Pemanfaatan Daun Seledri dan Rosella Sebagai Terapi Herbal dalam Pengelolaan Hipertensi pada Lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara

Angenia Itoniat Zega[1], Lia Mayang Sari Sijabat[2], Mulidan[3]
[1, 3)] Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,
[2)]Program Studi Diploma Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia
e-mail: angenia.zega3@gmail.com

Abstrak
Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada kelompok lanjut usia dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit kardiovaskular. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat didukung oleh pemanfaatan bahan alami yang mudah diperoleh di lingkungan masyarakat. Daun seledri dan rosella diketahui mengandung senyawa bioaktif yang berpotensi membantu menjaga kestabilan tekanan darah. Namun, pemahaman lansia mengenai manfaat, cara pengolahan, dan penggunaan kedua tanaman tersebut masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan lansia dalam memanfaatkan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping untuk mendukung pengelolaan hipertensi. Program dilaksanakan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara dengan melibatkan 30 lansia penderita hipertensi. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan herbal, praktik langsung, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal, disertai meningkatnya kemampuan peserta dalam mengolah rebusan daun seledri dan seduhan rosella secara mandiri. Selain itu, peserta menunjukkan respons positif dan keterlibatan aktif selama seluruh rangkaian kegiatan. Program ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan kapasitas lansia untuk menerapkan upaya nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan berkelanjutan dalam mendukung pengendalian hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Herbal, Daun Seledri, Rosella

Abstract
Hypertension is a common health problem among the elderly and is a risk factor for various cardiovascular diseases. Hypertension control is not limited to pharmacological therapy but can also be supported by the use of natural ingredients readily available in the community. Celery and roselle leaves are known to contain bioactive compounds that have the potential to help maintain stable blood pressure. However, the elderly's understanding of the benefits, processing methods, and uses of these two plants is still limited. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of the elderly in utilizing celery and roselle leaves as complementary herbal therapies to support hypertension management. The program was implemented at the Binjai Elderly Social Services Unit (UPTD) of the North Sumatra Provincial Social Service, involving 30 elderly people with hypertension. The activity methods included health education, interactive discussions, herbal processing demonstrations, hands-on practice, and evaluation using pre- and post-tests. The results showed an increase in participants' understanding of hypertension and the use of herbal plants, accompanied by an increase in their ability to independently prepare celery leaf decoction and roselle infusion. Furthermore, participants demonstrated positive responses and active engagement throughout the entire activity. This program contributes to increasing the capacity of the elderly to implement simple, safe, and sustainable non-pharmacological efforts to support hypertension control.

Keywords*: Elderly, Hypertension, Herbal Therapy, Celery Leaves, Roselle*

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang dihadapi masyarakat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Penyakit ini termasuk kelompok penyakit tidak menular yang memberikan dampak terhadap peningkatan angka kesakitan, kecacatan, dan kematian akibat komplikasi kardiovaskular. Hipertensi sering kali berkembang tanpa gejala yang jelas sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga muncul komplikasi yang lebih berat. Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena dapat berlangsung dalam waktu lama tanpa keluhan yang spesifik, namun secara perlahan menimbulkan kerusakan pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah (WHO, 2023). Kondisi tersebut menjadikan hipertensi sebagai salah satu prioritas dalam program kesehatan masyarakat yang membutuhkan upaya pencegahan, pengendalian, serta penatalaksanaan yang berkesinambungan.

Secara global, hipertensi masih menunjukkan angka kejadian yang tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar penduduk dunia usia 30–79 tahun yang mengalami hipertensi atau sekitar 33% dari populasi dewasa global. Pada kelompok usia lanjut, prevalensinya jauh lebih tinggi. WHO melaporkan bahwa setelah usia 50 tahun, prevalensi hipertensi mencapai hampir 49% atau sekitar satu dari dua orang dewasa. Beberapa studi internasional bahkan menunjukkan bahwa sekitar 70% individu berusia ≥65 tahun mengalami hipertensi. Organisasi tersebut juga menyebutkan bahwa hampir setengah dari penderita hipertensi belum terdiagnosis, sementara hanya sebagian kecil yang berhasil mencapai target tekanan darah yang terkendali melalui pengobatan maupun modifikasi gaya hidup.

