

Penerapan Rebusan Daun Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Pupi Puspita ¹⁾; Fenasri Utami ²⁾; Sabira putri Nanda ³⁾; Ahmad Yusran Hanafi ⁴⁾; Dwi Meyrisca Pertiwi ⁵⁾; fitri wulan ⁶⁾; Ronalen Br. Situmorang ⁷⁾

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Dehasen Bengkulu

Email: ¹Pupipuspita06@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [08 Januari 2026]

Revised [05 April 2026]

Accepted [10 April 2026]

KEYWORDS

Application, Decoction, Hypertension.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius secara global. Menurut data World Health Organization (WHO) pada 2024, sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi — itu berarti hampir sepertiga populasi dewasa dalam kisaran usia tersebut. Kondisi ini terutama meningkat di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, di mana dua per tiga dari penderita hipertensi tinggal. Di Indonesia, menurut hasil survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas tercatat 30,8%. Upaya penanganan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga intervensi nonfarmakologis berupa pemanfaatan bahan alam. Salah satu tanaman yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional adalah seledri (*Apium graveolens*), yang diketahui mengandung senyawa aktif seperti apigenin, flavonoid, dan phthalides yang berperan dalam dilatasi pembuluh darah serta penurunan tekanan darah. Rebusan daun seledri telah lama dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk membantu mengontrol tekanan darah, namun penerapannya di masyarakat sering kali belum didasarkan pada pengetahuan yang tepat mengenai mekanismenya. Oleh karena itu, penerapan rebusan daun seledri sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi perlu dikaji dan diterapkan secara lebih sistematis untuk mendukung pengelolaan tekanan darah yang aman, efektif, dan mudah dilakukan dengan bahan yang terjangkau.

ABSTRACT

Hypertension is one of the most common health problems and a major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure. It remains one of the most serious public health problems globally. According to World Health Organization (WHO) data, in 2024, approximately 1.4 billion adults aged 30–79 worldwide were living with hypertension—nearly a third of the adult population in that age range. This condition is particularly prevalent in low- and middle-income countries, where two-thirds of those with hypertension reside. In Indonesia, according to a 2023 survey by the Indonesian Ministry of Health (Kemenkes), the prevalence of hypertension among people aged 18 and over was recorded at 30.8%. Efforts to treat hypertension rely not only on pharmacological therapy but also on non-pharmacological interventions such as the use of natural ingredients. One plant widely used in traditional medicine is celery (*Apium graveolens*), which is known to contain active compounds such as apigenin, flavonoids, and phthalides that play a role in blood vessel dilation and lowering blood pressure. Celery leaf decoction has long been used as a traditional remedy to help control blood pressure, but its use in the community is often not based on a proper understanding of its mechanisms. Therefore, the use of celery leaf decoction as a complementary therapy for hypertension sufferers needs to be studied and implemented more systematically to support safe, effective, and easy-to-administer blood pressure management using affordable ingredients.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan paling umum dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Peningkatan jumlah kasus hipertensi di Indonesia dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa penyakit ini masih menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, serta semakin meningkatnya konsumsi makanan tinggi garam dan produk olahan diduga menjadi pemicu utama tingginya angka kejadian hipertensi.

Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh penyebab penyakit jantung (cardiovascular).

Hipertensi tetap menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius secara global. Menurut data World Health Organization (WHO) pada 2024, sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun di seluruh dunia hidup dengan hipertensi — itu berarti hampir sepertiga populasi dewasa dalam kisaran usia tersebut. Kondisi ini terutama meningkat di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah, di mana dua per tiga dari penderita hipertensi tinggal.

Di Indonesia, hipertensi juga menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Data nasional menunjukkan prevalensi hipertensi pada orang dewasa (≥ 18 tahun) mencapai 34,1% pada survei 2018, meningkat signifikan dibandingkan angka 25,8% pada 2013. Prevalensi ini memperlihatkan bahwa lebih dari satu dari tiga orang dewasa di Indonesia berisiko mengalami komplikasi akibat tekanan darah tinggi.

