

**PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN DAUN SALAM MENJADI PRODUK TEH HERBAL UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DENGAN PEMANIS STEVIA*****COUNSELING ON THE UTILIZATION OF SALAM LEAF INTO HERBAL TEA PRODUCTS TO REDUCE HYPERTENSION WITH STEVIA SWEETENER***

Nastiti Utami<sup>1\*</sup>, Susilowati<sup>2</sup>, Rizka Rahayu Ningsih<sup>3</sup>, Sal Syadila Rizki Amalia<sup>4</sup>, Salma Naila<sup>5</sup>, Satrya Yudha Saputra<sup>6</sup>

<sup>1\*23456</sup> Program Studi S1 Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional  
nastiti.utami@stikesnas.ac.id

**Article History:**

Received: June 16<sup>th</sup>, 2025

Revised: August 10<sup>th</sup>, 2025

Published: August 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *Salam leaf has the potential to lower blood pressure in hypertensive patients because it contains flavonoids and tannins that play a role in the vasodilation mechanism and have a diuretic effect. Therefore, bay leaf tea can be used as an alternative therapy for hypertension. This community service activity aims to increase public understanding of the use of bay leaf herbal tea in lowering hypertension. The counseling was carried out in Laweyan Village, Surakarta City, using lecture and interactive discussion methods involving PKK mothers as participants. In addition to counseling, this activity included blood pressure checks and evaluation of understanding through pre-tests and post-tests. The results of the activity showed an increase in participant understanding, as indicated by an increase in the post-test score compared to the pre-test. The enthusiasm of the participants was high, as seen from the many questions in the discussion session. This activity succeeded in increasing public awareness of the benefits of bay leaf tea as an alternative therapy for hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, herbal tea, blood pressure*

**Abstrak**

Daun salam memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena mengandung flavonoid dan tannin yang berperan dalam mekanisme vasodilatasi serta memiliki efek diuretik. Oleh karena itu, teh daun salam dapat digunakan sebagai alternatif terapi hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pemanfaatan teh herbal daun salam dalam menurunkan hipertensi. Penyuluhan dilaksanakan di Kelurahan Laweyan, Kota Surakarta, dengan metode ceramah dan diskusi interaktif yang melibatkan ibu-ibu PKK sebagai peserta. Selain penyuluhan, kegiatan ini mencakup pemeriksaan tekanan darah serta evaluasi pemahaman melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, yang ditunjukkan dengan peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test. Antusiasme peserta tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan dalam sesi diskusi. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat

teh daun salam sebagai alternatif terapi hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Teh herbal, Tekanan darah

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus sering disebut *silent killer*. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang.

Patofisiologi hipertensi meningkatnya tekanan darah didalam arteri bisa terjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya, arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah disetiap denyutan jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. Tekanan darah juga dapat meningkat pada saat terjadi vasokonstriksi, yaitu jika arteri kecil (arteriola) untuk sementara waktu mengerut karena rangsangan saraf atau hormon di dalam darah. Bertambahnya darah dalam sirkulasi bisa menyebabkan meningkatnya tekanan darah. Hal ini disebabkan ginjal tidak mampu membuang sejumlah garam dan air dari dalam tubuh sehingga tekanan darah meningkat. Sebaliknya, jika aktivitas memompa jantung berkurang arteri mengalami pelebaran, banyak cairan keluar dari sirkulasi, maka tekanan darah akan menurun.

