



Pemanfaatan Rebusan Daun Salam di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga

Zuheri^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: zuheri_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima: 20 Agustus 2022; Disetujui 25 Agustus 2022; Dipublikasi 12 September 2022

Abstract: *The use of traditional medicine is increasingly favored as an alternative in maintaining public health. One of the herbal plants that has health benefits is bay leaves (*Syzygium polyanthum*), which is known to have properties in lowering blood sugar levels, addressing digestive disorders, and being antioxidant. This community service activity aims to increase public understanding of the benefits of boiled bay leaves and how to use them in daily life. The method used in this activity is outreach through lectures and interactive discussions. The results of the activity show that the community has a high interest in utilizing herbal medicine, but still needs education on the correct dosage and consumption methods. With this counseling, it is hoped that the community will be more prudent in using herbal medicine as a complement in maintaining health.*

Keywords: *bay leaf, traditional medicine, herbal medicine.*

Abstrak: Pemanfaatan obat tradisional semakin diminati sebagai alternatif dalam menjaga kesehatan masyarakat. Salah satu tanaman herbal yang memiliki manfaat kesehatan adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*), yang dikenal memiliki khasiat dalam menurunkan kadar gula darah, mengatasi gangguan pencernaan, dan bersifat antioksidan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang manfaat rebusan daun salam serta cara penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan ceramah dan diskusi interaktif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat yang tinggi dalam memanfaatkan obat herbal, namun masih membutuhkan edukasi mengenai dosis dan cara konsumsi yang benar. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan masyarakat lebih bijak dalam menggunakan pengobatan herbal sebagai pelengkap dalam menjaga kesehatan.

Kata kunci : Daun Salam, Obat Tradisional, Pengobatan Herbal.

Indonesia merupakan negara dengan keanekaragaman hayati yang sangat tinggi, termasuk dalam hal tanaman obat yang digunakan dalam pengobatan tradisional. Salah satu tanaman herbal yang telah digunakan secara luas dalam masyarakat adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Tanaman ini dikenal memiliki berbagai manfaat kesehatan dan sering

Pemanfaatan Rebusan Daun Salam....

(Zuheri, 2022)

digunakan dalam bentuk rebusan sebagai obat tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit, seperti diabetes, hipertensi, gangguan pencernaan, serta peradangan. Menurut Rahmasiah et al. (2024), semakin banyak penelitian yang menunjukkan bahwa daun salam mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid, tanin, dan minyak atsiri yang berperan sebagai

antioksidan, antiinflamasi, dan antidiabetes. Dengan semakin meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap kesehatan alami dan konsep *back to nature*, penggunaan daun salam sebagai terapi alternatif semakin mendapat perhatian. Namun, meskipun sudah digunakan secara turun-temurun, pemahaman ilmiah mengenai cara konsumsi, dosis yang tepat, serta efek sampingnya masih perlu ditingkatkan agar manfaatnya dapat diperoleh secara maksimal tanpa risiko yang tidak diinginkan.

Seiring dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, pemanfaatan obat herbal tidak lagi hanya berdasarkan pengalaman empiris, tetapi juga telah melalui berbagai penelitian ilmiah yang membuktikan efektivitas dan keamanannya. BPOM RI (2023) mengelompokkan obat herbal menjadi tiga kategori, yaitu jamu, obat herbal terstandar (OHT), dan fitofarmaka. Daun salam sendiri masih lebih banyak digunakan dalam bentuk jamu, yaitu obat tradisional yang penggunaannya berdasarkan pengalaman turun-temurun tanpa melalui uji klinis yang ketat. Oleh karena itu, perlu dilakukan lebih banyak kajian dan edukasi mengenai cara pengolahan dan pemanfaatan daun salam agar dapat dikembangkan menjadi obat herbal terstandar atau bahkan fitofarmaka yang memiliki validasi ilmiah lebih tinggi. Selain itu, masih banyak masyarakat yang kurang memahami interaksi antara obat herbal dengan obat medis modern. Hal ini sering menyebabkan kesalahpahaman dalam penggunaannya, baik dalam kombinasi dengan obat kimia maupun dalam hal dosis yang aman. Untuk itu, penting bagi tenaga kesehatan dan peneliti untuk

mengedukasi masyarakat mengenai pemanfaatan tanaman herbal yang lebih berbasis pada bukti ilmiah.

Di Indonesia, pemanfaatan obat tradisional masih menjadi bagian dari budaya masyarakat, terutama di daerah pedesaan. Namun, kurangnya edukasi mengenai cara pengolahan dan konsumsi yang benar seringkali menjadi kendala dalam pemanfaatan optimal tanaman obat, termasuk daun salam.

