



---

## PENDAMPINGAN PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN PROGRAM TONASI (TANAMAN OBAT TRADISIONAL HIPERTENSI) DI DUSUN PIDADA SINTUNG

Oleh

Lalu Muhammad Sadam Husen<sup>1</sup>, Yayan Hardiansah<sup>2</sup>, Vera Yulandasari<sup>3</sup>, Sulwiatul Kamariyah Sani<sup>4</sup>, Robi Febrian<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu

E-mail: <sup>1</sup>[vera.yulandasari15@gmail.com](mailto:vera.yulandasari15@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 16-11-2021

Revised: 17-12-2021

Accepted: 21-01-2022

### Keywords:

Hipertensi, Lansia, Tonasi

**Abstract:** *Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi komplementer. Ada banyak jenis terapi komplementer dimana salah satunya penggunaan daun seledri. Metode kegiatan yang digunakan dalam program pemberdayaan Kesehatan TONASI (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) pemanfaatan air rebusan daun seledri yaitu dengan cara memberikan air rebusan daun seledri, Kegiatan dilaksanakan selama tujuh hari yang didampingi langsung oleh kepala dusun dan kader Kesehatan di dusun Pidada. Kemudian pelaksanaan dari implementasi program TONASI dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan satu kali kegiatan penyuluhan dan dua kali kegiatan pelatihan siang dan sore. Dari hasil pemeriksaan setelah tujuh hari kami melakukan pemeriksaan tekanan darah post-test dimana hasil rata-rata tekanan darah dari 14 lansia yang mengalami Hipertensi sangat signifikan untuk Sistolik 130 mmHg dan untuk diastolik 90 mmHg. Terbukti khasiat dari air rebusan daun seledri sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.*

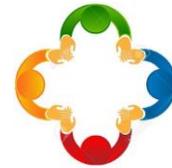
---

## PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular merupakan penyebab utama kematian di dunia. WHO juga memperkirakan pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian di dunia. Peringkat 5 besar PTM di Indonesia adalah penyakit kardiovaskuler, penyakit pernafasan kronis, diabetes mellitus, kanker, dan stroke. Penyakit kardiovaskuler meliputi hipertensi, penyakit jantung koroner, gagal jantung, Hipertensi menduduki peringkat ketiga di Indonesia sebagai penyakit PTM paling banyak menyebabkan kematian.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Cindy Cahya Adhania, Guswan Wiwaha, and Pandji Irani Fianza, "Prevalensi Penyakit Tidak Menular Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Di Kota Bandung Tahun 2013-2015," *Jurnal Sistem Kesehatan* 3, no. 4 (June 29, 2018), accessed January 19, 2022, [https://www.researchgate.net/publication/329651316\\_Prevalensi\\_Penyakit\\_Tidak\\_Menular\\_pada\\_Fasilitas\\_Kesehatan\\_Tingkat\\_Pertama\\_di\\_Kota\\_Bandung\\_Tahun\\_2013-2015](https://www.researchgate.net/publication/329651316_Prevalensi_Penyakit_Tidak_Menular_pada_Fasilitas_Kesehatan_Tingkat_Pertama_di_Kota_Bandung_Tahun_2013-2015).



Hipertensi merupakan faktor resiko utama bagi kardiovaskuler yang mengakibatkan penyebab utama kematian di seluruh dunia. hipertensi bisa disebabkan oleh obesitas, merokok, makanan, keturunan, stress, dan alkohol<sup>2</sup>. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi merupakan masalah dan ancaman kesehatan bagi masyarakat di dunia dan khususnya di Indonesia. Tindakan untuk mencegah atau memperlambat timbulnya hipertensi tidak boleh diabaikan, karena prevalensi hipertensi terus meningkat secara stabil di seluruh dunia<sup>3</sup>. Selain itu proporsi prevalensi hipertensi pada lansia berada pada angka tertinggi berdasarkan kelompok umur<sup>4</sup>.

Penatalaksanaan secara farmakologi sudah banyak dikembangkan untuk mengatasi penyakit hipertensi. Seiring dengan kemajuan yang ada sudah banyak ditemukan adanya obat-obatan yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Saat ini penanganan secara non farmakologis juga banyak diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dilakukan secara mandiri, tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak dan efek sampingnya tidak terlalu berbahaya.<sup>5</sup>

Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi komplementer. Ada banyak jenis terapi komplementer dimana salah satunya penggunaan daun seledri yang memiliki kandungan antara lain magnesium, pthalides, apigenin, kalium, dan asparagin. Magnesium dan pthalides berperan melemaskan otot halus pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebih lentur. Pthalides menurunkan hormone stress dalam darah. Penyempitan pembuluh darah dicegah oleh Apegenin. Kalium dan asparagin menyebabkan bertambahnya air seni karena bersifat diuretic sehingga volume darah berkurang.<sup>6,7,8</sup>

Di dusun Pidada Desa Sintung terdapat jumlah penduduk 515 jiwa dengan jumlah KK yang dikaji 50 KK dengan presentase lansia yang paling mendominasi yaitu sebanyak 38,2 %, diikuti Dewasa dengan presentase 35,4 %, pada saat dilakukan wawancara pada lansia

---

<sup>2</sup> Nurngaini Asmawati, Ririn Sri Handayani, and Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, "Efektivitas Rebusan Seledri Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajar Bulan Kecamatan Way Tenong Lampung Barat," *Jurnal Kesehatan* 6, no. 2 (March 27, 2016), accessed January 19, 2022, <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/93>.

<sup>3</sup> J. N. Wu and K. H. Berecek, "Prevention of Genetic Hypertension by Early Treatment of Spontaneously Hypertensive Rats with the Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor Captopril," *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)* 22, no. 2 (1993): 139–146, accessed January 19, 2022, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8340149/>.

<sup>4</sup> Kementerian Kesehatan RI et al., "Pusdatin.Kemkes.Go.Id Pusdatin Kemkes Pusdatin Kemenkes" (n.d.), accessed January 19, 2022, [www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id).

<sup>5</sup> Dewi Prasetyani prasetyani and Rully Andika Andika, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Manajemen Hipertensi Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Pada Penderita Hipertensi Di Desa Menganti Cilacap," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad (JPMA)* 1, no. 1 (2019): 17–23, accessed January 19, 2022, <https://ejurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jpma/article/view/197>.

<sup>6</sup> Ajeng Defriyanti Pusparini, "Pengaruh Kandungan Seledri (*Apium Graveolens* L.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Jurnal Agromedicine* 2, no. 3 (August 1, 2015): 290–295, accessed January 19, 2022, <https://jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1362>.

<sup>7</sup> Nurwahidah Nurwahidah and Jubair Jubair, "Pengaruh Penggunaan Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cenggu Tahun 2018," *Bima Nursing Journal* 1, no. 1 (November 30, 2019): 43–49, accessed January 19, 2022, <http://jpk.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/article/view/530>.

<sup>8</sup> Kartika Mariyona, "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium Graveolens* L.)," *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)* (May 30, 2020): 1–6, accessed January 19, 2022, <https://mikiajournal.com/index.php/ojs/article/view/6>.



dengan format pengkajian komunitas, didapatkan hasil lansia masih banyak yang belum memahami tentang penanganan hipertensi secara non farmakologis. Sebagian besar lansia belum mengetahui tentang pengobatan tradisional menggunakan rebusan daun seledri.

Dengan adanya kegiatan penyuluhan tentang obat tradisional daun seledri kepada masyarakat khususnya kepada lansia dapat memberikan pengetahuan tentang khasiat daun seledri dimana jika mengkonsumsi rebusan daun seledri dapat menurunkan tekanan darah dan sangat mudah ditemukan serta cara pengolahannya juga tergolong praktis.

