



SOSIALISASI PENERAPAN TERAPI KOMBINASI REBUSAN DAUN SELEDRI DAN MADU DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Oleh

Suci Hardianti¹, Herwed Nelson D², Nirwana³

^{1,2,3}Program Studi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Jawa Barat

Email: akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 26-09-2025

Revised: 23-10-2025

Accepted: 29-10-2025

Keywords:

Hypertension, Elderly,
Celery Leaves, Honey,
Herbal Therapy

Abstract: Hypertension is a degenerative disease often experienced by the elderly and is a major risk factor for heart disease and stroke. Non-pharmacological treatment efforts with herbal therapy are starting to be widely developed, one of which uses celery leaves (*Apium graveolens* L.) which have a natural diuretic effect, and honey which contains high antioxidants that can help lower blood pressure. The combination of the two is believed to provide a synergistic effect in lowering blood pressure in the elderly. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of the community and cadres at the UPTD PKM Bojong, Purwakarta Regency in carrying out non-pharmacological therapy, applying a combination therapy of celery leaf decoction and honey in lowering blood pressure in the elderly in the work area of the UPTD PKM Bojong, Purwakarta Regency. The method of implementation of the activity uses a lecture approach, demonstration, and simulation. The activity participants were 40 people consisting of the general public and health cadres. Evaluation was carried out using a pre-test and post-test to assess the increase in knowledge, as well as observation of skills during the simulation practice. The combination therapy of celery leaf decoction and honey is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. This therapy can be used as a non-pharmacological alternative that is easy, safe, and economical to control blood pressure in the elderly.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia. Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik. Berdasarkan data *World Health Organization (WHO, 2023)*, sekitar 46% lansia di dunia mengalami hipertensi, sedangkan di Indonesia prevalensinya mencapai 63,5% (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu alternatif nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah penggunaan bahan herbal seperti daun seledri (*Apium graveolens*) dan madu alami. Seledri mengandung *apigenin* dan *kalium* yang berperan sebagai diuretik alami dan vasodilator sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Rahmawati, 2020). Madu memiliki

efek antioksidan dan membantu menstabilkan fungsi pembuluh darah (Fitriani, 2021).

Kombinasi keduanya diharapkan memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia secara aman dan mudah diterapkan di masyarakat.

Berdasarkan data awal di UPTD Puskesmas Bojong Kabupaten Purwakarta (2024), dari 120 lansia yang diperiksa, sekitar 68 orang (56,7%) mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti penerapan terapi kombinasi rebusan daun seledri dan madu dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode Metode kegiatan menggunakan pendekatan ceramah, demonstrasi, dan simulasi.

HASIL

1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	37.5
Perempuan	25	62.5
Usia (Tahun)		
20–30	10	25
31–40	12	30
41–50	13	32.5
>50	5	12.5
Pendidikan Terakhir		
SMP	8	20
SMA	20	50
Perguruan Tinggi	12	30

Sebagian besar peserta berusia produktif (31–50 tahun) dan memiliki tingkat pendidikan menengah, sehingga mudah memahami materi yang disampaikan.

2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

Tahapan Tes	Rata-rata Skor (%)
Pre-test	58
Post-test	89

Hasil tersebut menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 31% setelah diberikan penyuluhan penerapan terapi kombinasi rebusan daun seledri dan madu dalam menurunkan tekanan darah pada lansia di wilayah kerja UPTD PKM Bojong Kabupaten Purwakarta

Hasil pengamatan menunjukkan:



- **90% peserta** mampu melakukan penerapan kombinasi daun seledri dan madu.
- **10%** masih memerlukan bimbingan ulang karena belum sempurna dalam posisi tangan dan kecepatan kompresi.

Penyampaian materi dengan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif. Pendekatan andragogi (pembelajaran orang dewasa) diterapkan agar peserta aktif terlibat dalam setiap sesi.

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi penerapan terapi kombinasi daun seledri dan madu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bojong berjalan dengan baik dan efektif. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang terapi ini, yang sangat bermanfaat bagi masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Agustina, D., & Pratiwi, N. (2022). *Efektivitas rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10(1), 45–53.
- [2] American Heart Association. (2021). *Understanding Blood Pressure Readings*. Retrieved from <https://www.heart.org>
- [3] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Penatalaksanaan Hipertensi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. Jakarta: Kemenkes RI.
- [4] Fitriani, D. (2021). Efek madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal Kesehatan Herbal, 3(2), 55–62.
- [5] JNC 8. (2019). Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults. Journal of Clinical Hypertension, 21(5), 310–315.
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- [7] Lestari, R., & Widodo, A. (2022). Efektivitas kombinasi seledri dan madu terhadap tekanan darah lansia di Puskesmas Sukamaju. Jurnal Penelitian Kesehatan, 9(1), 87–94.
- [8] Nugraha, B., & Rahmawati, N. (2020). Efektivitas terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 8(2), 112–119.
- [9] Rahmawati, N. (2020). Efek rebusan daun seledri terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Bantul. Jurnal Keperawatan Medikal Bedah, 7(2), 45–52.
- [10] Santoso, A., & Yuliana, A. (2021). Manfaat daun seledri sebagai antihipertensi alami. Jurnal Fitofarmaka Indonesia, 12(3), 130–138.
- [11] Sari, D. P., & Amalia, R. (2021). Terapi komplementer pada hipertensi lansia: pendekatan herbal dan relaksasi. Yogyakarta: Deepublish.
- [12] Sulastri, E., & Nurhidayah, S. (2020). Efektivitas terapi herbal alami terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah pedesaan. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(2), 98–105.
- [13] WHO. (2023). World Health Statistics 2023: Monitoring Health for the SDGs. Geneva: World Health Organization.
- [14] Yuliana, A. (2020). Tanaman Herbal untuk Terapi Hipertensi. Bandung: Alfabeta.
- [15] Zainuddin, M., & Fadilah, R. (2022). Efek kombinasi madu dan bahan herbal terhadap fungsi kardiovaskular. Jurnal Farmasi dan Fitokimia, 5(1), 70–78.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN