

Pengaruh pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik

Jihan Habibah^{1*}, Diah Fauzia Zuhroh¹, Widya Lita Fitriyanur¹, Wiwik Widiyawati¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439



Informasi artikel
Diterima : 06 Februari 2025
Revisi : 23 Maret 2025
Diterbitkan : 31 Juli 2025

Korespondensi
nama penulis: Jihan Habibah
afiliasi: Universitas Muhammadiyah Gresik
email: fauzia_diah@umg.ac.id

Sitasi:

Habibah, J.; Zuhroh, D.F.; Fitriyanur, W.L.; Widiyawati, W. (2025). Pengaruh pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik. *Jurnal Kesehatan*. Vol 13(1)

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi kronis dengan peningkatan tekanan darah pada arteri, dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, gagal jantung, stroke, serta gagal ginjal. Selain obat farmakologis, terapi non farmakologis seperti seledri (*Apium graveolens Linn*) yang mengandung apiin, apigenin, mannitol, magnesium, kalsium, dan vitamin C dapat digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus seledri terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Gresik. Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Populasi penelitian adalah 58 lansia, dengan sampel sebanyak 33 lansia menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini adalah uji statistik menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test*. Rerata tekanan darah sebelum diberikan jus seledri adalah 164,97 mmHg. Rerata tekanan darah setelah diberikan jus seledri adalah 143,27 mmHg. Nilai P didapatkan 0,000 ($p < 0,05$). Ada pengaruh Pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan pengobatan ini secara tepat dan praktis dalam penanganan hipertensi.

Kata Kunci: Seledri, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

*Hypertension is a chronic condition with increased blood pressure in the arteries, and is a major risk factor for cardiovascular disease, heart failure, stroke, and kidney failure. In addition to pharmacological drugs, non-pharmacological therapies such as celery (*Apium graveolens Linn*) containing apiin, apigenin, mannitol, magnesium, calcium, and vitamin C can be used. This study aims to determine the effect of celery juice on the reduction of hypertension in the elderly in Gresik. The design of this study is a pre-experiment with a one-group pre-post test design approach. The study population was 58 elderly people, with a sample of 33 elderly people using the purposive sampling technique. The instrument of this research is a statistical test using an observation sheet and analyzed using a paired sample t-test. The average blood pressure before celery juice was 164.97 mmHg. The average blood pressure after being given celery juice was 143.27 mmHg. The P value was obtained 0.000 ($p < 0.05$). There is an effect of celery juice to reduce hypertension in the elderly in Gresik. It is hoped that the public can apply this treatment appropriately and practically in handling hypertension.*

Keywords: Celery, Hypertension, Elderly

Pendahuluan

Tekanan darah tinggi, atau lebih dikenal sebagai hipertensi, adalah kondisi kronis yang ditandai oleh peningkatan tekanan pada dinding arteri. Penyakit ini termasuk dalam

kategori penyakit tidak menular dan menjadi salah satu tantangan utama dalam dunia kesehatan. Dalam situasi tersebut jantung dapat bekerja lebih keras untuk memompa darah ke

seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Nugrahasari et al., 2023). Penyakit hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* atau penyakit tersembunyi yang mematikan tanpa adanya keluhan. Faktor risiko utama yang dapat menyebabkan penyakit kardiovaskular seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Ketika tekanan sistolik dan diastolik meningkat dalam jangka waktu yang panjang dapat merusak pembuluh darah di organ lain seperti otak dan mata (Azizah et al., 2020).

Penderita hipertensi yang rentan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90, dan lanjut usia di atas 55 tahun secara umum dapat beresiko. Faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi salah satunya adalah faktor umur, keturunan, jenis kelamin, lingkungan dan faktor lainnya seperti obesitas, merokok, minum alkohol, mengonsumsi garam berlebih, kurang berolahraga, dan akan menyebabkan gejala sakit kepala, jantung berdebar, mudah lelah, dan penglihatan kabur (Widiharti et al., 2020).

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO, 2023) diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sebagian besar dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Hanya kurang dari separuh populasi dewasa (42%) yang menderita hipertensi mereka. Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebesar 34,1 persen, itu artinya lebih dari 70 juta penduduk Indonesia menderita hipertensi, Sedangkan jumlah masyarakat Gresik yang menderita hipertensi berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022 sebesar 383.331 orang.