Selain obat-obatan pengobatan non-obat juga dapat digunakan untuk mengatasi penyakit darah tinggi, sehingga penderita darah tinggi dapat memilih pengobatan non-obat seperti daun salam (Badrujamaludin, Budiman and Erisandi, 2020). Daun salam (*Syzygium polyanthum*) adalah pengobatan non farmakologi dapat mengatasi darah tinggi. Pada daun salam mengandung tanin untuk merelaksasikan otot pada arteri yang dapat kandungan flavonoid memiliki efek yaitu vasodilatasi, antiplatelet dan antikoagulan akibat oksidasi yang dapat menurunkan sistol dan diastole serta memperbaiki organ tubuh. Kandungan mineral dapat memperlancar peredaran darah serta tekanan darah menurun, mengandung etanol, kavikol, eugenol minyak atsiri logam sebagai anti jamur serta anti bakteri (Susaldi, Rahayu and Okstoria, 2023). Bardiansyah et al (2023) mengatakan ada bahan kimia alami dari daun salam yakni potasium atau alkaloid memiliki sifat diuretic yang dapat membantu ginjal mengeluarkan racun racun didalam tubuh dan menurunkan tekanan darah.

Daun stevia (*Stevia rebaudiana*) dalam 100 gram mengandung zat-zat gizi seperti protein, fiber, karbohidrat, fosfor, kalium, kalsium, magnesium, natrium, besi, vitamin A dan vitamin C. Daun stevia memiliki nilai kalori yang rendah hanya sebesar 2,42 Kkal/kg jika dibandingkan dengan gula tebu (386 Kkal/kg) dan lebih rendah dibanding dengan pemanis lain seperti aspartame (4 Kkal/kg). Daun stevia bernilai kalori rendah, sehingga aman dikonsumsi (Salehi dkk, 2019). Selain itu daun stevia juga mengandung stevioseida dan rebaudiosida dengan tingkat kemanisan 300 kali dari pada sukrosa (Salehi dkk, 2019). Gula cair stevia diketahui memiliki tingkat kemanisan 1,2 kali atau 240 kali lebih manis dari pada sukrosa (Zain & Nurhadi, 2020). Daun stevia mengandung saponin, flavonoid 21.73 mg/g dan polifenol. Dosis mengkonsumsi daun stevia

dalam sehari adalah 0,1- 0,4 mg/kgBB.

Melati (*Jasminum sambac L.*) merupakan tanaman perdu dan termasuk dalam family oleaceae mempunyai tinggi 0,3 sampai 2 meter dan bersifat merambat. Bunga melati berbentuk seperti terompet dengan warna yang beragam tergantung dari jenis dan spesialisnya. Susunan mahkota bunga melati tunggal atau ganda (bertumpuk) dan mempunyai aroma wangi. Bunga melati kerap dijadikan tanaman hias, untuk dekorasi, atau sebagai bunga potong. Selain itu melati juga kerap diolah menjadi obat-obatan herbal untuk memelihara kesehatan. Melati dapat dikonsumsi secara langsung atau diolah menjadi minuman seperti teh (Oktaviani, 2020). Tanaman melati memiliki kandungan kimia pada bunga, daun, ataupun batangnya. Kandungan kimia tertinggi dari tanaman melati terdapat pada bunganya. Bunga melati memiliki karakteristik senyawa kimia yang sangat besar manfaatnya. Skrining fitokimia yang dilakukan oleh Rastogi dan Mehrotra pada tahun 1989 melaporkan adanya kandungan 3-hexenol, 2-vinylpyridine, indol, myrcene, geranylinalool, alphaterphenol, betatherpenol berkhasiat sebagai antioksidan dan memunculkan rasa rileks.

Teh herbal (herbal tea) merupakan tanaman obat yang secara alami memiliki khasiat untuk membantu mengobati jenis penyakit tertentu. Teh herbal umumnya merupakan campuran dari beberapa bahan yang biasa disebut infusi/tisane. Infusi/tisane terbuat dari kombinasi daun kering, biji, kayu, buah, bunga dan tanaman lain yang memiliki manfaat. Teh herbal tidak hanya berasal dari tanaman daun teh itu sendiri tetapi dapat berasal dari tanaman lain. Teh herbal dapat dikonsumsi sebagai minuman sehat yang praktis untuk menjaga kesehatan tubuh. Teh herbal yang dibuat diharapkan dapat meningkatkan cita rasa dari tiap bahan.