Berdasarkan observasi di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga, masih banyak masyarakat yang belum memahami cara merebus daun salam yang benar agar kandungan bioaktifnya tetap terjaga. Beberapa di antaranya mengonsumsi rebusan dalam jumlah berlebihan tanpa mempertimbangkan potensi efek sampingnya.

Kumontoy et al. (2023) menyebutkan bahwa konsumsi daun salam dalam jumlah yang tidak sesuai dapat menyebabkan efek samping seperti gangguan pencernaan atau bahkan berpengaruh terhadap fungsi hati dan ginjal dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dalam bentuk penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai manfaat dan cara konsumsi daun salam yang tepat. Dengan adanya edukasi yang lebih baik, diharapkan masyarakat dapat memanfaatkan daun salam dengan aman dan efektif sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan rebusan daun salam ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga tentang manfaat tanaman herbal dalam menjaga

kesehatan. Melalui pendekatan berbasis ilmiah, masyarakat akan diberikan informasi mengenai kandungan aktif dalam daun salam, cara pengolahan yang benar, serta dosis yang aman untuk dikonsumsi. Penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap obat-obatan kimia dengan memperkenalkan alternatif pengobatan alami yang telah terbukti memiliki manfaat kesehatan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih bijak dalam menggunakan tanaman herbal, serta memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pengobatan tradisional yang didukung oleh bukti ilmiah. Selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut mengenai potensi daun salam sebagai bagian dari terapi kesehatan yang lebih luas. Integrasi antara pengobatan tradisional dan medis modern menjadi langkah yang penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara holistik.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pemanfaatan Tanaman Obat dalam Pengobatan Tradisional

Pengobatan tradisional telah menjadi bagian dari warisan budaya berbagai negara, termasuk Indonesia. Rahmasiah et al. (2024) menjelaskan bahwa penggunaan tanaman herbal sebagai obat alami semakin populer karena efek sampingnya yang minimal dibandingkan dengan obat kimia. Daun salam (*Syzygium polyanthum*), yang dikenal memiliki manfaat kesehatan, sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi berbagai penyakit, termasuk diabetes, hipertensi, dan gangguan pencernaan.

2. Kandungan Bioaktif dalam Daun Salam

Menurut BPOM RI (2023), daun salam mengandung berbagai senyawa aktif seperti flavonoid, tanin, dan alkaloid yang memiliki sifat antioksidan, antidiabetes, dan antiinflamasi. Senyawa ini berperan dalam meningkatkan metabolisme tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis. Selain itu, minyak atsiri dalam daun salam juga diketahui memiliki efek antimikroba yang dapat membantu melawan infeksi bakteri dan jamur.

3. Manfaat Daun Salam untuk Kesehatan Jantung

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi rebusan daun salam dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah. Moch. Amrun Hidayat (2006) menyatakan bahwa flavonoid dalam daun salam dapat meningkatkan kesehatan jantung dengan mencegah oksidasi kolesterol jahat (*LDL*), yang merupakan faktor utama dalam pembentukan plak pada pembuluh darah.

4. Efektivitas Daun Salam dalam Pengelolaan Diabetes

Penggunaan daun salam sebagai terapi tambahan bagi penderita diabetes telah mendapat perhatian dalam penelitian medis. Kumontoy et al. (2023) menemukan bahwa ekstrak daun salam dapat membantu menurunkan kadar gula darah dengan meningkatkan sensitivitas insulin. Ini menunjukkan bahwa daun salam berpotensi menjadi terapi alternatif dalam pengelolaan diabetes mellitus tipe 2.

5. Peran Tanaman Herbal dalam Meningkatkan Sistem Kekebalan Tubuh

Selain efeknya terhadap metabolisme dan

sistem kardiovaskular, daun salam juga diketahui dapat meningkatkan sistem imun tubuh. BPOM RI (2023) mengungkapkan bahwa kandungan antioksidan yang tinggi dalam daun salam membantu melawan radikal bebas yang dapat merusak sel dan melemahkan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi rebusan daun salam dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

6. Pengaruh Daun Salam terhadap Sistem Pencernaan

Menurut Kumontoy et al. (2023), rebusan daun salam sering digunakan dalam pengobatan tradisional untuk mengatasi gangguan pencernaan, seperti perut kembung, diare, dan sembelit. Senyawa aktif dalam daun salam diketahui dapat merangsang produksi enzim pencernaan dan membantu menyeimbangkan mikrobiota usus.

