

ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI : <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v6i1.436>

Received: 14-03-2024

Accepted: 15-04-2024

Gerakan Aksi Nyata Program “Ayo, Tanam Seledri Sebagai Bentuk Pencegahan Hipertensi!” di Desa Kluncing, Licin, Banyuwangi

Nafkha Nisa Nabila^{1*}; Septa Indra Puspikawati¹; Diansanto Prayoga¹; Avila Abilia¹; Firrial Eksa¹; Imelda Damayanti¹; Anggi Margareta¹; Putri Nur¹; Uyun Loveni¹; Melati Octavia¹; Lailatu Rohmah¹; Oktario Dinansa¹; Muhamad Isa¹; Fertika Nanda¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Indonesia

^{1*}E-mail : nafkha.nisa.nabila-2021@fm.unair.ac.id

Abstrak

Hipertensi adalah permasalahan kesehatan yang serius di Indonesia, dengan prevalensi yang semakin meningkat. Masih terdapat masyarakat yang kurang perhatian dan dukungan untuk pencegahan penyakit hipertensi. Gerakan aksi “Ayo Tanam Seledri untuk Pencegahan Hipertensi” di Desa Kluncing diinisiasi untuk mengatasi masalah ini. Tujuan program ini yaitu pemberdayaan masyarakat untuk menanam seledri sebagai salah satu tanaman yang dapat mencegah hipertensi. Metode pengabdian masyarakat digunakan, dimulai dari identifikasi masalah, penentuan prioritas, hingga implementasi program. Sosialisasi dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai manfaat seledri dan praktik menanamnya. Lebih dari 100 bibit seledri dibagikan kepada masyarakat, dengan monitoring yang dilakukan secara rutin. Hasil observasi pertumbuhan seledri mencapai puncak pada minggu kelima dengan tinggi rata-rata 4,39cm. Pada minggu keenam dan ketujuh, pertumbuhan tetap baik dengan tinggi rata-rata 3,56cm dan 3,39cm. Pada minggu ketujuh, seledri mencapai kedewasaan dengan tinggi rata-rata 27,20cm, menunjukkan kematangan tanaman. Dengan kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat, program ini menjadi langkah konkret dalam pencegahan hipertensi dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Diharapkan praktik berkelanjutan dalam penanaman dan konsumsi seledri akan terus dilakukan untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal dalam pencegahan hipertensi di Desa Kluncing.

Kata Kunci: seledri, hipertensi, kesehatan, pencegahan

Abstract

Hypertension is a significant health issue in Indonesia, with a growing prevalence. Some individuals still lack attention and support for hypertension prevention. The “Let's Plant Celery for Hypertension Prevention” movement in Kluncing Village aims to address this problem. The purpose of this program is to empower the community to plant celery as one of the plants that can prevent hypertension. The community service approach was employed, beginning with problem identification and priority determination, and concluding with program implementation. Socialization efforts were undertaken to educate the community about the benefits of celery and the process of planting it. Over 100 celery seedlings were distributed to the community and regularly monitored. Observations showed that celery growth reached its peak in the fifth week, with an average height of 4.39cm. During the sixth and seventh weeks, the celery continued to grow well, reaching an average height of 3.56cm and 3.39cm, respectively. By the end of the seventh week, the celery had reached maturity, with an average height of 27.20cm, indicating that the plant had fully matured. This program is a concrete step towards preventing hypertension and improving public health, with the active participation of the community. Sustainable practices in celery planting and consumption are expected to continue in Kluncing Village to obtain optimal health benefits in the prevention of hypertension.

Keywords: celery, hypertension, health, prevention

1. Pendahuluan

Kesehatan merupakan harta yang tidak ternilai bagi manusia. Segala aktivitas dan pencapaian akan terasa maksimal ketika kita dalam keadaan sehat. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera yang meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Keadaan ini memungkinkan setiap individu untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam hal ini, kesehatan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan agar kita dapat terhindar dari suatu penyakit.