Pengobatan non farmakologis salah satunya untuk menurunkan hipertensi adalah Seledri atau biasanya yang disebut (*Apium Graveolens Linn*) mengandung *Apiin* dan *Apigenin*, yaitu senyawa diuretik yang dapat melebarkan pembuluh darah. *Apigenin* didalam seledri berfungsi sebagai penghambat beta, yang dapat memperlambat detak jantung dan dapat mengurangi kontraksi jantung. *Manitol* memiliki sifat diuretik untuk

membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam di dalam tubuh sehingga dapat menurunkan Hipertensi (Adee et al., 2023). Dalam batang seledri juga mengandung serat, magnesium, serta potassium yang dapat membantu mengatur tekanan darah (Handayani, 2020).

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada 5 lansia yang mengalami hipertensi, ada 2 lansia yang mengatakan bahwa kurang mengetahui mengenai pengobatan non farmakologis dan 3 lansia mengatakan mengetahui pengobatan non farmakologis untuk menurunkan hipertensi seperti minum jus seledri, jus tomat, rebusan daun alpukat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang jus seledri sebagai bentuk pengaplikasian pengobatan alternatif.

Metode

Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimen* dengan pendekatan *one-group pre-post test design*. Uji analisis menggunakan lembar observasi dan dianalisis menggunakan *uji paired sample t-test*. Penelitian ini dilaksanakan di Gresik, Populasi penelitian adalah lansia yang

mengalami hipertensi berjumlah 58 lansia. Sampel penelitian ini berjumlah 33 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan cara memilih sampel dengan berdasarkan pada pertimbangan peneliti, sehingga sampel dapat memenuhi kriteria (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian pengukuran tekanan darah menggunakan alat sphygmomanometer dan stetoskop, kemudian dilakukan pemberian jus seledri sesuai prosedur pelaksanaan 2 kali sehari dalam 5 hari dilakukan pagi dan sore, diminum 30 menit sesudah makan. Pemberian jus saat pagi dan sore dapat membantu mengoptimalkan tubuh untuk menyerap nutrisi, mengontrol tekanan darah, dan menghindari efek samping. Tekanan darah diukur setiap hari sampai 5 hari, kemudian dilihat apakah ada penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah minum jus seledri. Penelitian ini dilakukan di wilayah Gresik, Penelitian ini sudah di uji etik Komite dengan Nomor: 092/KET/II.3.UMG/KEP/A/2024.

Hasil

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Umur lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	60-65	18	54.5
2	66-70	11	33.3
3	71-74	4	12.1
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 1 sebagian (54.5%), dan sebagian kecil lansia besar lansia berumur 60-65 tahun berumur 71-74 tahun (21,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Jenis Kelamin lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Perempuan	31	93.9
2	Laki-laki	2	6.1
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 2 hampir sebagian kecil berjenis kelamin laki-laki seluruhnya lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak (93.9%), dan sebanyak (6.1%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Jenis Kelamin lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	SD	22	66.7
2	SMP	9	27.3
3	SMA	2	6.1
4	Sederajat	0	0
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 3 sebagian sebanyak (66.7%), dan sebagian kecil besar lansia berpendidikan SD berpendidikan SMA sebanyak (6.1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Pekerjaan lansia	Frekuensi	Presentase (%)
1	Wiraswasta	8	24.2
2	Ibu rumah tangga	17	51.5
3	Petani	8	24.2
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar lansia sebagai ibu rumah tangga sebanyak (51.5%), dan sebagian kecil

bekerja menjadi wiraswasta dan petani sebanyak (24.2%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lama Menderita Hiperetensi Pada lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Lama Menderita Hiperetensi	Frekuensi	Presentase (%)
1	<5 tahun	14	42.4
2	>5 tahun	19	57.6
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 5 sebagian besar lansia lama menderita hipertensi >5 tahun sebanyak (57.6%), dan

hampir setengahnya lansia menderita hipertensi <5 tahun sebanyak (42.4%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kategori Tipe Hipertensi Lansia di Gresik Bulan Oktober 2024

No	Tipe Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tipe Hipertensi 1	10	30.3
2	Tipe Hipertensi 2	23	69.7
	Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 6 hampir setengahnya lansia yang mengalami tipe hipertensi 1 sebanyak (30.3%),

dan sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi sebanyak (69.7%).

