

| | | |
|--|---|-------------------------------------|
| Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau | Vol. 6 No. 3 | Edition: Juni 2026 – September 2026 |
| | http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH | |
| Received : 13 Juni 2026 | Revised: 15 Juni 2026 | Accepted: 17 Juni 2026 |

MANFAAT KOMBINASI JUS SELEDRI DAN TIMUN DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI

**Husna Sari¹, Putri Ayu Yessy Ariescha², Marlen Sadrina Sitepu³, Eka Sriwahyuni⁴, Nanda
Pratama⁵**

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kebidanan Institut kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : husnasarisitorus@gmail.com, yezikatwin@gmail.com ,
marlensitepu05maret1988@gmail.com, begentlemidwife@gmail.com,
drmandapratama@gmail.com

Abstract

Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major public health problem with an increasing prevalence, especially among the elderly population. This condition is influenced by unhealthy lifestyles, lack of physical activity, and limited public knowledge regarding the prevention and management of hypertension. This community service activity aimed to improve community knowledge and awareness regarding blood pressure control through the utilization of complementary therapy in the form of a combination of celery and cucumber juice. The activity was conducted in Dusun IV, Patumbak I Village, Patumbak District, Deli Serdang Regency, May 15, 2026. The methods used included preliminary surveys, observations, interviews, health education, health screenings, hypertension exercise programs, and community empowerment activities. The target participants were residents of Dusun IV using a participatory approach. The results showed that hypertension was identified as a priority health problem in the community. After the implementation of health education and counseling, the community demonstrated high enthusiasm and improved understanding regarding hypertension risk factors, the benefits of a healthy lifestyle, and the use of celery and cucumber juice as a non-pharmacological therapy to help reduce blood pressure. This activity is expected to increase community awareness in preventing and controlling hypertension independently through the adoption of healthy lifestyles and the use of natural ingredients that are easily accessible in the surrounding environment.

Keywords: *hypertension, celery, cucumber, complementary therapy.*

I. PENDAHULUAN

Sebagai penyakit tidak menular, hipertensi termasuk masalah kesehatan yang banyak mendapat perhatian di dunia dan Indonesia. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena pada tahap awal umumnya tidak menunjukkan gejala yang jelas, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, gagal ginjal, dan gangguan pembuluh darah jika tidak dikelola dengan baik. WHO menyatakan bahwa hipertensi termasuk faktor risiko utama yang menyebabkan kematian dini di berbagai negara dan prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 30,8%, sedangkan di Provinsi Sumatera Utara terjadi peningkatan kasus dari 20,2% pada tahun 2022 menjadi 21,3% pada tahun 2023.

Peningkatan kasus hipertensi juga terjadi di Kabupaten Deli Serdang. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang membutuhkan perhatian serius. Berbagai faktor berkontribusi terhadap tingginya kejadian hipertensi, seperti pola makan yang tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, tingkat stres yang tinggi, dan kurangnya kesadaran masyarakat dalam memantau kesehatan secara rutin.

Berdasarkan hasil pengkajian kesehatan masyarakat di Dusun IV Desa Patumbak I Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang, hipertensi menjadi prioritas masalah kesehatan masyarakat berdasarkan metode CARL dengan skor tertinggi dibandingkan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini dipicu oleh tingginya kasus tekanan darah tinggi, rendahnya aktivitas olahraga masyarakat, serta kurang optimalnya penerapan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Data hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat tidak melakukan aktivitas olahraga, yaitu sebanyak 160 responden (75,5%). Selain itu, hipertensi ditemukan pada masyarakat Dusun IV dengan berbagai faktor risiko yang dapat memperparah kondisi kesehatan apabila tidak disertai dengan upaya pencegahan dan pengendalian yang tepat.

Upaya promotif dan preventif sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam pengendalian hipertensi. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berbasis edukasi kesehatan dan pemanfaatan terapi nonfarmakologis. Dalam laporan Praktik Belajar Lapangan (PBL) ini, intervensi yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan mengenai manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun sebagai alternatif terapi pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Seledri (*Apium graveolens*) diketahui mengandung flavonoid, apigenin, saponin, dan minyak atsiri yang berperan dalam membantu melebarkan pembuluh darah serta memperlancar sirkulasi darah. Sementara itu, mentimun (*Cucumis sativus* L.) mengandung kalium, magnesium, fosfor, dan kadar air tinggi yang bersifat diuretik sehingga dapat membantu mengontrol tekanan darah. Kombinasi kedua bahan alami tersebut dinilai mudah diperoleh, ekonomis, dan dapat dijadikan terapi komplementer yang aman bagi masyarakat.

Melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait pencegahan serta pengelolaan hipertensi dengan dukungan edukasi kesehatan dan pemanfaatan jus kombinasi seledri dan mentimun. Di samping itu, kegiatan ini diharapkan menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara mandiri demi tercapainya derajat kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik di Dusun IV Desa Patumbak I.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemanfaatan terapi komplementer berbahan alami dapat membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut Ruriyanty et al. (2023), pelaksanaan edukasi kesehatan dan terapi komplementer menggunakan kombinasi jus mentimun, seledri, dan madu terbukti meningkatkan pemahaman masyarakat sekaligus mendukung pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut membuktikan bahwa bahan alami seperti mentimun dan seledri memiliki potensi sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah diperoleh, aman dikonsumsi, dan efektif membantu menjaga kestabilan tekanan darah.

II. METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun dalam membantu menurunkan tekanan darah di Dusun IV Desa Patumbak I berjalan dengan baik serta memperoleh tanggapan positif dari masyarakat. Kegiatan ini berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya kelompok lansia, terkait hipertensi dan penerapan pola hidup sehat, aktivitas olahraga, serta pemanfaatan bahan alami sebagai terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penggunaan media PPT, proyektor, dan demonstrasi pembuatan jus membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan sehingga diharapkan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan pencegahan hipertensi secara mandiri.

1. Koordinasi dan Persiapan

Dilakukan koordinasi dengan kepala dusun, kader kesehatan, dan masyarakat setempat untuk menentukan lokasi, waktu, serta sasaran kegiatan penyuluhan kesehatan.

2. Identifikasi Sasaran

Menentukan peserta kegiatan yaitu masyarakat yang memiliki hipertensi, masyarakat berisiko hipertensi, dan kelompok lansia di Dusun IV Desa Patumbak I.

3. Persiapan

Menyiapkan materi penyuluhan, media PowerPoint (PPT), proyektor, alat pemeriksaan tekanan darah, serta jus seledri dan mentimun.

4. Pemeriksaan Kesehatan

Dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta sebagai bentuk skrining kesehatan dan deteksi dini hipertensi.

5. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyuluhan dilakukan secara langsung menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Materi yang diberikan meliputi:

- Pengertian hipertensi
- Faktor risiko dan komplikasi hipertensi
- Pentingnya pola hidup sehat
- Manfaat seledri dan mentimun dalam membantu menurunkan tekanan darah
- Cara pembuatan kombinasi jus seledri dan mentimun

6. Diskusi dan Tanya Jawab

Selama kegiatan berlangsung, peserta diberi ruang untuk bertanya dan berdiskusi terkait hipertensi serta pemanfaatan terapi herbal sebagai upaya pengendalian tekanan darah.

7. Evaluasi dan Refleksi Kegiatan

Tim PKM melaksanakan evaluasi terhadap jalannya kegiatan serta memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai Pentingnya menjalankan pola hidup sehat serta memeriksakan kondisi kesehatan secara berkala.

III. HASIL

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui kegiatan edukasi manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun dalam membantu mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi telah dilaksanakan di Dusun IV Desa Patumbak I Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini diikuti oleh masyarakat umum, penderita hipertensi, serta kelompok lansia yang berada di wilayah tersebut. Pelaksanaan Kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat.

Kegiatan diawali dengan pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan oleh tim PKM. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta sebagai bentuk skrining kesehatan awal untuk mengetahui kondisi tekanan darah masyarakat yang hadir. Berdasarkan hasil pemeriksaan, masih ditemukan beberapa masyarakat dan lansia dengan tekanan darah di atas batas normal. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa hipertensi masih menjadi isu kesehatan yang memerlukan penanganan dan perhatian khusus di Dusun IV Desa Patumbak I.

Setelah pemeriksaan kesehatan, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan menggunakan media PowerPoint (PPT) dan proyektor. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko hipertensi, komplikasi hipertensi, pentingnya penerapan pola hidup sehat, serta manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah.

Peserta tampak antusias selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut terlihat dari partisipasi aktif peserta dalam mengikuti penyuluhan, memperhatikan materi yang disampaikan, serta partisipasi dalam sesi tanya jawab. Sebagian besar peserta menyampaikan bahwa mereka baru mengetahui manfaat seledri dan mentimun dalam membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, masyarakat juga memperoleh pengetahuan mengenai cara pembuatan dan konsumsi jus seledri dan mentimun yang benar sebagai terapi pendamping untuk penderita hipertensi.

Kegiatan demonstrasi pembuatan jus seledri dan mentimun juga berjalan dengan baik. Peserta memperoleh penjelasan mengenai bahan-bahan yang digunakan, tahapan

pembuatan, serta anjuran aturan konsumsinya. Demonstrasi ini membantu masyarakat memahami cara pengolahan bahan alami yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di rumah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media PPT dan demonstrasi langsung mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan pemanfaatan terapi herbal sebagai upaya pengendalian tekanan darah. Penggunaan media visual membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan, terutama pada kelompok lansia yang membutuhkan penjelasan secara sederhana dan jelas.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruriyanty et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi dan pemberian terapi komplementer jus mentimun, seledri, dan madu dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat serta membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kandungan kalium, magnesium, flavonoid, dan phthalides pada seledri dan mentimun diketahui berperan dalam membantu relaksasi pembuluh darah dan menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Melalui kegiatan PKM ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat serta memanfaatkan bahan alami seperti seledri dan mentimun sebagai terapi pendamping dalam pengendalian hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk memeriksakan tekanan darah secara rutin guna mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi Berikut beberapa dokumentasi :