Menurut hasil survei Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas tercatat 30,8%. Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018) Namun, pemanfaatan pangan lokal sering kali berkurang akibat kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaatnya, serta adanya anggapan bahwa makanan modern lebih praktis dan menarik. Selain itu, cara pengolahan pangan lokal yang tidak tepat, seperti menggoreng dengan minyak berulang, menambahkan garam berlebih, atau menggunakan bumbu instan, juga dapat menurunkan kualitas kesehatan makanan tersebut dan bahkan meningkatkan risiko hipertensi.

Upaya penanganan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga intervensi nonfarmakologis berupa pemanfaatan bahan alam. Salah satu tanaman yang banyak digunakan dalam pengobatan tradisional adalah seledri (*Apium graveolens*), yang diketahui mengandung senyawa aktif seperti apigenin, flavonoid, dan phthalides yang berperan dalam dilatasi pembuluh darah serta penurunan tekanan darah. Rebusan daun seledri telah lama dimanfaatkan sebagai obat tradisional untuk membantu mengontrol tekanan darah, namun penerapannya di masyarakat sering kali belum didasarkan pada pengetahuan yang tepat mengenai mekanismenya. Oleh karena itu, penerapan rebusan daun seledri sebagai terapi komplementer pada penderita hipertensi perlu dikaji dan diterapkan secara lebih sistematis untuk mendukung pengelolaan tekanan darah yang aman, efektif, dan mudah dilakukan dengan bahan yang terjangkau.

Melihat kondisi tersebut, penting untuk meneliti lebih dalam bagaimana hubungan antara konsumsi pangan lokal dan kejadian hipertensi. Pemahaman mengenai hubungan ini akan memberikan dasar ilmiah bagi upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui pendekatan gizi berbasis potensi lokal. Dengan memanfaatkan pangan lokal yang sehat dan mudah didapat, intervensi pola makan dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat

Oleh karena itu, berdasarkan dari data yang ada maka kegiatan penerapan rebusan daun seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ini dilakukan di Desa Tanjung Kemuning III, dengan sasaran balita dan masyarakat yang berada di Desa Tanjung Kemuning III.

METODE

Kegiatan penyuluhan dan edukasi ini dilakukan di hari Selasa, 25 Desember 2025 di Desa Tanjung Kemuning III. Kedua kegiatan ini merupakan kegiatan yang dipandang sangat penting bagi para lansia dan pra-lansia yang terkena Hipertensi maupun yang beresiko terkena Hipertensi.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan pemberian kuesioner sebagai pre-test pengetahuan Hipertensi pada lansia, kemudian memberikan penyuluhan tentang Hipertensi meliputi pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganannya. Setelah diberikan penyuluhan pengetahuan Hipertensi, lalu memberikan lagi kuesioner yang sama sebagai post-test pengetahuan Hipertensi pada lansia.

Standar persiapan yang dilakukan dalam tahapan edukasi kepada masyarakat dalam pembuatan rebusan daun seledri seperti mencuci bersih 3–5 batang daun seledri, kemudian direbus dengan ± 250 ml air selama 10–15 menit, saring dan dinginkan sebelum disajikan dan diberikan dalam jumlah yang diatur dan disetujui tenaga kesehatan.

Pada kegiatan ini, rebusan daun seledri diberikan bukan sebagai terapi pengganti, melainkan sebagai *pendamping edukasi* mengenai pemanfaatan tanaman herbal. Jumlah dan frekuensi konsumsi bisa digunakan pada waktu pagi hari dengan meminum satu gelas air rebusan daun seledri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Hasil kegiatan penyuluhan dan edukasi tentang Hipertensi pada lansia di Balai Desa Tanjung Kemuning III yaitu rata-rata pengetahuan pre-test lansia tentang Hipertensi sebelum diberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi adalah < 50 dalam kategori kurang. Kemudian rata-rata

pengetahuan post-test lansia tentang Hipertensi setelah diberikan penyuluhan tentang penyakit Hipertensi adalah >50 dalam kategori baik.

Table 1 Distribusi frekuensi Tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	6	23 %
Kurang	20	74 %
Jumlah	26	100%

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	18	69%
Kurang	8	31%
Jumlah	26	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sesudah penyuluhan diberikan pengetahuan baik memiliki nilai 69% sedangkan pengetahuan kurang 31%.

