

PENGABDIAN MASYARAKAT KEBIDANAN KOMUNITAS “SEDARI HATI” PUDDING SELEDRI ATASI HIPERTENSI

**Rini Kundayanti^{1*}, Anita Nurhayati², Agustin Susanti³, Euis Nurul Fauziah⁴,
Khairussyifa Nurhanifah⁵, Necia Stephani Robert⁶**

Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional^{1,2,3,4,5,6}

*Corresponding Author : rinikundayanti@gmail.com

ABSTRAK

Di Kota Depok, kasus hipertensi tercatat mencapai 10.591, yang mencerminkan urgensi pengelolaan penyakit ini. Salah satu tanaman herbal yang dikenal efektif menurunkan tekanan darah adalah daun seledri (*Apium graveolens L*), yang mengandung senyawa aktif seperti apigenin, flavonoid, dan 3-n-butylphthalide (3nB). Senyawa ini bekerja dengan cara menghambat enzim angiotensin-converting enzyme (ACE), melebarkan pembuluh darah, dan menurunkan tekanan darah secara signifikan. Pemberian rebusan daun seledri selama tujuh hari berturut-turut dilaporkan mampu menurunkan tekanan darah sistolik hingga 20 mmHg dan diastolik hingga 10 mmHg. Dengan meningkatnya kebutuhan akan metode pengobatan yang terjangkau, pemanfaatan daun seledri sebagai terapi komplementer untuk hipertensi menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan secara luas di masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat in dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan peragaan. Dengan sasaran ibu lansia. Hasil pengabdian masyarakat ini berjalan lancar dengan diikuti oleh 28 peserta lansia. Sebelum penyuluhan, nilai pre-test peserta adalah 75%, yang meningkat menjadi 91% setelah penyuluhan, edukasi, dan diskusi. Para peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru tentang hipertensi, tetapi juga belajar cara baru menikmati seledri sebagai terapi komplementer untuk hipertensi, yaitu dengan mengolahnya menjadi pudding. Mereka terlihat aktif, antusias, dan senang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan setelah pemberian penyuluhan dan demonstrasi sat pengabdian masyarakat, intervensi yang diberikan berjalan dengan baik dan efektif dengan hasil lansia mampu menjawab pertanyaan terkait hipertensi dan manfaat pudding seledri.

Kata kunci : hipertensi, kebidanan komunitas, pengabdian masyarakat, puding seledri, sedari hati

ABSTRACT

*In Depok City, cases of hypertension have reached 10,591, reflecting the urgency of managing this disease. One of the herbal plants known to be effective in lowering blood pressure is celery leaves (*Apium graveolens L*), which contain active compounds such as apigenin, flavonoids, and 3-n-butylphthalide (3nB). These compounds work by inhibiting the angiotensin-converting enzyme (ACE), dilating blood vessels, and significantly lowering blood pressure. Giving boiled celery leaves for seven consecutive days has been reported to be able to lower systolic blood pressure by up to 20 mmHg and diastolic by up to 10 mmHg. With the increasing need for affordable treatment methods, the use of celery leaves as a complementary therapy for hypertension is an alternative that can be widely applied in the community. The methods used in this community service are lectures, discussions, and demonstrations. Targeting elderly mothers. The results of this community service went smoothly with 28 elderly participants participating. Before the counseling, the pre-test score of the participants was 75%, which increased to 91% after counseling, education, and discussion. The participants not only gained new knowledge about hypertension but also learned a new way to enjoy celery as a complementary therapy for hypertension, namely by processing it into pudding. They looked active, enthusiastic, and happy to follow the entire series of activities. Based on the evaluation carried out after the counseling and demonstration during community service, the intervention given went well and effectively with the results of the elderly being able to answer questions related to hypertension and the benefits of celery pudding.*

Keywords : community service, community midwifery, sedari hati, hypertension, celery puddings