Data Khusus

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Jus Seledri Pada Lansia di Gresik 2024

No	Kel	N	Mean	Median	Std. D	Minim	Max
1	Sistol_pretest	33	164.97	162.00	9.863	148	180
2	Diasto_pretest	33	100.79	102.00	5.765	90	110

Berdasarkan tabel 7 Menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus seledri adalah 164,97 mmHg dengan standar deviasi 9,863

dan nilai minimal 148 mmHg dan nilai maksimal 180 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus seledri adalah 100,79 mmHg dengan standar deviasi 5,765

dan nilai minimal 90 mmHg dan nilai maksimal 110 mmHg.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Pemberian Jus Seledri Pada Lansia di Gresik 2024

No	Kel	N	Mean	Median	Std. D	Minim	Max
1	Sistol_postest	33	143.27	140.00	9.039	128	164
2	Diastol_postest	33	88.48	90.00	5.874	80	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus seledri adalah 143.27 mmHg dengan standar deviasi 9,039 dan nilai minimal 128 mmHg dan nilai

maksimal 164 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus seledri adalah 88,48 mmHg dengan standar deviasi 5,874 dan nilai minimal 80 mmHg dan nilai maksimal 100 mmHg.

Tabel 9. Frekuensi Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pengaruh Pemberian Jus Seledri Pada Lansia di Gresik 2024

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	P value
Pretest	33	64.182	6.862	61.749	66.615	0.000
Posttest	33	54.788	6.163	52.603	56.973	0.000

Hasil analisa tabel 9 dapat disimpulkan bahwa Setelah dilakukan uji signifikansi menggunakan uji *paired sample t-test* terhadap perbandingan frekuensi hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus seledri, ditemukan adanya perubahan

signifikan dengan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0.05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus seledri berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Gresik.

Pembahasan

Berdasarkan Tabel 7 didapatkan dari 33 responden bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus seledri adalah 164,97

mmHg dengan standar deviasi 9,863 dan nilai minimal 148 mmHg dan nilai maksimal 180 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum

diberikan jus seledri adalah 100,79 mmHg dengan standar deviasi 5,765 dan nilai minimal 90 mmHg dan nilai maksimal 110 mmHg.

Sejalan dengan penelitian (Pelawi, 2024) yang berjudul, Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Pesisir Terhadap Penyakit Hipertensi. Hasil penelitian di dapatkan adanya hubungan Gaya hidup masyarakat pesisir sering terkait dengan hipertensi, di mana mereka cenderung mengonsumsi makanan asin dan memiliki pola tidur yang tidak teratur. Masyarakat di wilayah pesisir biasanya mengonsumsi makanan yang mengandung garam yang tinggi, seperti ikan dan hewan laut, yang dapat meningkatkan risiko hipertensi.

Lanjut usia (lansia) fase yang ditandai dengan penurunan kekuatan tubuh dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Lansia mengalami penurunan kesehatan fisik, terutama terkait dengan energi, aktivitas, dan kapasitas kerja, yang dapat meningkatkan risiko terkena penyakit, termasuk hipertensi (Berta Afriani et al., 2023).

Hipertensi yang tidak terkontrol, terutama pada lansia yang berusia di

atas 60 tahun, dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit. Hipertensi dianggap sebagai kondisi yang perlu diwaspadai karena dampaknya yang besar. Seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg (Bardiansyah et al., 2023).

Peneliti beropini bahwa zaman saat ini gaya hidup modern sering membuat lansia cenderung menyukai hal-hal instan, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, lansia juga mengatakan sering susah tidur, banyak pikiran/stress, dan suka begadang saat malam hari di tambah lansia suka rasa asin di dalam masakanya. Sehingga Pola konsumsi lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan makan yang terbentuk sejak kecil, ekonomi atau secara geografis.

Berdasarkan tabel 8 didapatkan dari 33 responden bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus seledri adalah 143.27 mmHg dengan standar deviasi 9,039 dan nilai minimal 128 mmHg dan nilai maksimal 164 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus seledri adalah 88,48

mmHg dengan standar deviasi 5,874 dan nilai minimal 80 mmHg dan nilai maksimal 100 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Astuti, 2017) yang berjudul, Pemberian Jus Tomat Memengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Surabaya, Jus tomat mengandung kalium dan likopen, kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menghambat pelepasan renin, sehingga meningkatkan ekskresi natrium dan air. Sementara itu, sedangkan likopen berfungsi membantu menstabilkan tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden, 13 di antaranya mengalami penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi jus tomat. Hasil menunjukkan nilai $p=0,02$ ($p<0,05$).

