

Hartin Suidah, S.Kep., Ns., M.Kes, Ninik Murtiyani, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes, Arif Susanto, S.Sos, Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes, Shindy Sofyaning Fitra, S.Kep, Efektifitas Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kab. Malang

EFEKTIFITAS AIR REBUSAN DAUN SELEDRI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU NGUDI KONCO DESA DONOMULYO KECAMATAN DONOMULYO KAB. MALANG

Hartin Suidah, S.Kep., Ns., M.Kes
Ninik Murtiyani, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes
Arif Susanto, S.Sos
Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes
Shindy Sofyaning Fitra, S.Kep
AKPER Dian Husada Mojokerto
STIKES Dian Husada Mojokerto

ABSTRAK

Masih tingginya penderita hipertensi merupakan salah satu masalah yang berpengaruh terhadap gaya hidup dan sikap yang mendorong timbulnya hipertensi. Untuk menangani tekanan darah pada penderita hipertensi umumnya minum obat-obatan dari puskesmas, rutinitas ini sering tidak disukai oleh penderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas air rebusan daun seledri terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

Desain penelitian ini *Pre-Experimental* dengan rancangan *One- Group Pre-Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sebanyak 30 responden. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel penelitian yaitu pemberian air rebusan daun seledri sebagai variabel independent dan tekanan darah sebagai variabel dependen. Data yang di dapat melalui lembar observasi tekanan darah kemudian di uji dengan menggunakan uji *paired t Test*.

Hasil uji *paired t Test* menunjukkan bahwa $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga air rebusan daun seledri efektif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

Terdapat penurunan jumlah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun seledri. Responden agar dapat meningkatkan informasi tentang pelaksanaan tekanan darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah yang dialami dengan cara non farmakologi sehingga responden tidak hanya menggantungkan pada obat-obatan farmakologi dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Air Rebusan Daun Seledri, Tekanan Darah, Lansia

ABSTRACT

Still high hypertension was one of the problems that affect the lifestyle and attitudes that encourage the emergence of hypertension. To handle blood pressure in people with hypertension generally take medication from puskesmas, this routine was often disliked by the patient. This study aims to determine the effectiveness of boiling water celery leaves on changes in blood pressure in the elderly at Posyandu Ngudi Konco Donomulyo Village Donomulyo District Malang Regency.

The design of this research was Pre-Experimental with the design of One- Group Pre-Post test design. Population in this research was all elderly patient of hypertension in Posyandu Ngudi Konco Village Donomulyo District Donomulyo Malang Regency as many as 30 respondents. Samples were taken with total sampling technique. The research variable was giving boiled water of celery leaves as independent variable and blood

pressure as dependent variable. The data can be through blood pressure observation sheet then tested by using paired t test.

The result of paired t - test showed that $p = 0.000 < \alpha = 0.05$ H_0 in rejection and H_1 accepted so that boiling water celery leaf effective against blood pressure changes in elderly at Posyandu Ngudi Konco Donomulyo Village Donomulyo District Malang Regency.

There was a decrease in the number of hypertensive patients before and after being given boiled water of celery leaves. Respondents in order to improve information about the implementation of blood pressure so as to reduce blood pressure experienced by non-formakologi way so that respondents not only rely on pharmacological drugs in lowering blood pressure.

Key Words: Water Stew of Celery leaves, Blood Pressure, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia. Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan Hipertensi Sistolik Terisolasi (HST), meningkatnya tekanan sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard walaupun tekanan diastolik dalam batas normal *isolated sistolik hypertension* (Kuswardhani, 2007). Masih tingginya penderita hipertensi merupakan salah satu masalah yang berpengaruh terhadap gaya hidup dan sikap yang mendorong timbulnya penyakit hipertensi, untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi umumnya minum obat-obatan setiap hari tetapi rutinitas ini sering tidak disukai penderita, selain itu membuat bosan dan harganya relatif mahal, konsumsi dalam jangka panjang membuat penderita takut pada efek sampingnya (Sutomo, 2008). Hasil wawancara dengan Ketua Posyandu Ngudi Konco di Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang ditemukan bahwa didapat 4 Dusun diseluruh dusun ada penderita hipertensi diantaranya Dusun Donomulyo, Dusun Kalipakem, Dusun Bandung, Dusun Mulyosari. Di Dusun Donomulyo lebih tinggi angka kejadian hipertensi di bandingkan Dusun yang lain. Sebagian besar lansia gaya hidupnya yang kurang melakukan aktifitas seperti olahraga secara teratur dan senang makan yang cenderung asin. Sedangkan lansia dalam menangani

hipertensi hanya mengkonsumsi obat dari puskesmas.

