

Air Rebusan Seledri Menurunkan Tekanan Darah
Budi Setiawan^{*}, Wiwik Afridah^{**}
(Unusa, Jl. Jemursari 51-57 Surabaya)
Email:wiwik@unusa.ac.id

ABSTRACT

The increasing elderly population will lead to problems such as health problems, one of which is hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of celery stew on blood pressure in elderly people with hypertension Hulaan Village District Menganti Gresik regency.

This study uses a design Case control design with the aging population in the first level of hypertension by 12 people, with a large sample of elderly with hypertension entire first level is 12 people, and how to use the total sampling sampling and divided into 6 groups of 6 cases and the control group with random allocation techniques. Celery stew independent variables and the dependent variable blood pressure. The data was collected by means of measuring the blood pressure recorded recapitulation and analyzed using the Fisher exact test with $\alpha = 0.05$.

The research results obtained from 6 groups of cases that were given celery stew all experienced a decrease in blood pressure, whereas in the control group of 6 people who were not given celery stew is only 1 person that declined. Fisher Exact test results obtained $p (0.015) < \alpha (0.05)$, means that the research hypothesis is accepted ie no celery stew effect on blood pressure in elderly people with hypertension Hulaan Village District Menganti Gresik Regency.

The conclusions of this study are no celery stew effect on blood pressure of elderly with hypertension. Hypertensive patients are expected to maintain your diet, multiply to consume fruits and vegetables that contain potassium, as well as a healthy lifestyle change.

ABSTRAK

Meningkatnya populasi lansia juga menyebabkan permasalahan berupa masalah kesehatan, salah satunya adalah penyakit hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. Rancangan *Case control design* dengan populasi lansia yang hipertensi tingkat pertama sebesar 12 orang, besar sampel seluruh lansia hipertensi tingkat pertama sebesar 12 orang, cara pengambilan sampel menggunakan *total sampling* lalu dibagi menjadi 6 orang kelompok kasus dan 6 orang kelompok kontrol dengan teknik *random allocation*. Variabel independen rebusan seledri dan variabel dependen tekanan darah. Pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur tekanan darah lalu dicatat dilembar rekapitulasi dan dianalisis menggunakan uji *Fisher exact* dengan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini didapatkan dari 6 orang kelompok kasus yang diberi rebusan seledri semuanya mengalami penurunan tekanan darah, sedangkan pada kelompok kontrol dari 6 orang yang tidak diberi rebusan seledri hanya 1 orang yang mengalami penurunan. Hasil uji *Fisher Exact* didapatkan $p (0,015) < \alpha (0,05)$, berarti hipotesis penelitian diterima yaitu ada pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

Simpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi. Diharapkan para penderita hipertensi menjaga pola makan, memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur yang mengandung kalium, serta mengubah pola hidup sehat.

Kata kunci : Seledri, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Penderita hipertensi mulai beralih menggunakan pengobatan dengan cara (*non farmakologis*) salah satunya dengan terapi herbal menjadi pilihan alternatif para penderita, yaitu dengan mengkonsumsi jus seledri. Hal ini didukung dari jurnal (Nadjib, 2012) Seledri ditandakan memiliki efek antirematik, obat penenang, diuretik ringan dan antiseptik pada saluran kemih. Juga telah digunakan untuk radang sendi, encok, dan terutama untuk rheumatoid.

Seledri (*Apium graveolens*) sebagai alternatif penurun tekanan darah, ini terbukti berhasil menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium yang bersifat diuretik yang diperlukan untuk membantu tubuh mengeluarkan air dan natrium agar bisa menurunkan tekanan darah (Dalimartha, 2005). Kandungan *phtalides* dan *magnesium* yang terkandung dalam seledri yang baik untuk membantu melemaskan otot-otot pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri (Karnia, 2012). Berdasarkan latar belakang diatas, apakah mengkonsumsi air rebusan seledri dapat berpengaruh terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*Case Control*", yaitu mempelajari pengaruh antara variabel bebas yaitu rebusan seledri dengan variabel tergantung yaitu tekanan darah.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi dengan derajat ringan (*ringan*) di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik, yang berjumlah 12 orang.

