

**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN SELEDRI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA MENOPAUSE PENEDERITA HIPERTENSI**

*The Effect of Giving Celery Leaves Boiled Water to Blood Pressure on The
Menopause of Hypertensions*

Henny Vidia Effendy*, Surya Mustika Sari*

* STIKes Dian Husada Mojokerto, email: hennyputrapratama@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi biasanya tidak mempunyai gejala. Itulah sebabnya mengapa tekanan darah tinggi disebut pembunuh diam-diam atau *silent killer*. Hipertensi yang dialami oleh masyarakat semakin meningkat disebabkan salah satunya oleh putusnya pengobatan akibat mahalnya biaya pengobatan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut secara non farmakologi dengan terapi pemberian air rebusan seledri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment Pre Test – Post Test Control Group Design*. Populasi penderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Mojokerto sebanyak 30 orang, besar sampel pada penelitian ini berjumlah 30 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kontrol, dengan teknik *total sampling*. Data yang didapat melalui lembar observasi tekanan darah kemudian dianalisis deskriptif untuk mengetahui perbedaan perubahan rerata tekanan darah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata perubahan tekanan darah *Pre-Post Test*. Kelompok perlakuan nilai rerata perubahan TDS -20,00 mmHg, TDD -15,33 mmHg dan MAP -19,56 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol TDS 4,66 mmHg, TDD 9,33 mmHg dan MAP 4,24 mmHg

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi pemberian air rebusan seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi air rebusan seledri dapat dijadikan sebagai terapi alternative untuk penderita hipertensi.

Kata kunci: Air Rebusan Seledri, Penderita Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension usually has no gejala. It is why high blood pressure is called the silent killer or a silent killer. The high hypertensive patients is one of the issues that affect the public health, to control blood pressure sufferers generally only anti-hypertensive drugs every day. Hypertension is experienced by the people is increasing due to rupture of treatment due to the high cost of treatment. One of its efforts is to overcome the non pharmacological namely the provision of therapy celery cooking water. This study aims to determine the effect of the cooking water celery on blood pressure in patients with hypertension in Gayaman village mojoanyar Mojokerto.

This study design was Quasy Experiment with Pre Test - Post Test Control Group Design. Populasi patients with hypertension in Gayaman Village in Mojoanyar Mojokerto as many as 30 people, a large sample in this study amounted to 30 respondents and were divided into two groups: treatment and control group, with total sampling technique. The data obtained through observation sheet blood pressure were analyzed descriptively to determine differences in mean changes in blood pressure.

The results showed that there were differences in mean changes in blood pressure Pre-Post Test. The treatment group mean change score TDS -20.00 mmHg, TDD -15.33 - 19.56 mmHg mmHg and MAP. Whereas in the control group TDS 4.66 mmHg, TDD 9.33 mmHg danMAP 4,24.

This study shows the therapeutic effect of administration of the cooking water

celery on blood pressure in patients with hypertension, it is marked by changes in blood pressure in the treatment group. So that celery cooking water treatment can be used as an alternative therapy for patients with hypertension.

Keywords: Blood Pressure, Patients with Hypertension, Water Celery Boiled

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah itu sendiri didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi di dalam pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh (Ridwan, 2011). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg. Masih tingginya penderita hipertensi merupakan salah satu masalah yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. Sebagai akibat banyaknya perubahan gaya hidup dan sikap yang mendorong timbulnya penyakit hipertensi. Untuk mengendalikan tekanan darah, penderita hipertensi umumnya meminum obat setiap hari tetapi, rutinitas ini sering tidak disukai penderita. Selain membuat bosan dan harganya relatif mahal, konsumsi obat dalam jangka panjang membuat penderita takut pada efek sampingnya. (Depkes RI,2018).

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi telah membunuh 9,4

juta warga dunia setiap tahunnya. Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29 % warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang. Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases* (2010) dari WHO menyebutkan, 40% negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya 35%. Kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi sebanyak 46%. Sementara kawasan Amerika menempati posisi buncit dengan 35%. Di kawasan Asia Tenggara, 36% orang dewasa menderita hipertensi. “Untuk kawasan Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita tekanan darah tinggi. Untuk pria maupun wanita terjadi peningkatan jumlah penderita, dari 18% menjadi 31% dan 16% menjadi 29%” kata Khancit Limpakarnjanarat, perwakilan WHO untuk Indonesia dalam peringatan Hari Kesehatan

