



EDUKASI PEMBERIAN JUS SELEDRI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA MASYARAKAT KAMPUNG TUA TELUK MATA IKAN

Sri Muharni¹, Ayu Sawitri², Collene Fathona³

^{1,2,3} Keperawatan, Universitas Awal Bros Batam



*Corresponding author

Sri Muharni

Email Korespondensi :

muharnisri@gmail.com

No HP:

Kata Kunci:

Edukasi;
Jus Seledri;
Tekanan darah;
Masyarakat;
Kampung Tua;

Keywords:

Education;
Celery Juice;
Blood pressure;
Community;
Kampung Tua;

ABSTRAK

Daun seledri (*Apium graveolens*) sebagai terapi herbal dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif anti hipertensi dengan memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzym (ACE). Seledri juga memiliki kandungan bahan alami untuk menurunkan kadar kolesterol di dalam darah yaitu fitosterol yang mencegah deposisi kolesterol pada dinding dalam pembuluh darah. Metode pengabdian masyarakat ini adalah dengan penyuluhan pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada masyarakat kampung tua di teluk mata ikan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan bulan november 2023. Hasil evaluasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan hipertensi dan manfaat daun seledri untuk menurunkan hipertensi. Diharapkan puskesmas melaksanakan edukasi rutin kepada masyarakat secara berkesinambungan.

ABSTRACT

Celery (Apium graveolens) as herbal therapy can be used as an alternative antihypertensive treatment with effect of dilating the blood vessels and inhibit angiotensin converting enzyme (ACE). Celery is also contains natural ingredients that can lower cholesterol levels in the blood such as phytosterol. Phytosterol prevents the deposition of cholesterol in the blood vessel wall. The method of is by counseling with celery juice to reduce hypertension in Mata Ikan Bay. This community service will be held in November 2023. The results of the evaluation found that there was an increase in public knowledge related to the prevention of hypertension and the benefits of celery leaves to reduce hypertension. It is expected that the puskesmas will carry out routine education to the community on an ongoing basis.



PENDAHULUAN

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di seluruh belahan dunia dan sebagai salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga disebut sebagai penyakit tidak menular, karena hipertensi tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tidak menular adalah penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan ke orang lain. Penyakit tidak menular masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian di Indonesia saat ini. Hal ini dikarenakan munculnya PTM secara umum disebabkan oleh pola hidup setiap individu yang kurang memperhatikan kesehatan (Muharni & Christya Wardhani, 2020). Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke.

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih besar atau sama dengan 140 mmHg, dan peningkatan tekanan diastolik lebih besar atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama terjadinya gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, baik faktor yang dapat diubah maupun tidak. Salah satu faktor yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuannya akan suatu penyakit. Dan faktor yang tidak dapat diubah adalah genetik.

Hipertensi dijuluki sebagai *Silent Killer* atau sesuatu yang secara diam-diam dapat menyebabkan kematian mendadak para penderitanya. Kematian terjadi akibat dari dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Oleh sebab itu, penderita berusaha melakukan kepatuhan mendisiplinkan diri terhadap makanan maupun gaya hidupnya. Penyakit hipertensi juga merupakan the silent disease karena orang tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. ((Muharni et al., 2023).

Maka dari itu banyak dari penderita hipertensi mengalami kematian secara mendadak karena kurangnya kepatuhan menjaga pola makan maupun memeriksakan diri ke fasilitas pelayanan kesehatan. Menurut data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021 ((Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan et al., 2022)). Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di negara maju dan sisanya berada di negara berkembang salah satunya Indonesia (Pratama, 2016).

