

Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Edukasi Pembuatan Jamu Daun Seledri Sebagai Antihipertensi pada Masyarakat Dukuh Wonolobo Desa Sadstrodirjan Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Krista Andini¹⁾; Risqi Maulidah¹⁾; Jamaludin Yusuf³⁾

¹⁾Program Studi Sarjana Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

²⁾Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

E-mail: Kristaandini97@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang berisiko menimbulkan komplikasi. Pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan dan pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendukung. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Sastrodirjan dengan tujuan memberikan penyuluhan tentang hipertensi serta edukasi pembuatan jamu daun seledri sebagai alternatif antihipertensi alami. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan praktik pembuatan jamu. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi sekaligus keterampilan dalam memanfaatkan daun seledri sebagai ramuan sederhana. Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan serta menekan prevalensi hipertensi..

Kata kunci: Hipertensi, Penyuluhan, Daun Seledri, Kesehatan Masyarakat

Abstract

[English Title: Counseling on Hypertension and Education on Making Celery Leaf Herbal Medicine as an Antihypertensive for the Community of Dukuh Wonolobo, Sadstrodirjan Village, Wonopringgo District, Pekalongan Regency] Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and potential risk of severe complications. Prevention efforts can be carried out through health education and the utilization of herbal plants as complementary therapy. This community service activity was conducted in Sastrodirjan Village with the aim of providing counseling on hypertension and education on making celery leaf herbal drink as a natural antihypertensive alternative. The methods used included lectures, discussions, and direct practice of herbal preparation. The results showed an increase in community knowledge about hypertension as well as skills in utilizing celery leaves as a simple remedy. This program is expected to raise awareness and encourage community independence in maintaining health, thereby reducing the prevalence of hypertension.

Keywords: Hypertension, Counseling, Celery Leaves, Public Health

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan. Menurut World Health Organization (2021), Hipertensi merupakan salah satu jenis penyakit degenerative yang menjadi salah satu penyebab utama kematian (Handayani et al., 2025). Hipertensi mempengaruhi lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 34,1% pada orang dewasa, dan angka ini terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan Masyarakat (Yolanda et al., 2024). Di wilayah pedesaan seperti Dukuh Wonolobo, Desa Sadstrodirjan, Kabupaten Pekalongan, pemahaman tentang hipertensi masih sangat terbatas, sehingga meningkatkan risiko komplikasi serius bagi masyarakat.

Penyuluhan tentang hipertensi sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan kondisi ini. Melalui penyuluhan, masyarakat dapat belajar tentang faktor risiko, gejala, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin. Edukasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang cukup untuk mendorong perubahan perilaku yang sehat, seperti pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur (Fakhriyah et al., 2022)

Salah satu solusi alami yang dapat diperkenalkan dalam penyuluhan ini adalah penggunaan jamu daun seledri. Daun seledri dikenal memiliki sifat antihipertensi berkat kandungan nutrisi seperti kalium dan flavonoid (Anuhgera, 2020). Edukasi mengenai cara pembuatan jamu daun seledri melalui tayangan video dapat memberikan panduan praktis bagi masyarakat. Video tersebut dapat menunjukkan langkah-langkah sederhana dalam menyiapkan jamu, sehingga mendorong masyarakat untuk memanfaatkan bahan alami yang ada di sekitar mereka.

Selain menyajikan informasi tentang manfaat daun seledri, tayangan video juga dapat mencakup testimoni dari anggota masyarakat yang telah mencoba jamu ini. Dengan cara ini, masyarakat akan lebih termotivasi untuk mengadopsi cara pengelolaan hipertensi yang lebih alami dan sehat. Interaksi dalam video dapat menciptakan rasa keterlibatan dan keinginan untuk mencoba sendiri, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan program ini.