Sedunia pada tahun 2011 di kantor Kementerian Kesehatan. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32% pada 2018 dengan kisaran usia di atas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7%, sedangkan 39,2% adalah wanita (Depkes RI, 2018). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada bulan November 2019 menunjukkan dari hasil wawancara dengan 20 orang yang menderita hipertensi 3 diantaranya pernah mengkonsumsi air rebusan seledri dan 17 yang lainnya mengatakan bahwa selama ini untuk penanganan menurunkan tekanan darah mereka hanya mengonsumsi obat-obatan farmakologi saja seperti captopril dan nifedipine, dan mereka mengatakan bosan dan ketergantungan dengan obat-obatan penurun tekanan darah tersebut dan mereka juga mengatakan takut akan efek sampingnya. Dari hasil survey, penderita hipertensi harus mengeluarkan biaya Rp. 30.000 setiap bulannya dan dalam satu tahun penderita hipertensi harus mengeluarkan biaya sebanyak Rp. 500.000 per tahunnya (hasil wawancara dari warga). Kerja obat dalam tubuh dan interaksinya dengan jaringan tubuh (farmako dinamika) berubah secara signifikan, sehingga memberikan efek kerusakan organ target seperti otak dan ginjal (Asmadi 2012).

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko cardiovascular disease dan tekanan darah tinggi jika dibandingkan dengan periode perimenopause. Bagi wanita yang sudah memasuki usia menopause diharapkan dapat menyadari pentingnya kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat dan tetap melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Pada menopause terjadi defisiensi estrogen yang mungkin menjadi kontributor untuk tekanan darah tinggi pada wanita menopause sebesar 65% sedangkan 35% dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan faktor lainnya. Oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktifitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskular. Menopause tentu bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi munculnya penyakit kardiovaskuler atau hipertensi Faktor gaya hidup, medis, dan genetik juga sangat berperan dalam insidensi penyakit kardiovaskuler pada wanita (Yulistianaet al., 2017). Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah adalah aktivitas fisik, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi risiko terjadinya hipertensi. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi

denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung harus memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri (Yulistianaet al, 2017). Seseorang yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko 30-50 % lebih besar untuk mengalami hipertensi (Price & Wilson, 2006). Peningkatan tekanan darah yang disebabkan oleh aktivitas fisik yang kurang akan menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gangguan fungsi ginjal, stroke dan sebagainya, proporsi inactivity (kurang aktivitas fisik) di Indonesia lebih banyak dijumpai pada wanita, proporsi tersebut mulai meningkat pada usia > 50 tahun ke atas (Risesdas, 2013).

Masih tingginya penderita hipertensi merupakan salah satu masalah yang berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. Sebagai akibat banyaknya perubahan gaya hidup, umur, ras, riwayat keluarga, jenis kelamin, kegemukan, stress, dan sikap yang mendorong timbulnya penyakit hipertensi. Menurut Sukmono (2011) tekanan darah tinggi apabila tidak dikendalikan dengan baik akan menimbulkan kerusakan pada target organ khususnya pada otak, jantung, ginjal, mata dan pembuluh darah

perifer. Komplikasi pada target organ ini dapat menimbulkan kerusakan dan kecacatan permanen sehingga mengganggu kesehatan dan menurunkan produktifitas kerja penderitanya. Pada seledri terdapat kandungan Apigenin, yang berfungsi sebagai beta blocker yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah menjadi berkurang. Manitol dan apiin, bersifat diuretic yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah (Asmadi, 2012).

Pemakaian obat herbal yang tepat dan benar bisa membantu proses pengendalian tekanan darah. Bahkan ada keuntungannya, karena terapi herbal tidak memiliki efek samping. Terdapat beberapa tanaman yang bisa digunakan sebagai penurun tekanan darah adalah buah belimbing, mentimun, tomat, mengkudu, dan seledri (Hadi, 2016). Salah satu metode secara nonfarmakologi untuk menstabilkan tekanan darah adalah seledri mengingat tanaman ini sering kita jumpai di lingkungan kita dan mempunyai manfaat yang besar pula, sehingga diharapkan dengan melakukan pengobatan hipertensi secara non farmakologis (rebusan

seledri), tekanan darah pada penderita bisa menurun. Dengan demikian, masyarakat bisa meminimalisir penggunaan obat-obatan hipertensi secara farmakologis dan untuk mengetahui kebenaran itu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto.

