



Implementasi Edukasi Keluarga dan Pemberian Rebusan Daun Seledri untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Mu'thiya Hasymah^{1*}, Madyo Maryoto²

¹⁻²Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Email: muthiyahasymah@gmail.com^{1*}, madyomaryoto81@yahoo.com²

*Penulis korespondensi: muthiyahasymah@gmail.com¹

Abstract. Hypertension is a major public health concern with a high prevalence and a significant risk of complications if left uncontrolled. Effective management requires not only pharmacological treatment but also non-pharmacological approaches and active family involvement. One potential non-pharmacological therapy is the use of celery (*Apium graveolens*), which is believed to lower blood pressure. This study aimed to evaluate the effectiveness of family education combined with celery decoction administration in reducing blood pressure among patients with hypertension. A descriptive case study design was employed using a family nursing care approach over three home visits, each lasting 30–45 minutes. The intervention included health education on hypertension and a demonstration of how to prepare and administer celery decoction, which was consumed twice daily. Data were collected through interviews, observation, and blood pressure measurements. The results showed a reduction in blood pressure from 159/90 mmHg to 130/80 mmHg, along with a decrease in symptoms such as headaches and dizziness. In addition, there was an improvement in family knowledge, caregiving skills, and the ability to modify the home environment. In conclusion, family-based education combined with the administration of celery decoction appears to be effective in reducing blood pressure and enhancing the family's role in managing hypertension.

Keywords: Blood Pressure; Case Studies; Celery Leaves; Family Education; Nursing Care.

Abstrak. Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi yang berisiko menimbulkan komplikasi jika tidak dikendalikan. Pengelolaan hipertensi memerlukan pendekatan nonfarmakologis serta peran aktif keluarga dalam perawatan. Salah satu terapi yang dapat digunakan adalah rebusan daun seledri yang berpotensi menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga selama tiga hari kunjungan rumah dengan durasi 30-45 menit setiap kunjungan. Intervensi meliputi edukasi kesehatan mengenai hipertensi serta demonstrasi pembuatan dan pemberian rebusan seledri yang dikonsumsi dua kali sehari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg serta berkurangnya keluhan seperti sakit kepala dan pusing. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam merawat pasien serta memodifikasi lingkungan. Kesimpulan: edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri efektif menurunkan tekanan darah dan meningkatkan peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan; Daun Seledri; Edukasi Keluarga; Studi Kasus; Tekanan Darah.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama berbagai penyakit kardiovaskular, seperti stroke dan penyakit jantung. Kondisi ini sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas sehingga dikenal sebagai *silent killer*, dimana penyakit dapat berdampak serius apabila tidak dikendalikan dengan baik (Iatridi et al., 2022). Berdasarkan data, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai sekitar 34,1% pada penduduk usia ≥ 18 tahun (Saputra & Aprillia, 2026). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi dan memerlukan penanganan yang komprehensif.

Prevalensi yang tinggi menunjukkan bahwa upaya pengendalian hipertensi memerlukan pendekatan yang berkelanjutan. Pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan terapi nonfarmakologis, seperti perubahan gaya hidup dan pemanfaatan bahan alami (Ojangba et al., 2023). Salah satu terapi nonfarmakologis yang mulai banyak digunakan di masyarakat adalah daun seledri. Kandungan senyawa aktif seperti flavonoid, apigenin, dan kalium dalam seledri diketahui berperan dalam membantu relaksasi pembuluh darah serta mengontrol tekanan darah (Shayani Rad et al., 2022). Hal tersebut telah banyak dibuktikan pada berbagai penelitian.

Penelitian telah menunjukkan bahwa pemanfaatan seledri berperan dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian menemukan bahwa dengan mengonsumsi seledri, baik dalam bentuk jus maupun rebusan, memberikan efek vasodilatasi yang berperan dalam penurunan tekanan darah. Seledri dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di lingkungan keluarga (Alifariki & Salma, 2022). Keberhasilan pengendalian hipertensi tidak hanya ditentukan oleh jenis terapi yang diberikan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh peran keluarga dalam proses perawatan.