Hipertensi yaitu suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (tekanan darah saat jantung relaksasi) ≥ 90 mmHg. Hipertensi, sering disebut sebagai “pembunuh diam-diam”, adalah kondisi medis serius yang ditandai dengan tekanan darah tinggi. Menurut Sitepu & Hutapea (2022), hipertensi disebabkan oleh peningkatan jumlah darah yang dipompa oleh jantung dalam periode 60 detik. Sebagai penyakit kronis, hipertensi dapat membawa berbagai komplikasi berbahaya. Data dari World Health Organization (WHO), hipertensi menunjukkan bahwa

salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang paling banyak diderita di dunia, dengan prevalensi mencapai 22,4% pada tahun 2020.

Hipertensi di Indonesia menjadi sebuah permasalahan yang mengkhawatirkan. Berdasarkan Riskesdas 2021, 34,1% penduduk Indonesia menderita hipertensi, meningkat dari 30,9% pada tahun 2018. Di antara individu berusia 18 hingga 24 tahun, hanya sekitar 1,8% yang mengalami hipertensi. Angka ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan prevalensi hipertensi mencapai 5,1% di antara mereka yang berusia 25 hingga 34 tahun, dan meningkat lebih lanjut menjadi 10,9% di antara kelompok usia 35 hingga 44 tahun. Pada kelompok usia 45 hingga 54 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 17,6%, dan terus meningkat hingga mencapai 24,3% di antara mereka yang berusia 55 hingga 64 tahun. Kelompok usia yang lebih tua, 65 tahun ke atas, memiliki prevalensi tertinggi dengan 42,1% individu menderita hipertensi. (Riskesdas, 2018).

Tabel 1.
Data prevalensi Hipertensi 2018

Kelompok Usia	Prevalensi Hipertensi (%)
18-24 tahun	1,8 %
25-34 tahun	5,1%
35-44 tahun	10,9%
45-54 tahun	17,6%
55-64 tahun	24,3 %
≥ 65 tahun	42,1 %

Sumber: Riskesdas (2018)

Hipertensi, penyakit kronis yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, menjadi ancaman serius bagi masyarakat Indonesia. Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 1 dari 3 orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi. Angka ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia, menunjukkan bahwa hipertensi bukan hanya penyakit orang tua.

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 mencapai 36,3% (Kemenkes RI, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa angka hipertensi tingkat yang tinggi. Pada tahun 2019, jumlah penderita hipertensi di Banyuwangi meningkat drastis menjadi 457.059, dengan 212.532 laki-laki dan 244.536 perempuan yang terkena dampaknya (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyuwangi, 2019). Salah satu kecamatan yang terdapat penderita hipertensi yaitu di kecamatan Licin. Menurut hasil persebaran penyakit di Profil kesehatan kabupaten Banyuwangi pada tahun 2019, di kecamatan Licin jumlah penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun ada 8.243 yaitu terdiri dari 3.777 penderita laki-laki dan 4.466 perempuan. Menurut Profil Kesehatan Banyuwangi (2020), pada tahun 2020, jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Licin yang berusia ≥ 15 tahun adalah 9.172, terdiri dari 4.706 laki-laki dan 4.466 perempuan. Namun, hanya 55,9% dari total penderita hipertensi tersebut yang mendapatkan pelayanan

kesehatan, atau sejumlah 5.130 orang. Pada tahun 2021, jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Licin yang berusia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan menjadi 9.371 orang yaitu terdiri dari 4.594 penderita laki-laki dan 4.777 penderita perempuan, namun yang mendapatkan pelayanan kesehatan hanya sebesar 82,9% yaitu sejumlah 7.766 orang.

Tabel 2.
Jumlah penderita Hipertensi berusia ≥ 15 Tahun di Kecamatan Licin

Tahun	Jumlah Penderita	Laki-Laki	Perempuan
2019	8.243	3.777	4.466
2020	9.172	4.706	4.466
2021	9.371	4.594	4.777

Selain itu, didukung data primer melalui wawancara bersama pemangku kebijakan Desa Kluncing, Kecamatan Licin, termasuk kepala desa, kepala dusun, penanggung jawab kesejahteraan masyarakat, serta RT, pihak puskesmas Licin, dan beberapa warga setempat, teridentifikasi bahwa hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang signifikan di wilayah tersebut.

