

EDUKASI PEMANFAATAN SELEDRI SEBAGAI ALTERNATIF DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA MASYARAKAT DI DESA SUNGAI PUAR

Jelly Permatasari¹, Andef Prayoga², Bettya Untari³, Isra Khairani Hasibuan⁴, Wika Flawenda⁵, Lisna Wardani⁶, Bella Safira⁷, Khairunnisa⁸
STIKES Harapan Ibu Jambi

Corresponding Author: jellypermatasari@gmail.com¹, andefprayoga@gmail.com², bettyfarma752@gmail.com³, israkhairani1@gmail.com⁴, wflawenda@gmail.com⁵, wardanilisna1@gmail.com⁶, bellasafira4@gmail.com⁷, nisaksibawaihi@gmail.com⁸

Abstrak

Salah satu permasalahan kesehatan di Desa Sungai Puar menurut data puskesmas adalah Hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik (≥ 140 mmHg) dan/atau distolik (≥ 90 mmHg). Daun seledri (*Apium graveolens*) sebagai terapi herbal dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif anti hipertensi dengan memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzym (ACE). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah mengedukasi masyarakat terkait hipertensi dan alternatif bahan alam untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi. Metode pengabdian ini dilaksanakan dengan melakukan penyuluhan dan sosialisasi produk serta pengecekan tekanan darah. Hasil pengabdian yang didapatkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan hipertensi dan manfaat daun seledri untuk menurunkan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Edukasi, Jus Seledri.

Abstract

According to data from the health center, one of the health problems in Sungai Puar Village is hypertension. Hypertension is a condition where systolic (≥ 140 mmHg) and/or diastolic (≥ 90 mmHg) blood pressure increases. Celery leaves (*Apium graveolens*) as herbal therapy can be used as an alternative anti-hypertension treatment by providing a dilating effect on blood vessels and inhibiting angiotensin converting enzyme (ACE). The aim of this community service is to educate the public regarding hypertension and alternative natural ingredients to control and prevent hypertension. This service method is carried out by conducting outreach and product outreach as well as checking blood pressure. The results of the service obtained were an increase in public knowledge regarding the prevention of hypertension and the benefits of celery leaves for reducing hypertension.

Keywords: Hypertension, Education, Celery Juice.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau hipertensi menjadi masalah kesehatan global, karena tingginya frekuensi kejadian dan tingginya resiko untuk menjadi penyakit kardiovaskular dan penyakit ginjal (Febriyanti et al., 2022). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena secara umum hipertensi ini tidak menimbulkan gejala ataupun keluhan bagi penderitanya (Marjoni & Ramadhani, 2023). Hipertensi merupakan keadaan dimana meningkatnya tekanan darah sistolik (≥ 140 mmHg) dan/atau distolik (≥ 90 mmHg) pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Nilai normal

dari tekanan darah adalah pada nilai sistolik 120–129 mmHg dan/atau nilai distolik 80–84 mmHg (Ikasari & Anggraeny, 2021). Faktor pemicu terjadinya hipertensi diantaranya adalah faktor genetik, jenis kelamin, usia, tingkat stres, obesitas, dan konsumsi garam serta alkohol (Wijaya et al., 2019).

WHO memperkirakan pada tahun 2020 sekitar 1,13 miliar orang penduduk dunia menderita hipertensi dimana dua pertiga dari estimasi tersebut berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah (Gayatri & Aarsal, 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 260 juta jiwa (34,1 %). Jumlah ini meningkat jika dibandingkan prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2013 yaitu 27,8 %. Prevalensi hipertensi lebih tinggi di kelompok lanjut usia (Ikasari & Anggraeny, 2021). Tekanan darah tinggi adalah ancaman kesehatan masyarakat untuk kemungkinan itu dapat menyebabkan suatu kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit arteri koroner dan gagal ginjal (Purwono et al., 2020).

Salah satu tindakan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah jus seledri. Seledri atau dikenal dengan nama latin *Apium graveolens* L. termasuk famili *Apiaceae*. Tanaman ini tumbuh subur di dataran rendah sampai ke pegunungan mencapai 900 m di atas permukaan laut. Secara umum seledri lebih dikenal oleh masyarakat sebagai sayur yang dimanfaatkan untuk berbagai jenis masakan antara lain sayur sop (Handayani & Widowati, 2020).

Daun seledri (*Apium graveolens*) sebagai terapi herbal dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif anti hipertensi dengan memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzim (ACE) (Muharni et al., 2024). Seledri memiliki kandungan senyawa apigenin, kalium, magnesium dan flavonoid yang dapat mencegah penyempitan pembuluh darah, mengatur aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Apigenin bersifat sebagai beta blocker yang dapat memperlambat efek jantung. Kalium berperan dalam perubahan keseimbangan pompa proton yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Magnesium bermanfaat untuk mencegah terjadinya aterosklerosis yang dapat menyebabkan hipertensi (Sudaryat et al., 2023).