Penatalaksanaan hipertensi mencakup metode nonfarmakologi dan farmakologi. Manajemen nonfarmakologi melibatkan pola hidup sehat untuk menurunkan tekanan darah atau mengurangi ketergantungan obat, sedangkan manajemen farmakologis dilakukan dengan pemberian obat antihipertensi di puskesmas. Jika terapi nonfarmakologi tidak efektif, puskesmas dapat merujuk pasien ke rumah sakit. Penelitian widiyanto (2020). Studi terbaru melaporkan efek positif dari perbaikan pola hidup pada manajemen hipertensi, seperti pola makan sehat, pembatasan Na<sup>+</sup>, peningkatan konsumsi K<sup>+</sup>, pengendalian berat badan, olahraga harian, mengurangi konsumsi alkohol, dan hidup bebas stress (Saputra,2023). Pola makan yang dianjurkan termasuk peningkatan konsumsi buah, sayuran, biji-bijian, serta asam lemak tak jenuh tunggal dan ganda, dan diet.

## **METODE**

Tahapan untuk melakukan kegiatan

### **1. Tahap Perencanaan**

Tahap perencanaan yang dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Stikes Nasional Surakarta penempatan kelurahan Laweyan dalam misinya untuk mengedukasi peserta mengenai Pencegahan Hipertensi, yaitu berkoordinasi dengan Bapak Lurah, jajarannya, dan Dosen Pembimbing terkait konsep “Penyuluhan tentang pemanfaatan daun salam menjadi produk teh herbal daun salam untuk menurunkan hipertensi”. Dibutuhkan koordinasi, komunikasi, dan strategi yang baik agar dapat melaksanakan acara ini, seperti mempersiapkan kepanitiaan, administrasi, berdiskusi, terutama sosialisasi dengan tema hipertensi ini membutuhkan diskusi panjang untuk mempersiapkan acara yang dapat membantu peserta mengetahui tentang penyakit hipertensi. Tahap perencanaan yang Mahasiswa lakukan kegiatan sosialisasi pada festival ini yaitu:

Tahapan Perencanaan :

a. Mencari bahan pembuatan yaitu daun salam, daun stevia, dan bunga Melati

- b. Pembuatan teh herbal
  - a. Persiapan bahan administrasi (surat menyurat)
  - b. Perizinan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
  - c. Pembagian tugas dalam pelaksanaan kegiatan
  - d. Persiapan materi kegiatan

## 2. Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi hipertensi dengan tema “Penyuluhan tentang pemanfaatan daun salam menjadi produk teh herbal daun salam untuk menurunkan hipertensi” ini dilaksanakan pada hari Selasa, 4 Februari 2025 yang diselenggarakan di kelurahan Laweyan. Pada tahap pelaksanaan tidak ada kendala yang berarti di dalamnya. Peserta cukup antusias dengan sosialisasi karena peserta mempunyai bekal pengetahuan tentang hipertensi dan pengetahuan peserta dikuatkan oleh mahasiswa yang dikemas secara menarik oleh mahasiswa dengan memberikan buku saku, dan video interaktif. Ditutup dengan diskusi aktif antara mahasiswa dan peserta mengenai pemaparan, serta memberikan doorprize bagi peserta yang bertanya.

Tahap pelaksanaan :

- a. Pembukaan kegiatan
- b. Pelaksanaan pre-test untuk mengukur kepaahaman peserta terkait hipertensi
- c. Penyampaian materi dengan metode ceramah dan Tanya jawab
- d. Edukasi mengenai pemanfaatan herbal daun salam pada buku saku yang telah dibuat mahasiswa
- e. Pelaksanaan post-test untuk mengukur kepaahaman peserta setelah dipaparkan materi hipertensi

## 3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Pada tahap evaluasi hanya melakukan diskusi terkait mengenai sumber daya manusia untuk koordinasi lapangan. Segala keberhasilan dan kendala yang berlangsung dijadikan sebagai pelajaran bagi Panitia Festival agar tidak menjalankan hal serupa dan menjadi lebih baik di masa yang akan datang. Evaluasi terhadap hasil pelaksanaan yang telah kami lakukan maka kami melakukan evaluasi dalam bentuk:

1. Evaluasi Struktur
  - a. 33 Orang dari warga setempat
  - b. Media dan alat serta bahan tersedia
  - c. Peran dan fungsi masing-masing pelaksana kegiatan tersedia
  - d. Setting tempat tersedia
2. Evaluasi Proses
  - a. Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan jadwal
  - b. Peserta dapat mengikuti kegiatan sampai selesai
  - c. Peserta mengikuti proses sosialisasi dengan aktif
3. Evaluasi Hasil
  - a. 90% peserta faham akan pemaparan materi

## HASIL

1. Pelaksanaan *pre-test* dan *post-test*

**Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Sosialisasi**

Pengetahuan	Responden	Mean	Std Deviation	Sig (2-tailed)
<i>Pre-test</i>	33	74,55	22,513	<0,001
<i>Post-test</i>	33	95,15	8,704	

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilaksanakan terhadap 33 peserta, menunjukkan hasil yang memuaskan. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan hasil dari rata-rata 74,55 menjadi 95,15 termasuk dalam kategori sangat baik. Nilai std deviation *pre-test* 22,513 sedangkan *post-test* 8,704. Nilai signifikansi (2-tailed) dari kasus ini adalah  $< 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Sehingga hasil *Pre-test* dan *Post-test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistika deskriptif SPSS *Pre-test* dan *Post-test* terbukti *Post-test* lebih tinggi.

## 2. Pemeriksaan Tekanan Darah Peserta

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah**

Variable	Mean	Min-Max	Std Deviation	Sig (2-tailed)
Tekanan darah sistolik	136.21	101-189	20.715	<0.001
Tekanan darah diastolik	89.91	71-121	12.628	

Berdasarkan hasil tekanan darah 33 peserta didapatkan rerata tekanan darah sistolik sebesar 136,21 mmHg dengan nilai terendah sistolik 101 mmHg dan nilai tertinggi 189 mmHg. Rerata tekanan darah diastolik sebesar 89,91 mmHg dengan nilai terendah diastolic 71 mmHg dan nilai tertinggi 121 mmHg. Nilai std deviation dari tekanan sistolik adalah 20,715 dan tekanan diastolic 12,628. Nilai signifikansi (2-tailed) dari kasus ini adalah  $< 0.001$  ( $p < 0.05$ ) yang artinya data signifikan.

## 3. Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi





Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa KKN stikes nasional secara langsung kepada para peserta. Materi yang disampaikan meliputi hipertensi yaitu pengertian, penyebab, gejala, terapi yang digunakan, dan penyampaian materi terkait teh herbal healtea yang berisi daun salam, daun stevia dan bunga melati sebagai minuman pendamping untuk hipertensi. Kemudian peserta mendapatkan doorprize tanaman salam.

## PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan warga Kelurahan Laweyan kota Surakarta yang meliputi pembagian Teh Herbal *Healtea*, pemeriksaan tekanan darah kepada seluruh peserta, penyuluhan berbagai materi kesehatan yang berhubungan dengan hipertensi, penyuluhan pembuatan minuman herbal teh celup dari bahan daun salam (*Syzygium polyanthum*), daun stevia (*Stevia rebaudiana*), dan bunga melati (*Jasminum sambac L.*) dan juga evaluasi pemahaman kesehatan yang berhubungan dengan hipertensi melalui pemberian soal *pre-test dan post-test*. Inti seluruh rangkaian ini adalah mensosialisasikan penyuluhan tentang pemanfaatan daun salam menjadi produk teh herbal untuk menurunkan hipertensi di kelurahan Laweyan kota Surakarta.