Berdasarkan uraian di atas dalam rangka memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat sebagai wujud program kerja kuliah kerja nyata (KKN) dengan memberikan Penyuluhan Tentang Hipertensi dan Edukasi Pembuatan Jamu Daun Seledri Sebagai Antihipertensi pada Masyarakat Dukuh Wonolobo Desa Sadstrodirjan Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Tujuan kegiatan ini untuk mengedukasi Masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang hipertensi serta bagaimana pembuatan jamu seledri, dan penyuluhan tanaman obat keluarga pada Masyarakat Dukuh Wonolobo Desa Sastrodirjan Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan.

2. Metode

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pembuatan jamu dari tanaman obat keluarga, yang akan dilaksanakan pada hari Rabu, 30 Juli 2025, pukul 15.00-17.00 WIB. Lokasi kegiatan ini berada di rumah warga Dukuh Wonolobo, Desa Sastrodirjan, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Tujuan umum dari kegiatan ini adalah agar masyarakat mampu memahami penyakit hipertensi dan cara membuat jamu seledri sebagai tanaman obat keluarga. Secara khusus, peserta diharapkan mampu mengetahui dan memahami tentang hipertensi, penyebabnya, serta faktor risiko yang terkait, dan melaksanakan praktik pembuatan rebusan daun seledri.

Kegiatan ini bersifat promotif, edukatif, dan preventif. Fokusnya adalah menjelaskan materi mengenai hipertensi dan pembuatan rebusan daun seledri, dengan sasaran penyuluhan adalah ibu-ibu pengajian rutin di Dukuh Wonolobo. Dalam aspek edukatif, kegiatan ini akan mencakup pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan pengobatan tradisional melalui rebusan daun seledri. Dari sisi preventif, kegiatan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya hipertensi dan memberikan strategi penanganannya. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, diskusi interaktif, dan penayangan video praktik pembuatan rebusan daun seledri. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah presentasi PowerPoint, leaflet, dan video tutorial untuk mendukung pemahaman peserta

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan edukasi pembuatan jamu daun seledri dilaksanakan pada hari rabu, tanggal 30 Juli 2025 di Desa Sastrodirjan, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Kegiatan ini dimulai dengan acara pengajian bersama ibu – ibu di Desa Sastrodirjan. Selanjutnya dilakukan sesi pemaparan materi oleh dosen Fakultas Ilmu Kesehatan UMPP tentang pencegahan, pengendalian, dan pengobatan tradisional mengenai hipertensi kepada masyarakat. Pemaparan materi dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi singkat.



Gambar 1. Proses penyuluhan Kesehatan tentang pencegahan pengendalian dan edukasi pengobatan hipertensi di desa sastrodirjan



Gambar 2. Peserta penyuluhan tentang hipertensi

Setelah pemaparan materi selesai, peserta dipersilakan untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Berdasarkan pertanyaan yang diajukan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman Masyarakat tentang hipertensi masih cukup tergolong rendah, terutama mengenai cara pencegahan, faktor penyebab, dan pengobatan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga, penting dilakukan pencegahan dan pengendalian hipertensi agar tidak memicu komplikasi, seperti penyakit jantung, stroke, dan berbagai penyakit lain (Megawati Sibulo et al., 2025). Sayangnya, banyak penderita yang mengabaikan hal ini sehingga mereka berisiko tinggi terhadap kondisi yang lebih buruk.

Untuk menanggulangi keparahan kondisi kesehatan akibat hipertensi, dapat dilakukan berbagai upaya pencegahan. Contohnya yaitu, mengendalikan berat badan sangat krusial karena orang yang obesitas memiliki risiko hipertensi lima kali lipat lebih tinggi. Kedua, membatasi asupan garam hingga tidak lebih dari satu sendok teh per hari sangat dianjurkan. Selain itu, mengelola stres melalui teknik relaksasi seperti meditasi, yoga, atau hipnosis dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan menenangkan sistem saraf. Olahraga teratur seperti jalan cepat atau senam aerobik selama 30-45 menit, 3-4 kali seminggu juga bermanfaat untuk meningkatkan metabolisme dan kebugaran, yang pada akhirnya mengontrol tekanan darah. Terakhir, berhenti merokok adalah langkah vital, karena zat berbahaya dalam rokok dapat merusak pembuluh darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah (Santoso et al., n.d. 2022).