Penanganan hipertensi secara umum mencakup metode farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan seperti diuretik, simpatomimetik, beta-blocker, dan vasodilator. Mekanisme kerja penanganan non-farmakologis meliputi penurunan berat badan,

olahraga teratur, pengurangan konsumsi garam, serta terapi komplementer. Penanganan non-farmakologis tidak memiliki efek samping berbahaya seperti metode farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengatasi hipertensi adalah terapi komplementer, termasuk terapi herbal menggunakan jus seledri (Ca & Jubair, 2019).

Seledri, atau celery (*Apium graveolens L*), adalah salah satu jenis terapi herbal untuk mengatasi hipertensi. Seledri mengandung apigenin, suatu flavonoid yang berfungsi sebagai beta-blocker, yang dapat memperlambat detak jantung dan mengurangi kekuatan kontraksi jantung. Manitol dan apiin, yang memiliki sifat diuretik, membantu ginjal dalam mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari tubuh, sehingga penurunan cairan tubuh dapat menurunkan tekanan darah. Magnesium dan zat besi dalam seledri bermanfaat bagi sel darah, membersihkan dan menghilangkan lemak berlebih di tubuh. Seledri juga mengandung vitamin C dan kalium

yang membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Saputra & Fitria, 2016).

Peneliti beropini lansia yang ada di Gresik, mengatakan ada yang rutin minum obat hipertensi dan ada juga obat hanya diminum saat tekanan darah tinggi timbul, karena jika sering diminum lansia merasa terjadi penambahan berat badan, pendengaran kurang jelas, dan gampang lupa. Lansia sering menggunakan alternatif lain dengan minum obat herbal seperti jus seledri, jus tomat, air rebusan seledri, dan rebusan daun ciplukan.

Berdasarkan tabel 9 ditemukan perubahan yang signifikan pada frekuensi hipertensi sebelum dan sesudah pemberian jus seledri. Hal ini dibuktikan melalui uji signifikansi *paired sample t-test* yang menunjukkan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus seledri memiliki pengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Gresik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Simamora et al., 2021) yang berjudul, Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. Dalam penelitian ini, 10 responden menunjukkan penurunan tekanan darah dari 158/96 mmHg menjadi 118/82 mmHg dengan nilai signifikansi untuk tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan hasil sebesar 0,00. Ini menunjukkan bahwa nilai $p < 0,05$, yang berarti ada perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus seledri.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, memiliki risiko jangka panjang yang memerlukan penanganan menyeluruh dan terpadu. Penyakit ini berkontribusi terhadap tingginya angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian). Pasien hipertensi sering mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak napas, gelisah, mual, dan muntah (Nurhayati. et al., 2023).

Mekanisme umum obat tekanan darah meliputi dilatasi pembuluh darah dan penghambatan *angiotensin converting enzyme* (ACE). Berbagai tanaman obat memiliki efek menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah seledri. Seledri

efektif untuk menurunkan hipertensi. Kandungan apigenin dalam daun seledri berfungsi sebagai beta-blocker yang dapat memperlambat dan mengurangi kekuatan kontraksi jantung. Kalium dalam seledri membantu meningkatkan cairan intraseluler dengan menarik cairan ekstraseluler, sehingga terjadi keseimbangan natrium-kalium yang menurunkan tekanan darah. Magnesium dan zat besi dalam seledri memberikan nutrisi penting untuk sel darah, membantu membersihkan dan menghilangkan kelebihan lemak, serta membuang sisa metabolisme yang menumpuk (Saputra & Fitria, 2016).

Seledri merupakan termasuk bagian famili *Apiaceae*, memiliki manfaat kesehatan tubuh selain untuk menurunkan hipertensi seledri juga mendukung kesehatan jantung, fungsi pencernaan dan mencegah kanker (Fadli, 2023). Selain bermanfaat untuk kesehatan jus seledri juga dapat memberikan efek samping jika jus seledri diminum secara berlebihan dapat menyebabkan masalah pencernaan, meningkatkan rasa lapar, dan meningkatkan tekanan darah (Sabandar, 2024).

Peneliti beropini dalam penelitian ini selama 5 hari lansia tidak ada yang mengalami efek samping dan merasa setelah 5 hari minum jus seledri badan lebih enteng dan tidak lemas, dikarenakan peneliti sudah memberikan takaran dan waktu pemberian jus seledri secara tepat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus seledri berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Gresik.

