

**EDUKASI TEH HERBAL DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*)  
SEBAGAI ANTIKOLESTEROL DI DESA SIDODADI KECAMATAN  
PEKALONGAN KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

**Dwi Susanti\*, Dinda Ismi Fitriani, Herlina Ramadhani, Wulan Tri  
Windayani**

Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

\*Email Korespondensi Penulis: [dwisusanti.dwisus@gmail.com](mailto:dwisusanti.dwisus@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Increased cholesterol levels (hypercholesterolemia) are a risk factor for cardiovascular disease which is still a serious health problem in Indonesia and the world, especially in adults and the elderly. One of the causes of hypercholesterolemia is dietary factors and lack of activity. One of the plants that has properties as an anticholesterol drug is Salam leaves (*Syzygium polyanthum*), because it contains flavonoids that can lower cholesterol levels in the blood. Community service activities through counseling aim to provide education in order to increase knowledge and skills to the community about the use of bay leaf herbal tea as an alternative anticholesterol drug in Sidodadi Village, Pekalongan District, East Lampung Regency. This counseling uses lecture, demonstration, discussion, and question and answer methods with the help of questionnaires, leaflets, and demonstration tools. The pretest results of 40 counseling participants showed that the percentage of community knowledge was quite high, namely 80.25%, while the high level of knowledge was 96.5% in the posttest results. Based on these results, it can be concluded that the knowledge and skills of the people of Sidodadi Village, Pekalongan District, East Lampung Regency about herbal tea education of Salam leaves as an anticholesterol have increased after counseling.*

*Keywords: Counseling, Herbal Tea, Salam Leaves, Anticholesterol*

**ABSTRAK**

Peningkatan kadar kolesterol (hiperkolesterolemia) merupakan faktor resiko dari penyakit kardiovaskuler yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan serius di Indonesia dan Dunia, terutama pada orang dewasa dan lansia. Salah satu penyebab terjadinya hiperkolesterolemia yaitu faktor makanan dan aktivitas yang kurang. Salah satu tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat antikolesterol adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*), karena mengandung flavonoid yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan bertujuan untuk memberikan edukasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang pemanfaatan teh herbal daun salam sebagai alternatif obat antikolesterol di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab dengan alat bantu kuesioner, *leaflet*, dan alat demonstrasi. Hasil *pretest* dari 40 peserta penyuluhan menunjukkan persentase tingkat pengetahuan masyarakat cukup tinggi

yaitu 80,25%, sedangkan tingkat pengetahuan tinggi sebesar 96,5% pada hasil *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur tentang edukasi teh herbal daun salam sebagai antikolesterol meningkat setelah dilakukannya penyuluhan.

Kata kunci: Penyuluhan, Teh Herbal, Daun Salam, Antikolesterol

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan kadar kolesterol (hiperkolesterolemia) merupakan faktor risiko dari penyakit kardiovaskuler. Secara global, kolesterol yang meningkat diperkirakan menyebabkan 2,6 juta kematian (4,5% dari total) dan 29,7 juta *Disability Adjusted Life Year* (DALY), atau 2% dari total DALY. Kolesterol total yang meningkat merupakan penyebab utama beban penyakit di negara maju dan berkembang sebagai faktor risiko penyakit jantung iskemik dan stroke (*World Health Organization*, 2022). Di Indonesia, penderita kolesterol cukup tinggi, yaitu mencapai 28% dengan 7,9% diantaranya meninggal dunia (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) diketahui bahwa prevalensi kadar kolesterol total di Indonesia menunjukkan angka yang memprihatinkan, khususnya pada kelompok usia produktif. Diketahui proporsi penduduk usia  $\geq 15$  tahun yang mengalami peningkatan kadar kolesterol total (TC) ( $\geq 200$ mg/dl) cukup tinggi yaitu pada jenis kelamin perempuan sebesar 13,8%, kadar *low density lipoprotein* (LDL) ( $\geq 130$  mg/dl) 7,0%, kadar trigliserida (TG) ( $\geq 150$  mg/dl) 18,6% dan kadar *high density lipoprotein* (HDL) rendah ( $< 40$  mg/dl) sebesar 26,3% (BKPK Kemenkes, 2023).