Tekanan darah adalah faktor yang penting dalam sistem sirkulasi, pada pengukuran tekanan darah ada dua angka yaitu tekanan darah *sistolik* dan *diastolik*. Tekanan *sistolik* adalah tekanan pada arteri ketika jantung memompa darah melalui pembuluh darah sedangkan *diastolik* adalah tekanan di arteri saat jantung berelaksasi di antara dua denyutan atau kontraksi. Nilai normal tekanan darah yaitu adalah 120/80 mmHg (Rahmadani,2017). Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan di kelurahan Laweyan kota Surakarta pada 33 peserta yang dapat dilihat pada [Tabel 2](#), didapatkan hasil rata rata tekanan darah yaitu 136,21/ 89,91 mmHg yang mana dapat diartikan bahwa dari hasil tersebut melebihi batas normal tekanan darah sehingga dari itu perlu dilakukan upaya penurunan tekanan darah yang salah satunya dengan diberikan penyuluhan tentang pemanfaatan daun salam menjadi produk teh herbal untuk menurunkan hipertensi di kelurahan Laweyan kota Surakarta. Pemilihan bahan utama daun salam yang digunakan dalam pembuatan teh herbal Healtea ini karena daun salam relative mudah diperoleh di sekitar kita dan memiliki potensi khasiat sebagai bahan herbal yang dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu teh herbal healtea terdapat daun stevia yang digunakan sebagai pemanis alami sehingga saat penyeduhan tidak perlu penambahan gula lagi, daun stevia baik dalam pengganti gula untuk penderita diabetes, sedangkan penggunaan Melati dalam teh healtea ini untuk aroma dan bisa untuk merileks kan tubuh. Ketiga herbal ini dibuat dalam sediaan teh karena lebih

praktis, kemudian herbal yang dikeringkan lebih awet dalam penyimpanan. Penggunaan teh *healtea* ini untuk minuman pendamping untuk mengontrol hipertensi.

Selain penggunaan obat-obatan penderita hipertensi juga harus memperhatikan pola hidup seperti membatasi penggunaan garam minimal 1 sendok teh dalam sehari bisa mengganti dengan garam rendah natrium karena jika mengonsumsi banyak garam ginjal akan kesulitan membuang natrium dan akan menumpuk di darah natrium mempunyai sifat menarik air ke dalam pembuluh darah, pembuluh darah akan penuh dan menyebabkan tekanan tinggi. Jika tekanan tinggi terus menerus darah akan kesulitan mengalir ke organ seperti otak, ginjal dan jantung (Sina, 2023) Akibatnya mengganggu aliran darah ke organ misalnya otak dapat menyebabkan stroke, ginjal dapat mengakibatkan gagal ginjal, dan gangguan di jantung menyebabkan serangan jantung. Juga menjaga pola makan dengan makanan bergizi, mengurangi stress dan melakukan olahraga seperti berjalan kaki (Murwani, 2023)

Berdasarkan evaluasi tingkat pemahaman kesehatan di kelurahan Laweyan kota Surakarta melalui pemberian soal *pre-test* dan *post-test* yang dapat dilihat pada [Tabel 1](#), nilai rata rata dari seluruh peserta yang berjumlah 33 orang peningkatan hasil tingkat pemahaman kesehatan terkait beragam jenis materi edukasi kesehatan yang telah disampaikan khususnya tentang pentingnya pemanfaatan daun salam sebagai minuman herbal sediaan teh celup yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada peserta warga kelurahan Laweyan. Nilai rata rata pada hasil *pre-test* sebesar 74,55 dan *post-test* yaitu sebesar 95,15. Dari kedua hasil tersebut terdapat selisih peningkatan pemahaman Kesehatan pada seluruh peserta sebesar 20,6 poin. Kegiatan penyuluhan materi tentang kesehatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat membantu Masyarakat, khususnya warga kelurahan Laweyan, untuk dapat memanfaatkan sumber bahan herbal di sekitar mereka seperti daun salam yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan menjaga tekanan darah dalam kadar normal.

## **KESIMPULAN**

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Gejala hipertensi sakit kepala, kelelahan, mual muntah, dan pandangan kabur. Selain konsumsi obat-obatan juga harus menjaga pola hidup seperti membatasi garam minimal 1 sendok per hari, menjaga pola makan dengan konsumsi makanan sehat bergizi, dan melakukan olahraga ringan.

