



JPPK

Jurnal Pakar Pengabdian Kesehatan

Volume 2 Issue 1, 2026 (1-6)

ISSN (online) : 3108-9380

Homepage : <https://jurnal.utami.id/index.php/JKNP>

Doi : [10.70963/jppk.v2i1](https://doi.org/10.70963/jppk.v2i1)

Pemberdayaan Lansia Melalui Pemberian Daun Seledri Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi

Cahya Tribagus Hidayat¹, Hera Puspita Anggarini², Icha Nur Safitri³, Fadhilah Anggrelia Rifdahyanti⁴, Muhammad Gimnastiar Reza P⁵, Izzaturrohmah Senna Adistya⁶, Wahyu Andrian Basita Putra⁷, Ardhi Gigih Prasojo⁸, Eric Pratama Widiyanto⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8}) Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

e-mail : fadhilahanggrelia08@gmail.com

Received [20-05-2026]

Revised [25-06-2026]

Accepted [29-06-2026]

Abstract. Hypertension is a common public health issue found among adults and the elderly at the community level. The lack of routine blood pressure monitoring and limited understanding of nonpharmacological therapies pose challenges in managing hypertension. This community service activity aims to improve community knowledge and empowerment in the management of hypertension through education and demonstrations of celery leaf decoctions as complementary therapies. The activity was conducted in Kaliwining Village, Rambipuji Subdistrict, Jember Regency, on February 4 and 9, 2026, targeting adults and the elderly. The methods used included health screening (blood pressure, weight, and height measurements), interactive counseling on hypertension management, and a demonstration of preparing a celery leaf decoction. The results of the activity showed active participant engagement, the identification of participants with high blood pressure, and improved understanding of risk factors, complications, medication adherence, and lifestyle modifications. Participants were able to recap the material presented and demonstrated interest in applying non-pharmacological therapy at home. This activity was effective in raising awareness and empowering the community in the management of hypertension.

Keywords: *Hypertension, Community Empowerment, Health Education, Celery Leaves, Nonpharmacological Therapy.*

Abstrak. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak ditemukan pada kelompok dewasa dan lansia di tingkat komunitas. Rendahnya pemantauan tekanan darah secara rutin serta kurangnya pemahaman tentang terapi nonfarmakologis menjadi kendala dalam pengendalian hipertensi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemberdayaan masyarakat dalam manajemen hipertensi melalui edukasi serta demonstrasi rebusan daun seledri sebagai terapi komplementer. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kaliwining, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember pada tanggal 4 dan 9 Februari 2026 dengan sasaran masyarakat dewasa dan lansia. Metode yang digunakan meliputi skrining kesehatan (pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan), penyuluhan interaktif tentang manajemen hipertensi serta demonstrasi pembuatan rebusan daun seledri. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi aktif peserta, ditemukannya peserta dengan tekanan darah tinggi, serta peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko, komplikasi, kepatuhan minum obat dan modifikasi gaya hidup. Peserta mampu menjelaskan kembali materi yang diberikan dan menunjukkan minat menerapkan terapi nonfarmakologis di rumah. Kegiatan ini efektif meningkatkan kesadaran dan pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Pemberdayaan Masyarakat, Edukasi Kesehatan, Daun Seledri, Terapi Nonfarmakologis.*

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi isu kesehatan di tingkat internasional maupun domestik. Keadaan ini ditandai oleh peningkatan tekanan darah, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara kronis (Afriani, Camelia and Astriana, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena banyak penderitanya tidak merasakan gejala khas sampai komplikasi serius muncul, seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gangguan fungsi ginjal (Wirakhmi and Purnawan, 2023). Tingkat beban penyakit yang disebabkan oleh hipertensi terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat, urbanisasi, bertambahnya usia harapan hidup, serta pergeseran jenis penyakit dari infeksi ke degeneratif (Khotimah, 2023).

Prevalensi hipertensi secara global menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023 mencapai 33% atau setara dengan 1 dari 3 orang dewasa dengan total penderita mencapai 1,3 miliar orang yang menunjukkan ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Di Indonesia, situasi ini sangat mengkhawatirkan dengan data Kementerian Kesehatan (Riskesmas 2018) menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun sebesar 34,1% yang kemudian sedikit meningkat menjadi 34,11% pada Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan usaha pencegahan dan promosi yang lebih mendalam.

Di kalangan masyarakat, hipertensi sering kali tidak terdeteksi lebih awal karena minimnya kesadaran individu untuk memeriksa tekanan darah secara rutin. Di samping itu, ada anggapan bahwa hipertensi hanya menyerang orang tua, padahal faktor-faktor risiko seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya olahraga, stres, obesitas, dan kebiasaan merokok juga sering dijumpai pada usia produktif (Alviona and Lismayanti, 2026). Rendahnya literasi kesehatan mengenai hipertensi berdampak pada kurangnya kepatuhan dalam pengobatan serta minimnya penerapan gaya hidup sehat.

Dari hasil analisis awal di Desa Kaliwining Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember, terungkap bahwa sebagian warga dewasa dan lansia memiliki riwayat hipertensi tetapi belum melakukan pemeriksaan secara rutin. Pengelolaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan dengan dua pendekatan utama, yaitu terapi obat dan terapi nonobat. Terapi farmakologis dilakukan dengan memberikan obat antihipertensi sesuai petunjuk tenaga kesehatan. Sementara itu, terapi nonfarmakologis mencakup perubahan gaya hidup seperti penerapan diet rendah garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, penghentian merokok, serta penggunaan bahan alami yang mungkin berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah (Putra et al., 2024).

Salah satu tanaman herbal yang berpotensi digunakan sebagai terapi pendamping adalah seledri (*Apium graveolens*). Seledri mengandung kalium, magnesium, kalsium, flavonoid (apigenin dan luteolin), vitamin C serta senyawa ftalida (phthalides) yang memiliki efek vasodilatasi dan diuretik alami (Yolanda, Fitri and Ludiana, 2024). Kandungan kalium dalam seledri membantu meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal sehingga dapat menurunkan volume cairan intravaskular dan tekanan darah. Senyawa ftalida berperan dalam merelaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga resistensi perifer menurun dan aliran darah menjadi lebih lancar (Resnhaleksmana et al., 2026). Selain terapi herbal, keberadaan Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) memiliki peran strategis dalam pengendalian hipertensi. Posyandu tidak hanya menjadi sarana pemantauan tekanan darah secara rutin tetapi juga sebagai media edukasi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Melalui integrasi pemeriksaan kesehatan, penyuluhan dan demonstrasi terapi nonfarmakologis diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan masyarakat.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, permasalahan prioritas yang dihadapi masyarakat Desa Kaliwining meliputi rendahnya pemantauan tekanan darah secara rutin, kurangnya pengetahuan tentang manajemen hipertensi, dan belum optimalnya pemanfaatan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping pengobatan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi

berbasis komunitas melalui pelayanan posyandu, edukasi manajemen hipertensi serta demonstrasi pengolahan rebusan daun seledri.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kaliwining, Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember pada tanggal 4 dan 9 Februari 2026 dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang responden yang memiliki riwayat hipertensi dan berdomisili di Desa Kaliwining. Pemilihan sampel dilakukan sesuai kriteria yang telah ditetapkan, yaitu responden yang mengalami hipertensi, bersedia mengikuti penelitian, serta kooperatif selama proses penelitian berlangsung. Metode yang diterapkan adalah edukatif dan partisipatif dengan pendekatan preventif dan promotif untuk memperbaiki pengetahuan serta keterampilan masyarakat dalam mengelola hipertensi. Alat yang digunakan terdiri dari tensimeter, stetoskop, timbangan, pengukur tinggi badan, dan lembar observasi. Data dikumpulkan melalui observasi, pemeriksaan fisik, dan evaluasi lisan, selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan kesehatan, partisipasi, dan pemahaman peserta.