## **METODE**

Metode kegiatan yang digunakan dalam program pemberdayaan Kesehatan TONASI (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) yaitu dengan cara penyuluhan edukatif dan demonstrasi dengan sasaran pada kelompok lansia dengan hipertensi di Desa Sintung Lombok Tengah. Kegiatan inti dilaksanakan selama tujuh hari yang didampingi langsung oleh kepala dusun dan kader Kesehatan pada awal bulan Desember 2021. Kemudian pelaksanaan dari implementasi program TONASI dilakukan selama 3 kali pertemuan dengan satu kali kegiatan penyuluhan dan dua kali kegiatan pelatihan siang dan sore. Kelompok lansia di latih untuk membuat rebusan daun seledri untuk mempermudah dilakukan dirumah masing-masing dengan minum rebusan daun seledri yang disaring dan di masukkan ke dalam gelas.

Sebelum minum rebusan daun seledri dilakukan pengukuran tekanan darah pre- test dan post-test setelah meminum air rebusan daun seledri. Pre-test dilakukan di pagi hari sebelum minum rebusan daun seledri sedangkan post-test dilakukan setelah tujuh hari dari waktu pre-test.

## **HASIL**

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil pengkajian didapatkan 14 lansia mengalami hipertensi berat dimana pada saat pemeriksaan tekanan darah didapatkan rata-rata hasil untuk sistolik 160 mmHg bahkan ada satu orang yang 190 mmHg, Sedangkan untuk diastolik rata-rata 100 mmHg. Kegiatan posyandu lansia rutin dilakukan akan tetapi belum pernah mengetahui terkait pengobatan non farmakologis seperti minum air rebusan daun seledri. Pelaksanaan program inovasi TONASI yang dilaksanakan di dusun Pidada sangat menarik perhatian masyarakat khususnya lansia dikarenakan daun seledri yang sangat banyak manfaatnya untuk pengobatan khususnya hipertensi.



**Gambar 1. Tahap pemeriksaan tekanan darah di Dusun Pidada Desa Sintung**  
Pada saat penyuluhan kami juga membagikan seledri yang sudah tumbuh di dalam



polybag guna memudahkan dalam melakukan program TONASI secara mandiri. Pengambilan tanah dilakukan pada kandang peternak dimana mayoritas masyarakat dusun Pidada adalah peternak, kemudian polybag yang berisi tanah pupuk kandang di letakkan di masing-masing kader Kesehatan kemudian kami memberikan benih seledri untuk selanjutnya dibudidayakan sebagai obat tradisional.



**Gambar 2. Tahap Penyuluhan TONASI (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) Rebusan Daun Seledri**

Dari hasil pemeriksaan setelah tujuh hari maka kami melakukan pemeriksaan tekanan darah post-test dimana hasil rata-rata tekanan darah dari 14 lansia yang mengalami Hipertensi sangat signifikan untuk Sistolik 130 mmHg dan untuk diastolik 90 mmHg. Salah seorang lansia didusun pidada sangat bersyukur dengan adanya pengobatan alternatif rebusan daun seledri, selain proses pembuatannya mudah khasiat dari air rebusan daun seledri sangat bagus.

## DISKUSI

Tujuan umum dari program pemberdayaan Kesehatan TONASI (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) rebusan daun seledri adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang obat tradisional dalam mengatasi penyakit hipertensi yang sedang diderita.

Kegiatan penyuluhan Kesehatan lansia tentang penyakit hipertensi dengan melibatkan kepala dusun dan ibu kader Kesehatan dalam proses program TONASI sangat efektif dalam upaya meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi. Indikator keberhasilan penyuluhan tentang hipertensi diukur dari lansia dapat memahami penyakit hipertensi, klasifikasi tingkat hipertensi, tanda dan gejala hipertensi serta kejadian komplikasi hipertensi seperti stroke, serangan jantung maka dari itu sangat penting pada lansia untuk diberikan pemahaman dan edukasi tentang penyakit tidak menular seperti hipertensi.

Hasil kegiatan program TONASI dengan memanfaatkan khasiat dari tanaman seledri bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta mampu melakukan pengobatan



tradisional secara mandiri dengan cara merebus daun seledri selama 10-15 menit per hari dilakukan dua kali sehari pagi dan sore dimana sudah terbukti khasiat dari air rebusan daun seledri sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### **KESIMPULAN**

Dengan melakukan program inovasi Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan program TONASI (Tanaman Obat Tradisional Hipertensi) dari pemanfaatan air rebusan daun seledri merupakan salah satu alternatif untuk pengobatan tradisional penyakit hipertensi, dapat dilakukan secara mandiri karna proses pembuatan sangat mudah dan tidak menimbulkan banyak efek samping.

