

PENGENDALIAN HIPERTENSI LANSIA MELALUI CEK KESEHATAN GRATIS DAN EDUKASI PEMBUATAN REBUSAN DAUN SALAM DI DESA KUWARON

Aditya Wahyu Ramadhan¹, Indra Subagyo Hadi², Wulan Setyarini³, Lulu' Nila Fadila Anwa⁴, Elya Mardhanita Tiara Dewi⁵, Istiqomah⁶, Arinda Salsabila⁷, Dita Anggraini Laisya Putri⁸, Nayla Putri Firmansyah⁹, Rifky Yuzhar Yahya¹⁰, Alvian Raihan Ghifari¹¹, Marsanda Endrialisa¹², Syukron Abdullah¹³, Saifurrahman Rasyid¹⁴

Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Central Jawa, Indonesia

*Corresponding Author: adityawahyu@unimus.ac.id indrabagiyo@gmail.com wulanstyrne@gmail.com lulunila26@gmail.com elyamardhaniat@gmail.com istyy.268@gmail.com arindasalsa0@gmail.com dtanggraini16@gmail.com naylaputrii872@gmail.com rifkyyuzhar@gmail.com alvianraihan0@gmail.com marsandaendrialisa556@gmail.com syukronabdulloh25@gmail.com saifurrohmanrasyid.123@gmail.com

ABSTRAK

Minimnya pemantauan kesehatan berkala di perdesaan menyebabkan tingginya risiko komplikasi hipertensi pada lansia. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan mengidentifikasi status kesehatan lansia secara dini serta meningkatkan keterampilan warga dalam mengolah bahan alami sebagai terapi pendamping penurunan tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kuwaron, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan oleh Tim KKN-PPM Kelompok 38 Universitas Muhammadiyah Semarang. Metode pelaksanaan mengintegrasikan layanan pemeriksaan kesehatan gratis (tekanan darah, gula darah sewaktu, dan asam urat), edukasi interaktif pencegahan hipertensi, serta demonstrasi praktik pembuatan rebusan daun salam terstandar (10 lembar daun dalam 300 mL air hingga tersisa 200 mL). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman dan kebiasaan kontrol kesehatan warga, ditandai dengan terlayannya lansia dalam deteksi dini risiko penyakit kronis serta dikuasainya teknik pengolahan herbal secara higienis dan terukur. Program ini efektif mendekatkan akses pelayanan kesehatan dasar sekaligus meningkatkan kemandirian lansia dalam manajemen hipertensi mandiri di rumah.

Kata Kunci : Cek Kesehatan Gratis, Desa Kuwaron, Hipertensi, Lansia, Rebusan Daun Salam.

ABSTRACT

The lack of regular health monitoring in rural areas contributes to a high risk of hypertension complications among the elderly. This community service program aimed to identify the health status of the elderly at an early stage and enhance community skills in processing natural ingredients as a complementary therapy for lowering blood pressure. The activity was conducted in Kuwaron Village, Gubug District, Grobogan Regency by the KKN-PPM Group 38 Team of Universitas Muhammadiyah Semarang. The implementation method integrated free health screening services (blood pressure, random blood glucose, and uric acid), interactive hypertension prevention education, and a standardized bay leaf decoction preparation demonstration (10 leaves boiled in 300 mL of water down to 200 mL). The results showed a significant improvement in community knowledge

Article History

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism Checker No

234.KK.44.893484

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

and health-checking habits, evidenced by the screening of elderly individuals for early chronic disease risks and their mastery of hygienic, measured herbal processing techniques. This program effectively bridged access to basic healthcare services while empowering the elderly in self-managing hypertension at home.

Keywords: Bay Leaf Decoction, Elderly, Free Health Check, Hypertension, Kuwaron Village.

PENDAHULUAN

Desa Kuwaron yang terletak di Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, memiliki populasi mencapai 9.086 jiwa dengan mata pencaharian utama masyarakat sebagai petani, pegawai, dan buruh pabrik. Tingginya ritme aktivitas ekonomi harian kerap membuat kesadaran menjaga kondisi tubuh, khususnya pada kelompok lanjut usia, menjadi terabaikan. Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer karena gejalanya yang acap kali tidak dirasakan hingga timbul komplikasi serius seperti penyakit jantung atau stroke (WHO, 2023). Berdasarkan studi epidemiologi terbaru, prevalensi hipertensi pada kelompok usia di atas 60 tahun terus mengalami peningkatan signifikan di kawasan perdesaan akibat minimnya kegiatan skrining rutin serta gaya hidup yang kurang terkontrol (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal di lapangan, kesadaran lansia di Desa Kuwaron untuk memeriksakan tekanan darah secara berkala tergolong masih rendah, di mana mayoritas warga baru menyadari kondisi hipertensinya saat timbul gejala fisik berat seperti pusing berlebih atau rasa tegang pada tengkuk. Di sisi lain, Desa Kuwaron menyimpan potensi bahan alam yang melimpah berupa tanaman daun salam (*Syzygium polyanthum*). Daun salam mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, tannin, dan esensial yang secara klinis terbukti mampu membantu merelaksasi pembuluh darah serta menurunkan tekanan darah (Rahman dkk., 2022). Namun, pemanfaatan sumber daya alam tersebut belum optimal akibat keterbatasan pemahaman warga mengenai dosis, kebersihan, dan teknik pengolahan yang benar.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, Mahasiswa KKN-PPM Kelompok 38 Universitas Muhammadiyah Semarang merancang program pengabdian masyarakat interdisipliner. Program ini memadukan layanan deteksi dini kesehatan fisik dengan edukasi pemanfaatan bahan herbal lokal guna memberikan solusi kesehatan yang berkelanjutan bagi lansia di Desa Kuwaron.

METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini menerapkan rangkaian metode yang terintegrasi secara sistematis sepanjang periode KKN-PPM tanggal 28 Juli hingga 27 Agustus 2026, dengan fokus puncak kegiatan lapangan pada tanggal 7 Agustus 2026. Tahapan kegiatan diawali dengan fase survei dan koordinasi intensif bersama perangkat desa serta kader Posyandu Lansia untuk melakukan pemetaan data sasaran lansia.

Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan utama tanggal 7 Agustus 2026, tim pengabdian menyelenggarakan skrining kesehatan gratis yang meliputi pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter digital, pemeriksaan kadar gula darah sewaktu, dan kadar asam urat. Bersamaan dengan pemeriksaan tersebut, dilakukan sesi edukasi interaktif mengenai pola hidup sehat pencegahan hipertensi serta demonstrasi langsung pembuatan rebusan daun salam. Prosedur pengolahan herbal diajarkan secara terukur, yakni merebus 10 lembar daun salam segar yang telah dicuci bersih ke dalam 300 ml air hingga menyusut menjadi 200 ml untuk dikonsumsi secara rutin. Tahap akhir ditutup dengan proses evaluasi berkala dan pendampingan kader guna memastikan keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dua program kerja kelompok oleh seluruh anggota KKN 38 Universitas Muhammadiyah Semarang pada tanggal 7 Agustus 2026 berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme tinggi dari warga. Adapun narasi hasil dan pembahasan dari masing-masing program kerja disajikan sebagai berikut:

1. Cek Kesehatan Gratis Lansia:

Program kerja pertama difokuskan pada pelayanan pemeriksaan kesehatan dasar gratis yang mencakup deteksi tekanan darah, gula darah sewaktu, dan kadar asam urat bagi lansia Desa Kuwaron. Melalui skrining ini, para peserta dapat mengetahui kondisi fisik mereka secara dini sehingga mendorong tumbuhnya kesadaran untuk melakukan pemantauan kesehatan secara berkala. Dalam pelaksanaannya, tim menghadapi kendala berupa keterbatasan mobilitas beberapa lansia menuju lokasi Balai Desa serta munculnya rasa takut atau cemas dari peserta saat hendak dilakukan pengambilan sampel darah. Pemecahan masalah dilakukan secara sigap melalui kerja sama mahasiswa dan kader posyandu yang membantu proses penjemputan lansia ke rumah warga, serta memberikan pendampingan yang ramah dan persuasif untuk menenangkan peserta sebelum pemeriksaan dilakukan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Cek Kesehatan Gratis Pada Lansia

2. Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi serta Demonstrasi Pembuatan Rebusan Daun Salam:

Program kerja kedua bertujuan memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor penyebab dan tindakan pencegahan hipertensi, sekaligus membekali peserta dengan keterampilan praktis mengolah rebusan daun salam sebagai terapi pendamping non-farmakologis. Dalam sesi demonstrasi, peserta diajarkan takaran pengolahan yang tepat agar khasiat herbal terdistribusi secara aman. Kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah keterbatasan durasi waktu penyampaian materi serta adanya perbedaan daya tangkap informasi di antara para peserta lansia. Solusi yang diterapkan tim adalah menyampaikan materi secara interaktif menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, membagikan cetakan poster/leaflet untuk dibaca ulang di rumah, serta memberikan pendampingan langsung oleh mahasiswa di setiap meja peserta selama sesi demonstrasi berlangsung.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Rebusan Daun Salam

KESIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat oleh Kelompok 38 KKN-PPM Universitas Muhammadiyah Semarang di Desa Kuwaron, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, yang direalisasikan pada 7 Agustus 2026, berhasil mengintervensi permasalahan kesehatan masyarakat khususnya pada kelompok lanjut usia. Rangkaian kegiatan yang mencakup Cek Kesehatan Gratis Lansia serta Edukasi Pencegahan Hipertensi dan Demonstrasi Pembuatan Rebusan Daun Salam terbukti memberikan dampak positif yang nyata. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan pemantauan kondisi fisik secara berkala, tetapi juga membekali warga dan pendamping keluarga dengan keterampilan praktis dalam mengolah tanaman herbal daun salam secara terukur sebagai terapi pendamping non-farmakologis.

Keberhasilan seluruh rangkaian kegiatan ini didukung oleh perencanaan teknis yang matang serta partisipasi aktif dari perangkat desa, kader posyandu, dan warga Desa Kuwaron. Keberlanjutan keterampilan serta kesadaran kesehatan yang telah dibagikan diharapkan terus diterapkan secara mandiri guna mewujudkan masyarakat Desa Kuwaron yang sehat, mandiri, dan sejahtera secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok 38 KKN-PPM Universitas Muhammadiyah Semarang menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Semarang serta Dosen Pembimbing Lapangan, Bapak Aditya Wahyu Ramadhan, M.Kom., atas bimbingan, arahan, dan pengawasan akademis selama kegiatan berlangsung.

Apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada Kepala Desa Kuwaron beserta seluruh Perangkat Desa, Kader Posyandu Lansia, serta seluruh warga Desa Kuwaron, Kecamatan Gubug, Kabupaten Grobogan, atas penerimaan yang hangat, penyediaan fasilitas lokasi, dan partisipasi aktif dalam menyukseskan seluruh program kerja. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh anggota tim pengabdian atas dedikasi dan kerja sama tim yang solid. Semoga seluruh rangkaian kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang luas dan berkelanjutan bagi masyarakat Desa Kuwaron.

DAFTAR PUSTAKA

Alawiah, D. N., Ismafiaty, & Badrujamaludin, A. (2024). Pengaruh air rebusan daun salam terhadap kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia: Systematic literature review. *Jurnal Keperawatan Komplementer Holistik*, 2(1), 2988-3709.

- 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), 230-241.
- Fitriani, T., Restiana, N., & Badrudin, U. (2022). Penerapan rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pancatengah. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 134-141.
- Gobel, I. A., Febriyona, R., Sudirman, A. N., & Bakari, P. R. (2022). Pengaruh terapi rebusan daun salam terhadap penurunan hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 1101-1108.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar dan Penyakit Tidak Menular pada Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lubis, A. S., & Susilawati, S. (2023). Kajian literatur: Pengaruh rebusan daun salam terhadap pengobatan hipertensi dan asam urat. *Jurnal Anestesi*, 1(3), 86-95.
- Mugna, A. S., Juwariyah, S., & Supriyono, M. (2023). Efektifitas pemberian rebusan daun salam dengan senam hipertensi pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 1-10.
- Noviyanti, L., Mutianingsih, M., & Kartika, I. I. (2024). Manfaat senam hipertensi air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah lansia di wilayah PKM Sirnajaya. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1728-1743.
- Parwati, I., & Mulyanti, S. (2022). Penerapan terapi rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RT 001 RW 004 Desa Jayaratu wilayah kerja PKM Sariwangi. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 77-83.
- Rahman, F., Hidayat, R., & Nugroho, A. (2022). Uji efektivitas ekstrak daun salam (*Syzygium polyanthum*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi perdesaan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Masyarakat*, 4(2), 115-122.
- Siregar, R. A., Batubara, N. S., & Lubis, A. H. S. (2024). Penyuluhan tentang hipertensi pada lansia di Desa Lubuk Raya Kecamatan Padangsidempuan HutaImbaru Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 45-52.
- World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension: The Race Against a Silent Killer*. Geneva: WHO Guidelines Approved by the Guidelines Review Committee.
- Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2025). Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Desa Labuan Lelea. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(8), 4986-4995.