

## GAMBARAN PEMBERIAN REBUSAN DAUN SELEDRI PADA LANSIA Ny.M DENGAN HIPERTENSI DI DESA DATAR WILAYAH PUSKESMAS SUMBANG I KABUPATEN BANYUMAS

### ILLUSTRATION OF GIVING BOILED CELERY LEAVES TO THE DATAR VILLAGE, SUMBANG 1 COMMUNITY HEALTH CENTER, BANYUMAS REGENCY

Laora Windari <sup>1\*</sup>, Dwi Astuti <sup>2\*</sup>, Fida Dyah Puspasari <sup>3</sup>

<sup>1</sup>DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [laorawindari026@gmail.com](mailto:laorawindari026@gmail.com)

<sup>2</sup>DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [dwiast745@gmail.com](mailto:dwiast745@gmail.com)

<sup>3</sup>DIII Keperawatan, Politeknik Yakpermas Banyumas, Email : [fidaanizar@gmail.com](mailto:fidaanizar@gmail.com)

\*email Koresponden: [dwiast745@gmail.com](mailto:dwiast745@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.374>

Submitted: 15/12/24                      Article info:  
Accepted: 06/01/25                      Published: 30/01/25

#### Abstract

Modern lifestyles can increase stress levels, smoking habits, and excessive consumption of alcoholic drinks and coffee can cause various diseases, including hypertension. The prevalence of hypertension in old age is still quite high, 40% with a death rate of around 65 years. Hypertension is more common in women, 37% and men, 28%. Hypertension cannot be completely reversed, but can be managed with regular health monitoring, one of which is by using a decoction of celery leaves. Celery is an example of a form of herbal medicine used to treat hypertension cases. This study aims to describe the benefits of giving boiled celery leaves in lowering blood pressure in elderly people who have hypertension. Using the case study method with respondents who had systolic blood pressure of 140/90mmHg and diastolic blood pressure of 159/99mmHg with Stage I hypertension. The results of the study showed a decrease in blood pressure in the elderly by giving 200cc of boiled celery leaves in the morning and evening for 5 days with pre results 153/75mmHg and post values 146/79mmHg. And it was concluded that boiled celery leaves can lower blood pressure in the elderly.

**Keywords:** Celery Leaf, Eldery, Hypertension

#### Abstrak

Gaya hidup modern bisa meningkatkan tingkat stres, kebiasaan merokok, serta mengonsumsi minuman beralkohol serta kopi yang berlebihan bisa menyebabkan berbagai penyakit, termasuk hipertensi. Prevalensi hipertensi di usia lanjut masih cukup tinggi, 40% dengan angka kematian sekitar 65 tahun. Hipertensi lebih banyak pada wanita 37% dan laki-laki 28%. Hipertensi tidak dapat dipulihkan sepenuhnya, namun dapat diatur dengan pengawasan kesehatan yang teratur salah satunya dengan menggunakan rebusan daun seledri. Seledri adalah salah satu contoh bentuk pengobatan herbal yang digunakan dalam menangani kasus hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan manfaat

pemberian rebusan daun seledri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mempunyai hipertensi. Menggunakan metode studi kasus dengan responden yang memiliki tekanan darah sistolik 140/90mmHg dan tekanan darah diastolic 159/99mmHg dengan hipertensi Stadium I. Hasil penelitian terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan pemberian rebusan daun seledri sebanyak 200cc di pagi dan sore hari selama 5 hari dengan hasil pre 153/75mmHg dan nilai post 146/79mmHg. Dan didapat kesimpulan rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata kunci:** Daun Seledri., Hipertensi., Lansia

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Sari (2022), secara tidak sadar, masyarakat cenderung mengadopsi gaya hidup lebih modern seiring dengan berjalannya waktu. Gaya hidup ini cenderung mengutamakan kesenangan instan, yang sering kali mengakibatkan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan siap saji tinggi lemak dan garam. Gaya hidup modern juga bisa meningkatkan tingkat stress, kebiasaan merokok, serta mengkonsumsi minuman beralkohol serta kopi yang berlebihan, bisa menyebabkan berbagai penyakit, termasuk hipertensi.

WHO sendiri mendata, sekitar 972 juta orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan perkiraan jumlah tersebut mengalami peningkatan menjadi 29,2 persen di tahun 2025 (Ananda, 2022). Di Indonesia, pravelensi kasus hipertensi mencapai 63.309.620 orang, dengan kasus yang meninggal dunia sekitar 427.218 akibat penyakit tersebut. Untuk tekanan darah tinggi umumnya terjadi pada usia 31-64 tahun, di mana hanya Sebagian kecil dari mereka yang terdiagnosis dan rutin minum obat (Linggariyana et al., 2022).

