

**CEFORHY (CELERY FOR HYPERTENSION): PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENCEGAHAN HIPERTENSI MELALUI EDUKASI DAN BUDIDAYA SELEDRI SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL DI RT 03 RW 08 KELURAHAN BUNGURSARI, KOTA TASIKMALAYA**

Rezqita Asharizah Arbani<sup>1</sup>, Zhiland Arizky<sup>2</sup>, Syifa Salsabila Permana<sup>3</sup>, Dara Haura Dharana<sup>4</sup>, Arindra Salwa<sup>5</sup>, Al Zahra Nur Afiyatni<sup>6</sup>, Andy Muhary<sup>7</sup>

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi

[234101156@student.unsil.ac.id](mailto:234101156@student.unsil.ac.id)<sup>1</sup>; [234101097@student.unsil.ac.id](mailto:234101097@student.unsil.ac.id)<sup>2</sup>;

[234101016@student.unsil.ac.id](mailto:234101016@student.unsil.ac.id)<sup>3</sup>; [234101121@student.unsil.ac.id](mailto:234101121@student.unsil.ac.id)<sup>4</sup>;

[234101150@student.unsil.ac.id](mailto:234101150@student.unsil.ac.id)<sup>5</sup>; [234101072@student.unsil.ac.id](mailto:234101072@student.unsil.ac.id)<sup>6</sup>; [andy.muhammad@unsil.ac.id](mailto:andy.muhammad@unsil.ac.id)<sup>7</sup>.

**Abstrak**

Hipertensi merupakan penyebab utama meningkatnya morbiditas dan mortalitas pada masyarakat Indonesia. Analisis situasi menggunakan metode Multi-Criteria Decision Analysis (MCDA) menempatkan RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari sebagai wilayah prioritas penanganan karena memiliki skor beban hipertensi tertinggi berdasarkan kasus, faktor risiko, dan rendahnya praktik pemantauan kesehatan. Intervensi CEFORHY dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang pencegahan hipertensi melalui edukasi kesehatan dan praktik budidaya seledri sebagai pangan fungsional. Penelitian berbasis kegiatan ini melibatkan 30 peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest-posttest untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap. Hasil menunjukkan adanya peningkatan yang bermakna setelah intervensi. Selain peningkatan nilai evaluasi, keterlibatan aktif peserta serta pembentukan struktur kader menunjukkan bahwa program memiliki arah keberlanjutan. CEFORHY memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan kemandirian masyarakat dalam pencegahan hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi; edukasi kesehatan; budidaya seledri; pemberdayaan masyarakat; pangan fungsional.

**Abstract**

Hypertension remains one of the leading causes of morbidity and mortality in Indonesia. A situational analysis using the Multi-Criteria Decision Analysis (MCDA) ranked RT 03 RW 08 of Bungursari Village as the top intervention priority due to having the highest score of hypertension burden, influenced by case prevalence, risk factors, and low health-monitoring practices. The CEFORHY intervention was designed to improve community knowledge and attitudes regarding hypertension prevention through health education and celery cultivation as a functional food. The program involved 30 participants and used pretest-posttest evaluations to assess changes in knowledge and attitudes. The findings showed a significant improvement following the intervention. Beyond numerical improvements, active participation of residents and the establishment of a cadre structure demonstrated sustainability potential. The program effectively enhanced community health literacy and empowered individuals to independently prevent hypertension.

**Keywords:** hypertension; health education; celery cultivation; community empowerment; functional food.

**Article History**

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 476

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/krepa.v1i2.365

Copyright : Krepa



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering muncul tanpa gejala, sehingga banyak penderita baru menyadari kondisinya setelah terjadi komplikasi. Dampak jangka panjang hipertensi menjadi salah satu penyebab stroke, penyakit jantung iskemik, dan gagal ginjal (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan RI, 2024). Hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di Indonesia dan menyumbang angka morbiditas serta mortalitas yang signifikan setiap tahun (WHO, 2021; Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024). Ketidakmampuan masyarakat dalam mengenali faktor risiko, gejala, dan cara pencegahannya menjadi salah satu penyebab tingginya kasus hipertensi di tingkat komunitas (Zhou et al., 2021).