Kegiatan ini menunjukkan bahwa manfaat teh herbal daun salam yang berisi daun salam, daun stevia sebagai pemanis alami, dan bunga melati yang digunakan sebagai minuman pendamping dalam mengontrol hipertensi. Melalui kegiatan sosialisasi dan pelatihan yang dilakukan di Kelurahan Laweyan masyarakat memperoleh pengetahuan baru dalam pemanfaatan tanaman herbal yang mudah dicari dan digunakan sebagai terapi pendamping dalam mengontrol hipertensi, juga masyarakat memperoleh ketrampilan dalam pembuat teh herbal. Pemanfaatan tanaman herbal untuk teh karena teh celup sendiri praktis dalam pembuatan dan penggunaan. Kegiatan sosialisasi ini tersampaikan dengan baik dilihat dari antusiasme Masyarakat yang hadir, nilai *pre-test* *post-test* yang meningkat membuktikan bahwa masyarakat paham terkait teori yang disampaikan, dan respon kuisioner yang dibagikan mendapatkan skor yang baik.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penyelesaian jurnal ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta saran dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusunan jurnal ini berjalan dengan baik. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada: Bapak Rosidi, S.H selaku Kepala Kelurahan Laweyan. Peserta kegiatan ibu-ibu PKK yang telah bersedia untuk hadir dan turut mendukung kami dalam pelaksanaan kegiatan

## DAFTAR REFERENSI

- Badrujamaludin, A., Budiman, B. And Erisandi, T. D. (2020) '*Perbedaan Air Rebusan Daun Seledri Dan Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Primer*', Holistik Jurnal Kesehatan, 14(2), Pp. 177–186. Doi: 10.33024/Hjk.V14i2.2541
- Bagus Tri Saputra P, Dyah Lamara A, Eko Saputra M, Achmad Maulana R, Eko Hermawati I, Nugrawan Achmad H, et al. *Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi*. Cermi Dunia Kedokt.(2023) ;50(6):322–30.
- Murwani, A. Et Al. (2023) '*Therapeutic Analysis Of Bay Leaf Decoction As An Intervention Of Acute Pain Nursing Problems With Hypertension*', Jur
- Oktavian, T. (2020). *Uji Aktifitas Bunga Melati Sebagai Antimikroba Terhadap Pertumbuhan Bakteri Propionibacterium Acne Penyebab Jerawat*. (Doctoral dissertation, Palembang).
- Rahmadani O. Hubungan antara Pola Tidur terhadap Tekanan Darah pada Remaja SMA Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Naskah Publikasi 2017; 1–1
- Salehi, B., Lopez, M. D., Lopez, S. M., Victoriano, M., Rad, J. S., M., & M., Rodrigues, C. F., Martins, N. (2019). *Efek bioaktif Stevia rebaudiana Bertoni: Dari in vivo hingga uji klinis menuju pendekatan terapi masa depan*. Penelitian Fitoterapi.
- Sina Mugna, A. Et Al. (2023) '*Efektifitas Pemberian Rebusan Daun Salam Dengan Senam Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah*', Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan, 1(4), Pp. 1–11. Available At: <https://doi.org/10.55606/Detector.V1i3.2272>
- Susaldi, S., Rahayu, P. And Okstoria, M. R. (2023) '*Penerapan Senam Hipertensi Dan Rebusan Air Daun Salam Untuk Hipertensi*', Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas, 2(2), Pp. 182–189. Doi: 10.53801/Jpmsk.V2i2.104
- Widiyanto A, Atmojo JT, Fajriah AS, Putri SI, Akbar PS. *Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi*. JurnalEmpathyCom. 2020;1(2):172–81.
- Zain, A. N. A., & Nurhadi, B. (2020). *Pengaruh Penambahan Rasio Bahan Pengikat Terhadap Aktivitas Antioksidan Bubuk Stevia (Stevia rebaudiana Bertoni)*. November, 32-37.