

Penerapan Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jalan Gedang RT 04 Kota Bengkulu

Frischa Putri Oktavia ¹⁾; Lia Fitriana ²⁾; Ferna Dwi Mella ³⁾; Fiyah Diniarti ⁴⁾
^{1,2,3,4)} Universitas Dehasen Bengkulu
Email: 1frischaputri55@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received [08 Januari 2026]
Revised [03 Maret 2026]
Accepted [06 Maret 2026]

KEYWORDS

Risk Factors, Hypertension,
Celery Leaf Decoction.

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 penyebab utama kematian dini di dunia dan tercatat 10,4 juta kematian yang disebabkan oleh hipertensi. Penderita hipertensi di seluruh dunia sebagian besar berasal dari negara berkembang. Secara farmakologis, Obat-obat kimia banyak digunakan untuk mengatasi hipertensi, selain itu saat ini banyak peneliti mulai meneliti tanaman yang bisa digunakan sebagai terapi salah satunya untuk mengatasi hipertensi. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi komplementer. Ada banyak jenis terapi komplementer dimana salah satunya penggunaan herbal daun seledri. Seledri (*Apium graveolens*) terbukti berhasil menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang bersifat diuretic yang diperlukan untuk membantu tubuh mengeluarkan air dan natrium agar bisa menurunkan tekanan darah. Berdasarkan kondisi tersebut, telah terbukti dengan adanya dari penelitian – penelitian terdahulu tentang pengaruh rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pemberian rebusan daun seledri (*Apium graveolens*) sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi yang memiliki karakteristik risiko berbeda. Penelitian ini melakukan penyuluhan menggunakan desain pra post-test dengan 20 orang warga melibatkan studi kasus dengan menjalani intervensi berupa konsumsi air rebusan daun seledri sebanyak 100 cc dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Rebusan dibuat dari 40 gram daun seledri segar yang dimasak dalam 400 cc air hingga tersisa 200 cc. Berdasarkan hasil penyuluhan ini, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun seledri berpotensi menjadi terapi komplementer yang efektif dan mudah diaplikasikan dalam pengelolaan hipertensi dengan pengendalian faktor risiko lain seperti modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan, serta pemantauan rutin tekanan darah untuk memperoleh hasil optimal.

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of premature death worldwide, accounting for 10.4 million deaths. The majority of hypertension sufferers worldwide are from developing countries. Pharmacologically, chemical drugs are widely used to treat hypertension. Furthermore, many researchers are now exploring plants that can be used as therapies, including those for hypertension. One non-pharmacological therapy for lowering blood pressure is complementary therapy. There are many types of complementary therapies, one of which is the use of celery leaves. Celery (*Apium graveolens*) has been proven effective in lowering high blood pressure because it contains potassium, a diuretic needed to help the body excrete water and sodium, thus lowering blood pressure. Based on these conditions, previous studies have proven the effect of celery leaf decoction on lowering blood pressure. This counseling aims to evaluate the effectiveness of celery leaf decoction (*Apium graveolens*) as a complementary therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients with different risk characteristics. This study used a pre-post-test design with 20 residents, a case study, who underwent an intervention involving the consumption of 100 cc of celery leaf decoction twice daily for three consecutive days. The decoction was made from 40 grams of fresh celery leaves, boiled in 400 cc of water until 200 cc remained. Based on the results of this counseling, it can be concluded that celery leaf decoction has the potential to be an effective and easily applied complementary therapy in the management of hypertension, while also managing other risk factors such as lifestyle modification, dietary adjustments, and regular blood pressure monitoring to achieve optimal results.

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) (2024), hipertensi adalah kondisi kronis peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah, di mana tekanan sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. WHO menyatakan hipertensi sebagai kondisi serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan lainnya. Secara global, WHO memperkirakan jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2024.

Hipertensi adalah kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Thomas Unger et al., 2020). Secara umum hipertensi merupakan penyakit tanpa gejala, namun apabila sudah progresif akan mengakibatkan keadaan yang cukup serius seperti komplikasi ginjal, jantung, mata dan organ vital lainnya (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Kelurahan Jalan Gedang Kota

Bengkulu merupakan salah satu wilayah dengan angka kasus hipertensi yang meningkat berdasarkan data puskesmas setempat selama beberapa tahun terakhir.