Keluarga memiliki tugas penting dalam bidang kesehatan, di antaranya merawat anggota keluarga yang sakit serta memodifikasi lingkungan agar mendukung kondisi kesehatan (Ruriyanty et al., 2023). Keluarga berperan dalam membantu memantau tekanan darah, mengingatkan kepatuhan pengobatan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola hidup sehat seperti pengaturan diet rendah garam dan aktivitas fisik (Saputra & Aprillia, 2026). Namun, pada kenyataannya masih banyak keluarga yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi sehingga manajemen penyakit tidak berjalan maksimal (Adzra, 2022). Oleh karena itu, diperlukan intervensi tidak hanya berfokus pada pasien, tetapi juga meningkatkan kemampuan keluarga dalam menjalankan peran dalam tugas kesehatannya.

Berdasarkan latarbelakang di atas, edukasi kesehatan menjadi salah satu intervensi yang penting dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga. Edukasi yang disertai dengan praktik langsung, seperti pembuatan dan pemberian rebusan daun seledri, diharapkan dapat membantu pasien dan keluarga dalam mengelola hipertensi secara mandiri di rumah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menggambarkan implementasi edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dan keluarganya. Penelitian bertujuan untuk menggambarkan implementasi edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri dalam pengendalian tekanan darah pada keluarga dengan pasien hipertensi. Fokus asuhan meliputi kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit serta memodifikasi lingkungan yang mendukung pengendalian hipertensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik berupa pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer*. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi.

Intervensi dilakukan selama tiga hari kunjungan rumah dengan durasi 30-45 menit setiap pertemuan. Intervensi terdiri dari edukasi kesehatan kepada pasien dan keluarga mengenai hipertensi, meliputi pengertian, tanda dan gejala, komplikasi, serta peran keluarga dalam perawatan. Edukasi diberikan dengan metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi, disertai evaluasi pemahaman keluarga. Selain itu, pasien juga diberikan terapi nonfarmakologis berupa rebusan daun seledri yang dibuat dengan cara merebus daun seledri segar hingga mendidih, kemudian disaring dan diberikan 2x sehari secara rutin. Selama intervensi dilakukan evaluasi terhadap kepatuhan keluarga serta pengukuran tekanan darah pasien secara berkala.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil implementasi edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri menunjukkan adanya perubahan pada kondisi tekanan darah pasien maupun kemampuan keluarga dalam mengelola hipertensi setelah diberikan intervensi selama tiga hari.

Pada hari pertama, dilakukan pengkajian awal terhadap pasien dan keluarga. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah pasien sebesar 159/90 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi. Pasien mengeluhkan sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk. Data subjektif dari keluarga menunjukkan bahwa keluarga mengatakan belum mengetahui secara jelas mengenai penyakit hipertensi, penyebab, serta cara perawatan yang tepat di rumah. Keluarga juga menyampaikan bahwa selama ini perawatan hanya dilakukan seadanya dan belum ada upaya khusus untuk mengontrol tekanan darah. Pada tahap ini, dilakukan edukasi kesehatan serta demonstrasi pembuatan rebusan daun seledri. Keluarga tampak antusias namun masih memerlukan bimbingan.

Selanjutnya, pada hari kedua dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan intervensi. Keluarga mengatakan sudah mulai memahami informasi yang diberikan dan mencoba

membuat rebusan seledri secara mandiri di rumah. Pasien juga menyatakan bersedia dan rutin mengonsumsi rebusan tersebut. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan penurunan menjadi 145/85 mmHg. Keluhan sakit kepala mulai berkurang dan pasien tampak lebih nyaman. Keluarga juga mulai mampu menjelaskan kembali mengenai hipertensi dan cara perawatan yang benar.