Berdasarkan analisis MCDA terhadap enam wilayah sasaran di Kota Tasikmalaya, RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari memiliki skor beban hipertensi tertinggi karena: (1) tingginya kasus hipertensi, (2) rendahnya pemantauan tekanan darah, (3) rendahnya aktivitas fisik, (4) tingginya konsumsi garam, dan (5) rendahnya kunjungan posbindu (dokumen kegiatan CEFORHY). Hal tersebut memperkuat urgensi intervensi edukasi kepada masyarakat.

Seledri merupakan salah satu tanaman dengan kandungan senyawa aktif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilator dan diuretik alami (Salehi et al., 2019; Habtemariam, 2020). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi berbasis konsumsi seledri mampu menurunkan tekanan darah pada kelompok lanjut usia secara signifikan (Safitri & Nurhidayah, 2022).

Seledri (*Apium graveolens*) telah diteliti memiliki kandungan senyawa phthalides dan apigenin yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilator dan diuretik (Salehi et al., 2019). Budidaya seledri menjadi bentuk intervensi gizi aplikatif yang relevan karena mudah diterapkan, berbahan murah, dapat dilakukan lansia, dan mendukung konsumsi pangan fungsional.

Edukasi kesehatan berbasis pemberdayaan dan partisipasi aktif masyarakat dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap, karena masyarakat terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan praktik (Adhani & Syamsul, 2023; Kinasih & Puspita, 2024). Keterlibatan kader kesehatan di tingkat lokal juga terbukti membantu keberlanjutan program promosi kesehatan terutama dalam pengendalian penyakit tidak menular (Putri & Rahmawati, 2022).

Dengan dasar tersebut, program CEFORHY dirancang sebagai upaya peningkatan literasi kesehatan dan pemberdayaan komunitas melalui edukasi hipertensi dan praktik budidaya seledri.

## METODE PELAKSANAAN

Program CEFORHY dilaksanakan pada 22 November 2025 di ruang kelas MI Persis Gandok, RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari, dan diikuti oleh 30 peserta. Kegiatan menggunakan pendekatan edukatif partisipatif, yaitu peserta tidak hanya menerima materi edukasi, tetapi juga melakukan praktik langsung penanaman seledri.

### Tahap Perencanaan

Perencanaan program dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan lapangan, meliputi:

1. Identifikasi kebutuhan mitra melalui komunikasi dengan pihak MI Persis Gandok dan tokoh masyarakat RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari untuk menentukan prioritas masalah kesehatan.
2. Penyusunan rancangan intervensi berupa penyuluhan pencegahan hipertensi dan praktik penanaman seledri sebagai pangan fungsional.
3. Penyusunan instrumen pelaksanaan kegiatan, seperti kuesioner *pretest-posttest*, materi penyuluhan, serta alat dan bahan praktik penanaman seledri.
4. Pembagian tugas internal tim pelaksana dan penyusunan jadwal kegiatan.
5. Koordinasi perizinan dengan pihak sekolah dan lingkungan setempat serta konfirmasi jumlah peserta yang akan mengikuti kegiatan.

**Tahap Pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan mencakup beberapa tahapan:

1. Registrasi peserta, dilakukan untuk mencatat identitas peserta.
2. *Pretest*, menggunakan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap terkait hipertensi sebelum diberi intervensi.
3. Penyuluhan kesehatan, berupa edukasi mengenai hipertensi meliputi pengertian, faktor risiko, dampak, pencegahan, serta manfaat seledri sebagai pangan fungsional pendukung kesehatan.
4. Demonstrasi penanaman seledri menggunakan *polybag*, oleh tim pelaksana.
5. Praktik penanaman mandiri, di mana setiap peserta melakukan penanaman seledri secara langsung mengikuti langkah yang telah dicontohkan.



**Gambar 1. Penanaman Seledri**

6. *Posttest*, menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap setelah intervensi.
7. Pembentukan struktur kader kesehatan, untuk menjamin keberlanjutan program melalui monitoring pertumbuhan seledri dan pemantauan tekanan darah masyarakat.
8. Dokumentasi kegiatan, berupa pengambilan foto pada seluruh tahapan pelaksanaan.



