



Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Pembuatan Obat Non Farmakologi Dengan Rebusan Daun Seledri di Desa Purwodadi

Counseling on Hypertension and Making Non-Pharmacological Medicines with Celery Leaf Decoction in Purwodadi Village

Ahmad Zakiudin^{1*}, Tati Karyawati², Andita³

¹⁻³ Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Indonesia

Korespondensi Penulis : ariza_zakie@yahoo.co.id*

Article History:

Received: Juli 01, 2025;

Revised: Juli 14, 2025;

Accepted: Juli 28, 2025

Published: Juli 31, 2025

Keywords: Celery leaves, Health Counseling, Hypertension, Non-pharmacological drugs

Abstract: Hypertension is a condition characterized by elevated blood pressure, where the systolic pressure exceeds 140 mmHg and the diastolic pressure exceeds 90 mmHg. If not properly treated, hypertension can lead to severe complications, increased morbidity, and even mortality. This condition occurs when the heart works harder than usual to pump blood (systolic) and the blood flow returning to the heart (diastolic) also experiences increased pressure. One of the efforts to prevent the progression of hypertension from a primary to a secondary stage is through non-pharmacological treatments. One such treatment includes the use of natural remedies like celery leaves. Celery leaves contain active compounds such as flavonoids and potassium that are believed to help lower blood pressure by relaxing blood vessels and increasing the excretion of sodium through urine. This community service activity was carried out in Purwodadi Village and aimed to increase public awareness, especially among families, regarding hypertension and its non-pharmacological management using natural ingredients that are easy to find and affordable. The method used involved health education through counseling and direct demonstrations of how to prepare and consume celery leaf boiled water. Participants were actively involved in learning how to select, clean, boil, and properly consume the celery leaf water as a herbal drink. The results of the activity showed a significant improvement in community knowledge and understanding related to hypertension and the benefits of using celery leaves as a traditional remedy. It is hoped that after this activity, the local community will be able to independently apply this knowledge and routinely use boiled celery water as a preventive measure to maintain normal blood pressure and reduce the risk of complications. This effort is part of promotive and preventive health services to improve the quality of life and promote a healthy lifestyle at the village level.

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, di mana tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik melebihi 90 mmHg. Jika tidak ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berat, peningkatan morbiditas, bahkan mortalitas. Kondisi ini terjadi ketika jantung bekerja lebih keras dari biasanya untuk memompa darah (sistolik) dan aliran darah yang kembali ke jantung (diastolik) juga mengalami peningkatan tekanan. Salah satu upaya untuk mencegah perkembangan hipertensi dari tahap primer menjadi tahap sekunder adalah melalui pengobatan nonfarmakologis. Salah satu pengobatan tersebut meliputi penggunaan bahan-bahan alami seperti daun seledri. Daun seledri mengandung senyawa aktif seperti flavonoid dan kalium yang dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi natrium melalui urin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Purwodadi dan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga, mengenai hipertensi dan penanganan nonfarmakologisnya dengan menggunakan bahan-bahan alami yang mudah ditemukan dan terjangkau. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi langsung cara mengolah dan mengonsumsi air rebusan daun seledri. Peserta terlibat aktif dalam mempelajari cara memilih,

membersihkan, merebus, dan mengonsumsi air rebusan daun seledri dengan benar sebagai minuman herbal. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat yang signifikan terkait hipertensi dan manfaat penggunaan daun seledri sebagai obat tradisional. Diharapkan setelah kegiatan ini, masyarakat setempat dapat menerapkan pengetahuan ini secara mandiri dan rutin mengonsumsi air rebusan seledri sebagai tindakan pencegahan untuk menjaga tekanan darah normal dan mengurangi risiko komplikasi. Upaya ini merupakan bagian dari layanan kesehatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kualitas hidup dan mendorong gaya hidup sehat di tingkat desa.