METODE DAN ANALISA

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan bentuk *Pre Test - Post Test Control Group Design..* Populasi dalam penelitian ini adalah semua menopause yang menderita Hipertensi di Desa Gayaman Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto, sejumlah 30 orang. Sampel yang diambil sebanyak 30 responden. Metode sampling yang digunakan *non probability sampling dengan teknik total sampling.* Kriteria inklusi: penderita hipertensi dengan usia > 45 tahun, penderita hipertensi dengan tekanan darah > 130/90 mmHg, Teknik pengumpulan data variabel dependen dan independen penelitian diambil dengan menggunakan kuesioner

Teknik dan langkah pengambilan sampel dilakukan dengan tahapana: 1) mendata semua menopause penderita hipertensi di Desa Gayaman dengan memperhatikan kriteria penelitian sehingga dari 43 menopause penderita hipertensi menjadi 30 orang penderita hipertensi yang sesuai dengan kriteria penelitian 2) populasi yang didapat setelah disesuaikan dengan kriteria penelitian diambil semuanya yang sesuai yaitu sebanyak 30 orang penderita hipertensi yang dijadikan sampel 3) pembagian kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan dilakukan dengan acak. Caranya mengurutkan nama responden sesuai dengan huruf alfabeth yaitu A-Z. Kemudian diurutkan dan diberi nomor 1 sampai 30. Urutan nomor 1-15 sebagai kelompok I sedangkan urutan nomor 16-30 sebagai kelompok II. Untuk menentukan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dilakukan dengan cara acak, yaitu dengan memotong kertas kecil-kecil lalu di tulis angka I dan II kemudian potongan kertas tersebut dilipat kecil dan dimasukkan kedalam kotak, diaduk dan diambil secara acak. Kertas pertama yang diambil peneliti akan menjadi kelompok perlakuan dan kertas ke dua yang diambil oleh peneliti akan menjadi kelompok kontrol. Setelah dianalisis dengan menggunakan uji *spearman*

correlation dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian ini telah mendapatkan izin dengan nomor 012/ST/IV/b/IV/2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Pemberian Air Rebusan Seledri

Tabel 1 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi pemberian air rebusan seledri, nilai rerata tekanan darah sistol (TDS) sebesar 163.33 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 190,00 mmHg dan 90,00 mmHg, rerata tekanan darah diastol (TDD) adalah 98.66 mmHg

dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 110,00 mmHg dan 80,00 mmHg serta *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya adalah 122.41 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi pemberian air rebusan seledri nilai rerata tekanan darah sistol (TDS) sebesar 165.33 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 190,00 mmHg dan 140,00 mmHg, rerata tekanan darah diastol (TDD) adalah 93.33 mmHg dengan nilai maksimum dan nilai minimum sebesar 110,00 mmHg dan 80,00 mmHg serta *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya yaitu 117,28 mmHg.

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum pemberian air rebusan seledri.

	Tekanan Darah Pre Test					
	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	TDS	TDD	MAP	TDS	TDD	MAP
Mean	163.33	98.66	122.41	165.33	93.33	117.28
Nilai Maksimum	190.00	110.00	136.60	190.00	110.00	133.30
Nilai Minimum	90.00	80.00	110.00	140.00	80.00	103.00
Standart Deviasi	23.502	8.338	8.485	14.074	8.164	8.507
N	15			15		

Tekanan darah itu sendiri merupakan tekanan dari aliran darah dalam pembuluh darah nadi atau arteri (Ridwan,M, 2011). Kekuatan tekanan darah ke dinding pembuluh darah yang menampung mengakibatkan tekanan ini berubah-ubah pada setiap siklus jantung. Pada saat ventrikel kiri memaksa darah masuk ke aorta, tekanan naik sampai puncak yang

disebut tekanan sistolik. Pada waktu tekanan turun sampai mencapai titik terendah yang disebut tekanan diastol. Apabila terjadi suatu keadaan dimana tekanan darah sistol diatas 140 mmHg dan diastol diatas 90 mmHg, maka disebut hipertensi (Smeltzer & Bare, 2001). Hal tersebut dipengaruhi oleh *Cardiac Output* yang meningkat melalui naiknya volume darah dan

peningkatan kontraktilitas (Hadi, 2016).

Hipertensi yang tidak ditangani akan menyebabkan berbagai komplikasi pada penderita tersebut diantaranya seperti stroke, jantung koroner dan gagal ginjal. Hal itu akan menyebabkan meningkatnya angka kejadian hipertensi dan peningkatan angka kematian, hipertensi itu sendiri merupakan penyakit mematikan. Mengingat parahnya komplikasi yang akan terjadi, seharusnya penderita melakukan pengobatan untuk mengobati hipertensi tersebut. Obat hanya membuat tekanan darah turun tetapi tidak menjamin tekanan darah naik lagi. Dengan pengobatan non farmakologi ini diharapkan akan memberikan efek penurunan tekanan darah yang ditandai dengan stabilnya tekanan darah sistol maupun diastol.