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah seseorang dimana tekanan darah sistoliknya mencapai ≥ 140 mmhg dan tekanan diastoliknya mencapai ≥ 90 mmhg. Prevelensi Hipertensi secara global diperkirakan mencapai 30% dari total populasi dan menjadi penyebab kematian sebesar 7,1 juta setiap tahun. Penyebab prevalensi hipertensi mengalami peningkatan karena urbanisasi yang cepat, gaya hidup, junk food, dan stress (*World Health Organization*, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di dunia menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 37,6% pria dan 33% wanita berisiko terkena hipertensi. Prevalensi hipertensi di Benua Afrika tercatat sebesar 27%, sementara di Amerika prevalensinya lebih rendah, yaitu 18%. Menurut World Health Organization (2023), di Indonesia diperkirakan ada sekitar 51,3 juta atau 31,7% orang dewasa Indonesia berusia 30–79 tahun yang menderita hipertensi (Muhamad, 2024). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011–2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%, dengan 90–95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Depok (2024), jumlah penduduk Kota Depok diperkirakan mencapai 1.967.831 jiwa. Dari jumlah tersebut, tercatat 10.591 kasus hipertensi, yang menunjukkan adanya prevalensi hipertensi di masyarakat kota ini (Dinas Kesehatan Kota Depok, 2024). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asri et al (2022) dengan judul analisis faktor risiko kejadian hipertensi di wilayah kota depok adalah faktor genetik, dari 207 responden yang memiliki risiko penyakit genetik, 98 orang (9,6%) mengalami hipertensi. Kemudian faktor perilaku Sebanyak 54 orang (55,1%) dari 98 kasus hipertensi tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin, meskipun mereka sudah mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah. Namun, sebagian besar responden cenderung memilih makanan siap saji dan merokok. Dari 98 Responden, 61 orang (62,2%) merokok, meskipun mereka sudah mengetahui dampak negatif rokok. Selanjutnya faktor pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 59 orang (60,2%) dari 98 responden tidak rutin memeriksakan kesehatan mereka, karena ada anggapan bahwa pemeriksaan kesehatan hanya mencari penyakit (Asri et al., 2022).

Hipertensi dibagi menjadi dua jenis penyebab yaitu primer dan sekunder. Penyebab hipertensi primer belum diketahui secara pasti, tetapi faktor pemicunya meliputi riwayat keluarga, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat. Sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu, seperti penyakit ginjal, produksi hormon berlebih, atau tumor adrenal. Lansia dengan sleep apnea, koarktasioa aorta, atau yang mengonsumsi obat tertentu juga berisiko lebih tinggi. Faktor risiko lainnya termasuk pola hidup tidak sehat (alkohol, merokok), konsumsi garam berlebihan, riwayat keluarga hipertensi, obesitas, diabetes, penyakit ginjal, jarang berolahraga, kehamilan, dan usia di atas 65 tahun (Ayu et al., 2022; Purwono et al., 2020).

Pengobatan hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terdapat beberapa cara pengobatan hipertensi dengan farmakologi yaitu dengan menggunakan obat diuretika, ACE-inhibitor dan beta blocker, obat dengan kandungan tersebut merupakan obat yang dapat memompas jantung lebih ringan sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Diuretik juga mempunyai sifat memperkuat obat-obat hipertensi sehingga sering dikombinasikan dengan obat-obat tersebut (Ilmiyah et al., 2022; Purwono et al., 2020). Terapi non farmakologi untuk mengatasi tekanan darah tinggi terdapat beberapa cara salah satunya menggunakan daun seledri. Daun seledri mengandung apigenin dan flavonoid yang berkhasiat sebagai beta blocker yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Penelitian ini menggunakan pengobatan non farmakologi yaitu dengan air rebusan daun seledri yang

diberikan selama 7 hari berturut-turut pagi dan sore sebanyak setengah Gekas atau ± 100 ml (Asmawati et al., 2015; Sari, 2023).

Mekanisme umum tanaman seledri dalam mengontrol tekanan darah antara lain, memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzyme (ACE). Penghambatan sistem renin- angiotensin dapat menurunkan kemampuan ginjal dalam meningkatkan tekanan darah. Seledri memiliki efek yang baik untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Kemudian, dari hal tersebut berkaitan dengan kandungan daun seledri. Tekanan darah umumnya mulai turun sehari setelah pengobatan yang diikuti dengan membaiknya subjektif seperti tidur terasa nyaman, dan jumlah urin yang dikeluarkan meningkat, kemudian kandungan yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi yaitu apiin, apigenin, flavonoid dan 3-n butyl phthalide (3nB) (Asmawati et al., 2015; Sari, 2023).