Selain itu, pemberian pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dalam bentuk jamu anti hipertensi. Menurut (Nugroho et al., 2024) air rebusan daun seledri dapat membantu menurunkan tekanan darah. Ini karena seledri mengandung senyawa seperti flavonoid, apigenin, vitamin C, apiin, dan kalsium yang berpotensi menurunkan hipertensi. Selain seledri, komposisi jamu antihipertensi terdiri dari berbagai macam campuran tumbuhan herbal lainnya. Seperti pegagan, daun kumis kucing, temulawak, kunyit, meniran, dan dapat ditambahkan gula sebagai opsi pemanis.



Gambar 3. Proses pembuatan jamu antihipertensi



Gambar 4. Hasil produk akhir jamu antihipertensi

Proses pembuatan jamu sendiri dimulai dengan memilah bahan – bahan yang akan digunakan untuk jamu kemudian dipotong sesuai ukuran yang ditentukan. Selanjutnya dimasukan air sejumlah 1,2 liter Bersama dengan bahan herbal yang telah dirajang. Berikutnya dilakukan proses perebusan selama 15 menit atau hingga air tersisa 600ml sambil sesekali diaduk, terakhir bagilah menjadi 3 bagian, setiap bagian berisi 200ml jamu. Adapun cara penggunaannya dalam sekali pembuatan jamu tersebut dapat digunakan untuk pemakaian 3 kali sehari, dimana dosis sekali pakainya sebanyak 200ml. Untuk membuat jamu dengan takaran tersebut diperlukan seledri 15 gram, pegagan 9 gram, daun kumis kucing 9 gram, temulawak 9 gram, kunyit 9 gram, meniran 9 gram dan gula pasir jika perlu. Seledri dapat meningkatkan perkembangan kognitif, melindungi saraf, dan melawan peradangan serta radikal bebas.

Seledri juga efektif menurunkan tekanan darah karena dapat memicu vasodilasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga mengendurkan otot - otot di dindingnya (Anuhgera et al., 2020). Manfaat pegagan terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan bertindak sebagai obat tradisional untuk berbagai penyakit, diantaranya membantu menurunkan tekanan darah,

memperlambat pembentukan keloid, serta bertindak sebagai antioksidan alami karena mengandung flavonoid. Kandungan antioksidan ini mampu merangsang produksi kolagen dan regenerasi jaringan, sehingga meningkatkan sirkulasi darah (Nurrahmanto et al., 2021). Daun kumis kucing kaya akan kalium yang memiliki efek diuretic. Kalium ini bekerja dengan meningkatkan aliran darah ke ginjal dan mempercepat pengeluaran natrium, sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Kesehatan Yamasi Makassar et al., 2021).