Oleh karena itu, evaluasi intervensi nonfarmakologis yang mudah diakses masyarakat, seperti pemberian rebusan daun seledri untuk mengetahui efektivitas, keamanan, dan penerimaan masyarakat menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian rebusan daun seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Jalan Gedang RT 04 Kota Bengkulu, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dampak dan rekomendasi untuk pengendalian hipertensi berbasis komunitas di wilayah tersebut. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah berbasis bukti dengan judul "Penerapan Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens L.*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Jalan Gedang RT 04 Kota Bengkulu 2025".

METODE

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di RT 04 RW 01 KEL. Jalan Gedang Kec. Gading Cempaka Bengkulu dengan metode memberikan Penyuluhan, Kunjungan dan Praktik tentang Penerapan Rebusan Daun Seledri untuk menurunkan tekanan darah (Hipertensi) dengan media berupa leaflet dan alat peraga. Penyuluhan juga dilakukan dengan observasi menggunakan lembar pre test dan post test untuk mengetahui pemahaman warga dari materi yang disampaikan serta cara membuat Penerapan Rebusan Air Seledri.

Tujuan dalam program ini adalah Warga RT 04 Kelurahan Jalan Gedang Kecamatan Gading Cempaka Provinsi Bengkulu masyarakat lansia. Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 08 Desember 2025. kegiatan juga melibatkan 11 mahasiswa KKN Universitas Dehasen Kota Bengkulu dan kader dalam kegiatan ini. Kegiatan Penyuluhan, dilaksanakan berawal dari koordinasi dengan Ketua RT 04 dan kader. Persiapan tempat, perlengkapan, dan alat untuk di praktekkan (Daun Seledri), pre test, Penyampaian Materi tentang Hipertensi, Post test, dan dokumentasi. Kelompok 4 KKN Universitas Dehasen Kota Bengkulu berkolaborasi bersama Perangkat Desa mengajak Masyarakat untuk bekerja sama agar kehidupan masyarakat jauh lebih baik lagi, serta diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk lebih mencegah terjadinya hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Kegiatan diikuti oleh sekitar 21 peserta yang terdiri dari remaja, lansia, kader, dan masyarakat Usia Produktif. Kegiatan ini mencakup tiga topik utama yaitu penyuluhan Hipertensi, dan pemanfaatan Daun Seledri pada penyakit Tekanan Darah (Hipertensi). Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2025 di Gedung Serbaguna RW. 01 Kelurahan Jalan Gedang.

Tabel 1. Hasil Rekap Lembar Pre Test Kategori Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Kurang	6 orang (28,6%)
cukup	11 orang (52,4%)
Baik	4 orang (19,0%)
Total	21 orang (100%)

Dilihat dari tabel pre penyuluhan terdapat 21 peserta mengikuti penyuluhan 6 (0%) peserta kurang memahami tentang penyakit Tekanan Darah (Hipertensi), serta Manfaat Rebusan Daun Seledri sebagai media komplementer Hipertensi.

Tabel 2. Hasil Rekap Lembar Post Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	0	0%
Cukup	4	19,0%
Baik	17	81,0%
Total	21	100%



Setelah dilakukan edukasi berupa penyuluhan menggunakan Lembar Balik dan observasi dengan lembar post test didapatkan (81%) peserta yang hadir sudah memahami tentang penyakit Tekanan Darah (Hipertensi), serta Manfaat Rebusan Daun Seledri sebagai media komplementer Hipertensi. Sehingga dapat diartikan bahwa kegiatan Penyuluhan ini terbukti telah meningkatkan pengetahuan, kesadaran masyarakat serta tentang pentingnya menjaga kualitas hidup yang lebih sehat.