**Gambar 2. Dokumentasi**

**Pengolahan dan Analisis Data**

Data hasil kuesioner *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan sikap peserta. Langkah pengolahan data adalah sebagai berikut:

1. Pengecekan kelengkapan data, memastikan setiap peserta mengisi kuesioner secara lengkap.
2. Skoring kuesioner, berdasarkan pedoman penilaian pada setiap item pertanyaan.
3. Menghitung skor total *pretest* dan *posttest* untuk masing-masing peserta.
4. Menghitung rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi.
5. Uji statistik menggunakan uji t dependen (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.
6. Menentukan signifikansi perubahan berdasarkan nilai p (p-value), dengan taraf signifikansi 0,05 sebagai acuan peningkatan yang bermakna secara statistik.

Evaluasi keberlanjutan kegiatan dilakukan melalui pembentukan kader kesehatan yang bertanggung jawab mengawasi pertumbuhan tanaman seledri di rumah peserta dan

mengingatkan peserta untuk memantau tekanan darah secara berkala melalui posbindu PTM.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan CEFORHY dilaksanakan dengan partisipasi penuh sebanyak 30 peserta yang terdiri dari lansia dan penderita hipertensi di RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari. Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, dimulai dari sesi *pretest*, penyuluhan, demonstrasi, praktik penanaman seledri menggunakan *polybag*, *posttest*, hingga pembentukan kader kesehatan.

Evaluasi pengetahuan dan sikap dilakukan melalui *pretest-posttest*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji t dependen, terjadi peningkatan yang signifikan pada kedua variabel setelah intervensi diberikan.

**Tabel 1. Hasil Analisis *Pretest-Posttest Pengetahuan* dan Sikap Peserta**

| Variabel    | Mean  | p-value |
|-------------|-------|---------|
| Pengetahuan | 3,567 | < 0,001 |
| Sikap       | 7,333 | < 0,001 |

Peningkatan pengetahuan tercermin dari kemampuan peserta dalam menjelaskan kembali materi terkait hipertensi seperti faktor risiko, komplikasi, dan langkah pencegahannya. Sementara itu, peningkatan sikap terlihat dari kesediaan peserta untuk mulai mengurangi konsumsi garam, mengontrol tekanan darah secara berkala, dan memanfaatkan seledri sebagai pangan fungsional pendukung kesehatan.

Secara kualitatif, peserta menunjukkan respons positif selama kegiatan. Peserta memperhatikan penyampaian materi dengan baik, aktif bertanya, dan dapat mengikuti demonstrasi penanaman seledri hingga mampu melakukan praktik secara mandiri. Setiap peserta menerima bibit seledri untuk dibawa pulang sehingga keberlangsungan intervensi dapat terus berjalan pada tingkat rumah tangga.

Indikator keberhasilan kegiatan tercapai secara keseluruhan, yaitu:

- (1) terselenggaranya penyuluhan pencegahan hipertensi,
- (2) terlaksananya praktik budidaya seledri oleh seluruh peserta,
- (3) terjadinya peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat, dan
- (4) terbentuknya struktur kader kesehatan sebagai penggerak keberlanjutan program.

Pada akhir kegiatan, kader ditunjuk untuk mengoordinasikan monitoring pertumbuhan tanaman seledri serta untuk mengingatkan masyarakat melakukan pengecekan tekanan darah melalui posbindu.

### Pembahasan

Peningkatan skor *posttest* pada pengetahuan dan sikap peserta menunjukkan bahwa metode intervensi yang digunakan dalam kegiatan CEFORHY efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan dan membangun kesadaran masyarakat terkait pencegahan hipertensi. Peningkatan signifikan pada variabel pengetahuan menandakan bahwa informasi terkait definisi hipertensi, faktor risiko, dan upaya pencegahan dapat diterima dengan baik. Hal ini diperkuat oleh antusiasme peserta selama penyuluhan yang ditunjukkan melalui aktivitas tanya jawab dan perhatian yang tinggi selama pemaparan materi.

Intervensi yang diberikan tidak hanya berupa penyampaian informasi, tetapi juga praktik langsung penanaman seledri. Pendekatan edukatif-partisipatif ini membuat peserta tidak hanya mengetahui manfaat seledri, tetapi juga mampu mempraktikkan cara budidayanya secara mandiri. Pembelajaran melalui praktik langsung lebih mudah diserap oleh peserta lansia dibandingkan metode ceramah pasif, karena aktivitas motorik membantu menguatkan ingatan dan meningkatkan keterlibatan emosional peserta.