7. Studi tentang Keamanan dan Efek Samping Konsumsi Daun Salam

Walaupun daun salam dikenal aman untuk dikonsumsi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan dapat menyebabkan efek samping tertentu. Rahmasiah et al. (2024) mengingatkan bahwa dalam beberapa kasus, konsumsi daun salam dalam jumlah besar dapat menyebabkan gangguan hati dan ginjal akibat akumulasi senyawa aktif tertentu. Oleh karena itu, disarankan untuk mengkonsumsinya dalam jumlah yang sesuai dengan anjuran medis.

8. Regulasi dan Standarisasi Penggunaan Obat Herbal di Indonesia

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) telah menetapkan standar keamanan dan efektivitas untuk obat herbal yang beredar di

Indonesia. BPOM RI (2023) mengklasifikasikan obat herbal menjadi tiga kategori utama, yaitu jamu, obat herbal terstandar (OHT), dan fitofarmaka. Daun salam telah dikaji dalam beberapa penelitian untuk menentukan potensinya sebagai bagian dari terapi kesehatan yang lebih luas.

9. Tren Penggunaan Obat Herbal dalam Masyarakat Modern

Dalam beberapa dekade terakhir, terjadi peningkatan minat terhadap penggunaan obat herbal, termasuk daun salam, di berbagai negara. Moch. Amrun Hidayat (2006) menyatakan bahwa peningkatan ini didorong oleh kesadaran masyarakat terhadap efek samping obat kimia serta dorongan untuk kembali ke pengobatan alami.

10. Prospek Pengembangan Daun Salam sebagai Produk Fitofarmaka

Fitofarmaka merupakan obat herbal yang telah melewati uji klinis dan memiliki khasiat yang telah terbukti secara ilmiah. Kumontoy et al. (2023) menekankan bahwa pengembangan produk berbasis daun salam sebagai fitofarmaka dapat membuka peluang baru dalam industri farmasi berbasis tanaman obat di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

1. Tahap Persiapan
 - a. Melakukan survei awal terkait pengetahuan masyarakat tentang obat herbal.
 - b. Menyusun materi penyuluhan mengenai manfaat dan cara penggunaan rebusan daun salam.
2. Tahap Pelaksanaan

- a. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah dan diskusi interaktif.
 - b. Masyarakat diberikan kesempatan untuk bertanya serta berbagi pengalaman mengenai penggunaan obat herbal.
3. Tahap Evaluasi
- a. Melakukan survei pasca-penyuluhan untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat.
 - b. Menilai efektivitas kegiatan melalui tingkat partisipasi dan tanggapan masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemanfaatan Rebusan Daun Salam di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian

2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pemanfaatan Rebusan Daun Salam di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.



Gambar 1. Sosialisasi kepada Masyarakat

4. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada mahasiswa, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pemanfaatan rebusan daun salam.
2. Metode ceramah dan diskusi efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan.
3. Diperlukan standar dosis dan aturan konsumsi yang jelas agar penggunaan obat herbal lebih aman dan optimal.

Saran

1. Perlu dilakukan penyuluhan lanjutan dengan topik tanaman obat lainnya.
2. Diharapkan adanya kerja sama antara

puskesmas dan akademisi untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemanfaatan obat herbal.

3. Pemerintah dapat memberikan regulasi yang lebih jelas terkait standar konsumsi obat herbal agar masyarakat tidak salah dalam penggunaannya.

UNAIDS. (2021). *Global Report on Herbal Medicine Trends*.

Pusdatin Kemenkes RI. (2022). *Tren Penggunaan Obat Herbal di Indonesia Tahun 2022*.

DAFTAR PUSTAKA

BPOM RI. (2023). *Cerdas Memilih dan Menggunakan Obat Tradisional yang Aman*. Badan Pengawas Obat dan Makanan.

Kumontoy, G. D., Deeng, D., & Mulianti, T. (2023). *Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Obat Tradisional Untuk Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Holistik*, 16(3), 1–20.

Moch. Amrun Hidayat. (2006). *Obat Herbal: Pengembangan Pendidikan*. *Pengembangan Pendidikan*, 3(1), 141–147.

Rahmasiah, Hadiq, S., & Sirajuddin, W. (2024). *Evaluasi Penggunaan Obat Tradisional Berdasarkan Dimensi Ketepatan Cara Penggunaan*. *Jurnal Farmasi IKIFA*, 3(2), 83–94.

WHO. (2020). *Guidelines on Traditional Medicine and Herbal Use*. Geneva: WHO.

Kemenkes RI. (2021). *Pedoman Penggunaan Obat Herbal di Indonesia*.

Nugroho, H. (2018). *Tanaman Obat dan Manfaatnya*. Jakarta: Gramedia.

Susanto, T. (2017). *Pendidikan Kesehatan dalam Masyarakat*. Yogyakarta: Graha Ilmu.