Hasil survei, Analisis *Urgency, Seriousness, Growth* (USG), dan metaplan yang dilakukan di Desa Kluncing menunjukkan bahwa hipertensi menjadi permasalahan kesehatan yang paling mendesak untuk ditangani. Hal ini sejalan dengan hasil pengumpulan data melalui kuesioner, dimana ditemukan bahwa banyak penderita hipertensi di Desa Kluncing tidak melanjutkan pemeriksaan atau pengobatan di Puskesmas Licin. Hal ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan penanggulangan hipertensi di Desa Kluncing. Upaya tersebut perlu melibatkan berbagai pihak, mulai dari pemerintah desa, puskesmas, hingga seluruh warga masyarakat.

Menurut Rahayu (2017), penanganan tanpa obat yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi natrium, rutin berolahraga, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan yang kaya serat dari sayur dan buah, serta mengadopsi terapi herbal. Terapi herbal, yang menggunakan tanaman obat Indonesia, semakin diminati masyarakat karena dianggap lebih aman dan tidak menyebabkan dampak negatif seperti obat-obatan kimia. Salah satu jenis terapi herbal yang digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan memanfaatkan daun seledri.

Seledri (*Apium graveolens L.*) merupakan tumbuhan yang memiliki banyak manfaat. Terdapat sekitar 156 komponen kimia yang telah diketahui dalam seledri. Kelompok utamanya termasuk monoterpen, alkohol alifatik, komponen karbonil, fenol, epoksida aromatik, dan turunan phthalide. Limonene (sebanyak 214 mg per kg) merupakan senyawa utama yang terdapat dalam seledri. Seluruh bagian tanaman seledri mengandung provitamin A, vitamin B, vitamin C, dan vitamin K (Nurwahidah & Jubair, 2019). Seledri

(*Apium graveolens L.*) merupakan tanaman yang telah banyak dimanfaatkan oleh masyarakat dan menjadi subjek banyak penelitian mengenai efek farmakologinya. Penelitian telah membuktikan bahwa seledri mampu menurunkan tekanan darah tinggi (Lazdia, 2020). Umumnya, seledri mengandung berbagai senyawa fitokimia termasuk karbohidrat, fenol (termasuk flavonoid), alkaloid, dan steroid. Dalam seledri terdapat senyawa fenol (flavonoid) yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi serta apigenin yang berguna untuk mencegah pembuluh darah menjadi sempit.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sri Sakinah dan Husnul Khatimah Azhari di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene Kabupaten Sidrap pada tahun 2018 dengan hasil penelitian membuktikan adanya pengaruh pemberian rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita. Kemudian menurut hasil penelitian dari Anonim (2019), didapatkan nilai *Z*-hitung untuk tekanan darah sistole sebesar 2,911 dengan *p-value* sebesar 0,004, yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Gogodalem Barat.

Menurut penelitian Lazdia (2020) yang berjudul “Pengaruh Rebusan Daun Seledri untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi”, rerata tekanan darah sistolik setelah mengonsumsi rebusan daun seledri adalah 136mmHg (*SD* = 10,750), lebih rendah dibandingkan dengan rerata tekanan darah sistolik sebelum mengonsumsi rebusan daun seledri, yakni 142mmHg (*SD* = 13,984) (*p* > 0,05). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Kota Pontianak tahun 2021 dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan seledri pada lansia penderita hipertensi mendapatkan hasil yang signifikan sehingga berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan dalam rentang lima hari, terbukti adanya pengaruh terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan seledri. Metode yang diterapkan oleh peneliti adalah pemberian air rebusan seledri sebanyak 40gram yang telah dicuci bersih, yang kemudian direbus bersama air sebanyak 400cc selama sekitar 15 menit. Dari proses tersebut dihasilkan air rebusan seledri sebanyak 200cc. Air rebusan seledri ini diminum sebanyak 200cc, diberikan satu kali dalam sehari setiap pagi setelah makan, selama periode 5 hari.

