, Kabupaten Sumenep, juga menunjukkan hasil serupa.

Dislipidemia merupakan faktor resiko primer utuk penyakit jantung koroner dan berperan sebelum faktor resiko utama lainnya muncul. Data epidemiologi menunjukkan bahwa setiap penurunan LDL sebesar 5-30 mg/dL maka akan terjadi penurunan resiko untuk penyakit jantung koroner sebesar 30%. Asupan asam lemak jenuh yang dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan dalam tubuh adalah 10% dari energi total perhari dan kolesterol >300mg/hari. Konsumsi asam lemak dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL. Kejadian jika kolesterol LDL meningkat serta HDL menurun, akan terjadi penimbunan kolesterol di jaringan perifer termasuk pembuluh darah (Sanggih et al., 2019).

2. METODE

Metode ceramah digunakan sebagai pendekatan utama dalam kegiatan penyuluhan ini untuk menyampaikan informasi secara sistematis dan terstruktur kepada masyarakat mengenai manfaat daun salam (*Syzygium polyanthum*) dalam menurunkan kadar kolesterol secara alami. Ceramah dipilih karena efektif dalam menyampaikan pengetahuan dasar dan ilmiah secara langsung kepada kelompok peserta yang cukup besar, terutama ketika informasi yang diberikan masih tergolong baru atau belum banyak dikenal oleh masyarakat umum.

Ceramah dilaksanakan dalam suasana yang interaktif, di mana penyuluh tidak hanya menyampaikan materi satu arah, tetapi juga melibatkan peserta dalam sesi tanya jawab di sela-sela pemaparan. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan tanaman daun salam, kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri, serta mekanisme kerja daun salam dalam membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh.

Selain itu, dijelaskan pula cara pengolahan daun salam yang benar agar kandungan bioaktifnya tetap optimal, seperti dengan merebus 7–10 lembar daun dalam air secukupnya untuk dijadikan minuman herbal. Ceramah juga dilengkapi dengan media bantu berupa slide PowerPoint, leaflet, dan gambar tanaman, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami materi yang disampaikan secara visual.

Dengan menggunakan metode ceramah yang komunikatif dan didukung oleh media visual, peserta memperoleh informasi yang komprehensif tentang manfaat daun salam sebagai alternatif alami dalam pengelolaan kolesterol. Ceramah ini menjadi dasar penting sebelum peserta mengikuti tahapan diskusi atau praktik lanjutan dalam rangka pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan tanaman obat keluarga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan secara sederhana, terdapat peningkatan pemahaman sebesar 85% mengenai kandungan dan manfaat daun salam untuk kesehatan, terutama dalam membantu menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL).

Doi : https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.286

Antusiasme Peserta terhadap Penggunaan Herbal
Sebagian besar peserta menyatakan baru mengetahui bahwa daun salam memiliki manfaat sebagai penurun kolesterol alami. Mereka menyatakan ketertarikan untuk mencoba mengonsumsinya secara rutin dalam bentuk rebusan air.

Partisipasi Aktif dalam Diskusi
Peserta aktif bertanya dan berdiskusi terkait pengalaman mereka dengan kolesterol tinggi dan penggunaan obat medis. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil membuka ruang dialog sehat antara peserta dan pemateri.

Ketertarikan Menanam Tanaman Obat Keluarga (TOGA)
Lebih dari setengah peserta menyatakan minat untuk mulai menanam daun salam di pekarangan rumah, baik sebagai bumbu dapur maupun sebagai tanaman obat.

Gambar 1. Foto Dokumentasi Kegiatan

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan, dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan daun salam sebagai penurun kadar kolesterol secara alami telah berjalan dengan baik dan efektif. Penyampaian informasi melalui metode ceramah interaktif mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan aktif daun salam, seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri, yang berperan dalam menurunkan kolesterol jahat (LDL) di dalam tubuh.
Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan, serta menunjukkan minat untuk mulai menanam dan memanfaatkan tanaman obat keluarga (TOGA) di lingkungan tempat tinggal masing-masing. Selain itu, keterlibatan peserta dalam diskusi dan tanya jawab mencerminkan bahwa kegiatan ini tidak hanya informatif, tetapi juga memberdayakan secara aktif.
Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya menambah wawasan masyarakat tentang manfaat daun salam, tetapi juga mendorong mereka untuk lebih mandiri dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan tanaman lokal yang mudah dijangkau dan teruji secara tradisional maupun ilmiah.