Menurut penelitian Aisyah & Mulya (2022) dengan judul pengaruh rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Bacang Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues bahwa pemberian rebusan daun seledri berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah tinggi yaitu sebelum pemberian rebusan, tekanan darah sistole rata-rata 158.13 mmHg dan diastole 98.75 mmHg, sedangkan setelah pemberian rebusan, tekanan darah sistole turun menjadi 139.38 mmHg dan diastole menjadi 85.63 mmHg (Aisyah & Mulya, 2023). Menurut penelitian Sari, (2023) pemberian air rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Sebelum pemberian rebusan, mayoritas responden memiliki tekanan darah sistolik 140-149 mmHg dan diastolik 90-94 mmHg. Setelah pemberian rebusan, sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik menjadi 121-139 mmHg dan diastolik menjadi >80 mmHg. Uji Wilcoxon menunjukkan hasil signifikan dengan p -value < 0.05 untuk tekanan darah sistolik dan diastolik, yang menandakan pengaruh positif dari pemberian rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah.

Mengingat besarnya dampak hipertensi pada lansia, kami telah melakukan survei tekanan darah pada 26 lansia di Kelurahan Sukamaju, Kota Depok. Hasil survei menunjukkan bahwa dari 26 peserta, sebanyak 22 orang (84,62%) mengalami hipertensi, dengan 11 orang (50%) di antaranya sedang mengkonsumsi obat antihipertensi. Sementara itu, 4 peserta lainnya (15,38%) tidak mengalami hipertensi. Berdasarkan temuan ini, kami, Mahasiswa Profesi Kebidanan Angkatan VIII B Universitas Nasional, dalam Stase Asuhan Kebidanan Komunitas, memberikan intervensi untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Intervensi yang kami lakukan meliputi pemberian penyuluhan serta asuhan komplementer berupa Pudding Seledri untuk mengatasi hipertensi, yang kami beri nama "SEDARI HATI".

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pemberian penyuluhan, diskusi tanya jawab, serta terapi komplementer untuk mengatasi hipertensi pada lansia dengan jargon "SEDARI HATI" yaitu Seledri Atasi Hipertensi. Materi penyuluhan yang diberikan di Posyandu Lansia Kelurahan Sukamaju Cilandong Depok ini sudah sesuai dengan prioritas masalah, yaitu mengenai hipertensi pada lansia. Materi yang diberikan meliputi pengenalan tentang hipertensi pada lansia, ciri-ciri, faktor penyebab, serta dampak buruknya bagi kesehatan lansia. Selain itu, kami juga mengedukasi lansia tentang cara mencegah hipertensi melalui pola makan sehat, olahraga teratur, dan pengelolaan stres. Materi selanjutnya membahas cara mengatasi hipertensi secara farmakologis dan non-farmakologis.

Untuk mendemonstrasikan penggunaan seledri, kami juga mengajarkan cara pembuatan pudding seledri yang dapat dikonsumsi sebagai bagian dari diet sehat untuk mengatasi hipertensi dengan bahan sebagai berikut; 100gram seledri (± 4 batang), 220ml air (di blender

dengan seledri), 1 bungkus agar plain, 400 ml air, 6 sendok gula aren, 2 bungkus fiber cream (40gram), daun pandan (1 lembar). Serta langkah-langkahnya sebagai berikut; blender seledri sebanyak 100gr (± 4 batang) dengan 220ml air, kemudian buat adonan yang terdiri dari 1 bungkus agar plain, 2 fiber cream (40gram), 6 sendok gula aren dan dilarutkan dengan air sebanyak 400ml, kemudian gabungkan seledri yang sudah di blender dengan adonan yang sudah disiapkan, Masak hingga mendidih atau matang, ketika mendidih bisa tambahkan dengan daun pandan agar sedikit wangi, dan pudding siap dihidangkan.

Selain itu, kami juga memberikan leaflet informasi mengenai cara mencegah dan mengatasi hipertensi dengan seledri, yang dapat dibaca oleh lansia berulang kali di rumah sebagai bahan referensi. Untuk evaluasi kegiatan, kami memberikan pertanyaan pre-test sebelum penyuluhan dimulai, guna mengukur pengetahuan awal para lansia tentang hipertensi. Setelah penyuluhan dan kegiatan selesai, kami juga memberikan post-test untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan yang didapatkan selama kegiatan. Hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana materi penyuluhan dapat dipahami dan diterapkan oleh para lansia. Sebagai bagian dari kegiatan ini, kami juga mengadakan senam sehat untuk para lansia guna meningkatkan kebugaran fisik dan membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Untuk memotivasi para lansia, kami memberikan reward bagi mereka yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ini.