Temulawak, kunyit, dan meniran memiliki kandungan senyawa aktif yang efektif mengendalikan hipertensi dan menjaga kesehatan pembuluh darah. Kurkumin dalam temulawak memperbaiki dan menjaga elastisitas pembuluh darah. Kunyit dengan kandungan saponin, flavonoid, dan minyak atsiri mendukung metabolisme tubuh, mencegah penumpukan natrium dan lemak yang dapat menaikkan tekanan darah. Meniran mengandung kuersetin dan rutin yang bersifat anti inflamasi dan antioksidan, melindungi pembuluh darah dari peradangan. Kuersetin juga membantu melebarkan pembuluh darah yang berperan penting dalam mengatur tekanan darah. Kombinasi ketiganya bekerja secara sinergis untuk menurunkan tekanan darah dan menjaga Kesehatan tubuh secara menyeluruh (Ramadani & M. Ramadhan, 2025).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, Penyuluhan hipertensi dan edukasi pembuatan jamu daun seledri di Desa Sastrodirjan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan hipertensi sekaligus keterampilan memanfaatkan tanaman herbal sebagai upaya pendukung kesehatan. Melalui kegiatan ini, masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pola hidup sehat, pengaturan asupan makanan, aktivitas fisik teratur, serta pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, penyuluhan diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka kejadian hipertensi serta meningkatkan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Untuk keberlanjutan program penyuluhan hipertensi, diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan kesehatan masyarakat secara berkala melalui posyandu, puskesmas, atau kegiatan kesehatan desa. Selain itu, pemerintah desa dan tenaga kesehatan diharapkan melanjutkan program serupa serta mendukung penelitian lebih lanjut mengenai pengobatan alami sebagai alternatif antihipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, khususnya kepada ketua fatayat Desa Sastrodirjan sebagai tuan rumah acara, Ibu Widyastuti Handayani sebagai pemateri, serta masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan hipertensi. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada rekan tim yang telah bekerja sama sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fakhriyah, Devi Damayanti, Anji Anjani, Ellisa Febriani, Permata Sari, Talitha Nuzul Nyssa, & Zaliha. (2022). Pembentukan dan Pelatihan Kader Siaga Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi di Masyarakat. *Pembentukan Dan Pelatihan Kader Siaga Hipertensi Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Hipertensi Di Masyarakat*, 6, 771–778.
- Anuhgera, D. E., Yolanda, R., Sitorus, R., Ritonga, N. J., & . D. (2020). PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN SELEDRI (*Apium Graveolens L*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 3(1), 67–74. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.502>
- Handayani, W., Muthoharoh, A., Kusuma, N. I., Tina, N. S., & Nabiilah, A. (2025). Edukasi Swamedikasi kepada Masyarakat tentang Gejala Penyakit Degeneratif di Klinik PKU Muhammadiyah Comal, Pemalang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(1), 43–48. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1418>
- Kesehatan Yamasi Makassar, J., Thahir, Z., Hasisah, A., Sari, N., Farmasi Yamasi Makassar, A., & Masyarakat, K. (2021). PENGGUNAAN OBAT TRADISIONAL SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PATTALLASSANG KECAMATAN PATTALLASSANG KABUPATEN GOWA Artikel info Artikel history. In *journal.yamasi.ac.id* (Vol. 5, Issue 2). <http://>

- Megawati Sibulo, Alfian Mas'ud, Najman Najman, & A. Sri Ulfi Nofriati. (2025). Edukasi Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. *Compromise Journal : Community Professional Service Journal*, 3(1), 131–138. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.593>
- Nurrahmanto, F., Handayani, E., Priyanto, S., Studi Ilmu Keperawatan, P. S., & Ilmu Keperawatan, F. (2021). Pengaruh rebusan daun pegagan terhadap tekanan darah lansia di Tersan Gede Salam Kabupaten Magelang. *Borobudur Nursing Review*, 01(02), 56–66.
- Nugroho Priyo Handono, P., Priyo Handono DIII Keperawatan, N., & Keperawatan Giri satria Husada, A. (2024). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI GRADE 2 DI DESA LEBAK PRACIMANTORO. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13.
- Ramadani, A., & M. Ramadhan, A. (2025). Efektivitas Ramuan Herbal Sebagai Penurun Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 6(2), 61–72. <https://doi.org/10.30872/jsk.v6i2.755>
- Yolanda, F. S., Lutfiatil Fitri, N., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). PENERAPAN REBUSAN DAUN SELEDRI (APIUM GRAVEOLENS L) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS YOSOMULYO KECAMATAN METRO PUSAT 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).
- Santoso, R., Rahman, F., Nurakillah, H., Tika, A., Safari, H. U., Wahyudinata, D., Tarisa, Z., Triana, Y., & Setiawan, Y. H. (n.d.). *Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung*. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3>