Salah satu penyebab hiperkolesterolemia yaitu faktor makanan dan aktivitas yang kurang. Mayoritas masyarakat sampai saat ini terutama lansia masih sangat terbatas pengetahuan tentang konsumsi makanan yang baik, sehingga sering mengonsumsi makanan yang mempunyai kadar lemak tinggi seperti gorengan, *seafood*, dan *fastfood*. Kolesterol total yang normal harus di bawah 200 mg/dl. Apabila berada di atas nilai 200 mg/dl atau bahkan OGI SAL hingga melebihi 240 mg/dl, maka dapat berisiko tinggi terkena serangan jantung atau stroke. Kadar kolesterol total yang tinggi banyak ditemukan pada responden lansia perempuan sebanyak 22,6%, dan kelompok usia 65–74 tahun sebanyak 15,7%, kadar kolesterol

total tinggi paling banyak terdapat pada lansia dengan kategori IMT normal yaitu sebanyak 26 orang (22,6%) (Prastiwi *et al.*, 2021).

Pengobatan hiperkolesterolemia dapat dilakukan dengan obat-obatan. Penggunaan obat kimiawi dalam jangka panjang memiliki efek samping negatif terhadap kesehatan. Untuk itu diperlukan alternatif pengobatan secara alami dari bahan alam. Salah satu tanaman yang memiliki khasiat sebagai obat antikolesterol adalah daun salam (*Syzygium polyanthum*). Daun salam mengandung flavonoid yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Widiyono, 2021). Teh herbal daun salam menjadi salah satu solusi yang menjanjikan yang paling mudah didapatkan dan praktis.

Masyarakat di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur masih belum mengetahui pemanfaatan teh herbal daun salam untuk alternatif pengobatan hiperkolesterolemia. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Edukasi Teh Herbal Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Antikolesterol.

## **MASALAH**

Berdasarkan hasil observasi di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur diketahui bahwa masih banyak terdapat kasus kolesterol tinggi yang dialami oleh orang dewasa dan lansia. Sebagian masyarakat, khususnya ibu-ibu di lokasi kegiatan bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang masih terbatas sehingga pengetahuan dan inovasi masih minim dalam memanfaatkan bahan alam sebagai obat. Masyarakat belum mengetahui tentang pemanfaatan daun salam sebagai alternatif pengobatan hiperkolesterolemia. Masyarakat umumnya hanya menggunakan daun salam sebagai tambahan bumbu masakan saja. Teh herbal daun salam dapat dikombinasikan dengan penambahan madu untuk menutupi rasa getir sehingga dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan mulai dari dewasa sampai lansia. kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menghasilkan produk obat alternatif antikolesterol yaitu teh herbal daun salam untuk meningkatkan derajat kesehatan serta kesejahteraan masyarakat.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab dengan alat bantu kuesioner, brosur, dan alat demonstrasi. Metode ini melibatkan peran dan partisipasi masyarakat secara langsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi/informasi tentang pemanfaatan teh herbal daun salam (*Syzygium polyanthum*) sebagai alternatif obat antikolesterol, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Demonstrasi dan praktik langsung cara pembuatan teh herbal daun salam dilakukan oleh para peserta. Kegiatan diakhiri dengan pembagian *doorprize* dan foto bersama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Edukasi Teh Herbal Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Antikolesterol” telah dilaksanakan di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Kegiatan penyuluhan diawali dengan dilakukan *pretest*. Kuesioner *pretest* berupa 10 pertanyaan benar salah dengan mencentang jawaban yang dianggap benar oleh peserta. *Pretest* bertujuan untuk mengetahui pengetahuan terhadap pemanfaatan daun salam sebagai antikolesterol sebelum dilakukan penyuluhan. Selanjutnya yaitu pemaparan materi oleh tim pengabdian (Gambar 1), sekaligus pembagian *laeflet* kepada peserta agar mempermudah peserta memahami materi tentang pemanfaatan daun salam sebagai antikolesterol yang disampaikan (Gambar 2).