Pembahasan

Pada kegiatan penyuluhan mengenai pencegahan dan penanganan pada Tekanan Darah (Hipertensi), salah satu topik yang sering dibahas adalah penggunaan bahan alami seperti Daun Seledri sebagai terapi pendamping. Hal ini penting disampaikan kepada masyarakat mengingat tingginya angka kejadian Hipertensi, pada lansia.

Menurut WHO (2024), Hipertensi – atau tekanan darah tinggi – adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama serangan jantung, gagal jantung, stroke, yang secara kolektif dikenal sebagai penyakit kardiovaskular (PKV), dan kerusakan ginjal kronis. Mengontrol hipertensi penting untuk mencegah komplikasi seumur hidup dan kejadian kardiovaskular akut.

Manfaat Daun Seledri dalam Membantu Mengurangi Tekanan Darah (Hipertensi)

Dalam penyuluhan, masyarakat perlu diberi pemahaman bahwa Daun Seledri diketahui mengandung senyawa aktif yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu "apiin" (yang berfungsi sebagai calcium antagonist) dan manitol yang berfungsi seperti diuretik. Daun seledri banyak mengandung Apiin dan substansi diuretik yang bermanfaat untuk menambah jumlah air kencing. Kandungan rebusan seledri menurunkan tekanan darah secara signifikan. Efek antihipertensi Menunjukkan bahwa rebusan daun seledri diketahui berasal dari kemampuan senyawa aktifnya dalam memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi) dan meningkatkan ekskresi natrium serta air melalui efek diuretik sehingga menurunkan resistensi vaskular dan volume darah.

Penyuluhan Tentang Pentingnya Edukasi Hipertensi dan cara mengatasinya

Penyuluhan perlu dijelaskan pada warga bahwa Penyuluhan ini dilakukan karena pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi dilakukan di wilayah kerja PKM Jalan Gedang kepada masyarakat Rt 04 yang berpartisipasi dalam kegiatan edukasi. Kegiatan penyuluhan dimulai dari pemaparan materi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, tanda dan gejala, bahaya hipertensi yang tidak terkontrol, serta langkah pencegahan dilakukan dengan melakukan tensi darah lalu mengajarkan Penerapan Rebusan Daun Seledri dan pola hidup sehat. Masyarakat ikut terlibat aktif mulai dari awal kegiatan sampai penyuluhan selesai, terutama pada sesi tanya jawab yang dipandu oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Penyuluhan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini hipertensi serta gaya hidup sehat.

Edukasi hipertensi sangat penting mengingat penyakit ini sering tidak bergejala namun berdampak besar pada kesehatan jantung, ginjal, dan pembuluh darah. Dengan meningkatnya pemahaman, masyarakat diharapkan lebih peduli dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala.

Pembagian Leaflet Edukasi Hipertensi dengan Penerapan Rebusan Daun Seledri

Pembagian leaflet dilakukan sebagai upaya agar memperluas pemahaman masyarakat tentang hipertensi, meliputi pengertian, dampak, pencegahan, dan cara pengendaliannya. Sejumlah studi membuktikan bahwa leaflet merupakan media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Leaflet mudah dibagikan, berbiaya rendah, dan dapat dibawa pulang sehingga memungkinkan masyarakat membaca ulang informasi kapan pun dibutuhkan.



Gambar1 Penyuluhan pemanfaatan Rebusan Daun Seledri untuk Hipertensi

Penyelesaian Masalah Edukasi Kesehatan melalui Penyuluhan Terstruktur

bentuk penyuluhan tentang hipertensi kepada lansia dan pengukuran tekanan darah. Metode yang digunakan adalah edukasi dan penyuluhan dengan menggunakan media berupa leaflet serta alat dan bahan yang di praktikan cara penggunaan dan membuatnya. Kegiatan dihadiri oleh warga Rt 04 Peserta terlihat antusias dalam mengikuti seluruh agenda kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi penyuluhan. Dalam konteks penyuluhan masyarakat, beberapa poin edukasi yang penting disampaikan meliputi:

- Pengertian Hipertensi, dampak, manfaat dan Cara pencegahannya
- Penyuluhan cara membuat dan penerapan dari Rebusan Daun Seledri
- Penanganan awal di rumah secara aman, termasuk dengan mengonsumsi air rebusan daun seledri, istirahat cukup, serta penggunaan bahan herbal yang terbukti bermanfaat.