Teknik *total sampling* dilakukan lalu sampel dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan teknik random *allocation*, yaitu setiap sampel yang terpilih memiliki kesempatan yang sama untuk masuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Alat ukur yang digunakan adalah tensimeter merk GEA dan hasilnya dicatat pada lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

1. Data Umum

a. Karakteristik responden berdasarkan umur responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	60 – 74	8	66,67
2	75 – 90	4	33,33
3	>90	0	0
Jumlah		12	100

Sumber : Data Primer Maret 2013

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan responden

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Pendidikan (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Dasar	8	66,67
2	Menengah	4	33,33
3	Tinggi	0	0
Jumlah		12	100

Sumber : Data Primer Maret 2013

c. Karakteristik responden berdasarkan umur responden

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki – laki	3	25
2	Perempuan	9	75
Jumlah		12	100

Sumber : Data Primer Maret 2013

d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan responden

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
1	Tidak bekerja	4	33,33
2	Buruh pabrik / Petani	6	50,00
3	Pensiunan	0	0
4	Pedagang	2	16,67
Jumlah		12	100

Sumber: Data Primer Maret 2013

Data Khusus

1. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan rebusan seledri di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Rebusan seledri	Frekuensi	Presentase (%)
1	Diberi rebusan seledri	6	50
2	Tidak diberi rebusan seledri	6	50
Jumlah		12	100

Sumber: Data Primer Maret 2013

Dari tabel 5 di atas menunjukkan bahwa setengah dari responden diberi rebusan seledri (50%).

2. Karakteristik responden berdasarkan tekanan darah

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik bulan Maret 2013.

No	Tekanan darah	Frekuensi	Presentase (%)
1	Positif	7	58,33
2	Negatif	5	41,67
Jumlah		12	100

Sumber: Data Primer Maret 2013

Dari tabel 6 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami penurunan tekanan darah (positif) (58.343%).

3. Pengaruh Rebusan Seledri Terhadap Tekanan Darah

Tabel 7 Tabulasi Silang Pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

Rebusan seledri	Tekanan darah		
	Mengalami penurunan	Mengalami kenaikan dan atau tetap	Jumlah
	n %	n %	n %
Diberi rebusan seledri	6 (100)	0 (0)	6 (100)
Tidak diberi rebusan seledri	1 (14,29)	5 (83.33)	6 (100)
Jumlah	7 (58.33)	5 (41,7)	12 (100)

Sumber: Data Primer Maret 2013

Pada tabel tabulasi diatas dapat diketahui bahwa dari total 12 responden, yang terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 7 orang dan yang tidak terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 5 orang. Hasil analisis menggunakan uji *Fisher Exact*, didapatkan nilai $p < 0.015 < \alpha 0,05$ itu artinya ada pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik.

PEMBAHASAN

Hasil tekanan darah didapatkan bahwa tekanan darah akhir kelompok kasus setelah diberikan rebusan seledri paling banyak berkisar pada 130/80 mmHg. Dibandingkan tekanan darah awal, tekanan darah akhir kelompok kasus sebagian besar terjadi penurunan. Diantara 6 lansia pada kelompok kasus yang diberikan semuanya mengalami penurunan. Semula tekanan darah awal kelompok kasus diklasifikasikan pada hipertensi tingkat pertama, tetapi setelah diberi rebusan seledri tekanan darah mengalami penurunan atau masih berada dihipertensi perbatasan. Sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak didapatkan hasil 140/90 mmHg. Dibandingkan tekanan darah awal, tekanan darah akhir kelompok kontrol sebagian besar tidak terjadi penurunan dan masih diklasifikasikan pada hipertensi tingkat pertama. 6 responden yang tidak diberi rebusan seledri, 1 responden mengalami penurunan tekanan darah dan 5 responden tidak mengalami penurunan tekanan darah. Turunnya tekanan darah ada 1 responden yang disebabkan karena responden sangat menjaga pola hidupnya

dengan baik dan rajin mengikuti senam lansia, karena diketahui bahwa peneliti juga memberikan penyuluhan pada kelompok kontrol tentang pola hidup yang baik untuk penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh antara rebusan seledri terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi tingkat pertama itu bisa dilihat pada tabel 7, Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dalam buku Martha, 2012 yang menjelaskan bahwa hipertensi dapat dikontrol dengan cara mempertahankan asupan kalium. Kalium banyak terkandung pada seledri. Kalium bisa membantu mengurangi tekanan darah karena kalium mempunyai efek vasodilator pembuluh darah. Kalium bisa memperlebar pembuluh darah yang mengalami penyempitan yang umumnya diderita oleh orang lanjut usia. Adanya pelebaran pembuluh darah dapat membuat peredaran darah menjadi lancar sehingga beban jantung untuk memompa darah tidak terlalu keras. Dengan demikian tekanan darah menjadi normal. Kalium merupakan elektrolit utama dalam sel. Kalium berfungsi sebagai penyeimbang jumlah natrium dalam cairan ekstra sel. Jika makanan yang kita konsumsi kurang mengandung kalium atau tubuh tidak mempertahankannya dalam jumlah yang cukup, maka jumlah natrium akan menumpuk. Keadaan ini meningkatkan risiko terjadinya hipertensi mengkonsumsi rebusan seledri yang kaya akan zat kalium dapat memperbaiki kontrol tekanan darah. Selain itu rebusan seledri juga mempunyai efek diuretik yang baik untuk memperlancar pengeluaran urine sehingga tepat untuk pemakaian penyakit hipertensi. Selain memberikan rebusan seledri peneliti juga memberi tambahan informasi tentang diit hipertensi dan faktor-faktor yang bisa menyebabkan hipertensi, informasi yang diterima dapat didukung dengan tingkat pendidikan seseorang. Hal ini sesuai dengan pendapat Kontjoeroningrat yang dikutip Nursalam (2003) semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula informasi yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang menghambat masuknya informasi yang didapat. Hal ini