Kegiatan edukasi tentang pemanfaatan tanaman obat ini dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi dan alternatif bahan alam untuk mengendalikan dan mencegah penyakit tersebut dengan memanfaatkan tanaman obat yang mudah didapat. Dengan bertambahnya wawasan masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka baik yang menderita hipertensi ataupun masyarakat yang tidak menderita hipertensi agar dapat mencegah sedini mungkin.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan di salah satu desa yang berada di Kecamatan Mersam yaitu bertempat di desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari. Dilakukan dengan metode penyuluhan kepada masyarakat pada saat kegiatan cek kesehatan gratis di Balai Desa Sungai Puar.

a. Melakukan survei awal

Survei awal dilakukan dengan melihat data yang didapat dari Puskesmas Sungai Puar terkait penyakit terbanyak di Desa Sungai Puar.

b. Tahap persiapan

Tahap persiapan ini dilakukan dengan menyebarkan informasi langsung ke masyarakat Desa Sungai Puar. Menyiapkan materi dan menyebarkan leaflet

kepada masyarakat Desa Sungai Puar serta menyiapkan produk yang akan dibagikan kepada masyarakat.

c. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 02 Maret 2024 jam 09:00 WIB hingga selesai di Balai Desa Sungai Puar. Pertama-tama kegiatan diawali dengan pengecekan tekanan darah setelah itu memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi lalu dilanjutkan dengan tanya jawab. Setelah itu diberikan informasi tentang penggunaan dan manfaat dari seledri yang dibuat dalam bentuk jus sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei terlebih dahulu ke Puskesmas Sungai Puar dan didapatkan data penyakit terbanyak yang dialami masyarakat sekitar salah satu diantaranya adalah hipertensi. Survei dilakukan pada hari senin tanggal 19 Februari 2024.

Pada hari Sabtu tanggal 02 Maret 2024 mahasiswa Kelompok 10 KKN STIKES Harapan Ibu Jambi berinisiatif melakukan kegiatan penyuluhan terkait hipertensi dan cek tekanan darah. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam, Kabupaten Batanghari dan dihadiri oleh 44 peserta dengan rentang usia 25 sampai 70 tahun. Berdasarkan hasil cek tekanan darah kepada masyarakat didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Cek Tensi

Klasifikasi	TDS (mmHg)	TDD (mmHg)	Jumlah (orang)
Normal	<120	<80	8
Pre-Hipertensi	120-129	<80	12
Hipertensi Stage 1	130-139	80-90	15
Hipertensi Stage 2	>140	>90	9

Pada saat penyuluhan, pemateri memperkenalkan terkait hipertensi secara umum kepada masyarakat kemudian menjelaskan mengenai penanganan dan pencegahannya baik secara farmakologi dan non-farmakologi. Masyarakat secara umum sudah banyak mengetahui mengenai Hipertensi namun mereka masih belum mengetahui tentang alternatif non farmakologi yang dapat menangani hipertensi contohnya jus seledri. Kegiatan ini dilanjutkan dengan sosialisasi pemanfaatan jus seledri sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah dengan membagikan leaflet kepada masyarakat dan memberikan contoh produk jus seledri serta menjelaskan terkait cara pembuatannya.



Gambar 1. Cek Tekanan Darah



Gambar 2. Sosialisasi dan Pembagian Leaflet



Gambar 3. Jus Seledri

Dalam kegiatan ini didapatkan hasil yaitu bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi mulai dari pencegahan, gejala serta pengobatan alami menggunakan alternatif bahan alam yang mudah dijumpai dan banyak terdapat di Desa Sungai Puar, Kecamatan Mersam.

PEMBAHASAN

Hipertensi dijuluki sebagai Silent Killer atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Penyakit hipertensi juga merupakan The Silent Disease karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya (Muharni et al., 2024). Klasifikasi hipertensi meliputi tekanan darah normal jika sistolik kurang dari 120 mmHg dan diastolik kurang dari 80 mmHg, pre-hipertensi jika sistolik 120-129 mmHg dan diastolik kurang dari 80 mmHg, hipertensi tingkat 1 jika sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 80-90 mmHg dan hipertensi tingkat 2 jika sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Mustajab et al., 2023). Maka dari itu, hasil cek tekanan darah yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat Desa Sungai Puar mengalami hipertensi terutama dewasa dan lansia.

Menurut Mustajab et al (2023), faktor penyebab hipertensi meliputi konsumsi garam berlebih, obesitas, aktivitas fisik dan olahraga, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, usia dan jenis kelamin serta riwayat keluarga. Faktor yang bisa dilakukan perbaikan atau bisa diubah misalnya mengurangi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik atau olahraga, tidak merokok dan minum alkohol.

