

## PARSEL (Pemanfaatan Air Rebusan Seledri) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Menopause

Rabia Wahdah<sup>1</sup>, Cintia N F<sup>1</sup>, Putri Yuliantie<sup>1</sup>, Elysa Marini<sup>2 \*</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia.

<sup>2</sup>Puskesmas Sungai Tabuk I, Banjar, Indonesia.

### Abstrak

Hipertensi adalah salah satu isu Kesehatan yang sangat umum di antara orang tua. Terapi komplementer merupakan metode alternatif diluar dari pengobatan medis. Obat-obatan yang digunakan untuk mengatasi ini hipertensi meliputi penghambatan beta, penghambatan enzim pengubah angiotensin (ACE), diuretik, penghambat alfa serta penghambat saluran kalsium. Dimana efek samping dari diuretik merupakan kehilangan kalium di dalam tubuh yang keluar melalui urin bersamaan dengan natrium. Kehilangan kalium dapat menyebakan kram otot dalam situasi yang parah hingga menyebakan kematian. Masalah kesehatan yang ditemukan di Desa Tajau Landung RT 03 di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I yaitu masalah yang ditemukan yakni lansia dengan hipertensi. Tujuan kegiatan pengabdian terapi komplementer ini dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi khususnya wanita menopause dengan hipertensi. Metode yang digunakan penyuluhan dan demonstrasi ini yaitu meningkatkan pengetahuan wanita menopause tentang terapi non farmakologis sederhana yang bisa diterapkan dirumah. Kesimpulan kegiatan pengabdian pemanfaatan air rebusan seledri untuk menurunkan tekanan darah pada wanita menopause penderita hipertensi dilakukan melalui cara penyuluhan dengan menggunakan PowerPoint di wilayah kerja Puskesmas Sungai Tabuk I Desa Tajau Landung Rt.03.

**Kata kunci:** Hipertensi, Menopause, Seledri.

### Abstract

Hypertension is a highly prevalent health problem among the elderly. Complementary therapy is a disease management method used to support conventional medical treatment or as an alternative treatment option outside of conventional medical treatment. Pharmacological treatments used for hypertension include beta blockers, angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors, diuretics, alpha blockers, and calcium channel blockers. A consequence of using diuretics is that potassium levels in the body are flushed out alongside sodium in urine. The depletion of potassium can cause muscle cramps and, in extreme cases, death. A health problem identified in Tajau Landung Village, RT 03, within the Sungai Tabuk I Community Health Center (UPTD), is the elderly with hypertension. The purpose of this community service activity, as a non-pharmacological therapy, is to help lower blood pressure in hypertension sufferers, especially menopausal women with hypertension. The methods used in this counseling and demonstration are to increase menopausal women's knowledge of simple non-pharmacological therapies that can be applied at home. The conclusion of the community service activity of celery boiled water to lower blood pressure in hypertension sufferers was carried out through counseling using PowerPoint in the work area of Sungai Tabuk 1 Health Center, Tajau Landung Village, Rt.03.

**Keywords:** *hypertension, menopause, celery.*

---

Submit: Mei 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025

---



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah berada diatas 140/90 mmHg. Hipertensi ialah sebuah kondisi dimana tekanan darah memiliki frekuensi yang tinggi (abnormal) dan berlangsung secara terus-menerus yang seringkali diakibatkan oleh salah satu faktor risiko yang tidak berfungsi dengan baik dalam menjaga tekanan darah tetap normal (Majid, 2022).

Menopause adalah fase ketika wanita tidak lagi mengalami siklus menstruasi. Banyak wanita merasakan kecemasan serta ketakutan saat memasuki fase menopause. Perubahan ini terjadi karena penurunan hormon esterogen, progesterone dan hormon seksual. Dari perubahan hormon ini dapat menyebabkan gejala fisik seperti berkeringat berlebih saat malam, muncul rasa panas dibagian tubuh atas secara tiba-tiba, kesulitan tidur, vagina kering, kesulitan menahan buang air kecil, berat badan meningkat serta terdapat masalah pada mulut dan juga gigi (Intan, 2017).