didukung dengan data pada tabel 5.4 sebagian besar responden mempunyai tingkat pendidikan dasar (68,6%) sehingga beberapa lansia masih kurang mendapatkan informasi tentang hipertensi. Padahal saat ini banyak sumber informasi yang bisa didapatkan baik dalam bentuk promosi yang dilakukan oleh petugas kesehatan, dengan demikian mereka dapat mengetahui informasi tentang penyakit hipertensi meliputi pengertian apa itu hipertensi, apa saja penyebabnya, bagaimana cara mengatasinya baik dengan cara *farmakologis* maupun *non farmakologis*. Informasi mengenai hal tersebut bersifat positif maka dapat mempengaruhi keberhasilan pengobatan terutama secara *non farmakologis* bagi penderita penyakit hipertensi. Hal ini sesuai pendapat Notoadmojo (2003) bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu atau seseorang telah mempelajari dan diberi pengarahan sebelumnya. Selain tingkat pendidikan faktor usia juga dapat mempengaruhi masuknya informasi dimana pada lansia terjadi penurunan konsentrasi karena terjadi proses perubahan pada setiap sel tubuh sehingga informasi yang didapat tidak bisa dipahami seluruhnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Kabupaten Gresik. dapat disimpulkan bahwa :

1. Setengah dari reponden (50%) diberikan rebusan seledri.
2. Tekanan darah lansia penderita hipertensi di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Sebagian besar responden (58,34%) mengalami penurunan tekanan darah.
3. Ada pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi yang mengkonsumsi rebusan seledri di Desa Hulaan Kecamatan Menganti Gresik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim (2007). Indonesia Kidney Care Club. Bernafas lambat dan dalam dapat menurunkan tekanan darah. <http://www.ikcc.or.id/content.php?c=2&id=218>, diakses pada tanggal 21 Januari 2013.
- Anonim (2008). Darah Tinggi/Hipertensi. <http://infohidupsehat.com/?p:91>, diakses pada tanggal 3 Januari 2013.
- Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Bandiyah, Siti (2009). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta, Graha Medika.
- Carpenito L,J (2000) *Keperawatan Medikal bedah*. Jakarta , EGC.
- Dalimartha, Setiawan (2008) *Herbal Untuk Pengobatan Reumatik*. Jakarta, Penebar Swadaya.
- Kusuma, Darma. Kelana. (2011) *Metodologi Penelitian keperawatan*. Jakarta, Trans Info Media.
- Martha, Karnia (2012) *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta, Araska.
- Najib (2012) www.nadjeeb.wordpress.com. di akses pada tanggal 2 januari 2013.
- Notoatmojodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, PT Rineka cipta.
- Nugroho, Wahyudi (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta, EGC
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya, Salemba Medika.
- Notoatmojodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, PT Rineka cipta.
- Setiawan, Dalimartha (2008) *Care You Self hipertensi*. Jakarta, Penebar Plus.
- Setiadi (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta, Graha Ilmu
- Smart, Aqila (2010). *Rematik dan Asam Urat*. Yogyakarta, A+ Plus Books.
- Soeroso, Joewono. 2011. *Asam Urat*. Jakarta, Penebar Plus.
- Watson, Roger (2003). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta, EGC.
- Yusnidar, (2007) . *Faktor–Faktor Risiko Penyakit Jantung Koroner pada Wanita Usia>45 Tahun*. Program Pascasarjana Universitas Diponegoro Semarang. Tesis S-2 Magister Epidemiologi. <http://www.Jantunghipertensi.com/hipertensi/78.html>) di akses tanggal 1 April 2013).