IV. PEMBAHASAN

Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang dijumpai di Dusun IV Desa Patumbak I, Kecamatan Patumbak, Kabupaten Deli Serdang. Berdasarkan hasil pengkajian dan identifikasi masalah kesehatan masyarakat menggunakan metode CARL, hipertensi menempati urutan pertama sebagai prioritas masalah kesehatan di wilayah tersebut. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, pola hidup kurang sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Berdasarkan hasil survei pada 212 responden di Dusun IV Patumbak I, ditemukan bahwa sebanyak 9 responden (4,2%) memiliki riwayat hipertensi. Selain itu, hasil survei

menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki aktivitas olahraga yang rendah. Sebanyak 160 responden (75,5%) tidak melakukan aktivitas olahraga secara rutin, sedangkan hanya 52 responden (24,5%) yang melakukan olahraga. Keadaan ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko yang turut berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi pada masyarakat Dusun IV.

Kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan gangguan sirkulasi darah, penumpukan lemak dalam tubuh, serta meningkatkan kerja jantung sehingga tekanan darah menjadi meningkat. Aktivitas fisik yang rendah juga menyebabkan elastisitas pembuluh darah menurun dan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik seperti terlalu banyak duduk atau kurang berolahraga dapat meningkatkan risiko penyempitan dan penyumbatan pembuluh darah yang berujung pada hipertensi.

Selain aktivitas fisik, faktor usia juga menjadi penyebab meningkatnya risiko hipertensi di Dusun IV. Mayoritas peserta kegiatan PKM berasal dari kelompok usia dewasa dan lanjut usia yang memiliki risiko lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah. Peningkatan usia dapat menyebabkan elastisitas pembuluh darah berkurang sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Kondisi ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa proses penuaan dapat menurunkan fungsi tubuh dan memicu terjadinya hipertensi.

Permasalahan hipertensi di Dusun IV juga dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat yang belum sepenuhnya menerapkan gaya hidup sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam serta rendahnya kesadaran dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil pengkajian, masyarakat masih membutuhkan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat, rutin berolahraga, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Oleh karena itu, Kegiatan PKM dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif guna meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi.

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun dilakukan menggunakan media PowerPoint (PPT) dan proyektor agar materi lebih mudah dipahami oleh peserta, terutama kelompok lansia. Penyampaian materi secara interaktif membantu meningkatkan partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung. Selain penyuluhan, dilakukan pula pemeriksaan kesehatan dan senam lansia sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi di masyarakat.

Dalam kegiatan ini masyarakat diberikan edukasi mengenai manfaat seledri dan mentimun sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Seledri mengandung senyawa flavonoid, magnesium, apigenin, dan phthalides yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah serta memperlancar sirkulasi darah. Sedangkan mentimun mengandung kalium, magnesium, fosfor, dan kadar air tinggi yang membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh serta membantu menurunkan tekanan darah.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat sangat bersemangat dalam mengikuti penyuluhan dan aktif dalam sesi diskusi serta tanya jawab. Masyarakat juga memperoleh pengetahuan baru mengenai manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun sebagai terapi pendamping hipertensi yang mudah dibuat dan menggunakan bahan alami yang tersedia di lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian Ruriyanty et al. (2023) yang

menyatakan bahwa edukasi dan pemberian terapi komplementer jus mentimun, seledri, dan madu dapat membantu meningkatkan pengetahuan masyarakat dan membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Melalui kegiatan PKM ini diharapkan masyarakat Dusun IV Desa Patumbak I dapat meningkatkan kesadaran dalam menjaga kesehatan dengan rutin melakukan aktivitas fisik, menerapkan pola makan sehat, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta memanfaatkan bahan alami seperti seledri dan mentimun sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi.

V. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) mengenai edukasi manfaat kombinasi jus seledri dan mentimun dalam membantu menurunkan tekanan darah di Dusun IV Desa Patumbak I berjalan dengan lancar dan memperoleh tanggapan positif dari masyarakat. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya kelompok lansia, mengenai hipertensi, pentingnya pola hidup sehat, aktivitas olahraga, serta pemanfaatan bahan alami sebagai terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penggunaan media PPT, proyektor, dan demonstrasi pembuatan jus membantu peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan sehingga diharapkan masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat dan melakukan pencegahan hipertensi secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati N, Purwati, dan Ririn SH. Efektivitas Rebusan Seledri Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Pajar Bulan Kecamatan Way Tenong Lampung Barat. *Jurnal Kesehatan*. 2015.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Deli Serdang Tahun 2023*. Deli Serdang: Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ruriyanty, P. R., dkk. (2023). "Edukasi dan Pemberian Terapi Komplementer Jus Mentimun Seledri dan Madu untuk Mengendalikan Hipertensi." *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, 5(2), 45–52.
- World Health Organization. (2023). *Hypertension*. Geneva: World Health Organization.