Terapi komplementer merupakan metode menangani penyakit yang bertujuan sebagai pendukung bagi pengobatan medis atau sebagai alternatif diluar pengobatan medis. Sebagian besar masyarakat hanya mengetahui bahwa penanganan hipertensi hanya bisa dilakukan melalui penggunaan obat-obatan. Masyarakat masih belum menyadari efek samping yang ditimbulkan oleh penggunaan obat dalam jangka panjang pada kesehatan tubuh. Oleh karena pengelolaan tekanan darah tinggi harus mencakup metode terapi yang melibatkan terapi non farmakologis seperti aktivitas fisik, mengurangi kebiasaan merokok dan pengaturan asupan makanan atau

nutrisi, serta teknik relaksasi dapat diterapkan untuk orang yang berisiko atau telah mengalami hipertensi. Ada beberapa alasan dalam memilih pengobatan alternatif ini karena bahan-bahan yang digunakan dalam terapi non farmakologis ini tidak memiliki kandungan kimia sehingga aman dan tidak menyebabkan efek samping, biayanya terjangkau serta memiliki tingkat keberhasilan penyembuhan yang signifikan (Maharani et al., 2019) (Majid & Rini, 2016).

Terapi farmakologis pada penderita hipertensi umumnya mencakup penggunaan obat-obatan seperti beta blocker, angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitor, diuretik, alfa blocker, dan calcium channel blocker. Diuretik diketahui dapat menimbulkan efek samping berupa penurunan kadar kalium, karena mineral ini ikut terbuang bersama natrium melalui urine. Kekurangan kalium tersebut berpotensi menimbulkan kram otot, dan dalam kondisi yang lebih serius dapat berujung pada kematian (Sohrabi, F et al, 2020).

Pada penelitian penelitian Henny Vidia Effendy (2020) memperlihatkan bahwasanya pemberian terapi air rebusan seledri mampu memengaruhi penurunan tekanan darah pada wanita menopause.

Penelitian ini didukung oleh Diah Evawanna Anuhgera (2020) menunjukkan bahwa hasil dari pemberian air rebusan seledri (*Apium Graveolens*) ini mampu menurunkan tekanan darah diastol maupun sistol pada hipertensi ringan, dengan memanfaatkan terapi komplementer air rebusan seledri terhadap wanita menopause untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi ringan.

Berdasarkan hasil pengkajian data yang telah di temukan di lapangan Desa Tajau Landung didapat lansia dengan hipertensi sebanyak 59% dari 44 orang lansia, balita dengan stunting sebanyak 25% dari 15 balita, dan 20% lansia yang mengalami gula darah dari 44% lansia. Hasil diatas didapat berdasarkan presentase tiga masalah tertinggi yang dialami oleh masyarakat di Desa Tajau Landung RT 3.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memanfaatkan terapi komplementer sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya wanita menopause. Solusi yang direncanakan dalam program pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sungai Tabuk I yaitu dengan memberikan terapi berupa konsumsi air rebusan seledri untuk membantu menurunkan tekanan darah pada kelompok sasaran tersebut.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan menggunakan PowerPoint, pemberian demonstrasi, dan pembagian Air Rebusan Seledri merupakan satu diantara cara efektif untuk memberikan pengetahuan menopause tentang pentingnya pemanfaatan air rebusan seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan memberikan paparan materi melalui PowerPoint, dan cara pembuatan air rebusan seledri dapat disampaikan secara menarik dan mudah dipahami. Tujuan penyuluhan dan demonstrasi ini yaitu meningkatkan pengetahuan menopause tentang terapi non farmakologis sederhana yang bisa diterapkan dirumah. Media edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu PowerPoint yang berjudul “PARSEL (Pemanfaatan Air Rebusan Seledri) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita

Menopause Di Desa Tajau Landung RT 03 Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Tabuk 1 Kabupaten Banjar”.

Berikut Langkah-langkah Pelaksanaan Kegiatan :

1. Perencanaan:
  - a. Menentukan target audiens, pesan yang ingin disampaikan, dan alat yang akan digunakan.
  - b. Membuat susunan mengenai materi penyuluhan yang akan dilaksanakan yang mudah dipahami dan mudah untuk di pahami.
  - c. Membuat powerpoint sebagai media penyuluhan
  - d. Menentukan waktu dan tempat pelaksanaan penyuluhan.
2. Pelaksanaan:
  - a. Mempersiapkan peralatan dan bahan yang diperlukan.
  - b. Menyampaikan penyuluhan dengan bahasa yang mudah dipahami dan sederhana.
  - c. Melibatkan peserta aktif dalam kegiatan sehingga ada feedback yang di berikan.
3. Evaluasi:
  - a. Melakukan evaluasi setelah kegiatan untuk mengetahui perubahan manfaat dari terapi yang diberikan.
  - b. Melakukan perbaikan pada kegiatan selanjutnya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan hipertensi pada wanita menopause dengan media edukasi PowerPoint telah dilaksanakan di Desa Tajau Landung RT 03 pada tanggal 05 Agustus 2025. Acara ini dimulai dengan sambutan dari panitia dan pihak posyandu, dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi oleh pemateri utama. Materi yang disampaikan yaitu Pemanfaatan Air Rebusan Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Menopause”. Media edukasi yang digunakan berupa

PowerPoint dengan desain informatif dan ilustrasi menarik agar mudah dipahami oleh peserta.