Berdasarkan permasalahan yang telah didapatkan serta melihat fakta bahwa salah satu permasalahan serius yaitu hipertensi, serta seledri memiliki potensi untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi, gerakan aksi “Ayo Tanam Seledri untuk Pencegahan Hipertensi” menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan. Melalui gerakan ini, tim pengabdian mengajak

masyarakat untuk aktif terlibat dalam menanam dan mengonsumsi seledri secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

2. Bahan dan Metode

Pada pengabdian masyarakat terkait Gerakan aksi nyata program “Ayo Tanam Seledri Sebagai Bentuk Pencegahan Hipertensi” di Desa Kluncing dimulai dari tahap identifikasi masalah, menentukan prioritas masalah, akar penyebab masalah, serta penentuan solusi alternatif, dan terakhir pelaksanaan rencana yang akan dilaksanakan.

Pengumpulan data dilakukan baik secara kualitatif dan kuantitatif, baik dari data primer maupun sekunder. Data primer didapatkan langsung dengan orang yang bersangkutan dan dilakukan dengan wawancara, survei dan *brainstorming*. Sedangkan data sekunder diperoleh dari profil kesehatan, profil Banyuwangi, Lokmin Puskesmas Licin, serta sumber data yang lainnya. Dari hal itu diidentifikasi masalah menjadi empat masalah kesehatan tertinggi, yaitu hipertensi, ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Akut), diabetes mellitus, serta merokok. Setelah ditemukan empat masalah, maka dilakukan prioritas masalah dengan metode *Urgency, Seriousness, Growth* (USG). Dari Hasil USG tersebut didapatkan prioritas masalah yaitu hipertensi.

Kemudian, tim pengabdian menggali akar penyebab masalah hipertensi dengan metaplan bersama warga Desa Kluncing. Penyebab yang paling menonjol yaitu pada pola makan masyarakat yang masih suka makan asin dan berlemak serta dari segi kebiasaan hidup yang masih kurang baik. Setelah berbagai akar masalah sudah didapatkan, maka tim pengabdian menggunakan metode MEER (*Methodology, Effectiveness, Efficiency, and Relevancy*), untuk menentukan prioritas alternatif solusi untuk diimplementasikan. Metode MEER adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk menentukan alternatif solusi dalam kesehatan masyarakat (Andriani et al., 2022). Berdasarkan hasil MEER yang sudah dilakukan, salah satunya yaitu program gerakan aksi nyata ayo tanam seledri sebagai bentuk pencegahan hipertensi.

Teknis pengabdian masyarakat ini, diawali dengan sosialisasi yang mencakup pemahaman tentang manfaat, cara menanam, dan perawatan seledri. Kemudian, tim pengabdian menyebarkan lebih dari 100 bibit seledri kepada masyarakat Desa Kluncing yang terdiri dari 3 dusun yaitu Dusun Pesucen, Dusun Krajan dan Dusun Bedengan. Tim pengabdian juga melakukan monitoring terhadap pertumbuhan seledri dengan metode *door to door* atau datang ke rumahh warga. Sasaran dari program ini yaitu masyarakat yang berusia lebih dari 15 tahun hingga 59 tahun. Program ini tidak hanya menciptakan kesadaran akan pentingnya tanaman obat keluarga dalam kesehatan, tetapi juga menggalakkan praktik berkelanjutan dalam pengelolaannya untuk manfaat kesehatan jangka

panjang. Dengan kolaborasi dan partisipasi aktif dari masyarakat Desa Kluncing, tim pengabdian meyakini bahwa program tanam seledri ini akan menjadi langkah konkret dalam mewujudkan upaya pencegahan hipertensi serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat

3. Hasil dan Pembahasan

Tekanan darah tinggi melibatkan dua pengukuran, yaitu saat denyut jantung berkontraksi (sistolik) dan ketika denyut jantung beristirahat (diastolik) (Fitria, et al., 2021). Seledri termasuk salah satu tanaman yang dapat mencegah risiko tekanan darah tinggi. Mekanisme kerja seledri sebagai diuretik dalam menurunkan tekanan darah melibatkan senyawa aktif seperti flavonoid yang menghasilkan senyawa aktif apigenin. Seledri diketahui mengandung apigenin yang memiliki sifat mencegah penyempitan pembuluh darah, serta phthalides yang dapat merelaksasi otot-otot arteri atau pembuluh darah. Selain itu, kandungan kalium, magnesium, dan zat klorofil 3-n-butylphthalide dalam seledri juga berperan dalam merelaksasi pembuluh darah, menurunkan hormon stres dalam darah, dan membantu dalam menurunkan tekanan darah secara keseluruhan (Lazdia et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan oleh Sari et al., (2023) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri pada Lanisa Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Panti Jompo Ma’Arif Muslimin” pada tahun 2023 dengan hasil menunjukkan adanya rebusan daun seledri memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah di Panti Jompo Ma’arif Muslimin. Memberi air rebusan daun seledri merupakan ramuan yang ekonomis dan mudah ditemukan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut menunjukkan adanya perubahan signifikan sebelum dan sesudah pemberian air rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah.

Kegiatan program tanam seledri ini dilakukan di setiap dusun yang ada di Desa Kluncing. Kegiatan diawali dengan melakukan sosialisasi penyampaian materi terkait dengan seledri mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap pemanenan seledri sehingga dapat dimanfaatkan dan keberlanjutan program untuk mencegah penyakit hipertensi. Di sini, tim pengabdian menjelaskan terkait seledri yang merupakan salah satu tanaman yang dapat mencegah hipertensi serta tim pengabdian juga menekankan bahwa tidak hanya seledri, tanaman yang dapat mencegah hipertensi.

Setelah kegiatan sosialisasi selesai, tim pengabdian melanjutkan dengan praktik langsung tentang cara menanam bibit seledri yang diikuti dengan antusias oleh masyarakat yang hadir. Dalam praktik ini, masyarakat tampak sangat bersemangat dan antusias untuk belajar dan mempraktikkan sendiri langkah-langkah yang telah disampaikan. Hal ini menunjukkan tingginya minat dan keterlibatan masyarakat dalam program ini serta

keinginan mereka untuk secara aktif terlibat dalam mempraktikkan ilmu dan keterampilan yang telah dipelajari untuk mewujudkan hasil yang optimal dalam penanaman seledri.



Gambar 1. Praktik menanam bibit seledri

Terdapat 135 bibit tanaman seledri yang berhasil dibagikan kepada masyarakat Desa Kluncing. Bibit seledri tersebut dibagikan kepada masyarakat merata di tiga dusun yaitu Dusun Krajan, Dusun Pesucen, dan Dusun Krajan. Dalam polybag juga sudah ditandai dengan stiker terkait manfaat seledri beserta nama dari pemilik, sehingga memudahkan tim pengabdian dalam melakukan monitoring.



Gambar 2. Bibit seledri yang sudah ditanam



Gambar 3. Pembagian bibit kepada masyarakat

Tim pengabdian melakukan monitoring setiap minggu dengan metode *door to door*, merupakan bagian penting dari proses pelaksanaan program ini. Hal ini bertujuan untuk melihat perkembangan kondisi bibit seledri. Jika bibit seledri tumbuh dengan subur, maka hal ini dapat dikonsumsi oleh masyarakat untuk mencegah hipertensi.



Gambar 4. Kegiatan monitoring

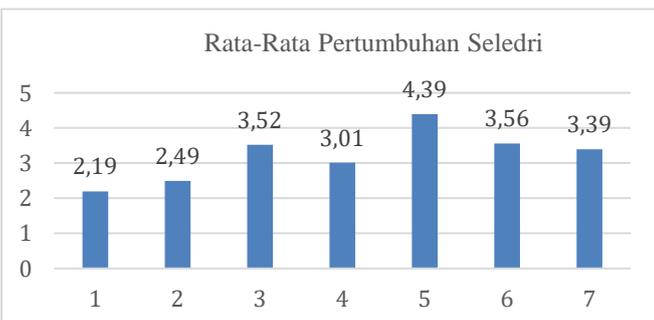
Tabel 3.
Jumlah Hasil Observasi Tanaman Seledri Desa Kluncing