Kata kunci: Daun seledri, Hipertensi, Obat non farmakologi, Penyuluhan Kesehatan

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama penyakit jantung, stroke dan penyakit ginjal (Anggoro, 2023). Hipertensi mempunyai gejala yaitu sakit kepala yang disertai dengan mual dan muntah akibat meningkatnya tekanan darah intrakranium, vertigo, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdengung, hidung berdarah, jantung berdebar kencang, stress, stroke dan nokturia (Anwar & Cusmarih, 2022).

Hipertensi atau yang dikenal sebagai tekanan darah tinggi sering disebut sebagai silent killer dikarenakan seringkali tidak memiliki gejala. Hipertensi terjadi apabila tekanan darah berada di 130 mmHg untuk sistolik dan lebih dari 80 mmHg untuk diastolik. Hipertensi merupakan penyebab dari berbagai penyakit, seperti penyakit stroke, jantung dan gagal ginjal. Hipertensi dianggap sebagai penyakit nomor satu penyebab kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, diperkirakan jumlahnya lebih dari 1 (satu) miliar. Jumlah penderita hipertensi yang tinggi ini terjadi dan dapat dialami oleh seluruh kelompok sosial ekonomi dan meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi tekanan darah tinggi dapat meningkat hingga 60% pada populasi dengan usia diatas 60 tahun. Apabila tidak dilakukan tindakan preventif maka diperkirakan jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia akan meningkat sampai dengan 20% serta mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. (Ari et al., 2024).

Hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan tekanan darah sistemik yang naik secara persisten, hipertensi sekunder merupakan peningkatan tekanan darah karena suatu kondisi fisik yang ada sebelumnya seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Wati et al., 2023). Hipertensi disebabkan oleh penyempitan arteri yang lebih kecil (arteriol) sehingga darah memberikan tekanan yang lebih besar pada dinding pembuluh darah. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi antara lain asupan natrium tinggi, Asupan kalium, kalsium, dan magnesium rendah, Obesitas, Alkohol, Stress, Gaya hidup kurang gerak, Merokok, Genetik, Riwayat keluarga, Usia.

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial yang belum diketahui penyebabnya, dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung dan gangguan ginjal (adrenal). Menurut Perhi, 2021 penatalaksanaan hipertensi adalah Pembatasan konsumsi garam, Perubahan pola makan, Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal.

Berdasarkan data Riskesdas 2013, terdapat peningkatan prevalensi obesitas dewasa di Indonesia dari 14,8% menjadi 21,8% dari data Riskesdas 2018. Tujuan pengendalian berat badan adalah mencegah obesitas ($IMT > 25 \text{ kg/m}^2$) dan menargetkan berat badan ideal ($IMT 18,5 - 22,9 \text{ kg/m}^2$) dengan lingkar pinggang.

2. METODE

a. Nama kegiatan

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan obat non farmakologi dengan rebusan daun seledri

b. Waktu pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada hari Senin tanggal 16 Juni 2025 pukul 09.00-12.00 WIB.

c. Tempat pelaksanaan

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan obat non farmakologi dengan rebusan daun seledri dilaksanakan di rumah warga desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

d. Tujuan

1) Tujuan umum

Masyarakat mampu memahami tentang penyakit hipertensi dan pembuatan obat non farmakologi dengan rebusan daun seledri.

2) Tujuan khusus

- a) Mampu mengetahui dan memahami pengertian hipertensi
- b) Mampu memahami penyebab hipertensi
- c) Mampu mengetahui dan memahami faktor risiko hipertensi
- d) Mampu melaksanakan praktik pembuatan rebusan daun seledri

e. Jenis kegiatan

Kegiatannya pendidikan kesehatan yang akan diberikan pada masyarakat desa, yaitu:

1) Promotif

Kegiatan yang dilaksanakan berfokus pada : menjelaskan materi mengenai hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri

Sasaran penyuluhan : Warga desa Purwodadi

Waktu : Pukul 09.00-12.00

2) Edukatif

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pengobatan tradisional rebusan daun seledri desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