Dari sudut pandang kesehatan masyarakat, pemanfaatan seledri sebagai pangan fungsional merupakan langkah yang relevan untuk mendukung upaya pencegahan hipertensi. Selain mudah dibudidayakan, seledri dapat dikonsumsi secara teratur dalam kehidupan sehari-hari, baik sebagai campuran masakan maupun sebagai jus, sehingga menjadikannya pilihan yang ekonomis dan realistis bagi masyarakat berpenghasilan rendah maupun menengah.

Pembentukan struktur kader setelah kegiatan menjadi faktor penting dalam keberlanjutan program. Keberadaan kader berfungsi sebagai penggerak lokal yang menjaga momentum perubahan perilaku di masyarakat. Dengan demikian, intervensi tidak hanya menghasilkan perubahan sesaat, tetapi mengarah pada pembiasaan yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan CEFORHY tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan sikap, tetapi juga berhasil memperkuat kemampuan komunitas dalam mengelola kesehatan secara mandiri.

Secara keseluruhan, keberhasilan program tidak hanya diukur melalui peningkatan nilai statistik, tetapi juga melalui keterlibatan peserta, keberhasilan praktik, dan terbentuknya mekanisme lanjutan dalam masyarakat. Pengetahuan yang meningkat, keterampilan yang terbentuk, dan dukungan kader yang terstruktur menjadikan intervensi ini memiliki peluang besar untuk memberi dampak jangka panjang terhadap pencegahan hipertensi di RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari.

## KESIMPULAN

Program CEFORHY berjalan dengan baik dan memperoleh respon positif dari masyarakat. Intervensi berupa penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan praktik penanaman seledri terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta, yang ditunjukkan melalui peningkatan hasil *posttest* dibandingkan *pretest* dengan selisih skor yang signifikan secara statistik ( $p < 0,001$ ). Peserta tidak hanya memahami materi secara kognitif, tetapi juga mampu mengaplikasikannya melalui praktik penanaman seledri secara mandiri.

Pembentukan struktur kader kesehatan menjadi komponen penting yang menjamin keberlanjutan program, terutama dalam hal pendampingan budidaya seledri dan mendorong peserta untuk melakukan pemantauan tekanan darah secara rutin. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki potensi jangka panjang dalam membantu upaya pencegahan hipertensi pada tingkat keluarga maupun masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Dosen Pengampu Mata Kuliah Pengorganisasian dan Pemberdayaan Masyarakat atas arahan dan bimbingan selama proses perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Terima kasih juga kepada MI Persis Gandok, RT 03 RW 08 Kelurahan Bungursari, serta kader kesehatan yang telah mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan program. Apresiasi turut diberikan kepada seluruh peserta kegiatan dan anggota tim pelaksana atas partisipasi dan kerja sama yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, R., & Syamsul, A. (2023). Efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap lansia mengenai hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(3), 156-167.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. Kementerian Kesehatan RI.
- Habtemariam, S. (2020). The therapeutic potential of apigenin. *Molecular Nutrition & Food Research*, 64(11), 1-18.
- Kinasih, E., & Puspita, A. (2024). Implementasi pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan dalam pengendalian penyakit tidak menular. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 6(1), 1-10.
- Putri, S. R., & Rahmawati, D. (2022). Peran kader kesehatan dalam pencegahan hipertensi berbasis komunitas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 17(4), 269-278.

- Ratnawati, E., & Aulia, R. (2023). Budidaya seledri sebagai pangan fungsional untuk pengendalian hipertensi berbasis keluarga. *Jurnal Gizi dan Pangan Fungsional*, 7(1), 45-53.
- Safitri, N., & Nurhidayah, S. (2022). Pengaruh konsumsi seledri terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 10(2), 112-119.
- Salehi, B., et al. (2019). *Apium graveolens*: Phytochemistry, pharmacology, and health benefits. *Journal of Evidence-Based Integrative Medicine*, 24(1), 1-12.
- World Health Organization. (2021). *Hypertension: Key facts*. WHO Press.
- Zhou, B., et al. (2021). Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019. *The Lancet*, 398(10315), 957-980.