Doi : https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.286

DAFTAR PUSTAKA

[1] Agung, L. R. (2021). Pengaruh daun salam (syzygium polyanthum) terhadap kadar trigliserida dan kolesterol total darah pada penderita dislipidemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(2), 408-412.

[2] Aryaneta, Y., & Anjani, M. F. (2024). pemeriksaan kadar kolesterol pada lansia di kampung tua teluk mata ikan kelurahan sambau kecamatan nongsa rt 03/rw 07 kota batam. *Jurnal Pendekar Nusantara*, *1*(3).

[3] Emilia, E. (2023). Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Kolesterol Total Dengan Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi Tahun 2022. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, *2*(2), 287-294.

[4] Emilia, E. (2023). Efektivitas Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Kolesterol Total Dengan Hiperkolesterolemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Gedang Kota Sungai Penuh Provinsi Jambi Tahun 2022. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, *2*(2), 287-294.

[5] Halbi, M. A. (2024). pengaruh konsumsi air rebusan daun salam terhadap penurunan kadar kolestrol pada penderita hiperkolestrol di poli rumah sakit drs. h. abu hanifah tahun 2024. *Seroja Husada: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(6), 438-443.

[6] Harismah, K. (2017). Pemanfaatan daun salam (Eugenia polyantha) sebagai obat herbal dan rempah penyedap makanan. *Warta Lpm*, *19*(2), 110-118.

[7] Indiyani, A. (2023). Kualitas Seduhan Dalam Penentuan Komposisi Minuman Herbal Bubuk Daun kumis kucing (Orthosiphon Aristatus BI.Miq.)dan Daun Keji Beling (Strobilanthes Crispus Bi.). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian [JIMTANI]*, *3*(6), 623-631.

[8] Maryati, H., & Praningsih, S. (2018). Karakteristik Peningkatan Kadar Kolesterol Darah Penderita Hiperkolesterolemia didusun Sidomulyo Desa Rejoagung Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang: Characteristics Of Increasing Blood Cholesterol Level Of Hipercolesterolemia Patients In Sidomulyo, Jombang District Rejoagung Village Ploso District Jombang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, *4*(1), 24-30.

[9] nandasari, f. a., aryani, t., & murdiyanto, j. (2024). pengendalian mutu pemeriksaan kolesterol serum kontrol komersial berdasarkan waktu penundaan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(3), 8667-8673.

[10] Puja Indriani, I. (2019). Sistem Pakar Untuk Mendiagnosa Penyakit Kolesterol berbasis database dan web (Doctoral dissertation, Universitas Balikpapan).

[11] Sakaganta, A. R. I., & Sukohar, A. (2021).daun Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Sebagai Penurun Kadar Kolesterol Dalam Darah. *Medical Profession Journal of Lampung*, *10*(4), 618-622

[12] Sari, D. P., & Hansah, R. B. (2020).Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Description of Total Blood Cholesterol in Elderly at Puskesmas Andalas. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, *3*(1) , 34-41.

[13] Silalahi, M. (2017). Syzygium polyanthum (Wight) Walp.(Botani, Metabolit Sekunder dan Pemanfaatan). *Jurnal Dinamika Pendidikan*, *10*(1), 187-202.

[14] Widiyono, W., Aryani, A., & Herawati, V. D. (2021). Pemberian air rebusan daun salam (Syzygium polyanthum) dapat menurunkan kadar kolesterol pada lansia dengan hiperkolesterolemia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *15*(1), 39-47.

[15] YAACOB, M. N. M. (2018). Artikel Review: Uji Aktivitas dan Efek Farmakologi Daun Salam (Eugenia polyantha). *Farmaka*, *16*(3).

[16] Yensasnidar, Y., & Marlinda, M. (2018). Efektivitas Pemberian Ekstrak Daun Salam (Eugenia Polianta) Dibandingkan Obat Statin dalam Penurunan Kadar Kolesterol Total pada Penderta Hiperkolesterol Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Kerinci Kanan.

[17] Yuliastuti, D., Safira, D. S., & Sari, W. Y. (2022). Pembuatan sediaan, uji kandungan, dan evaluasi sediaan teh celup campuran jahe emprit, secang dan kayu manis. *Jurnal Farmasetis*, *11*(1), 35-42.

Doi : https://doi.org/10.54209/jumas.v4i02.286

[18] Yuliastuti, D., Safira, D. S., & Sari, W. Y. (2022). Pembuatan sediaan, uji kandungan, dan evaluasi sediaan teh celup campuran jahe emprit, secang dan kayu manis. *Jurnal Farmasetis*, *11*(1), 35-42.