

EFEKTIVITAS AIR REBUSAN DAUN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMPANG

Alzatira Chantika¹, Andi Mappanganro², Akbar Asfar³, Rahmawati Ramli⁴

¹⁻⁴Universitas Muslim Indonesia Makassar

Email: alzachantika@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang prevalensinya terus meningkat, baik di Indonesia maupun secara global. Upaya penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis, salah satunya menggunakan bahan herbal seperti daun seledri (*Apium graveolens* L) yang mengandung senyawa aktif berkhasiat antihipertensi. Tujuan penelitian: untuk mengetahui efektivitas air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan terhadap seorang pasien hipertensi yang diberikan intervensi berupa konsumsi air rebusan daun seledri sebanyak 200 ml per hari selama tiga hari. Hasil: menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pasien dari 180/100 mmHg menjadi 159/89 mmHg setelah intervensi. Selain itu, keluhan nyeri kepala yang dirasakan pasien juga mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 1. Kandungan apigenin, mannitol, phthalides, dan flavonoid dalam daun seledri berperan sebagai beta-blocker alami, diuretik, dan vasorelaksan yang membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap. Kesimpulan: pemberian air rebusan daun seledri efektif digunakan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Daun Seledri, Tekanan Darah, Terapi Herbal

ABSTRACT

*Hypertension is one of the degenerative diseases whose prevalence continues to increase, both in Indonesia and globally. Management of hypertension can be carried out through pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is using herbal ingredients such as celery leaves (*Apium graveolens* L) that contain active compounds with antihypertensive properties. to determine the effectiveness of boiled celery leaf water in reducing blood pressure in hypertension patients in the working area of Puskesmas Pampang. The method used was a case study with a nursing care approach on a hypertension patient who was given an*

Received: September 2025

Reviewed: September 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI: 10.8734/

Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



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

intervention in the form of consuming 200 ml of boiled celery leaf water per day for three days. It showed a decrease in the patient's blood pressure from 180/100 mmHg to 159/89 mmHg after the intervention. In addition, the patient's headache complaint also experienced a reduction in pain scale from 5 to 1. The content of apigenin, mannitol, phthalides, and flavonoids in celery leaves acts as a natural beta-blocker, diuretic, and vasorelaxant that helps gradually lower blood pressure. Conclusion: Administration of boiled celery leaf water is effective as a complementary therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Celery Leaves, Blood Pressure, Herbal Therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik >140 mmhg atau tekanan darah diastolic 90 mmhg) yang menetap. Tekanan darah adalah kekuatan darah untuk melawan tekanan dinding arteri ketika darah tersebut dipompa oleh jantung keseluruhan tubuh. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin keras jantung bekerja (WHO, 2020). Hipertensi atau tekanan darah tinggi ditandai dengan peningkatan kontraktilitas arteri sehingga menyebabkan peningkatan resistensi aliran darah terhadap dinding pembuluh darah kemudian meningkatkan kerja jantung agar bekerja lebih maksimal guna menompa darah melalui pembuluh darah arteri yang sempit (Widyastuti, 2023).

Menurut AHA (*American Heart Association*) di Amerika ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta jiwa mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu pertiganya yang mengetahui keadaannya dan hanya 61% medikasi (Kartika, 2020). Di Indonesia Hipertensi merupakan penyakit dengan peringkat pertama setiap tahunnya diperkirakan sekitar 80% kenaikan kasus Hipertensi terutama terjadi di negara berkembang pada tahun 2025, dari jumlah 639 juta kasus di tahun 2000, Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025 (Ardiansyah, 2020, WHO, 2021).