Gambar 1. Sambutan dan Pemaparan Materi

Kolesterol adalah senyawa lemak yang diproduksi tubuh dan juga dapat ditemukan dalam makanan. Kolesterol dapat ditemukan di dalam aliran darah dan juga di seluruh sel yang ada di dalam tubuh, sebagian besar kolesterol yang ada dalam tubuh diproduksi oleh hati. Terdapat dua jenis kolesterol dalam tubuh yaitu *high density lipoprotein* (HDL) dan *low density lipoprotein* (LDL) Yulion R, 2022). Peningkatan kadar kolesterol dalam tubuh dikenal dengan hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia sering terjadi pada usia lansia yaitu gangguan sirkulasi darah dan gangguan metabolisme karena hormonal pada lansia. Sistem metabolisme lemak terjadi pada kenaikan lemak sehingga kadar kolesterol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia (Widiyono, 2021). HDL merupakan kolesterol baik yang mencegah terjadinya penyumbatan pembuluh darah, sementara LDL dan Trigliserida yang terlalu tinggi menyebabkan sumbatan pada pembuluh darah. Kondisi LDL dan Trigliserida dianggap tinggi bila kadarnya di atas 130 mg/dL, sedangkan Trigliserida dianggap tinggi bila di atas 150 mg/dL. Makanan yang dapat menyebabkan kolesterol salah satunya yaitu makanan dan minuman mengandung lemak tinggi (daging, susu kedelai, kacang-kacangan, telur, dan tahu), *seafood*, dan *junkfood*, apabila dikonsumsi secara berlebihan dapat membuat lemak tinggi dalam darah menumpuk sehingga pankreas tidak mampu mengimbangi resistensi insulin sepenuhnya. Ada baiknya saat mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak berlebih dibarengi dengan olahraga secara teratur karena aktivitas fisik dapat memperbaiki kadar kolesterol dalam tubuh (Agung, 2021).

Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan salah satu tanaman yang dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk pengobatan alternatif kesehatan, selain sebagai bumbu masakan. Daun salam mengandung vitamin B2, vitamin B3, vitamin C, tanin, alkaloid, steroid, triterpenoid serta flavonoid. Kandungan daun salam memiliki sifat anti kanker, antiinflamasi, dan anti bakteri yang baik untuk kesehatan. Manfaat daun salam dapat membantu menambah kesehatan sistem kekebalan tubuh, memperlancar pencernaan, mengurangi resiko diabetes tipe-2, mengurangi resiko jantung, meredakan asam urat, menurunkan kolesterol, penyembuh luka, mengobati diare. Khasiat tanaman salam sudah terbukti melalui penelitian farmakologi diantaranya seperti antidiabetik, antihipertensi, antioksidan,

antikolesterol dan antitumor. Daun salam yang dapat menurunkan kadar *Low density lipoprotein* (LDL) (Listyaningrum, 2019). Kandungan zat tanin dan flavonoid yang cukup tinggi dalam daun salam memungkinkan untuk dijadikan obat tradisional bagi penderita kolesterol (Yulion R, 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pasien mengalami hiperkolestrol setelah minum rebusan daun salam secara rutin terjadi penurunan rata-rata nilai kadar kolesterol sebelum 248,38 mg/dl dan sesudah minum air rebusan daun salam 158,08 mg/dl. Hasil analisis data didapatkan  $p\text{-value}$  (0,000) <  $\alpha$  (0,005), yang berarti ada perbedaan rata-rata nilai kadar kolesterol sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun salam secara teratur (Halbi, 2024).



Gambar 2. Leaflet Materi Penyuluhan

Tahap selanjutnya dilakukan demonstrasi cara pembuatan teh herbal daun salam yang ditambah dengan madu secukupnya. Pembuatan teh herbal daun salam ini mudah dan praktis, sehingga masyarakat dapat membuat sendiri. Teh herbal merupakan produk seduhan tanaman herbal dari berbagai bagian tanaman yaitu daun, batang, bunga dan buah yang memiliki manfaat atau khasiat medis untuk menjaga dan memelihara kesehatan tubuh (Triandini *et al.*, 2022). Produk teh herbal daun salam dapat dilihat pada Gambar 3.