Pada hari ketiga, dilakukan evaluasi lanjutan. Keluarga menyatakan sudah memahami cara merawat pasien hipertensi, termasuk pentingnya pengaturan pola makan dan pemantauan tekanan darah. Keluarga juga mengatakan telah mengurangi penggunaan garam dalam masakan sehari-hari. Hasil pengukuran tekanan darah pasien menunjukkan penurunan menjadi 130/80 mmHg. Pasien tidak lagi mengeluhkan sakit kepala dan tampak lebih rileks.

Perkembangan kondisi pasien dan kemampuan keluarga selama intervensi, disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Perkembangan kondisi pasien dan kemampuan keluarga selama intervensi.

Hari	Tekanan Darah	Keluhan Pasien	Data Subjektif Keluarga	Kemampuan Keluarga
Hari 1	159/90 mmHg	Sakit kepala, tengkuk terasa berat	Keluarga mengatakan belum memahami hipertensi dan cara perawatannya	Belum mampu merawat secara mandiri
Hari 2	145/85 mmHg	Sakit kepala berkurang	Keluarga mengatakan mulai memahami dan mencoba membuat rebusan seledri	Mulai mampu merawat dan pengetahuan meningkat
Hari 3	130/80 mmHg	Tidak ada keluhan	Keluarga mengatakan sudah memahami perawatan dan mulai mengurangi garam	Mampu merawat secara mandiri dan memodifikasi lingkungan

Berdasarkan hasil tersebut, terlihat adanya penurunan tekanan darah dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan keluhan fisik seperti sakit kepala hilang setelah intervensi selama tiga hari. Selain itu, terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam merawat pasien hipertensi, yang ditunjukkan melalui pemahaman keluarga serta kemampuan keluarga dalam melakukan perawatan secara mandiri.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pasien dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan intervensi selama tiga hari. Selain itu, terjadi penurunan keluhan yang dirasakan pasien, seperti sakit kepala dan pusing yang sebelumnya muncul secara berkala menjadi berkurang secara bertahap. Di sisi lain, juga terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi. Perubahan ini menunjukkan bahwa intervensi berupa edukasi keluarga dan

pemberian rebusan daun seledri memberikan dampak positif terhadap pengendalian hipertensi, baik dari aspek fisiologis maupun kenyamanan pasien.

Penurunan tekanan darah yang diikuti dengan berkurangnya keluhan seperti sakit kepala dan pusing merupakan hasil dari mekanisme kerja kandungan aktif dalam seledri. Seledri mengandung senyawa *phthalides* yang berperan dalam merelaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga terjadi vasodilatasi dan aliran darah menjadi lebih lancar (Adee et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan penurunan tekanan pada dinding pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun dan keluhan seperti sakit kepala yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intravaskular dapat berkurang. Selain itu, kandungan *flavonoid* dalam seledri memiliki efek antioksidan yang membantu mengurangi stres oksidatif pada pembuluh darah, sehingga fungsi vaskular menjadi lebih baik (Nyulas et al., 2024).

Kandungan kalium dalam seledri juga berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. Kalium membantu menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh dengan meningkatkan ekskresi natrium melalui urin (Fidianti, 2023). Penurunan kadar natrium ini berdampak pada berkurangnya volume cairan dalam pembuluh darah, sehingga tekanan darah ikut menurun. Penurunan tekanan darah dan membaiknya sirkulasi mengakibatkan suplai oksigen ke jaringan otak menjadi lebih optimal. Hal tersebut sangat berperan dalam penurunan keluhan seperti pusing dan rasa tidak nyaman di kepala yang sering dialami oleh pasien dengan hipertensi (Watubella & Hasibuan, 2025).