Adapun cara yang dapat dilakukan untuk mencegah hipertensi adalah dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Saat ini penanganan non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktekkan, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan tidak menimbulkan efek samping berbahaya. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi komplementer. Ada banyak jenis terapi komplementer dimana salah satunya penggunaan herbal seledri (Lazdia dkk, 2024). Upaya peningkatan keamanan dan khasiat obat tradisional juga didukung oleh WHO 2020. Hal ini dikarenakan efek samping penggunaan obat tradisional relatif lebih sedikit. dibandingkan dengan pengobatan modern. Para ahli pengobatan cina bahkan sudah meresepkan bahwa seledri merupakan obat untuk pasien yang mengalami hipertensi. Kandungan yang terdapat didalam Seledri yaitu fitokimia dikenal sebagai phthalides yang mampu mengendurkan jaringan otot dalam dinding arteri sehingga aliran darah menjadi meningkat (Mariyona, 2023).

METODE

Jenis penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian adalah seorang pasien hipertensi berusia 45 tahun yang berdomisili di wilayah kerja

Puskesmas Pampang. Intervensi dilakukan dengan memberikan air rebusan daun seledri sebanyak 200 ml setiap hari selama tiga hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dan setiap hari setelah intervensi. Data yang dikumpulkan berupa tekanan darah sistolik, diastolik, dan skala nyeri yang dirasakan pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah Ny.R tercatat 180/100 mmHg dengan skala nyeri kepala 5. Setelah dilakukan intervensi pemberian air rebusan daun seledri selama tiga hari sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore), disertai dengan monitoring tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan bertahap di hari pertama 176/101 mmHg dengan skala nyeri kepala 3, hari kedua menurun menjadi 160/92 mmHg dengan skala nyeri 2 dan hari ketiga menurun menjadi 159/89 mmHg dengan skala nyeri 1.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, dilakukan intervensi pemberian air rebusan daun seledri kepada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 180/100 mmHg menjadi 159/89 mmHg, serta penurunan keluhan nyeri kepala dari skala 5 menjadi skala 1.

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa pasien Ny. R mengalami hipertensi derajat 3 dengan tekanan darah 180/100 mmHg disertai keluhan utama berupa nyeri kepala yang termasuk kategori hipertensi derajat 3 sesuai klasifikasi dari Santoso dkk, (2021), yaitu tekanan darah sistolik ≥ 110 mmHg.

Intervensi dilakukan dengan memberikan air rebusan daun seledri sebanyak 200 ml dua kali sehari selama tiga hari. Implementasi ini sesuai dengan teori Mariyona (2023) yang menjelaskan bahwa daun seledri dapat digunakan sebagai terapi komplementer melalui cara direbus dan diminum. Pasien diberikan edukasi tentang cara konsumsi yang benar serta manfaat kandungan seledri dalam menurunkan tekanan darah.

Selama tiga hari dilakukan pemberian air rebusan daun seledri sebanyak dua kali sehari (pagi dan sore), disertai dengan monitoring tekanan darah. Hasilnya menunjukkan penurunan bertahap dari 180/100 mmHg menjadi 159/89 mmHg. Penurunan ini mendukung penelitian dari Fadriyanti & Suryarinilsih (2021) yang menyatakan bahwa rebusan daun seledri efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Selain penurunan tekanan darah, rebusan daun seledri juga berdampak terhadap penurunan intensitas nyeri kepala akibat hipertensi. Dari hasil pengkajian awal sampai implementasi hari ketiga skala nyeri Ny.R turun dari 5 menjadi 1 dalam waktu tiga hari. Hasil ini sejalan dengan manfaat seledri yang disebutkan oleh Oktafiana et al. (2023) dan Haziki dkk. (2024) yang menyebutkan bahwa kandungan antioksidan dan antiinflamasi dalam daun seledri dapat meredakan nyeri dan peradangan.

Kasus ini juga sejalan dengan penelitian Suryanilsih dkk. (2022) yang membuktikan bahwa pemberian air rebusan seledri dapat menurunkan tekanan darah serta memperbaiki gejala klinis hipertensi seperti nyeri kepala.