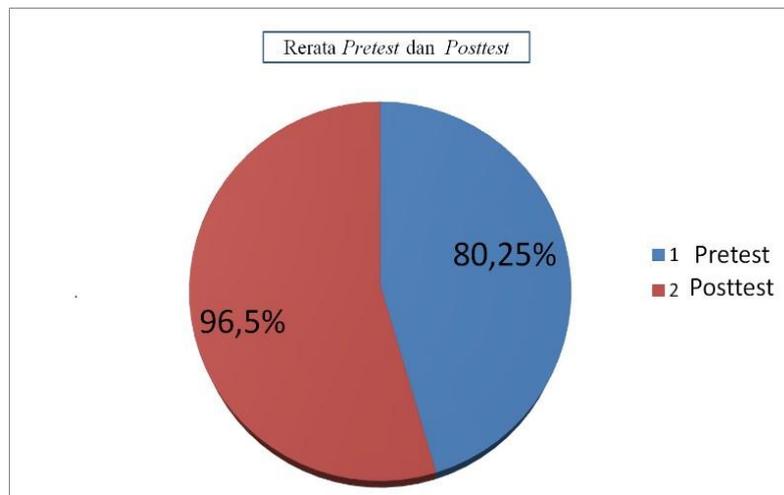
Gambar 3. Teh Herbal Daun Salam Kemasan

Masyarakat Desa Sidodadi Kec. Pekalongan Kab. Lampung Timur merasa sangat senang dengan kegiatan yang telah dilaksanakan. Harapan ke depan perlu dilakukan kembali kegiatan penyuluhan dengan tema-tema yang lain sehingga dapat menambahkan wawasan masyarakat. Pada sesi tanya jawab diketahui bahwa antusias peserta penyuluhan sangat tinggi yang ditunjukkan oleh banyaknya peserta mengajukan dan menjawab pertanyaan. Diberikan *doorprize* yang menarik sebagai bentuk apresiasi kepada peserta yang mengajukan pertanyaan dan menjawab. Kegiatan dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta tentang Edukasi Teh Herbal Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Antikolesterol setelah dilakukan penyuluhan. Jenis soal yang diberikan pada *posttest* sama dengan soal *pretest*. Terdapat beberapa kendala dikarenakan peserta banyak yang lansia dan orang tua sehingga tim pengabdian harus memperhatikan langkah-langkah dan penyesuaian bahasa setempat agar mudah dipahami dan tetap antusias dalam pengisian kuesioner. Beberapa lansia dan orang tua meminta dibacakan pertanyaan dan meminta dijelaskan dari maksud kuesioner tersebut sebelum menjawab, sehingga tim pengabdian membantu dalam pengisian. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan foto bersama dan ramah tamah (Gambar 4).