Pemberian edukasi kepada masyarakat tentang hipertensi terutama kepada dewasa dan lansia diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi, sehingga masyarakat dapat mencegah dan mengatasi terjadinya penyakit hipertensi dan juga diharapkan setelah pemberian edukasi ini masyarakat dapat mengkonsumsi obat yang tepat. Setelah diberikan edukasi serta tanya jawab diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi yang tidak mereka ketahui sebelumnya. Kami juga memperkenalkan produk alternatif bahan alam berupa jus seledri yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Seledri ini banyak dijumpai dan banyak tumbuh di Desa Sungai Puar, sebelumnya masyarakat Desa Sungai Puar ini tidak tahu tentang khasiat seledri ini. Setelah diberikan edukasi tentang khasiatnya sebagai pengobatan alami untuk penyakit hipertensi masyarakat menjadi lebih tahu dan bisa memanfaatkan seledri ini.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Naqiyya (2020), Beberapa senyawa yang terkandung dalam seledri memiliki kemampuan dalam menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah Apigenin yang mempunyai sifat sebagai vasodilator yang berhubungan dengan efek hipotensifnya. Apigenin juga bertindak sebagai beta blocker, memperlambat detak jantung dan mengurangi kekuatan kontraksi jantung, sehingga aliran darah berkurang dan tekanan darah rendah. Diuretik seperti manitol dan apiin membantu pembuangan kelebihan cairan dari tubuh, menurunkan tekanan darah (Hartesi et al., 2021)

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi pemanfaatan jus

seledri sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah ini berjalan dan terlaksana dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias dalam menghadiri acara yang diadakan oleh mahasiswa KKN STIKES Harapan Ibu Jambi. Pemberian edukasi mengenai penyakit hipertensi kepada masyarakat Desa Sungai Puar dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi hipertensi dengan alternatif bahan alam yang banyak dijumpai dan banyak tumbuh di Desa Sungai Puar yaitu seledri yang dapat diolah menjadi jus seledri.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriyanti, L., Sudaryat, Y., & Herdiana, I. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penggunaan Tanaman Seledri Sebagai Antihipertensi Di Margaluyu Kelurahan Margasari, Kecamatan Buah Batu, Bandung.: Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penggunaan Tanaman Seledri Sebagai Antihipertensi Di Margaluyu Kelurahan Margasari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Indonesia*, 1(2), 147–152.
- Gayatri, S. W., & Aarsal, A. S. F. (2022). Pelatihan dan Pemanfaatan Tanaman Obat Tradisional untuk Pencegahan dan Penurunan Hipertensi di Desa Lanna, Kec. Parangloe, Kab. Gowa. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 3(2), 68–78.
- Handayani, L., & Widowati, L. (2020). Analisis lanjut pemanfaatan empiris ramuan seledri (*Apium graveolens* L) oleh penyehat tradisional. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 31–41.
- Hartesi, B., Pratama, M. K., Risuana, A., Saputri, C. D., Oktavia, D., Sari, I. P., Mesra, N. D., Ramadanti, P. D., SE, R. A., & Ramadani, S. (2021). Upaya penanggulangan hipertensi dan asam urat RT 10 Pakuan Baru Kota Jambi. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 3(2), 83. <https://doi.org/10.30644/jphi.v3i2.565>
- Ikasari, E. D., & Anggraeny, E. N. (2021). Edukasi Pengobatan hipertensi dan Pemanfaatan Tanaman herbal di kelurahan Plamongansari Semarang. *Jurnal DiMas*, 3(1), 107–110.
- Marjoni, M. R., & Ramadhani, I. (2023). Edukasi Pemanfaatan Kombinasi Labu Siam dan Seledri untuk Pencegahan dan Pengobatan Hipertensi di Nagari Batu Kambing Agam. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 496–502.
- Muharni, S., Sawitri, A., & Fathona, C. (2024). Edukasi Pemberian Jus Seledri Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Masyarakat Kampung Tua Teluk Mata Ikan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 7–11. <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/pkm>
- Mustajab, A. A., Sulistyowati, H., & Marwati. (2023). Hipertensi di wilayah kerja puskesmas wonoboyo temanggung. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 10(2), 169–176. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/ppkm/article/view/5474%0Ahttps://ojs.unsiq.ac.id/index.php/ppkm/article/download/5474/2579>
- Naqiyya, N. (2020). Potensi Seledri (*Apium Graveolens* L) Sebagai Antihipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 160–166. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.50>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Sudaryat, Y., Febriyanti, L., Riyani, A., Sudiyat, R., Kuslan, K., & Rhamadianto, M. I. (2023). Pemberdayaan Masyarakat dalam Penggunaan Obat Tradisional dari Pemanfaatan Bahan Lokal Desa Ciater. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(2), 302–309.
- Wijaya, A. K., Oktavidiati, E., & Fredrika, L. (2019). Pemanfaatan Daun Seledri Dipekarangan Rumah Untuk Pengontrolan Tekanan Darah Dan Membantu Perekonomian Keluarga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bumi Raflesia*, 2(2).