Dusun	Tanaman Mati	Tanaman Hidup	Persentase tanaman yg mati dari total yg hidup
Pesucen	6	40	15,00%
Krajan	6	43	13,95%
Bedengan	5	35	14,29%
Total	17	118	14,40%

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel*, rata-rata pertumbuhan seledri pada setiap minggu telah tercatat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 4.
Rata-rata pertumbuhan seledri

Minggu	Rata-rata pertumbuhan
1	2,19
2	2,49
3	3,52
4	3,01
5	4,39
6	3,56
7	3,39



Gambar 5. Diagram batang pertumbuhan seledri

Dalam periode tujuh minggu, perlu cukup konsisten, dengan peningkatan yang signifikan pada minggu kelima. Pertumbuhan seledri pada minggu pertama dimulai dengan nilai rata-rata 2,19cm, yang kemudian meningkat menjadi 2,49cm pada minggu kedua. Pada minggu ketiga, terjadi peningkatan yang lebih besar, dengan pertumbuhan mencapai 3,52cm. Namun, pada minggu keempat, terjadi penurunan kecil dalam pertumbuhan menjadi 3,01cm. Perkembangan yang signifikan terjadi pada minggu kelima, dimana pertumbuhan mencapai puncaknya dengan rata-rata 4,39cm. Meskipun pada minggu keenam dan ketujuh terjadi sedikit penurunan, namun pertumbuhan tetap berada pada tingkat yang cukup baik, yaitu 3,56cm dan 3,39cm berturut-turut. Dari hasil perhitungan, diketahui bahwa pada minggu ketujuh, rata-rata tinggi seledri mencapai 27,20cm, yang menunjukkan bahwa tanaman seledri telah mencapai tahap kematangan dan siap untuk dimanfaatkan.

Pola pertumbuhan yang diobservasi menunjukkan bahwa tanaman seledri cenderung mengalami peningkatan yang stabil selama periode pengamatan. Namun, perlu diperhatikan bahwa terjadi fluktuasi kecil dalam pertumbuhan, seperti yang terjadi pada minggu keempat. Ini menunjukkan adanya faktor-faktor eksternal yang memengaruhi pertumbuhan tanaman, seperti kondisi lingkungan dan kualitas tanah. Analisis ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang pertumbuhan seledri dan pola perkembangannya dari minggu ke minggu.

Kegiatan “Ayo Tanam Seledri” ini untuk memanfaatkan tanaman obat keluarga sebagai upaya pengobatan nonfarmakologi untuk mencegah dan mengontrol tekanan darah, bertujuan agar masyarakat dapat memanfaatkan tanaman obat keluarga. Tujuan program ini yaitu pemberdayaan masyarakat untuk menanam seledri sebagai salah satu tanaman yang dapat mencegah hipertensi. Sebenarnya tujuan dari kegiatan ini yaitu sampai ke tahap masyarakat mengonsumsi seledri, namun evaluasi kegiatan tersebut belum dapat dilakukan karena masih proses. Setelah masyarakat dapat menanam seledri dan setelah seledri mencapai tahap kematangan, masyarakat dapat mengonsumsinya sebagai bagian untuk membantu mencegah hipertensi dan memperoleh manfaat kesehatan yang optimal melalui kegiatan penanaman, perawatan, konsumsi, dan siklus berkelanjutan penanaman kembali. Namun, perlu diingat bahwa konsumsi seledri sebaiknya disertai dengan gaya hidup sehat lainnya, termasuk pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur, untuk mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan. Dengan demikian, program ini tidak hanya bertujuan untuk mempromosikan konsumsi seledri, tetapi juga untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat secara menyeluruh bagi kesehatan jantung dan tubuh secara umum.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia, dan hipertensi merupakan masalah serius yang mengancam kesejahteraan masyarakat Indonesia. Dengan prevalensi yang semakin meningkat, tindakan preventif dan intervensi diperlukan untuk mengatasi masalah ini. Melalui gerakan aksi “Ayo Tanam Seledri untuk Pencegahan Hipertensi” di Desa Kluncing, tim pengabdian berhasil mengidentifikasi hipertensi sebagai prioritas utama dan menggagas solusi berbasis komunitas yang melibatkan penanaman dan konsumsi seledri. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa program ini telah berhasil diterima dengan baik oleh masyarakat Desa Kluncing, yang terlihat dari antusiasme mereka dalam mempelajari dan menerapkan praktik-praktik penanaman seledri. Monitoring yang dilakukan pun menunjukkan pertumbuhan yang stabil pada seledri selama periode pengamatan, dengan tinggi rata-rata mencapai 27,20cm pada minggu ketujuh. Dari hasil pengamatan dan analisis, tim pengabdian merekomendasikan agar masyarakat terus melanjutkan praktik penanaman seledri secara berkelanjutan dan dapat dikonsumsi sebagai alternatif pencegahan hipertensi yang ada di Desa Kluncing.

5. Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dan mendukung praktik kerja lapangan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat, terutama kepada beberapa pihak berikut:

- 1) Universitas Airlangga FIKKIA yang telah membantu dalam pelaksanaan Praktik Kerja Lapangan ini.
- 2) Puskesmas Licin yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan dan terkait data-data yang dibutuhkan.
- 3) Dosen Pembimbing Lapangan yaitu Ibu Septa Indra Puspikawati, M.P.H., S.KM. dan Bapak Diansanto Prayoga, S.KM., M.Kes. dalam Praktik Kerja Lapangan yang dalam prosesnya aktif dalam memberikan bimbingan untuk pelaksanaan pengabdian yang efektif di Desa Kluncing.
- 4) Kepala Desa Kluncing dan seluruh staf di Desa Kluncing yang telah membantu dalam melancarkan program Praktik Kerja Lapangan sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kluncing.
- 5) Masyarakat Desa Kluncing yang antusias dalam mengikuti program yang telah dilaksanakan.
- 6) Seluruh anggota kelompok 3 yang melakukan Praktik Kerja Lapangan di Desa Kluncing atas segala semangat dan kerja sama baiknya.

6. Daftar Rujukan

- Andriani, A. D., Awaludin, R., Muzaki, I. A., Pajarianto, H., Himawan, I. S., Latif, I. N. A., ... & Imaduddin, M. (2022). *Pendidikan Agama Islam Di Era Disrupsi*. TOHAR MEDIA.
- Anonim. (2019). Klasifikasi Seledri (Aipun graveolens L). *Jurnal Universitas Muhammadiyah Malang*, 2018, 9-29.
- Dinkes Jatim (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*.
- Dinkes Jatim (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*.
- Dinkes Jatim (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2021*.
- Dinkes Jatim (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2022*.
- Fitria, C. N., Anggraini, M. P., & Handayani, S. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Grade I. *PROFESI (Profesi Islam): Media Publikasi Penelitian*, 19(1).
- Indonesia, R. (2009). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Lazdia, W. (2020). Pengaruh rebusan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Empowering Society Journal*, 1(1).
- Mather, M., Maharani, A., & Triyani, I. (2024). PENGARUH AIR REBUSAN SELEDRI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAMPUNG DALAM PONTIANAK TIMUR TAHUN 2021. *SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING RESARCH*, 5(1), 33-39.
- Nurwahidah & 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), pp. 43–49. doi: 10.32807/bnj.v1i1.530.
- Rahayu, S. (2017). *Sehat Tanpa Obat Dengan Seledri*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Sakinah, S., & Azhari, H., K. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pangkajene

Kabupaten Sidrap. STIKES
Muhammadiyah Sidrap.

- Sari, E., Siregar, N., & Karisma, A. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun seledri pada lansia terhadap penurunan tekanan darah. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 29-33.
- Sitepu, R., & N. Hutapea, L. M. (2022). Studi Fenomenologi terhadap Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 235-242. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4270>.
- WHO, C. O. (2020). World health organization. *Air Quality Guidelines for Europe*, (91)