Namun demikian, perbaikan kondisi pasien tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian rebusan seledri. Perbaikan tersebut juga dipengaruhi oleh peningkatan peran keluarga dalam proses perawatan (Maswarni et al., 2024). Pada awal pengkajian, keluarga belum memahami secara optimal mengenai hipertensi dan cara perawatannya. Setelah diberikan edukasi, keluarga menunjukkan peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali informasi yang telah diberikan serta mulai menerapkan perawatan pasien secara mandiri. Peningkatan pemahaman ini kemudian mendorong keterlibatan keluarga untuk lebih aktif dalam mendukung proses perawatan pasien, yang pada akhirnya berdampak pada perbaikan kondisi klinis pasien (Nurfitafera & Sartika, 2024).

Keterlibatan tersebut dapat dilihat dari kemampuan keluarga dalam menjalankan tugas kesehatannya, khususnya dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Selama intervensi, keluarga mulai mampu menyiapkan dan memberikan rebusan seledri secara rutin, mengingatkan pasien untuk mengonsumsi terapi, serta memantau kondisi kesehatan pasien, termasuk tekanan darah dan keluhan yang dirasakan. Pemantauan yang konsisten dapat

membantu mengawasi perubahan kondisi pasien seperti berkurangnya sakit kepala sehingga keluarga akan lebih memperhatikan kondisi kesehatan pasien (Rahmadani et al., 2025).

Selain itu, keluarga juga mulai melakukan modifikasi lingkungan yang mendukung pengendalian hipertensi. Perubahan yang dilakukan antara lain mengurangi penggunaan garam dalam masakan, memperhatikan pola makan yang lebih sehat, serta menjaga aktivitas pasien agar tetap seimbang. Lingkungan yang mendukung ini tidak hanya berperan dalam menurunkan tekanan darah, tetapi juga membantu meningkatkan kenyamanan pasien sehingga keluhan yang dirasakan semakin berkurang (Suhariyanti, et al., 2024). Peran keluarga tidak hanya terbatas pada perawatan langsung, tetapi juga mencakup memodifikasi lingkungan sehingga lebih mendukung perbaikan bagi kesehatan pasien.

Metode edukasi kesehatan disertai pemberian terapi nonfarmakologis dapat meningkatkan kepatuhan pasien dan keluarga dalam pengelolaan hipertensi. Gabungan antara peningkatan pengetahuan dan penerapan terapi alami memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan hanya satu intervensi saja. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang holistik, yang melibatkan aspek edukasi, perawatan, dan modifikasi lingkungan, mampu memberikan hasil yang lebih efektif dalam pengendalian tekanan darah sekaligus mengurangi keluhan yang dirasakan pasien (Suhariyanti, Rohimah, et al., 2024).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Implementasi edukasi keluarga dan pemberian rebusan daun seledri selama tiga hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dari 159/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg serta mengurangi keluhan seperti sakit kepala dan pusing. Selain itu, intervensi tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit serta memodifikasi lingkungan yang mendukung pengendalian hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut, pendekatan asuhan keperawatan keluarga berbasis edukasi dan terapi nonfarmakologis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan membantu meningkatkan peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri di rumah.

Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengoptimalkan edukasi keluarga dan memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti rebusan daun seledri sebagai intervensi pendukung dalam pengendalian hipertensi. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam merawat pasien dan menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih lama untuk memperkuat efektivitas terapi ini.