3) Preventif

Pencegahan terjadinya penyakit hipertensi dan penanganannya Strategi pelaksanaan

f. Metode : penyuluhan, diskusi interaktif dan praktik pembuatan rebusan daun seledri

g. Media : leaflet dan lembar balik

3. HASIL

Prosedur Kegiatan Rebusan Daun Seledri

Waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan dan melakukan pemberian rebusan daun seledri yaitu 30 menit. Pasien diminta untuk mempraktikkan cara merebus daun seledri untuk menurunkan tekanan darah. Bahan yang digunakan adalah seledri (*Apium graveolens*) segar, sebanyak 40 gr dan air 2 gelas. Prosedur pembuatan air rebusan seledri :

- 1) Daun seledri segar sebanyak 40 gr
- 2) Direbus dengan 2 gelas (400 cc) hingga didapatkan segelas air (200cc) selama $\pm$ 15 menit.
- 3) Setelah dingin, disaring lalu hasil saringan diminum 2 kali sehari sebanyak 100 cc pagi hari dan 100 cc sore hari.

a. Standar Operasional Prosedur

- 1) Tahap Pra Interaksi
 - a) Mencuci tangan
 - b) Menyiapkan alat dan bahan
- 2) Tahap Orientasi
 - a) Memberikan salam dan sapa pada pasien
 - b) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
 - c) Menanyakan persetujuan/kesiapan pasien
- 3) Tahap Kerja
 - a) Mengatur klien dalam posisi duduk
 - b) Menyiapkan alat dan bahan
 - c) Merebus daun seledri $\pm$ 15 menit

- d) Saring dan tuangkan ke gelas
 - e) Air rebusan daun seledri siap diminum
- 4) Tahap Eliminasi
- a) Melakukan evaluasi tindakan
 - b) Berpamitan dengan pasien/keluarga
 - c) Membereskan alat
 - d) Mencuci tangan
 - e) Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan



4. DISKUSI

Target peserta pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri di desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes dalam pelaksanaanya tidak semua warga bisa hadir dalam acara tersebut. Adapun ketercapaian tujuan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri secara umum adalah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi tentang hipertensi dapat disampaikan secara detail. Akan tetapi dilihat dari semangat dan keaktifan peserta dapat dievaluasi dan disimpulkan bahwa tujuan pendidikan kesehatan hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri ini dapat tercapai.

Kemampuan peserta dilihat dan penguasaan materi cukup baik namun perlu bimbingan yang intensif dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi hipertensi, hal ini disebabkan materi dan praktik yang banyak hanya disampaikan kurang lebih 3 jam sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami secara lengkap semua materi yang diberikan. Secara keseluruhan kegiatan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri pada warga desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen diatas juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan dan meminta untuk dilakukan penyuluhan lagi lain waktu.

Seledri (*Apium graveolens* L.) merupakan salah satu dari jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Masyarakat cina tradisional sudah lama menggunakan seledri untuk menurunkan tekanan darah. Seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah dari pada tumbuhan lain yang dapat juga digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi seperti daun salam yang hanya memiliki kandungan minyak asiri dan flavonoid untuk menurunkan tekanan darah dan mahoni yang hanya memiliki kandungan flavonoida untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan seledri memiliki kandungan apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi.

Selain itu seledri juga mengandung flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Seledri (*Apium graveolens*) dikatakan mengandung apigenin yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah, dan phthalides yang dapat mengendurkan otot arteri atau mengendurkan pembuluh darah. Zat ini mengatur aliran darah, menyebabkan pembuluh darah membesar dan menurunkan tekanan darah. Seledri diketahui mengandung senyawa aktif yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu apiin (yang berperan sebagai antagonis kalsium) dan mannitol yang berperan sebagai diuretik. Daun seledri mengandung banyak apiin dan zat diuretik yang meningkatkan jumlah urin. Seledri tidak memiliki efek samping pada tubuh kita, mudah didapat, dan harganya terjangkau untuk semua orang.