Partisipasi dan dukungan dari berbagai pihak khususnya masyarakat dusun Pidada sangat diperlukan sehingga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan Kesehatan, dengan kegiatan TONASI yang bertujuan untuk memudahkan lansia melakukan pengobatan mandiri untuk mencapai masa tua yang sehat.

### **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih sebanyak-banyaknya kepada masyarakat Dusun Pidada Desa Sintung, Kecamatan Pringgarata, Kabupaten Lombok Tengah atas dukungan dan partisipasinya dalam setiap acara pengabdian kepada masyarakat; dan kepada Universitas Qamarul Huda Badaruddin yang sudah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini selesai.

### **DAFTAR REFERENSI**

- [1] Adhania, Cindy Cahya, Guswan Wiwaha, and Pandji Irani Fianza. "Prevalensi Penyakit Tidak Menular Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Di Kota Bandung Tahun 2013-2015." *Jurnal Sistem Kesehatan* 3, no. 4 (June 29, 2018). Accessed January 19, 2022. [https://www.researchgate.net/publication/329651316\\_Prevalensi\\_Penyakit\\_Tidak\\_Menular\\_pada\\_Fasilitas\\_Kesehatan\\_Tingkat\\_Pertama\\_di\\_Kota\\_Bandung\\_Tahun\\_2013-2015](https://www.researchgate.net/publication/329651316_Prevalensi_Penyakit_Tidak_Menular_pada_Fasilitas_Kesehatan_Tingkat_Pertama_di_Kota_Bandung_Tahun_2013-2015).
- [2] Asmawati, Nurgaini, Ririn Sri Handayani, and Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang. "Efektivitas Rebusan Seledri Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajar Bulan Kecamatan Way Tenong Lampung Barat." *Jurnal Kesehatan* 6, no. 2 (March 27, 2016). Accessed January 19, 2022. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/93>.
- [3] Mariyona, Kartika. "Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Dengan Pemberian Air Rebusan Seledri (*Apium Graveolens L.*)" *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal)* (May 30, 2020): 1-6. Accessed January 19, 2022. <https://mikiajournal.com/index.php/ojs/article/view/6>.
- [4] Nurwahidah, Nurwahidah, and Jubair Jubair. "Pengaruh Penggunaan Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cenggu Tahun 2018." *Bima Nursing Journal* 1, no. 1 (November 30, 2019): 43-49. Accessed January 19, 2022. <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/bnj/article/view/530>.
- [5] prasetyani, Dewi Prasetyani, and Rully Andika Andika. "Peningkatan Pengetahuan Tentang Manajemen Hipertensi Dan Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga Pada Penderita Hipertensi Di Desa Menganti Cilacap." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*



- (JPMA) 1, no. 1 (2019): 17–23. Accessed January 19, 2022. <https://e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jpma/article/view/197>.
- [6] Pusparini, Ajeng Defriyanti. “Pengaruh Kandungan Seledri (*Apium Graveolens* L.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.” *Jurnal Agromedicine* 2, no. 3 (August 1, 2015): 290–295. Accessed January 19, 2022. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1362>.
- [7] Ri, Kementerian Kesehatan, Didik Budijanto, Rudy Kurniawan, Winne Widiyanti, Penanggung Jawab, Redaktur Penyunting, Supriyono Pangribowo, Dian Mulya, Penulis Desain, and Graƒs / Layouter. “Pusdatin.Kemkes.Go.Id Pusdatin Kemkes Pusdatin Kemenkes” (n.d.). Accessed January 19, 2022. [www.p2ptm.kemkes.go.id](http://www.p2ptm.kemkes.go.id).
- [8] Wu, J. N., and K. H. Berecek. “Prevention of Genetic Hypertension by Early Treatment of Spontaneously Hypertensive Rats with the Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor Captopril.” *Hypertension (Dallas, Tex. : 1979)* 22, no. 2 (1993): 139–146. Accessed January 19, 2022. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8340149/>.