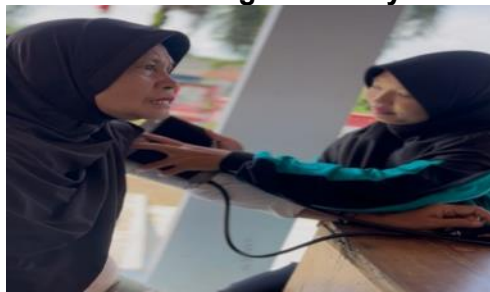
HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kaliwining dilaksanakan pada tanggal 4 dan 9 Februari 2026 dengan sasaran masyarakat dewasa dan lansia yang memiliki riwayat atau risiko hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kaliwining dilaksanakan melalui tiga bentuk intervensi utama yaitu pelayanan posyandu dan skrining tekanan darah, edukasi manajemen hipertensi serta demonstrasi pengolahan rebusan daun seledri sebagai terapi nonfarmakologis. Ketiga intervensi tersebut dirancang secara integratif untuk menjawab permasalahan prioritas yang telah diidentifikasi, yaitu rendahnya pemantauan tekanan darah, kurangnya pengetahuan tentang hipertensi dan belum optimalnya pemanfaatan terapi pendamping berbasis bahan alami.

Pelaksanaan posyandu

Pelayanan posyandu mencakup pengukuran tekanan darah, berat badan, dan tinggi badan sebagai upaya awal dalam mendeteksi hipertensi. Hasil pemeriksaan menunjukkan masih terdapat peserta dengan tekanan darah di atas batas normal, yang mengindikasikan perlunya pemantauan dan pengelolaan berkelanjutan.

Gambar 1 Kegiatan Posyandu



Sumber : penulis, 2026

Secara ilmiah, temuan ini menunjukkan bahwa hipertensi masih banyak yang tidak terdeteksi karena bersifat silent disease. Oleh karena itu, skrining rutin menjadi strategi penting dalam pengendalian penyakit tidak menular. Posyandu sebagai Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) berfungsi untuk meningkatkan akses layanan kesehatan serta kesadaran

masyarakat. Hasil ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menyebutkan bahwa identifikasi awal dapat mengurangi risiko komplikasi melalui pengendalian yang lebih cepat

Keikutsertaan peserta dalam pemeriksaan menunjukkan meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya pemantauan kesehatan. Umpan balik langsung mengenai hasil pemeriksaan memberikan dampak psikologis yang signifikan karena peserta dapat mengetahui kondisi aktualnya dan memahami risiko yang mungkin terjadi. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promotif dan preventif dalam pelayanan kesehatan komunitas.

Edukasi Kesehatan mengenai Hipertensi

Penyuluhan kesehatan yang dilakukan setelah pelaksanaan posyandu mencakup materi tentang pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, kepatuhan minum obat, diet rendah garam, aktivitas fisik dan pengelolaan stres. Metode yang digunakan menggunakan ceramah interaktif dan diskusi dua arah memungkinkan peserta terlibat aktif selama proses edukasi.

Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan



Sumber : penulis, 2026

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal dalam perubahan perilaku kesehatan. Pemahaman yang baik mengenai hipertensi akan memengaruhi sikap dan mendorong tindakan preventif. Penemuan ini sejalan dengan teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap risiko dan manfaat memengaruhi tindakan seseorang. Selain itu, pendidikan kesehatan terbukti meningkatkan ketaatan dalam pengobatan dan perubahan pola hidup pada pasien hipertensi.

Dalam konteks hipertensi, literasi kesehatan yang baik berperan penting dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan dan modifikasi gaya hidup. Edukasi yang diberikan menekankan bahwa hipertensi memerlukan pengendalian jangka panjang dan tidak boleh menghentikan obat secara sepihak ketika tekanan darah normal.