Seledri merupakan tanaman herbal yang sangat rendah kalori. Daun seledri hanya berisi 16 kalori per 100 gram dan mengandung serat non larut, yang bila dikombinasikan dapat menurunkan berat dan kadar kolesterol dalam darah, sumber yang kaya antioksidan flavonoid seperti zeaxanthin, lutein, dan beta karoten yang berfungsi sebagai pelindung tubuh, meningkatkan imunitas tubuh dan pencegahan kanker. Seledri merupakan sumber vitamin A yang baik. Vitamin A dan beta karoten adalah antioksidan flavonoid alami yang dibutuhkan untuk menjaga kulit, mata, dan selaput lendir agar selalu sehat. Hal ini menunjukkan bahwa

setelah pemberian air rebusan seledri dua kali sehari selama lima hari sebanyak 100 gram yang diberikan tiap pagi dapat menyebabkan tekanan darah sebagian besar responden mengalami penurunan (Handayani & Wahyuni, 2021)

5. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan rebusan daun seledri dapat meningkatkan pengetahuan warga desa Purwodadi untuk berupaya semaksimal mungkin dapat mencegah terjadinya hipertensi yang lebih parah yaitu terjadinya komplikasi sampai ke jaringan lain. Penyuluhan kesehatan pada warga ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pembuatan rebusan daun seledri dalam pencegahan masalah hipertensi. Selain itu untuk menjaga tekanan darah tetap stabil warga desa Purwodadi harus melakukan pembatasan konsumsi garam, menjaga pola makan, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, olah raga teratur dan berhenti merokok.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat terlaksana berkat dukungan dan Kerjasama dari berbagai pihak antara lain:

1. Puskesmas Tonjong yang merupakan puskesmas wilayah kerja Desa Purwodadi
2. Kepala Desa Purwodadi yang menjadi tempat dilaksanakannya pengabdian kepada masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Anggoro. (2023). Edukasi Pentingnya Senam Ergonomis untuk Hipertensi Lansia. Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 2(1), 21–28.
- Anwar, A., & Cusmari, C. (2022). The Effectiveness Off Counseling On Drug Compliance in Hypertension Patients at Babelan I Public Health Center in 2022. Malahayati Nursing Journal, 4(9), 2440–2458. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i9.7096>
- Ari, A., Yanti, R., Lestari, R., & Handayani, T. (2024). Peningkatan Pengetahuan Warga Rt 05 Rw 01 Pondok Labu Terhadap Alur Pelayanan Penyakit Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Dan Rumah Sakit. Jurnal Abdimas Jatibara, 2(2), 34–43.
- Handayani, S., & Wahyuni, E. (2021). Efektivitas Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pembantu Berngam Kota Binjai Tahun 2021. Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan, 6(2), 112. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.241>
- Haryato, H., Yuliana, D., & Ningsih, R. (2024). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Nuansa Fajar Cemerlang.

- Iqbal, M., & Handayani, P. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Kartika, E. W., Adha, M. M., & Novitasari, D. (2024). Edukasi Pentingnya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Siswa-Siswi Man 1 Muara Enim. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 87–93. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2183>
- Ketut, N. S., & Dewi, P. H. (2021). *Keperawatan Medikal Bedah I*. Pustaka Baru.
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 19(1), 37–46.
- Parmilah, P., Hidayat, R., Nuralif, H., Indrasari, A., & Pratiwi, Y. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(2), 50–56. <https://doi.org/10.56186/jkkb.103>
- Perhi. (2021). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus Perhi 2019*. I-Hefcard.Com.
- Trisna, E., Yanto, A., & Sumarsono. (2023). Konsep Aplikasi Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Gangguan Kardiovaskular. *Media Sains Indonesia*.
- Wahyudi, S. (2024). Efektivitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Journal Health Applied Science and Technology*, 2(1), 48–59. <https://doi.org/10.52523/jhast.v2i1.40>
- Wati, H., Sari, M., Muliati, S., & Eka, M. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 1–5.
- Zaim Anshari, A. S. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 2.