Pemanfaatan Rebusan Daun Seledri sebagai Terapi Komplementer Aman

Sejumlah studi menunjukkan bahwa Hasil uji klinis yang dilakukan oleh Muzakar & Nuryanto membuktikan bahwa pemberian rebusan daun seledri 2 kali sehari sebanyak 100 cc selama 3 hari



terbukti efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi Dalam program penyuluhan, masyarakat dapat diberikan demonstrasi cara membuat minuman Rebusan Daun Seledri yang aman:

- Daun Seledri segar 40 gram (lebih kurang 1 genggam)
- Direbus dengan 400cc air hingga mendidih dan volume air berkurang menjadi 200cc.
- Matikan api lalu dinginkan beberapa menit lalu di saring
- Sajikan sebagai ramuan herbal tanpa tambahan gula atau pemanis.
- Diberikan 1–2 kali sehari, 100cc di pagi hari dan 100cc di sore hari.
- Dilakukan selama 3 hari berturut-turut
- Dapat diulang 1-2 minggu sekali sesuai kondisi tekanan darah.

Dukungan Fasilitas Kesehatan Primer

Program posyand di puskesmas, dan kunjungan kader merupakan bentuk kepedulian dalam deteksi dini dan penanganan Hipertensi. Fasilitas kesehatan primer perlu mengintegrasikan: Skrining Hipertensi dan gejala Hipertensi pada Lansia, Pemantauan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic secara signifikan, Penyediaan leaflet edukasi kepada masyarakat, dan Pelatihan kader kesehatan dalam edukasi dengan pencegahan hipertensi serta penanganannya, Sinergi antara penyuluhan dan pelayanan kesehatan terbukti menurunkan Hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penyuluhan penggunaan Rebusan Daun Seledri sebagai terapi komplementer Hipertensi, dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berhasil meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat mengenai pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pengetahuan pada kategori cukup dan kurang. Namun, setelah dilaksanakan penyuluhan kegiatan dihadiri oleh warga Rt 04 Peserta terlihat antusias dalam mengikuti seluruh agenda kegiatan. Terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan materi penyuluhan dan pembagian leaflet agar bisa dibaca berulang. Intervensi pemberian rebusan daun seledri terbukti efektif membantu menurunkan tekanan darah.

Diharapkan kegiatan penyuluhan hipertensi dapat dilakukan secara berkelanjutan dan terjadwal agar masyarakat semakin terbiasa melakukan pemeriksaan tekanan darah mandiri. Puskesmas dan kader kesehatan diharapkan dapat melanjutkan pendampingan rutin dan terus melaksanakan program perilaku hidup sehat, terutama pengurangan konsumsi garam dan peningkatan aktivitas fisik untuk membantu mengurangi tingkatan terjadinya Hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kecamatan Gading Cempaka terkhusus warga RT 04 beserta seluruh perangkat dan masyarakat setempat dan UPTD Puskesmas Jalan Gedang atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan kepada kami dalam melaksanakan program ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan dan pihak kampus yang telah memberikan kesempatan untuk menjalankan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada periode 13 November – 13 Desember 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Muzakar & Nuryanto. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. J. Pembang. Mns. 53, 1689– 1699 (2018).
- Nugraha, A. P., Sari, R., & Widodo, T. (2021). Efektivitas edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 112–120.
- F. S. Yolanda, N. L. Fitri, and Ludiana, “Penerapan Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Uptd Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat,” *J. Cendikia Muda*, vol. 4, no. 2, pp. 228–237, 2024.
- Widyaningsih, R., Lestari, H., & Damayanti, A. (2018). Efektivitas media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 10–18.

- Qonita and N. Hidayah, "Efektivitas Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *J. Inf. Kesehat. Indones.*, vol. 9, no. 3, pp. 279– 288, 2023.
- World Health Organization. (2021). *Acute Respiratory Infections: Global Epidemiology and Burden*. Geneva: WHO.