Secara global, hampir satu milliar orang menderita tekanan darah tinggi (hipertensi), di seluruh dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahun meninggal akibat hipertensi di Wilayah Tenggara Asia (World Health Organization, 2011). Data yang tercatat dari hasil survei kesehatan nasional yang dilakukan pada tahun 2013, lansia keseluruhan yang ada di Indonesia terdapat 20,04 juta orang atau terdapat sekitar 8,05% dari total penduduk yang ada di Indonesia (BPS, 2013). Riset kesehatan dasar 2013 yang diselenggarakan oleh kementerian kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi, yaitu 25,8% berdasarkan pengukuran tekanan darah (RISKESDAS, 2013). Berdasarkan data Rumah Sakit Saiful Anwar (RSSA) Malang, penyakit ini paling banyak diidap oleh pasien rawat jalan, yakni mencapai 15.478 orang yang berobat ke RSSA pada triwulan III 2009 (Radar Malang, 2010). Hasil Survei pendahuluan dilakukan di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang, menjelaskan bahwa terdapat penderita hipertensi sebanyak 30 orang. Dari hasil wawancara 5 orang dengan hipertensi didapatkan seluruhnya hanya menggunakan obat anti hipertensi dari puskesmas.

Sejalan bertambahnya usia, ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi misalnya kurang aktifitas fisik,

berat badan berlebih, dan stress (*Vitahealth*). Sering disebut bahwa hipertensi salah satu penyakit degeneratif, yaitu penyakit karena usia. Semakin bertambahnya usia semakin menurun produktifitas organ tubuh (Marliani, 2007). Kurangnya aktifitas fisik dapat mengakibatkan berbagai macam keluhan. Salah satunya pada sistem kardiovaskuler yaitu ditandai dengan menurunnya denyut nadi serta menurunnya jumlah darah yang dipompa dalam tiap denyutan (Triyanto, 2014). Berat badan berlebih atau disebut obesitas merupakan ciri khas dari populasi hipertensi walaupun belum diketahui secara pasti hubungan antara hipertensi dengan kegemukkan, namun terbukti bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi dari pada berat badan normal. Memang tidak semua penderita hipertensi berbadan gemuk, orang kurus pun tidak menutup kemungkinan terserang hipertensi. Kenyataannya adalah obesitas peluang terkena hipertensi lebih besar (Arif, 2008). Hubungan antara stress dengan hipertensi, diduga terjadi melalui aktifitas saraf simpatis (saraf yang bekerja saat beraktifitas). Peningkatan aktifitas saraf simpatis dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Apabila stress berkepanjangan, dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi (Triyanto, 2014). Jika hipertensi ini tidak segera ditangani akan muncul beberapa dampak seperti penyakit jantung dan stroke (Dalimartha, 2008).

Melihat keragaman masalah kesehatan pada lansia, upaya pencegahan sangat diutamakan. Masalah kesehatan lansia tidak terjadi seketika itu saja, tetapi melalui proses kemunduran yang panjang. Proses itu dapat dihambat atau dalam beberapa hal tertentu dapat dicegah (Pudjiastuti, 2003). Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu dengan obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi kedua-duanya. Pengobatan tradisional terus berkembang, ini

disebabkan obat kimia memiliki beberapa kelemahan, misalnya sering menimbulkan efek samping negatif baik secara langsung maupun terakumulasi (Sukomono, 2009). Salah satu diantaranya yang dipergunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah seledri (Muzakar, 2012). Hasil penelitian Djojusugito, air daun seledri terdapat menurunkan tekanan darah dan bersifat hipotensif pada hewan percobaan kucing. Daun seledri banyak mengandung apigenin, suatu senyawa yang bersifat diuretik dan diduga mampu melebarkan pembuluh darah pada kucing percobaan. Seledri telah banyak digunakan dimasyarakat dan telah banyak dilakukan penelitian mengenai efek farmakologi dan telah dan telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah tinggi. Beberapa orang yang telah menggunakannya untuk tujuan menurunkan tekanan darah juga telah merasakan manfaat tersebut (Muzakar, 2012).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental* dengan rancangan *One-Group Pre-Post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang sejumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampling yaitu dengan menggunakan *non probability sampling* secara *Total sampling* jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Variabel *independent* adalah air rebusan daun seledri dan variabel *dependent* adalah tekanan darah. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dengan alat *Sphygmomanometer* dan *Stetoscope*. lokasi penelitian adalah di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang selama 14 hari sehingga diperoleh data dan teknik analisa data menggunakan *Paired Sample t Test*.

HASIL PENELITIAN

1. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

Tabel 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

	N	Min	Max	Mean
Tekanan Darah Sistole Pre Test	30	140	170	156.67
Tekanan Darah Diastole Pre Test	30	80	100	93.3

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden penderita tekanan darah di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan rerata tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi air rebusan daun seledri sebesar 156.67 mmHg dan tekanan darah diastole sebelum diberikan terapi air rebusan daun seledri sebesar 93.3 mmHg.

Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis

kelamin, riwayat keluarga, genetic, kebiasaan merokok, konsumsi garam yang berlebihan, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol (Sugiharto, 2007).

Mayoritas responden pada penelitian ini yang didapatkan menyukai makanan yang berlemak seperti bakso, soto, rawon, sate, gule serta menyukai makanan yang cenderung asin

2. Mengidentifikasi Tekanan Darah Lansia Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

Tabel 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

	N	Minim	Maximum	Mean
Tekanan Darah Sistole Post Test	30	120	150	139.67
Tekanan Darah Diastole Post Test	30	60	90	77.67

Dari tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden penderita tekanan darah di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan rerata tekanan darah sistole sesudah diberikan terapi air rebusan daun seledri sebesar 139.67 dan tekanan darah diastole sesudah diberikan terapi air rebusan daun seledri sebesar 77.67 mmHg. Seledri merupakan salah satu tanaman herbal yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Seledri

mengandung apigenin yang berperan mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi (Dewi, 2011).

Manfaat dari air rebusan daun seledri adalah mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain itu efek samping yang lebih ringan dibandingkan mengkonsumsi obat-obatan dan diharapkan penderita hipertensi mengkonsumsi air rebusan daun seledri dengan takaran yang tepat, diminum disaat yang tepat

3. Pengaruh Perubahan Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

Tabel 3 Pengaruh Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Seledri

	Mean	Sig (2-tailed)
Tekanan darah sistole pre test- Tekanan darah distole pre test	63.333	.000
Tekanan darah diastole post test- Tekanan darah disatole post test	62.000	.000

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden penderita tekanan darah di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang didapatkan rerata tekanan darah sebelum diberikan terapi air rebusan daun seledri sebesar 63.333 mmHg. Rerata tekanan darah sesudah diberikan terapi air rebusan daun seledri 62.000 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa terapi air rebusan daun seledri memiliki efektifitas yang signifikan pada perubahan tekanan darah yang dibuktikan dengan hasil uji *paired T test* diperoleh nilai *Significancy* 0.000 dan nilai $< \alpha$ 0.05, H_0 ditolak dan H_1 diterima hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian air rebusan daun seledri efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

SIMPULAN

Air rebusan daun seledri efektif terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang.

SARAN

Diharapkan dengan penelitian ini, lahan yang menjadi lokasi penelitian dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memberikan pengetahuan tentang efektifitas air rebusan daun seledri untuk penurunan tekanan darah

DAFTAR PUSTAKA

Arief M. (2008). *Pengantar Metodologi Penelitian untuk Ilmu Kesehatan*. Surakarta : LPP UNS

Badan Pusat Statistik, (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta-Indonesia. Badan Pusat Statistik.

Dalimartha, S. (2008). *Herbal Untuk Pengobatan Reumatik*. Jakarta : Penebar Swadaya.

Dewi, R.S. (2011). *Pengaruh Seledri (Apium Graveolens L.) Terhadap Tekanan Darah*. Tesis. Universitas Diponegoro.Semarang

Kuswardhani T.(2007). "Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lanjut Usia". Jurnal. Denpasar : Unud.

Marliani, L, dkk. (2007). *100 Question & Answers Hipertensi*. Jakarta: PT Elex MediaKomputindo, Gramedia

Muzakar. (2012). *Jurnal Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Hipertensi*.<http://muzakar.jurnalpengaruhpemberianairrebusanseledriterhadappenurunanhipertensi>. diakses pada tanggal 18 oktober 2016.

Pudjiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta : EGC

Radar Malang. (2010). *Hipertensi yang Masih Tertinggi; Data Pasien Rawat Jalan*. (Online), (<http://www.jawapos.co.id/adar/index.php?act=detail&rid=13585>, diakses 24 Oktober 2016)

Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiharto A. (2007). "Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat". Tesis. Semarang : Universitas Diponegoro.

Sukomono. R, J. (2009). *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Herbal*. Argo Media Pustaka. Jakarta.

Hartin Suidah, S.Kep., Ns., M.Kes, Ninik Murtiyani, S.KM., S.Kep., Ns., M.Kes, Arif Susanto, S.Sos, Yufi Aris Lestari, S.Kep., Ns., M.Kes, Shindy Sofyaning Fitra, S.Kep, Efektifitas Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia di Posyandu Ngudi Konco Desa Donomulyo Kecamatan Donomulyo Kab. Malang

Sutomo, Budi. (2008). *Menu Sehat Penakluk Hipertensi*. Jakarta : Wahyu HK.

WHO. (2011). *Regional Office for South-East Asia*. Departement of Sustainable Development and Healthy Environments, Non Communicable Disease: Hypertension.