HASIL

Pengabdian masyarakat di implementasikan dengan fokus pada para lansia di Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju Kota Depok. Kegiatan diikuti lansia berjumlah 28 orang, dan kegiatan ini dilakukan pada hari Senin, 2 Desember 2024 mulai pukul 14.00 - Selesai. Bentuk kegiatan pengabdian yang dilaksanakan adalah penyuluhan dan pendidikan kesehatan berupa edukasi tentang pencegahan hipertensi, diskusi/tanya jawab, pengisian kuesioner pre-test dan post-test, senam lansia bersama dan pemberian pudding seledri sebagai asuhan komplementer untuk mencegah hipertensi. Setelah acara pengabdian masyarakat dimulai, tim penyuluhan memberikan pre-test kepada 28 lansia untuk mengukur tingkat pemahaman mereka tentang hipertensi. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum sepenuhnya memahami hipertensi, termasuk cara pencegahan dan pengobatannya. Tim kemudian memberikan penyuluhan yang mencakup penjelasan tentang hipertensi, cara pencegahannya, serta pengobatan komplementer dengan mengonsumsi seledri, yang diolah menjadi pudding seledri oleh kelompok kami.

Setelah penyuluhan, sesi tanya jawab diadakan, dan 3 lansia aktif bertanya, yang menunjukkan antusiasme mereka terhadap materi yang disampaikan. Selanjutnya, kami mengajukan 3 pertanyaan dari dosen untuk menguji pemahaman mereka, dan semua peserta menjawab dengan antusias. Di akhir acara, post-test dilakukan untuk mengukur kembali tingkat pengetahuan mereka, dan hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebagai bentuk apresiasi, kami memberikan hadiah kepada 1 penanya terbaik, 3 peserta dengan hasil post-test terbaik, dan 3 peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dosen dengan benar. Dari hasil perbandingan pre-test dan post-test, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan lansia tentang hipertensi dan penggunaan seledri sebagai terapi komplementer. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 75% pada pre-test menjadi 91% pada post-test. Tim penyuluhan berhasil membuktikan bahwa penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman lansia terkait hipertensi di Posyandu Matahari, Kelurahan Sukamaju, Cilodong, Kota Depok.

PEMBAHASAN

Terapi komplementer yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Posyandu Matahari kelurahan Sukamaju ini dilakukan berdasarkan pada evidence-

based pemberian puding seledri atasi hipertensi. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolic ≥ 90 mmHg. Hipertensi cenderung dialami oleh lanjut usia (lansia). Hal ini terjadi karena pertambahan umur serta perubahan fisiologis seperti penurunan respons imunitas tubuh, berkurangnya elastisitas pembuluh darah, penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Pada lansia akan terjadi berbagai kemunduran organ tubuh, oleh sebab itu lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan pada usia lebih dari 60 tahun seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit vaskuler lainnya.

Melihat dampak dan komplikasi yang ditimbulkan hipertensi, pemerintah telah melakukan upaya dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui Komunikasi Infromasi Edukasi (KIE) dalam pengendalian hipertensi seperti perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin berolahraga, Diet seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres) . Selain itu pemerintah juga telah melakukan upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan, salah satu upaya pencegahan komplikasi hipertensi khususnya penyakit jantung dan pembuluh darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu. Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko dini dan monitoring peningkatan faktor resiko hipertensi melalui Posbindu PTM dan Posbindu Lansia.

Selain upaya tersebut salah satu cara mengatasi permasalahan hipertensi adalah dengan menerapkan penatalaksanaan hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi yang bersifat diuretic, simpatetik, beta bloker dan vasodilator. Penanganan farmakologis dianggap mahal oleh sebagian masyarakat, selain itu penanganan secara farmakologis sering menimbulkan efek samping bila dikonsumsi terus menerus dalam jangka waktu yang lama. Penanganan non farmakologi yaitu dengan merubah gaya hidup sehat, diet rendah lemak dan garam serta terapi komplementer. Penanganan non farmakologis mudah untuk dipraktekkan dan tidak membutuhkan terlalu banyak biaya serta tidak memiliki efek samping. Sehingga masyarakat lebih menyukai penanganan secara non farmakologis (Handayani & Wahyuni, 2021). Terapi non farmakologi sesuai dengan kebijakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PMK) Nomor 15 Tahun 2018 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer.