Untuk pravelensi hipertensi di usia lanjut masih cukup tinggi, ialah 40% dengan angka kematian sekitar diatas 65 tahun. Angka kejadian hipertensi lebih banyak pada wanita ialah 37% dan laki-laki yaitu 28%. Pada populasi umum untuk kejadian hipertensi tidak merata. Untuk usia 55 tahun lebih banyak ditemukan pada laki-laki. Akan tetapi setelah menopause, tekanan darah pada wanita mengalami peningkatan hingga umur 75 tahun tekanan darah tinggi banyak ditemui pada wanita daripada pada laki-laki (Oktavia et al., 2021).

Hipertensi tidak dapat dipulihkan sepenuhnya, namun dapat diatur dengan pengawasan kesehatan yang teratur. Salah satu metode untuk menjaga kesehatan sehari-hari adalah melalui konsumsi obat-obatan baik farmakologis maupun non-farmakologis.

Seledri adalah satu contoh bentuk pengobatan herbal yang digunakan dalam menangani kasus hipertensi. Tanaman ini kaya akan kandungan yang bermanfaat untuk mengurangi tekanan darah. Jika dibandingkan dengan tanaman lain yang bisa dikonsumsi untuk mengurangi hipertensi, misalnya daun salam yang mengandung minyak atsiri serta flavonoid, sedangkan untuk seledri mempunyai kandungan apigenin yang berguna untuk membantu mencegah penyempitan pembuluh darah serta tekanan darah tinggi. Selain itu, seledri mengandung kalsium, magnesium, apiin, vitamin C, dan flavonoid yang semuanya bisa menurunkan tekanan darah. Seledri juga memiliki efek anti-reumatik, anti-septik, dan diuretik ringan. Efek diuretiknya membantu mengeluarkan air dan natrium dari tubuh, akhirnya bisa

menurunkan tekanan darah. Hal ini telah terbukti melalui penelitian yang telah dilakukan oleh (Solihati, 2019).

Menurut Fadriyanti dan Suryarinilsih (2021) peneliti telah membuktikan bahwa partisipan dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil yang lebih sesuai dari konsep yang menerangkan bahwa kandungan pada seledri bisa digunakan untuk mengurangi tekanan darah. Dari kesimpulan penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa seledri yang direbus lebih efektif dapat menurunkan tekanan darah pada seseorang yang memiliki tekanan darah tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ananda (2022), Mengevaluasi dampak daun rebusan seledri mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah bagi seseorang yang menderita hipertensi di Posyandu Kemiri Jaya.

## 2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dilakukan adalah studi kasus deskriptif yang tujuannya untuk menyelidiki kondisi atau peristiwa tertentu dan hasilnya akan disajikan dalam bentuk laporan penelitian (Salmaa, 2023). Lokasi penelitian ini di Desa Datar, Kecamatan Sumbang Kabapten Banyumas. Bahan yang digunakan dalam penelitian ini : daun seledri dan air. Adapun alat yang digunakan dalam penelitian berupa: gelas ukur, timbangan digital, timer, tensimeter, kompor, panci, saringan dan lembar observasi. Cara pengolahan daun seledri yaitu daun seledri sebanyak 40gram direbus kurang lebih 15 menit dengan 400cc air direbus hingga didapatkan 200cc air kemudian setelah dingin air disaring dan diminum sehari 2x sebanyak 100cc di pagi dan sore hari selama 5 hari pada 23 – 27 April 2024.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Studi kasus yang dilakukan penulis diberikan pada responden wanita lansia yang berumur 74 tahun. Klien mengatakan sudah memiliki riwayat darah tinggi sekitar 4 tahun yang lalu. Peneliti melakukan pemberian rebusan daun seledri selama 5 hari yang diberikan di pagi dan sore hari selama 5 hari yang dimulai dari tanggal 23 – 27 April 2024.

**Tabel 1.** Pre dan Post Pemberian Rebusan Daun Seledri

Hari/tanggal	Pagi		Sore	
	Pre	Post	Pre	Post
Selasa 23/4/2024	153/75 mmHg	151/72 mmHg	153/75 mmHg	150/74 mmHg
Rabu 24/4/2024	152/70 mmHg	149/74 mmHg	147/73 mmHg	146/66 mmHg
Kamis 25/4/2024	151/70 mmHg	148/69 mmHg	151/76 mmHg	150/70 mmHg
Jum'at 26/4/2024	154/72 mmHg	152/70 mmHg	145/70 mmHg	142/72 mmHg
Sabtu 27/4/2024	149/73 mmHg	141/67 mmHg	153/78 mmHg	146/79 mmHg

### Pembahasan

Pada kasus penelitian ini Ny.M adalah seorang pasien lansia dengan diagnosa hipertensi, untuk pengertian hipertensi sendiri adalah suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan untuk diastolic 90 mmHg (Rahmatika, 2021).

Terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya hipertensi, yaitu usia, jenis kelamin, faktor genetik, stress, pola makan, gaya hidup serta merokok. Semakin bertambahnya usia seseorang maka resiko terkena hipertensi menjadi lebih besar, untuk prevalensi hipertensi cukup tinggi di usia lanjut, 40% yang mengalami kematian sekitar di atas 65 tahun. Menurut Oktavia et al., (2021), kejadian hipertensi lebih banyak terkena pada perempuan yaitu sebanyak 37% dan untuk laki-laki 28%. Pada laki-laki terdapat tanda-tanda hipertensi pada umur 30 tahun dan untuk perempuan sendiri yang mengalami hipertensi setelah manopause. Setelah berumur 55 tahun, perempuan memiliki resiko tinggi terkena hipertensi penyebabnya yaitu terdapat perbedaan hormon kedua jenis kelamin. Hormon estrogen mengalami penurunan saat manopause, wanita kehilangan efek menguntungkanannya sehingga tekanan darah mengalami peningkatan.

Kejadian hipertensi pada wanita bisa dipengaruhi okarena menurunnya hormon estrogen ketika wanita memasuki menopause. Masa penurunan kadar estrogen juga bisa berefek pada penurunan kadar High Density Lipoprotein (HDL) yang mengakibatkan meningkatnya potensi terjadinya gangguan penyempitan sera pengerasan pembuluh darah. Wanita akan mengalami premenopause dan menopause yang bisa menyebabkan hormon estrogen yang mempunyai peran untuk melindungi pembuluh darah berkurang, sehingga mengakibatkan pembuluh darah rusak, sehingga wanita menopause lebih rentan terkena hipertensi atau penyakit yang lain. Apabila pembuluh darah rusak akibatnya pembuluh darah menjadi kaku, berkurang kelastisitasnya, dan menebal. Karena pembuluh darah rusak menyebabkan jantung memompa darah lebih keras karena aliran darah yang masuk ke jantung berkurang, sehingga menyebabkan tekanan darah mengalami peningkatan (Astuti et al., 2020).

Manopause bukanlah penyakit ataupun kelainan itu terjadi pada akhir siklus menstruasi terakhir, tetapi hanya diperoleh jika seseorang wanita tidak mengalami siklus menstruasinya sekitar 12 bulan. Wanita yang sudah manopause dapat mengambil manfaat dari aktivitas fisik untuk menjaga kualitas hidup, dengan meningkatkan pengeluaran energi untuk fungsi yang lebih maksimal pada tubuh mereka, dan tetap bugar sepanjang hari (Sagalulu et al., 2023).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2013) di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Dalam penelitian tersebut menjelaskan sesudah dilakukan tindakan intervensi dengan air rebusan daun seledri pada responden dengan hipertensi. Terdapat hasil yang mengalami penurunan tekanan darah yang cukup signifikan (Solihati, 2019).

Pemeriksaan tekanan darah pada penelitian ini dilakukan pada responden lansia dan dilakukan selama 5 hari setelah diberikan intervensi. Terdapat pengaruh dari pemberian rebusan daun seledri pada lansia dengan hipertensi dapat dijelaskan sebagai berikut:

Untuk hari ke-1 pada tanggal 23 April 2024 di pagi hari sebelum diberikan rebusan seledri hasilnya 153/75 mmHg diberi jeda 15 menit kemudian diberikan rebusan daun seledri

dan untuk hasilnya 151/72 mmHg . Selanjutnya untuk sore hari sebelum diberi rebusan seledri 153/75 mmHg diberi jeda 15 menit dan hasilnya 150/74 mmHg.

Selanjutnya hari ke-2 pada tanggal 24 April 2024 di pagi hari sebelum diberikan rebusan seledri hasilnya 152/70 mmHg diberi jeda 15 menit kemudian diberikan rebusan daun seledri dan untuk hasilnya 149/74 mmHg . Selanjutnya untuk sore hari sebelum diberi rebusan seledri 147/73 mmHg diberi jeda 15 menit dan dilanjutkan dan hasilnya 146/66 mmHg.