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat pesisir Batam, Nongsa dengan penyuluhan tentang “Efektivitas Jus Seledri Terhadap Tekanan Darah Tinggi” pada hari Sabtu, 25 November 2023 dan dihadiri masyarakat Kampung Tua Teluk Mata Ikan. metode yang dilakukan di pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Penyuluhan Kesehatan tentang hipertensi
Kegiatan ini berupa ceramah dan tentang upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi
2. Pengabdian langsung
Melakukan pengabdian langsung kepada masyarakat dengan mengajarkan tentang pembuatan dan penggunaan jus seledri sebagai alternative solusi menurunkan tekanan darah
3. Pengenalan tanaman obat pada masyarakat
Pengenalan tanaman obat bagaimana menanam seledri di sekitar rumah

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabmas ini diawali pembuatan proposal kegiatan lalu dilanjutkan dengan survei lokasi pada Tanggal 6 November 2023 tepatnya di RT 003 Teluk Mata Ikan, Nongsa, kemudian dilanjutkan dengan permohonan izin kepada ketua RT 003 untuk melakukan pengabdian masyarakat di daerah tersebut. Persiapan kegiatan kemudian dilanjutkan dengan rapat anggaran dana kegiatan, persiapan alat, dan dorprize oleh tim pengabdian masyarakat serta melakukan goro atau membersihkan fasum di lokasi yang akan digunakan.

Tanggal 25 November 2023 kegiatan dimulai dengan Registrasi Peserta. Peserta kegiatan yang hadir adalah masyarakat di sekitar RT 003 dan terdata sebanyak 65 peserta yang hadir. Dengan rincian peserta lansia sebanyak 10 orang, dan dewasa 55 orang. Peserta kemudian dicek tekanan darahnya dan diukur berat Badannya serta diberikan nomor undian. Peserta dengan hipertensi terdata sebanyak 35 dari 65 orang dengan rincian lansia dengan hipertensi sebanyak 24 orang, dan dewasa dengan hipertensi sebanyak 11 orang. Setelah selesai melakukan registrasi dan pengukuran tekanan darah, kegiatan dibuka oleh MC sembari mendengarkan kata sambutan dari Lurah, Ketua RT 003 dan Koordinator Pengabmas Dari Universitas Awal Bros.

Acara inti adalah penyuluhan, dimana pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian menjelaskan mengenai hipertensi secara umum serta penanganan dan pencegahannya baik secara farmakologi dan non-farmakologi, kemudian pemateri memberikan pertanyaan seputar materi yang disampaikan dan dijawab oleh peserta. Masyarakat secara umum sudah banyak mengetahui mengenai Hipertensi namun mereka masih belum mengetahui tentang terapi – terapi non farmakologi yang dapat menangani hipertensi contohnya pemberian jus seledri.

Setelah itu pemateri meminta salah satu peserta untuk menyampaikan kesimpulan dan dapat disampaikan dengan baik dan pemateri menutup materi yang telah disampaikan, acara lalu diambil alih oleh ketua pelaksana untuk mengucapkan terimakasih kepada masyarakat yang telah meluangkan waktunya. Kegiatan dilanjutkan dengan membuat jus seledri dan mengenalkan jenis tanaman obat untuk terapi non farmakologi hipertensi.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 25 November 2023. Selama kegiatan berlangsung penyaji dan Tim dan berbagi tugas demi kelancaran proses penyuluhan pendidikan kesehatan. Moderator membagi sesi penyuluhan dengan penyajian dan sesi Tanya jawab. Kegiatan ini melibatkan pihak puskesmas

dan pasien demi kelancaran proses meningkatkan derajat kesehatan pasien hipertensi.

1. Evaluasi Struktur

- a. Penyuluhan tentang Penyakit hipertensi dan perawatannya yang benar telah di koordinasikan sesuai rencana.
- b. 90 % masyarakat mendengarkan penyuluhan dengan seksaa
- c. Tempat,Media dan alat penyuluhan sesuai dengan rencana.

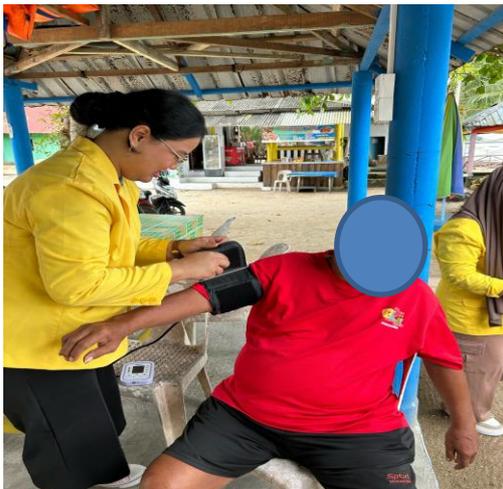
2. Evaluasi Proses

- a. Peran dan pembagian tugas mahasiswa sesuai dengan yang telah direncanakan
- b. Pelaksanaan penyuluhan tidak sesuai dengan waktu yang rencanakan, mundur kurang lebih sekitar 30 menit
- c. Semua peserta mengikuti kegiatan penyuluhan sampai akhir

3. Evaluasi Hasil

Setelah dilakukan penyuluhan pada masyarakat kampung tua teluk mata ikan Nongsa

- a. 92% peserta dapat menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
- b. 95% peserta dapat menyebutkan penyebab hipertensi
- c. 90% peserta dapat menyebutkan komplikasi hipertensi
- d. 85% peserta dapat menyebutkan perawatan hipertensi



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi pemberian jus seledri dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi berjalan dan terlaksana dengan baik. Peserta kegiatan sangat antusias dalam menghadiri acara yang diadakan oleh mahasiswa Universitas Awal Bros, peserta juga sangat bersemangat dalam mendengarkan penyuluhan dan membuat jus seledri yang di demonstrasikan, Peserta juga sangat antusias dalam mendengarkan dan menjawab pertanyaan dari pemateri terhadap materi yang diberikan.

Hipertensi merupakan *silent killer* karena bisa menimbulkan berbagai komplikasi bila tidak dikontrol dengan baik. Penting dilaksanakan penyuluhan

secara langsung kepada setiap masyarakat bagaimana perawatan hipertensi dengan memanfaatkan tanaman obat disekita masyarakat.
Diharapkan kepada puskesmas melakukan pendidikan secara berkala kepada masyarakat bagaimana pencegahan dan pengendalian hipertensi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Masyarakat teluk mata ikan khususnya RT 003 yang telah memberi kesempatan dan bantuan kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, Selanjutnya kepada Pihak Puskesmas yang telah memberikan ijin sehingga kegiatan ini terlaksana serta tim kegiatan yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman teknis penemuan dan tatalaksana penyakit hipertensi. Jakarta; 2006.
- Guyton AC, Hall JE. Buku ajar fisiologi kedokteran. Edisi 9. Jakarta: EGC; 2007.
- Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan, J., Kesehatan Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian di Puskesmas Lubuk Buaya Rebbi Permata Sari, P., & Neini Ikbal, R. (2022). *JPIK (Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan)*. 1(1). <https://doi.org/10.33757/jpik.v1i1.6>
- Muharni, S., & Christya Wardhani, U. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 5(1), 71. <https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4550>
- Muharni, S., Pramadhani, W., Eliawati, U., wahyuni, F., Studi Ilmu Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Karyabakti Jl Bambu Kuning No, J., & Tenayan Raya, K. (2023). Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Asam Urat. *Jurnal Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 189–199. <https://doi.org/10.59024/faedah.v1i3.289>
- Smeltzer, Bare. Medical surgical nursing Phildelphia: Lippincott Williams& Wilkins; 2008.
- Dalimartha, S. Atlas tumbuhan obat indonesia. Jilid II. Jakarta: PT. Trubus Agriwidya; 2000.
- John A, Nancy J. Senyawa-senyawa antihipertensi dan terapi obat hipertensi. Dalam Goodman dan Gillman, Editor. The pharmacological basis and therapeutics. Jakarta: EGC; 2005.
- Bangun AP. Menangkal penyakit dengan jus buah dan sayuran. Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka; 2004.
- Jatmiko S, Pramono M. Standarisasi sediaan daun seledri (*apium graveolens* L.) secara klt-densitometry menggunakan apigenin sebagai parameter. Yogyakarta: Majalah Farmasi Indonesia; 2001. hlm. 59-64.
- Palmer AW. Tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga; 2007.
- Khomsan A. Pangan dan gizi untuk kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2010.
- Hariana AH. Tumbuhan obat dan khasiatnya. Jakarta: Penebar Swadaya; 2007.
- WHO. Traditional medicine strategy 2002-2005. Geneva: World Health Organization; 2002.