Terapi komplementer herbal merupakan kumpulan dari beberapa komponen meliputi, herbal (tanaman mentah seperti daun, bunga, biji, batang, kayu, kulit kayu, akar, rimpang, atau bagian tanaman lainnya), bahan herbal (jus segar, minyak esensial, dan bubuk kering herbal), obat herbal (dasar dari hasil akhir produk herbal yang meliputi bubuk herbal, ekstrak dan minyak herbal), produk akhir herbal (obat herbal yang terbuat dari satu atau lebih herbal/ 31 kombinasi). Obat herbal adalah bahan atau ramuan bahan yang berasal dari tumbuhan, hewan, dan mineral, dapat berupa obat herbal tradisional atau obat herbal non tradisional. Seledri (*Apium Graveolens L*) merupakan tumbuhan yang dapat digunakan dalam pengobatan herbal hipertensi. Senyawa yang berkandung dalam seledri bersifat anti Hipertensi seperti menurunkan kontraksi pembuluh darah dan menurunkan volume cairan ekstraseluler. Seledri lebih banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai sayuran, campuran dalam makanan dan juga penyedap rasa. Namun sebagian masyarakat juga menggunakan seledri sebagai tanaman obat/ obat herbal.

Bagian seledri yang digunakan untuk herbal adalah daun, buah dan akar. Secara empiris seledri berhasiat sebagai antirematik, penenang, dieuretik dan antiseptik. Khasiat yang lain adalah menghentikan perdarahan dan menurunkan tekanan darah. Senyawa aktif dalam seledri

adalah flavonoid. Bukti ilmiah, seledri terbukti berhasil menurunkan tekanan darah tinggi karena aktivitasnya sebagai calcium antagonis yang berpengaruh pada tekanan darah. Senyawa aktif dalam seledri bekerja pada reseptor pembuluh darah yang hasil akhirnya memberi efek relaksasi. Pada pasien Hipertensi saat tekanan darah naik maka pembuluh darah akan mengencang atau menegang. Konsumsi seledri bisa mengurangi ketegangan pembuluh darah karena efek seledri adalah memberi relaksasi.

Seledri memiliki kandungan flavonoid apigenin dan apigenin. Apigenin merupakan senyawa dalam herbal seledri yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Seledri merupakan salah satu jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi mengandung apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Selain itu, mengandung pthalides dan magnesium yang baik untuk membantu melemaskan otot-otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sujana, et. al. (2022) menunjukkan bahwa tekanan darah sebelum intervensi (Pretest) pada 23 responden sebelum diberikan rebusan daun seledri, rata-rata tekanan darah sistole responden adalah 156,27 mmHg dan diastole 92,50 mmHg, menunjukkan tingkat hipertensi pada lansia yang menjadi responden penelitian . Kemudian tekanan darah setelah intervensi (post-test) Setelah diberikan rebusan daun seledri, rata-rata tekanan darah sistole responden menurun menjadi 145,00 mmHg dan diastole menjadi 82,59 mmHg, menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai p -value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara pemberian rebusan daun seledri dengan penurunan tekanan darah pada lansia (Sudjana & Nafsa Mutmainna, 2022). Rebusan daun seledri terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistole dan diastole, didukung oleh efek farmakologisnya seperti dilatasi pembuluh darah dan penghambatan enzim angiotensin-converting enzyme (ACE), yang berperan dalam regulasi tekanan darah (Naqiyya, 2020).