Tekanan Darah Setelah pemberian Air Rebusan Seledri

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah diberikan terai air rebusan seledri, nilai rerata TDS, TDD dan MAP nya menurun pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai rerata TDS, TDD dan MAP nya tetap tinggi. Pada tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan setelah diberikan terapi air rebusan seledri nilai rerata

tekanan darah sistol (TDS) sebesar 143.33 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 160,00 mmHg dan 130,00 mmHg, rerata tekanan darah diastol (TDD) adalah 83,33 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 190,00 mmHg dan 70,00 mmHg serta *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya adalah 102,85 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol setelah diberikan terapi pemberian air rebusan seledri nilai rerata tekanan darah sistol (TDS) sebesar 170.00 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 190,00 mmHg dan 170,00 mmHg, rerata tekanan darah diastol (TDD) adalah 102.66 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 160,00 mmHg dan 90,00 mmHg serta *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya yaitu 121.52 mmHg. Data pengukuran tekanan darah setelah pemberian air rebusan seledri dapat dilihat pada tabel 2.

Seledri mempunyai banyak kandungan gizi, diantaranya kalori protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, vitamin B1 dan vitamin C. Daun seledri juga banyak mengandung senyawa apiin, di samping kandungan diuretik yang bermanfaat untuk menambah jumlah air kencing (Kolwalsky, 2010). Seledri mempunyai banyak kandungan gizi, dimana dalam 100 gr seledri terkandung kalori sebanyak 20

kalori, protein 1 gram, lemak 0,1 gram, hidrat arang 4,6 gram, kalsium 50 mg, fosfor 40 mg, besi 1 mg, vitamin A 130 SI, vitamin B1 0,03 mg, vitamin C 11 mg dan terdapat juga senyawa flavonoid seperti graveobiosid A (1-2%) dan B

(0,1-0,7), serta senyawa golongan fenol. Komponen lainnya apiin, isokuersitrin, furanokumarin, serta isoim protein. Kandungan asam lemak utama adalah asam pertoselin (40-60%).

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah setelah pemberian air rebusan seledri.

	Tekanan Darah Post Test					
	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	TDS	TDD	MAP	TDS	TDD	MAP
Mean	143.33	83.33	102.85	170.00	102.66	121.52
Nilai Maks	160.00	90.00	113.30	190.00	160.00	136.00
Nilai Min.	130.00	70.00	90.60	150.00	90.00	110.00
Standart Deviasi	9.75	7.23	7.47	11.95	17.91	7.94
n	15			15		

Daun dan tangkai mengandung steroid seperti stigmasterol dan sitosterol. Daun seledri mengandung protein, belerang, kalsium, besi, fosfor, vitamin A, B1 dan C. Akar mengandung asparagin, manitol, zat pati, lender, minyak asiri, pentosan, glutamin dan tirosin. Biji mengandung apiin, minyak menguap, apigenin dan alkolid. Apigenin berkhasiat hipotensi (Handoko, 2011). Daun seledri banyak mengandung apiin, suatu senyawa yang bersifat diuretik dan diduga mampu melebarkan pembuluh darah. Seledri telah banyak di gunakan di masyarakat dan telah banyak dilakukan penelitian menggunakan efek farmakologisnya dan telah terbukti mampu menurunkan tekanan

darah. Beberapa orang telah menggunakan untuk tujuan menurunkan tekanan darah juga telah merasakan manfaat tersebut (Sutomo, 2011). Berdasarkan nilai rerata *MAP post test* antar kelompok, pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah atau lebih rendah dari pada kelompok kontrol hal ini karena pada kelompok perlakuan diberi air rebusan seledri. Dimana manfaat dari daun seledri adalah mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil observasi perubahan

nilai rerata tekanan darah *Pre tes* dan *Post Test* didapatkan perubahan tekanan darah baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Namun perubahan tersebut berbeda, terjadi penurunan nilai rerata tekanan darah pada kelompok perlakuan dan terjadi peningkatan tekanan darah pada kelompok kontrol. Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan *Pre-Post Test*, nilai rerata perubahan tekanan darah sistol (TDS) sebesar -20.00 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 70,00 mmHg dan 00,00 mmHg, rerata perubahan tekanan darah diastol (TDD) adalah -15.00 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum

sebesar 0.00 mmHg dan -30,00 mmHg serta rerata perubahan *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya adalah -19,56 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol *Pre-Post Test*, nilai rerata perubahan tekanan darah sistol (TDS) sebesar 4.66 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 10,00 mmHg dan 0,00 mmHg, rerata perubahan tekanan darah diastol (TDD) adalah 9,33 mmHg dengan nilai maksimum dan minimum sebesar 60,00 mmHg dan -10,00 mmHg serta perubahan *Mean Arteria Pressure (MAP)* nya yaitu 4,24 mmHg. Data pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan

	Perubahan Pre-Post Test					
	Kelompok Perlakuan			Kelompok Kontrol		
	TDS	TDD	MAP	TDS	TDD	MAP
Mean	-20.00	-15.33	-19.56	4.66	9.33	4.24
Nilai Maksimum	70.00	0.00	-6.70	10.00	60.00	13.40
Nilai Minimum	-50.00	-30.00	-33.30	0.00	-10.00	-6.70
Standart Deviasi	26.99	9.15	7.59	5.16	17.09	5.84
n	15			15		

Pada dasarnya kandungan seledri *Apigenin*, *apiin*, dan *manitol* juga dapat bekerja secara sinergis untuk andil dalam efek adaptogenik dari seledri, melalui beragam efek farmakologis yang di milikinya. Pesona dari *apiin*, *manitol*, dan

apigenin ini ternyata bisa terlihat dari efeknya yang tidak saja dapat menurunkan tekanan darah dari keadaan hipertensi. Daun seledri banyak mengandung *apiin* suatu senyawa yang bersifat diuretik dan diduga mampu melebarkan pembuluh

darah. *Apigenin* berfungsi sebagai beta blocker yang dapat memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah menjadi berkurang. Manitol dan apiin, bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah (Mansjoer, 2011).

Pengukuran tekanan darah yang dilakukan setelah diberi perlakuan menggunakan air rebusan seledri terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok yang tidak diberi air rebusan seledri dengan kelompok yang diberikan air rebusan seledri yaitu dengan selisih rerata - 19.56 mmHg untuk kelompok perlakuan dan 4.24 mmHg untuk kelompok kontrol. Sehingga dapat dinyatakan bahwa air rebusan seledri dapat dijadikan alternatif lain selain obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, perubahan yang terjadi pada penderita hipertensi oleh air rebusan seledri karena terdapatnya kandungan pada daun seledri yang dapat menurunkan tekanan darah. pemberian air rebusan seledri dapat dilakukan setiap hari dan diminum 2 kali dalam sehari supaya hasilnya dapat terlihat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Tekanan darah sebelum dilakukan terapi pemberian air rebusan seledri rerata (*MAP pre test*) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di kategorikan tinggi. Tekanan darah setelah perlakuan pemberian air rebusan seledri (*MAP Post test*) pada kelompok perlakuan mengalami penurunan, sedangkan pada kelompok kontrol tetap tinggi. Terdapat pengaruh terapi pemberian air rebusan seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, hal ini ditandai dengan perbedaan nilai rerata perubahan tekanan darah (*MAP pre-post test*) nilai rerata kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Sehingga terapi pemberian air rebusan seledri dapat di jadikan alternative pengobatan bagi penderita hipertensi.

Saran

Perlu adanya paduan antara terapi farmakologis dengan terapi non Farmakologis untuk mendapatkan hasil pengobatan yang efektif, mengingat hipertensi adalah penyakit yang sering muncul tanpa tanda dan gejala yang khas sehingga pemberian air rebusan seledri dapat di jadikan sebagai alternative tambahan selain

dengan terapi pengobatan dalam mengatasi masalah tekanan darah pada penderita hipertensi.

KEPUSTAKAAN

- Asmadi. (2012). Seledri Dapat Menurunkan Hipertensi. <http://artikelkehatan.com/html>
- Depkes RI (2018). *Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya*. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat: Kementrian Kesehatan RI
- Hadi, M. (2016). *Penatalaksanaan Hipertensi pada Usia Lanjut dalam Geriatri*. I. Balai Penerbit FKUI: Jakarta
- Handoko, B. (2011). *Makanan Untuk Awet Muda dan Panjang Umur*. Jakarta: Gramedia
- Mansjoer, A (2011). *Kapita Selekta Kedokteran Jilid 1*. Jakarta: Media Aesculapius.
- Ramadhan. (2010). *Mencermati Berbagai Gangguan Pada Pembuluh Darah*. Diva Pres: Yogyakarta.
- Ridwan, M. (2011). *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi*. Bandung
- Sukmono, R.J. (2011). *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Herbal*. Jakarta: Argo Media Pustaka.
- Sutomo, B. (2011). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi*. Jakarta: Wahyu HK.