Penyelesaian Masalah

Hipertensi adalah penyakit yang akhir-akhir ini semakin banyak dijumpai. Penyakit Hipertensi juga sering kita sebut dengan istilah darah tinggi. Tujuannya itu sendiri adalah untuk menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganan dari penyakit hipertensi. Manfaat dari kegiatan ini adalah agar masyarakat terutama lansia dan pra-lansia mengetahui pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganan dari penyakit hipertensi.

Beberapa faktor yang dapat memicu hipertensi adalah pola makan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, stres, kebiasaan merokok, serta kurangnya pemeriksaan kesehatan secara rutin. Solusi dari permasalahan ini dengan pemberian rebusan daun seledri. Rebusan daun seledri dikenal secara turun-temurun dapat membantu menurunkan tekanan darah. Edukasi diperlukan agar penggunaannya menjadi tepat, aman, dan tidak menggantikan terapi medis utama pada penderita hipertensi.

Daun seledri mengandung beberapa komponen bioaktif yang diduga berperan dalam menurunkan tekanan darah, antara lain: Apigenin yang bersifat vasodilator (melebarkan pembuluh darah), Kalium dapat membantu pengaturan keseimbangan cairan dan tekanan darah, Flavonoid sebagai antioksidan yang menurunkan stres oksidatif pada pembuluh darah dan N-butilftalid yang diyakini memiliki efek relaksasi pada otot polos pembuluh darah. Kandungan tersebut memberikan dasar ilmiah bahwa seledri dapat berperan sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi ringan-sedang.



Gambar 1 Penerapan Rebusan Daun Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hipertensi adalah penyakit yang akhir-akhir ini semakin banyak dijumpai. Penyakit Hipertensi juga sering kita sebut dengan istilah darah tinggi. Tujuannya itu sendiri adalah untuk menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pantangan makanan, dan cara penanganan dari penyakit Hipertensi. Hasil sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan baik memiliki nilai 23% sedangkan pengetahuan kurang 74% dan hasil sesudah penyuluhan diberikan pengetahuan baik memiliki nilai 69% sedangkan pengetahuan kurang 31%.

Rebusan daun seledri dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui efek diuretik, vasodilator, dan kandungan antioksidan. Pemanfaatan herbal ini dapat memberikan manfaat tambahan bagi penderita hipertensi ringan hingga sedang. Namun, penggunaannya harus tetap disertai pengawasan medis, gaya hidup sehat, dan terapi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Edukasi yang benar sangat diperlukan untuk memastikan penggunaan seledri aman, efektif, dan tidak menimbulkan kesalahpahaman dalam penanganan hipertensi.

Saran

1. Secara teoritis
Dapat memberikan pengetahuan tentang hipertensi dan melakukan kegiatan senam hipertensi pada lansia.
2. Secara praktik
Para warga memiliki pengetahuan dan informasi tentang hipertensi dan melakukan kegiatan senam hipertensi pada lansia. Terutama bagi para warga yang berada di Desa Tanjung Kemuning III, Tanjung Kemuning, Kabupaten Kaur, Provinsi Bengkulu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan edukasi pemanfaatan jahe madu pada penyakit infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) ini dilakukan di Desa Tanjung Kemuning III Kecamatan Tanjung Kemuning Kabupaten Kaur pada tanggal 13 November s/d 13 Desember 2025. Dalam proses Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik dan penulisan laporan ini, kami banyak mendapat bantuan moral maupun material dari berbagai pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Artiyaningrum, B. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2016. *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751/5395>. Diakses tanggal 10 Desember 2019.
- Eriana, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Pegawai Negeri Sipil UIN Alaudin Makassar Tahun 2017. UIN Alaudin Makassar.
- Hulaima, I. S. (2017). Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Kontrol Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kedaton Kota Bandar Lampung. Universitas Lampung.
- Yunus, B. (2016). Laporan Pendahuluan Gangguan Sistem Kardiovaskuler pada Kasus Hipertensi di Ruang Baji Pamai II RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gema Insan Akademik Makassar. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>. Diakses tanggal 10 Desember 2019.