Pemberian air rebusan daun seledri kepada 25 penderita hipertensi selama 7 hari di Panti Jompo Medan, menyatakan bahwa pemberian air rebusan daun seledri dua kali dalam sehari sebanyak 150 ml pada pagi dan sore hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolic secara signifikan yaitu 33 mmHg dan 20 mmHg (Huuae et al., 2021). Dalam berbagai jurnal literature terdapat berbagai cara terkait pembuatan air rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi. Secara umum dapat dirangkum cara pembuatan air rebusan daun seledri yaitu masukkan 100 gram daun seledri kedalam air ± 400 ml, kemudian direbus selama 15 menit hingga airnya sisa $\frac{3}{4}$ atau ± 300 ml, kemudian air di saring dan di berikan minum 2 kali sehari pagi dan sore hari masing-masing 150 ml dan di berikan selama tujuh hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Posyandu Matahari pada Senin, 2 Desember 2024 Kelurahan Sukamaju Cilodong Depok implementasi berjalan dengan baik dan dihadiri oleh seluruh pihak yang telah di undang. Berhasil meningkatkan pemahaman para lansia mengenai hipertensi. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan terbatas mengenai hipertensi, namun setelah penyuluhan, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatannya. Data pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sebelum kegiatan hanya mencapai 75%, sementara setelah penyuluhan dan praktik, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 91%. Peningkatan ini membuktikan keberhasilan kegiatan penyuluhan yang kami lakukan. Selain itu, kami juga memperkenalkan terapi komplementer berupa seledri yang diolah menjadi pudding “SEDARI HATI” (Seledri Atasi Hipertensi) sebagai alternatif

pengobatan hipertensi. Kegiatan ini mendapat respon positif dari peserta, yang terlihat aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab, diskusi, dan praktik langsung. Para lansia merasa antusias dan termotivasi untuk menerapkan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari untuk mengatasi hipertensi. Secara keseluruhan, program ini terbukti relevan dan bermanfaat bagi lansia di Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju Cilodong Depok, dan berhasil meningkatkan pengetahuan mereka tentang cara mengelola hipertensi secara alami dan efektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti pengabdian masyarakat ini, terimakasih kepada dosen dan pembimbing lahan yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses pengabdian masyarakat ini. Tak lupa juga, kami juga mengucapkan terimakasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan pengabdian masyarakat ini, yakti Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional dan Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju Cilodong Depok sebagai tempat dilakukannya pengabdian masyarakat. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Aisyah, S., & Mulya, H. (2023). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Bacang Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 6(1). <https://doi.org/10.31000/imj.v6i1.7732>
- Asmawati, N., Purwati, P., & Handayani, R. S. (2015). Efektivitas Rebusan Seledri dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Pajar Bulan Kecamatan Way Tenong Lampung Barat. *Jurnal Kesehatan*, 6(2).
- Asri, I. P., Pitriani Salamah, N., Maryanah Putri, A., Putri Nabila E, S., Khairunnisa, A., Afifah, F., & Kusumastuti, I. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi di Wilayah Kota Depok. *Journal of Public Health Education*, 1(3), 170–184. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i3.51>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024, November 25). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. www.badankebijakan.kemkes.go.id
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2024). *Hipertensi dan Cara Pencegahannya*. Dinkes.Depok.Go.Id.
- Handayani, I., & Wahyuni, S. (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>
- Huwae, G., Sumah, D., Lilipory, M., Jotlely, H., Nindatu, M., Program,), Keperawatan, S., Kesehatan, F., Kristen, U., Maluku, I., Masyarakat, S. K., Biologi, J., Matematika, F.,

- Ilmu, D., & Alam, P. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri (Apium Graveolens) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kairatu Kabupaten Seram Bagian Barat. *Biofaal Journal*, 2(2), 64–74.
- Ilmiyah, F., Dwipayanti, P. I., & Siswantoro, E. (2022). Menurunkan Tekanan Drah Pada Penderita Hipertensi Menggunakan Intervensi Konsumsi Jus Wortel (Daucus Carota L). *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 1(2), 10–18.
- Muhamad, N. (2024, July 19). *10 Provinsi dengan Proporsi Penduduk Hipertensi Terbanyak di Indonesia (2023)*. Databoks.
- Naqiyya, N. (2020). Potensi Seledri (Apium Graveolens L) Sebagai Antihipertensi. *Jurnal Stikes*, 2(2), 160–166.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia *Salt Consumption Pattern With Hypertension In Elderly*. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1).
- Sari, E. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun seledri pada lanisa terhadap penurunan tekanan darah. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 29–33. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v2i2.2447>
- Sudjana, D., & Nafsa Mutmainna, G. (2022). Pengaruh Pemberian Seduhan Herba Seledri (Apium Graveolens, Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Apotek Kimia Farma 308 Garut. *Jurnal Prima Insan Cendekia*, 1(1), 19–0.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension profiles*.