Dilanjutkan lagi hari ke-3 pada tanggal 25 April 2024 di pagi hari sebelum diberikan rebusan seledri hasilnya 151/70 mmHg diberi jeda 15 menit kemudian diberikan rebusan daun seledri dan untuk hasilnya 148/69 mmHg . Selanjutnya untuk sore hari sebelum diberi rebusan seledri 151/76 mmHg diberi jeda 15 menit dan hasilnya 150/70 mmHg.

Hari ke-4 pada tanggal 26 April 2024 di pagi hari sebelum diberikan rebusan seledri hasilnya 154/72 mmHg diberi jeda 15 menit kemudian diberikan rebusan daun seledri dan untuk hasilnya 152/70 mmHg. Selanjutnya untuk sore hari sebelum diberi rebusan seledri 145/70 mmHg diberi jeda 15 menit dan hasilnya 142/72 mmHg.

Hari terakhir atau hari ke-5 pada tanggal 27 April 2024 di pagi hari sebelum diberikan rebusan seledri hasilnya 149/73 mmHg diberi jeda 15 menit kemudian diberikan rebusan daun seledri dan untuk hasilnya 141/67 mmHg. Selanjutnya untuk sore hari sebelum diberi rebusan seledri 153/78 mmHg diberi jeda 15 menit dan hasilnya 146/79 mmHg.

Pengukuran tekanan darah dilakukan 2 kali yaitu 15 menit setelah intervensi rebusan daun seledri. Pada Ny.M masalah hipertensi teratasi dan mengalami penurunan dengan pemberian rebusan daun seledri selama 5 hari dengan tekanan darah awal 153/75 mmHg dan hasilnya menjadi pada hari ke-5 146/79 mmHg. Tekanan darah pada lansia yang diberikan rebusan daun seledri mengalami penurunan dibandingkan tanaman herbal lain. Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun seledri 200cc pada seseorang yang mempunyai hipertensi (Solihati, 2019).

Pada seledri terdapat kandungan apigenin yang bisa mencegah penyempitan pembuluh darah dan Phtalides yang mengendurkan otot-otot arteri atau merelaksasikan pembuluh darah. Daun seledri banyak mengandung Apiin dan substansi diuretik yang bermanfaat untuk menambah jumlah air kencing (Haryati et al., 2020).

Berdasarkan uraian peneliti menyimpulkan bahwa rebusan daun seledri merupakan terapi non farmakologis yang baik untuk penderita hipertensi karena terdapat kandungan Phtalides nya. Phtalides yang baik bisa untuk melemaskan otot pembuluh darah (Solihati, 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dari 153/75mmHg menjadi 146/7mmHg karena dalam seledri terdapat kandungan Phtalides yang baik bisa untuk melemaskan otot pembuluh darah.

## 5. DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R. P. (2022). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri Pada Lansia Dengan Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Open Aaccess Jakarta Journal Of Health Sciences*, 01, 224–228. <https://jakartajournals.net/index.php/oajjhs/article/view/48> Diakses pada 6 Desember 2023
- Astuti, E. D., Suryani, E., & Andriyan, A. (2020). Pengaruh Brisik Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Mitra Husad Gunung Kidul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 5, 112–118. [http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan\\_Masyarakat/article/view/1604](http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/1604)
- Haryati, Yuyun, & Tjhajadi, V. K. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seduhan Serbuk Simplisia Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Dhammavicaya*, IV, 36–48. [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=penelitian+keberhasilan+pemberian+rebusan+daun+seledri+pada+hipertensi+lansia&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1716281023266&u=%23p%3D-JAKp1M5vQAJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=penelitian+keberhasilan+pemberian+rebusan+daun+seledri+pada+hipertensi+lansia&btnG=#d=gs_qabs&t=1716281023266&u=%23p%3D-JAKp1M5vQAJ). Diakses pada 1 Juni 2024
- Linggariyana, Trismiyana, E., & Furqoni, P. D. (2022). Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Rendam Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sri Pendowo Lampung Timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6, 646–651. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kreativitas/article/view/8126> Diakses pada 6 Desember 2023
- Oktavia, E., Rizal, A., & Hayati, R. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Alalak Selatan Kota Banjarmasin Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan*. [https://eprints.uniska-bjm.ac.id/8240/1/Artikel%20Elisa%20Oktavia\(3\).pdf](https://eprints.uniska-bjm.ac.id/8240/1/Artikel%20Elisa%20Oktavia(3).pdf) Diakses pada 19 Maret 2024
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 02. file:///D:/Downloads/159-Article Text-431-1-10-20210106 (2).pdf <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/159> Diakses pada 10 Maret 2024
- Sagalulu, R. S., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. *Journal Of Educational Innovation and Public Health*, 1, 1–18. <https://prin.or.id/index.php/Innovation/article/view/938>