KESIMPULAN

Hasil penelitian karya tulis ilmiah dengan efektivitas air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang, menunjukkan pemberian air rebusan daun seledri terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah

pada pasien hipertensi. Hal ini di buktikan dari hasil pengukuran tekanan darah klien Ny.R yang menurun dari 180/100 mmHg menjadi 159/89 mmHg setelah dilakukan intervensi pemberian air rebusan daun seledri selama tiga hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki. (2022). Pengaruh Air Rebusan Daun Seledri terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 99.
- Anuhgera DE, Yolanda R, Sitorus R, Ritonga NJ. Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *J Kebidanan Kestra*. 2020;3(1):67-74.
- Anuhgera. (2020). Pengaruh Pemberian Rabusan Daun Seledri (*Apium graveolens L*) terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause degan Iipertensi. *Jurnal Kebudanan Kestra*, 73.
- Anuhgera. (2021). Promosi Kesehatan dengan Pemberian Rebusan Daun Selecric untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengmas Kestra*, 73.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2023). *Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi): Mengenal, Mencegah Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Mellitus Dan Hipertensi)*. Gresik: Penerbit Graniti.
- Fandinata, S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)* (N. Reny H (ed.); 1st ed.). Penerbit Graniti. Gresik. <https://doi.org/602581175X,9786025811753>.
- Fitria, T., & Saputra, O. (2023). Khasiat Daun Seledri (*Apium Graveolens*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestolemia. *Jurnal Majority*, 5(2), 120-125.
- Handayani, F., Adelina, F., Maretik, M., Tojang, D., & Syadiah, E. A. (2023). Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Seledri (*Apium graveolens L.*) dengan Aplikasi Nutrisi Organik Melalui Sistem Hidroponik. *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 9(4), 134-137.
- Handayani, L., & Widowati, L. (2023). Analisis Lanjut Pemanfaatan Empiris Ramuan Seledri (*Apium Graveolens L*) Oleh Penyehat Tradisional. *Jurnal Kefarmasian Indonesia*, 10(1), 31-41.
- Haziki, Syamswisna, & Wahyuni, E. S. (2024). Studi etnobotani tumbuhan obat tradisional oleh masyarakat di kelurahan setapak kecil singkawang. *Biocelbes*, 15(1), 76-86.
- Hidayat (2020). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Lazdia, W., Rahma, W. A., Lubis, A. S., & Sulastri, T. (2024). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Empowering Society Journal*, 1(1), 26-32.
- Mariyona, K. (2023). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium graveolens L*). *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)*, 4(1), 1-6.
- Mariyona. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi dengan Pemberian Air Rebusan Seldri (*Apium graveolens L*). *Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 5.
- Muzakar & Nuryanto. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J. Pembang. Mns*. 53, 1689-1699 (2018).
- Najib. (2022). *Ramuan Herbal Anti Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Argo Indonesia.
- Patricia, A. D., Jumaeri, J., & Mahatmanti, F. W. (2023). Uji Daya Antibakteri Gel Hand Sanitizer Minyak Atsiri Seledri (*Apium graveolens*). *Indonesian Journal of Chemical Science*, 8(1), 28-33.
- Salma. (2023). *Tetap Sehat Setelah Usia 40: 100 Artikel Kesehatan Pilihan*. Depok : Gema Insani.
- Saputra S, H. S. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Vol. 14*, 14(1), 345-353.

- Simamora, L., Pinem, S. B., & Fithri, N. (2022). Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 67-74.
- Suryarinilsih Y, Fadriyanti Y, Hidayatullah H. Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Menara Ilmu*. 2021;15(2).
- Suryarinilsih, Y., Fadriyanti, Y., & Hidayatullah, H. (2022). Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 15(2), 134-140.
- WHO, Hipertensi,2023.internet. Hipertensi.<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Diakses 18 April 2024
- WHO,2021.Hypertension..<https://www.who.int/newroom/factsheet/detail/hypertension> [10 Agustus 2021]
- WHO. (2021). Ageing and Health. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. Hypertension. World Health Organization (2021). Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. (Diakses: 1 Januari 2023)
- Widyastuti, F. (2023). Literature Review: Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(2), 142-146.
- World Health Organization. (2022). Hypertension. Available online at https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=tab_1. Diakses pada tanggal 15 April 2023