Kesimpulan

1. Tekanan darah sistolik sebelum diberikan jus seledri adalah 164,97 mmHg dengan standar deviasi 9,863. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus seledri adalah 100,79 mmHg dengan standar deviasi 5,765.
2. Tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus seledri adalah 143.27 mmHg dengan standar deviasi 9,039. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan jus seledri adalah 88,48 mmHg dengan standar deviasi 5,874.
3. Ada Pengaruh Pemberian Jus Seledri Untuk Menurunkan Hiperetensi Pada Lansia Di Desa Gosari Kecamatan Ujungpangkah

Gresik dengan nilai $p < 0,0001$ ($p < 0,05$).

Saran

Saran bagi perawat pukesmas dapat digunakan sebagai bentuk intervensi lain bagi pukesmas sekapuk untuk masyarakat secara luas, saran bagi penderita dapat menjadi bahan pengobatan alternatif non farmakologis yang dapat diaplikasikan yang secara tepat dan praktis dalam penyembuhan hipertensi, saran bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan dengan sebaik-baiknya untuk bahan acuan untuk data dasar dan dapat mengembangkan penelitian pemberian jus seledri dengan waktu yang maksimal.

Daftar pustaka

- Adii, Karlina Ollah, Fahdi, F. Kholid, & Maulana, M. Ali. (2023). Studi Literatur: Manfaat rebusan daun seledri terhadap perubahan tekanan darah tinggi. *Pro Ners*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v8i1.66509>
- Astuti, E. (2017). Pemberian Jus Tomat Memengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Tambak Asri RT 17 RW 06 Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 6, 1–8.
- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, Asri Tri. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Masker Medika*, 8(2), 263–267. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>
- Bardiansyah, D., Syahlani, A., & Hakim, A. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Jus Buah Semangka dan Rebusan Daun Seledri Terhadap Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 1531–1540.
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Ca, N., & Jubair. (2019). Pengaruh Penggunaan Rebusan Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cenggu Tahun 2018. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 43–49.
- Fadli, R. (2023). 12 Manfaat Daun

- Seledri untuk Kesehatan*. Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/jarang-diketahui-ini-12-manfaat-daun-seledri-untuk-kesehatan?srsId=AfmBOorwYKx8uJKJb2Qf2TjBcubT61glporKq8Mts3cIu_xsnaRvtF12
- Handayani, V. V. (2020). *Seledri Ampuh Atasi Hipertensi, Ini Fakta Medisnya*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/seledri-ampuh-atasi-hipertensi-ini-fakta-medisnya>
- Nugrahasari, caturini meidya, Sutjiati, E., & Mustofa, A. (2023). POTENSI SELEDRI (Apium graveolens L) DAN STROBERI (Fragaria sp) SEBAGAI MINUMAN FUNGSIONAL APIGA TERHADAP TEKANAN DARAH. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 12*(2), 99. <https://doi.org/10.31290/jpk.v12i2.3650>
- Nurhayati., I., Khasanah, A. N., Nurohmat, E. Z., & Nurjanah, T. F. (2023). Inovasi Pemberian Jus Seledri Untuk Penurunan Tekanan Darah Di Kelurahan Ngargoyoso Karanganyar Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Komunitas, 02*(01), 1–7.
- Pelawi, K. A. (2024). Review Article : Gambaran Gaya Hidup Masyarakat Pesisir Terhadap Penyakit Hipertensi. *Jurnal Kesehatan, 2*(3), 180–188.
- Sabandar, S. (2024). *6 Dampak Buruk Ini Muncul karena Terlalu Banyak Minum Jus Seledri*. KOMPAS.Com. https://www.kompas.tv/lifestyle/493639/6-dampak-buruk-ini-muncul-karena-terlalu-banyak-minum-jus-seledri?lgn_method=google&google_btn=onetap
- Saputra, O., & Fitria, T. (2016). Khasiat Daun Seledri (Apium graveolens) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Pasien Hiperkolestolemia. *Majority, 5*(2), 1–6.
- Simamora, L., Srilina Br.Pinem, & Nurhamida Fithri. (2021). Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar. *Journal of Health (JoH), 8*(2), 67–74. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.p67-74.2021>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif,*

Dan R&D (19th ed.). ALFABETA.

Widiharti, W., Widiyawati, W., & Fitriyanur, W. L. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 61–67. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2>.

1089

World Health Organization. (2023). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>