Dalam sesi diskusi, banyak peserta yang mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya belum mengetahui terapi non farmakologis hipertensi dan belum memahami pentingnya konsumsi rebusan seledri dalam menurunkan hipertensi. Oleh karena itu, terapi non farmakologis menjadi fokus utama dalam sesi ini.

Selain pemaparan materi terapi menggunakan PowerPoint, dilakukan juga demonstrasi cara pembuatan air rebusan seledri. Hal ini bertujuan agar peserta dapat lebih mudah menerapkannya di rumah secara mandiri.

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, (Pemanfaatan Air Rebusan Seledri) PARSEL berupa botol 100 ml dibagikan kepada wanita menopause untuk diminum dirumah sebagai terapi non farmakologis. Selain itu, kegiatan demonstrasi akan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap terapi komplementer menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, dapat dilihat bahwa edukasi tentang Pemanfaatan Air Rebusan Seledri (PARSEL) memberikan dampak yang positif dalam meningkatkan pemahaman menopause. Hal tersebut relevan terhadap penelitian sebelumnya yang memperlihatkan bahwa media visual dapat membantu masyarakat dalam menyerap informasi dengan lebih baik.

Peningkatan pemahaman masyarakat setelah penyuluhan ini terlihat dari evaluasi yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan. Sebelum penyuluhan, hanya sebagian kecil peserta yang mengetahui terapi non farmakologis hipertensi. Namun setelah

penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang menunjukkan minat untuk menerapkan terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan melakukanya secara rutin.

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh metode penyuluhan yang diterapkan. Metode ceramah yang disertai dengan diskusi interaktif dan simulasi terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Selain itu, penggunaan media PowerPoint sebagai alat bantu edukasi memberikan manfaat tambahan dalam mempermudah pemahaman masyarakat tentang terapi non farmakologis hipertensi.

Namun, dalam pelaksanaan kegiatan ditemukan beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dalam diskusi. Selain itu, dukungan berkelanjutan dari pemerintah desa dan puskesmas sangat diperlukan agar program edukasi ini dapat dilakukan secara berkala dan lebih luas jangkauannya.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan ini memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, terutama dalam peningkatan wawasan mengenai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Apabila kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan, diharapkan mampu menurunkan prevalensi hipertensi di Desa Tajau Landung RT 03.



Gambar PARSEL

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemanfaatan Air Rebusan Seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada wanita menopause dilakukan melalui penyuluhan menggunakan PowerPoint di wilayah kerja puskesmas sungai tabuk 1 Desa Tajau Landung Rt.03.

#### REFERENSI

- Diah Evawanna Anuhgera. (2020). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens L*) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, E-Issn 2655-0822 Vol. 3 No.1. File:///C:/Users/Acer/Downloads/Jkkeditor,+10.+Diah+Evawanna+(67-74).Pdf.
- Henny Vidia Effendy. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Menopause Penderita Hipertensi. *Jurnal Of Ners Community*. Htts://Repos.Dianhusada.Ac.Id/491/1/7.%20artikel%20henny%202020-
- 2%20pengaruh%20pemberian%20air%20rebusan%20seledri%20terhadap%20tekanan%20darah%20pada%20menopause.Pdf
- Majid, Y. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Masker Medika*, 9(2), 542–550. <https://doi.org/10.52523/maskerm edika.v9i2.468>.
- Noervadila, I., Puspitasari, Y., Kartika, L. D., Idayani, D., & Rasyidi, A. K. (2020). Peningkatan pengetahuan lansia melalui penyuluhan kesehatan reproduksi pada lansia pre-menopause di Desa Sumberejo Kecamatan Banyuputih. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 49–62.
- Sohrabi, F., Niazmand, S., Mahmoudabady, M., & Niazmand, M. J. (2020). The vasodilatory effect of *Apium graveolens L* (celery) seed in isolated rat aorta: The roles of endothelium, calcium and potassium channels. *Avicenna Journal of Phytomedicine*.
- Triyanto, E. (2020). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yokyakarta: Graha Ilmu.
- Zainiah, Fatkhur, & Kholid, (2022). *Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya*. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2).