DAFTAR REFERENSI

- Adii, K. O., Fahdi, F. K., & Maulana, M. A. (2023). Studi literatur: Manfaat rebusan daun seledri terhadap perubahan tekanan darah tinggi. *ProNers*, 8(1).
- Adzra, S. (2022). Gambaran hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan diet hipertensi pada pasien penderita hipertensi: studi literature review. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(2), 53–64.
- Alifariki, L. O., & Salma, W. O. (2022). PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SELEDRI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: SYSTEMATIC REVIEW. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan* P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987, 14(1 SE-Articles), 98–108. <https://doi.org/10.36089/job.v14i1.694>
- Fidianti, N. (2023). *EFEKTIVITAS EKSTRAK METANOL DAUN SELEDRI (Apium graveolens L.) SEBAGAI ANTIINFLAMASI SECARA IN VIVO*. Universitas Hasanuddin.
- Iatridi, F., Theodorakopoulou, M. P., Papagianni, A., & Sarafidis, P. (2022). Intradialytic hypertension: epidemiology and pathophysiology of a silent killer. *Hypertension Research: Official Journal of the Japanese Society of Hypertension*, 45(11), 1713–1725. <https://doi.org/10.1038/s41440-022-01001-3>
- Maswarni, M., Kusumaningrum, T., Gasril, P., Widiyanto, J., & Yarnita, Y. (2024). Hubungan Peran Keluarga Mengontrol Gaya Hidup Penderita Hipertensi Di Desa X Kabupaten Kampar. *Menara Medika*, 7(1), 125–133.
- Nurfitafera, P., & Sartika, L. (2024). Hubungan Peran Keluarga Sebagai Caregiver dengan Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), 1–9.
- Nyulas, K.-I., Simon-Szabó, Z., Pál, S., Fodor, M.-A., Dénes, L., Cseh, M. J., Barabás-Hajdu, E., Csipor, B., Szakács, J., Preg, Z., Germán-Salló, M., & Nemes-Nagy, E. (2024). Cardiovascular Effects of Herbal Products and Their Interaction with Antihypertensive Drugs-Comprehensive Review. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(12). <https://doi.org/10.3390/ijms25126388>
- Ojangba, T., Boamah, S., Miao, Y., Guo, X., Fen, Y., Agboyibor, C., Yuan, J., & Dong, W. (2023). Comprehensive effects of lifestyle reform, adherence, and related factors on hypertension control: A review. *Journal of Clinical Hypertension (Greenwich, Conn.)*, 25(6), 509–520. <https://doi.org/10.1111/jch.14653>
- Rahmadani, A., Suryani, Y. I., & Luthfiah, N. T. (2025). Hubungan Peran Keluarga Sebagai PMO (Pengawasan Minum Obat) dengan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi di Puskesmas Miroto. *Indonesian Journal of Medical and Pharmaceutical Science*, 4(1), 18–24.
- Ruriyanty, N. R., Basit, M., Tasalim, R., Andi, A., Nadya, H. E., & Teddyansyah, T. (2023). Edukasi Dan Pemberian Terapi Komplementer Jus Mentimun Seledri Dan Madu Untuk Mengendalikan Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 5(2), 25–33.
- Saputra, A. I., & Aprillia, Y. (2026). Pengaruh Obat Anti Hipertensi, Perubahan Gaya Hidup Serta Peran Keluarga Dalam Manajemen Hipertensi Terhadap Gold Treatment Hipertensi Pada Pasien Rumah Sakit Bunda Halimah Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 16(1).

- Shayani Rad, M., Moohebati, M., & Mohajeri, S. A. (2022). Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over, clinical trial. *Phytotherapy Research : PTR*, 36(7), 2889–2907. <https://doi.org/10.1002/ptr.7469>
- Suhariyanti, E., Anggita, A. L., Pangestu, M., Oktavia, S. R., & Nuranisa, N. (2024). Pendampingan Peran Keluarga: Lima Tugas Kesehatan Keluarga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(2), 121–134.
- Suhariyanti, E., Rohimah, S., & Ginanjar, Y. (2024). Efektifitas Peran Keluarga Dalam Lima Tugas Kesehatan Keluarga Terhadap Peningkatan Quality Of Live Lansia Hipertensi Peserta Prolanis Di Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis. *Trend And Issue In Healthcare*.
- Watubella, D. J., & Hasibuan, M. T. D. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Larutan Garam Untuk Mengurangi Derajat Oedema Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Murni Teguh Memorial Hospital. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 2(4), 20–34.