Demonstrasi Pembuatan Daun Seledri

Kegiatan demonstrasi dilakukan pada 9 Februari 2026 dengan mendemonstrasikan secara langsung proses pengolahan rebusan daun seledri. Tahapan yang didemonstrasikan meliputi pencucian bahan, pemotongan, perebusan selama kurang lebih 10 menit hingga aturan konsumsi yang dianjurkan. Peserta mengikuti demonstrasi dengan antusias dan menunjukkan ketertarikan terhadap terapi herbal sebagai alternatif pendamping.

Dalam edukasi, dijelaskan juga bahwa rebusan daun seledri bersifat komplementer dan tidak menggantikan obat antihipertensi. Kegiatan ini memberikan luaran berupa peningkatan keterampilan praktis masyarakat dalam mengolah bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Selain itu, demonstrasi memperkuat pemahaman bahwa terapi nonfarmakologis dapat menjadi bagian dari strategi pengendalian hipertensi bersama dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur. Demonstrasi pengolahan rebusan daun seledri

dilakukan sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di rumah. Proses pembuatan dijelaskan secara sistematis mulai dari persiapan bahan hingga aturan konsumsi.

Gambar 3 Demonstrasi Pengolahan



Sumber : penulis, 2026

Seledri (*Apium graveolens*) diketahui mengandung kalium, flavonoid dan senyawa ftalida yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan peningkatan ekskresi natrium. Secara fisiologis, mekanisme ini dapat membantu menurunkan resistensi perifer dan volume cairan intravaskular sehingga tekanan darah berkurang.

Dari sisi pemberdayaan masyarakat, demonstrasi ini memberikan keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri. Pendekatan praktik langsung meningkatkan pemahaman dibandingkan hanya penyampaian teori. Peserta menunjukkan antusiasme dan minat untuk mencoba terapi tersebut sebagai pendamping pengobatan. Namun demikian, ditekankan bahwa rebusan daun seledri bersifat komplementer dan tidak menggantikan terapi farmakologis. Penegasan ini penting untuk mencegah terjadinya kesalahan persepsi bahwa terapi herbal dapat sepenuhnya menggantikan obat medis.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Kaliwining melalui pelayanan posyandu, skrining tekanan darah, edukasi manajemen hipertensi dan demonstrasi rebusan daun seledri terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta pengetahuan masyarakat dewasa dan lansia tentang pengendalian hipertensi. Intervensi yang dilakukan secara terintegrasi memberikan dampak positif berupa meningkatnya partisipasi dalam pemeriksaan tekanan darah, pemahaman tentang pentingnya kepatuhan pengobatan serta keterampilan dalam menerapkan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi medis. Faktor pendukung kegiatan meliputi dukungan kader posyandu dan perangkat desa, antusiasme peserta serta ketersediaan bahan herbal yang mudah diperoleh. Faktor penghambat yang ditemukan antara lain keterbatasan waktu pelaksanaan dan belum adanya evaluasi jangka panjang terhadap perubahan tekanan darah peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B., Camelia, R. and Astriana, W. (2023) 'Analisis kejadian hipertensi pada lansia', *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), pp. 1–8.
- Alviona, F. and Lismayanti, L. (2026) 'Isu Dan Trend Terkini Dalam Penanganan Hipertensi Berbasis Komunitas Di Indonesia: Literature Review', *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(1), pp. 1039–1050.

- Khotimah, K. (2023) 'Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022', *Jurnal Bina Cipta Husada*, XIX(1), pp. 37–46.
- Putra, M.A. et al. (2024) 'Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi', *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1).
- Resnhaleksmana, E. et al. (2026) 'Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pemanfaatan Daun Seledri (*Apium Graveolens L .*) Sebagai Tanaman Obat Keluarga Untuk Pengendalian Hipertensi Di Desa Jelantik', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2013(1), pp. 46–52.
- Wirakhmi, I.N. and Purnawan, I. (2023) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari', *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), pp. 61–67.
- Yolanda, F.S., Fitri, N.L. and Ludiana (2024) 'Application Of Young Coconut Water Therapy On Blood Pressure In Hypertension Patients In Work Area Public Health Center Banjarsari North Metro', *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), pp. 228–237.