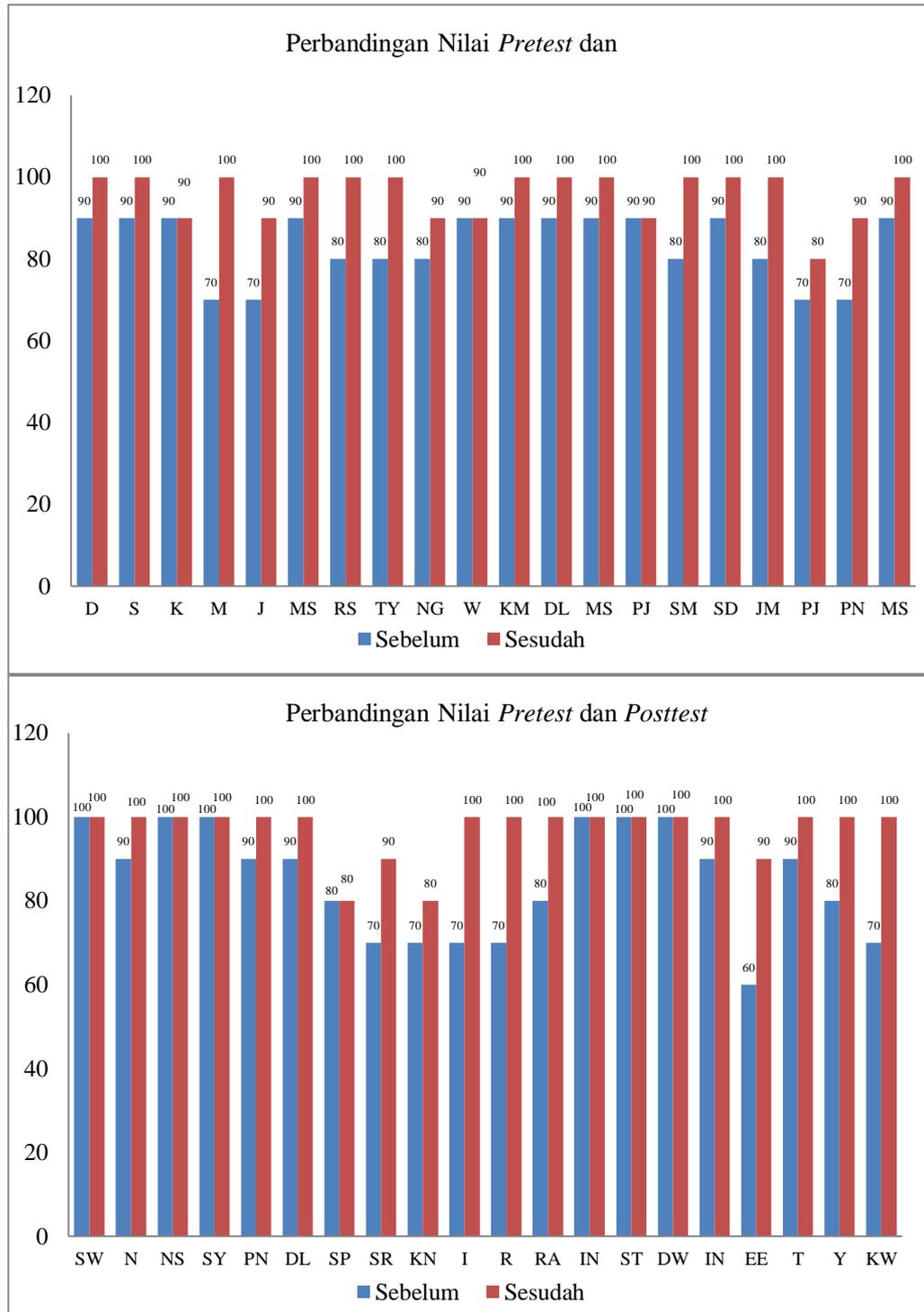


Gambar 4. Foto Bersama

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Rata-rata nilai *posttest* (96,5%) lebih tinggi dibandingkan rata-rata nilai *pretest* (80,25%) (Gambar 5). Lebih rinci dapat diketahui bahwa nilai *posttest* setiap peserta juga lebih tinggi daripada nilai *pretest* (Gambar 6).



Gambar 5. Persentase Rerata Nilai *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 6. Grafik analisis *pretest* dan *posttest*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang Edukasi Teh Herbal Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Antikolesterol meningkat setelah dilakukan penyuluhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa

penyuluhan ini mampu memberikan manfaat dan pemahaman yang baik kepada masyarakat di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur, sehingga dapat dikatakan bahwa kegiatan ini sukses. Hal ini sesuai dengan hasil pengabdian Susanti *et al.* (2024) bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat.

## **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang Edukasi Teh Herbal Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Antikolesterol dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, sehingga turut berkontribusi dalam upaya penanganan penyakit kolesterol.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung, L.R. (2021). Pengaruh Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Terhadap Kadar Trigliserida Dan Kolesterol Total Darah Pada Penderita Dislipidemia. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 10(2):408–412.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka. Diakses dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>.
- Halbi, M.A. (2024). Pengaruh Komsumsi Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Hiperkolesterol Di Poli Rumah Sakit Drs. H. Abu Hanifah Tahun 2024. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 1(6): 438-443.
- Kemenkes RI. (2024). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024. Diakses dari [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1743/kolesterol](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1743/kolesterol).
- Listyaningrum, A.A. (2019). Uji Kesesuaian Kadar Kolesterol Pada Serum Lipemik Yang Diolah Dengan Flokulan Alfasiklodekstrin Dan High Speed Sentrifugasi. *Politeknik Kesehatan Yogyakarta*, 5(3):9–29.
- Prastiwi, D.A., Swastini, I.G.A.A.P., & Sudarmanto, I.G. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Lansia Di Puskesmas I Denpasar Selatan. *Meditory*, 9(2):68-77.
- Susanti, D., Primdiamanti, A., & Ramadhani, M. (2024). Pemanfaatan Infusa Tanaman Herba Meniran Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Disentri Di Kelurahan Kedaung Kota Bandar Lampung. 7(2). 240–248.

Triandini, I.G.A.A.H. & Wangiyana, I.G.A.S. (2022). Mini-Review Uji Hedonik Pada Produk Teh Herbal Hutan. *Jurnal Silva Samalas*. 5(1):12-16.

Widiyono. (2021). Pengaruh Daun Salam Terhadap Kolesterol di Sekolah Farmasi Institusi Teknologi Bandung Jawa Barat. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. 9(1):112-117.

*World Health Organization*. (2022). Raised Cholesterol. Diakses dari <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3236>.

Yulion, R., Perawati, S., Evendi, A., & Kurniawati, A. (2022). Edukasi Dan Sosialisasi Obat Tradisional Berbasis Tanaman Obat Keluarga Dengan Pemanfaatan Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) Sebagai Obat Anti Hipertensi Dan Anti Kolesterol. *MARTABE J Pengabdi Masy*. 5(4):1306–1312.