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tertinggi. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun mencapai 30,8%. Prevalensi tersebut meningkat seiring pertambahan usia, yaitu sebesar 55,2% pada kelompok usia 55–64 tahun, 63,2% pada usia 65–74 tahun, dan mencapai 69,5% pada kelompok usia ≥75 tahun. Data ini menunjukkan bahwa lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi dan berisiko tinggi mengalami komplikasi kardiovaskular apabila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik.

Daerah Provinsi Sumatera Utara, hipertensi masih menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan pada masyarakat. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara Tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 29,19% pada penduduk dewasa. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena jumlah penduduk lanjut usia di Sumatera Utara terus mengalami peningkatan setiap tahun. Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024, menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada lansia berkisar antara 55% hingga lebih dari 60%, bahkan dapat mencapai hampir 70% pada kelompok usia lanjut tertentu. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan utama pada lansia yang berpotensi menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis apabila tidak dikelola secara optimal.

Tingginya angka kejadian hipertensi tidak hanya berdampak terhadap meningkatnya kebutuhan pelayanan kesehatan, tetapi juga memberikan konsekuensi ekonomi yang cukup besar. Hipertensi merupakan penyakit kronis yang membutuhkan pemantauan tekanan darah secara rutin, penggunaan obat jangka panjang, serta kunjungan berkala ke fasilitas kesehatan. Apabila tidak terkontrol dengan baik, hipertensi dapat berkembang menjadi berbagai komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis yang membutuhkan biaya pengobatan jauh lebih besar dibandingkan upaya pencegahan maupun pengelolaan pada tahap awal (Rahmiyati & Prasetyo, 2025). Oleh karena itu, pengendalian hipertensi menjadi investasi penting dalam menurunkan beban ekonomi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Lanjut usia merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat berbagai perubahan fisiologis yang terjadi selama proses penuaan. Bertambahnya usia menyebabkan elastisitas pembuluh darah berkurang, dinding arteri menjadi lebih kaku, serta terjadi perubahan fungsi sistem kardiovaskular yang mengakibatkan peningkatan resistensi perifer. Kondisi tersebut menyebabkan tekanan darah cenderung meningkat pada kelompok lansia dibandingkan kelompok usia yang lebih muda (Pehopu et al., 2025). Selain perubahan biologis, hipertensi pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan tinggi

natrium, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, kebiasaan merokok, serta adanya penyakit penyerta seperti diabetes melitus dan dislipidemia.

Hipertensi yang tidak tertangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan lansia. Tekanan darah yang terus meningkat dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan organ target sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke, penyakit jantung, gangguan fungsi ginjal, gangguan penglihatan, hingga penurunan fungsi kognitif. Selain itu, hipertensi juga dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri sehingga meningkatkan ketergantungan terhadap orang lain. Dampak tersebut pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup serta meningkatnya kebutuhan perawatan jangka panjang pada kelompok lansia (Franklin & Wong, 2023).

Salah satu kelompok lansia yang memerlukan perhatian khusus adalah lansia yang tinggal di panti sosial atau lembaga pelayanan lanjut usia. Lansia yang berada di panti umumnya memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga. Sebagian penghuni panti mengalami keterbatasan dukungan sosial dan emosional, memiliki kondisi kesehatan kronis yang beragam, serta sangat bergantung pada pelayanan yang diberikan oleh institusi tempat tinggalnya. Oleh karena itu, program peningkatan kesehatan bagi penghuni panti perlu dilakukan secara terencana dan berkelanjutan agar mampu mendukung tercapainya status kesehatan dan kualitas hidup lansia yang optimal.

UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu lembaga yang memberikan pelayanan sosial dan kesehatan kepada lansia. Institusi ini memiliki peran penting dalam memenuhi kebutuhan dasar lansia, termasuk kebutuhan kesehatan fisik dan psikososial. Berdasarkan hasil identifikasi awal dan koordinasi dengan pihak pengelola panti, diketahui bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup sering ditemukan pada penghuni panti. Kondisi tersebut sejalan dengan karakteristik penghuni yang sebagian besar berada pada kelompok usia lanjut dan memiliki risiko tinggi terhadap penyakit degeneratif. Meskipun berbagai pelayanan kesehatan telah diberikan secara rutin, pengendalian hipertensi pada lansia masih menghadapi sejumlah kendala. Upaya yang dilakukan selama ini lebih banyak berfokus pada pemeriksaan kesehatan berkala dan penggunaan obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Strategi pemeriksaan kesehatan rutin dan pemberian terapi medis memiliki peran penting dalam menjaga tekanan darah tetap terkendali, namun pendekatan tersebut belum sepenuhnya mampu membangun kesadaran dan keterlibatan lansia dalam mengelola kesehatannya secara mandiri. Kondisi ini diperkuat bahwa sebagian besar lansia masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai faktor risiko hipertensi, pencegahan komplikasi, serta pentingnya penerapan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi medis. Rendahnya pemahaman tersebut dapat memengaruhi kepatuhan lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan (Franklin & Wong, 2023).

Pendekatan nonfarmakologis merupakan salah satu strategi yang direkomendasikan dalam pengelolaan hipertensi. WHO (2023) menegaskan bahwa perubahan gaya hidup seperti pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, penghentian kebiasaan merokok, serta penerapan pola makan sehat berperan penting dalam membantu menurunkan tekanan darah. Penerapan strategi tersebut tidak hanya membantu mengendalikan tekanan darah, tetapi juga berkontribusi dalam menurunkan risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Selain perubahan gaya hidup, pemanfaatan terapi komplementer berbasis bahan alam juga semakin mendapat perhatian sebagai upaya pendukung pengelolaan hipertensi.

Indonesia dikenal memiliki kekayaan hayati yang melimpah dan telah lama memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari pengobatan tradisional. Penggunaan tanaman herbal sebagai terapi pendamping semakin diminati karena relatif mudah diperoleh, ekonomis, serta memiliki potensi efek samping yang lebih rendah apabila digunakan secara tepat. Salah satu tanaman yang banyak diteliti terkait manfaatnya dalam membantu menurunkan tekanan darah adalah daun seledri (*Apium graveolens*). Daun seledri mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti flavonoid, apigenin, phthalides, kalium, dan antioksidan yang diketahui memiliki efek antihipertensi. Kandungan phthalides berperan dalam membantu relaksasi otot polos pembuluh

darah sehingga meningkatkan vasodilatasi dan memperlancar aliran darah. Selain itu, kandungan kalium serta efek diuretik alami pada seledri dapat membantu mengurangi retensi natrium dan cairan yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah (Yolanda, 2024).

Selain daun seledri, tanaman herbal lain yang berpotensi dapat dimanfaatkan dalam pengelolaan hipertensi adalah rosella (*Hibiscus sabdariffa*). Kelopak bunga rosella mengandung antosianin, flavonoid, polifenol, vitamin C, dan berbagai senyawa antioksidan yang berperan dalam menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Kandungan tersebut diketahui dapat meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah, mengurangi stres oksidatif, serta menghambat aktivitas *angiotensin converting enzyme* (ACE) yang berperan dalam peningkatan tekanan darah (Anggraini, 2020). Selain memiliki efek antihipertensi, rosella juga diketahui mampu membantu memperbaiki elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga dapat mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan. Aktivitas antioksidan yang tinggi pada rosella juga berperan dalam melindungi sel dan jaringan tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas yang sering dikaitkan dengan perkembangan penyakit kardiovaskular. Rosella juga mudah diolah menjadi minuman herbal sehingga lebih mudah diterima oleh kelompok lansia (Ellis et al., 2022).

Beberapa upaya penelitian telah mengkaji penggunaan daun seledri dan kelopak bunga rosella sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al. (2021) menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun seledri pada penderita hipertensi mampu menurunkan rata-rata tekanan darah dari 142/92 mmHg menjadi 134/86 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik sebesar 8 mmHg dan diastolik sebesar 6 mmHg setelah intervensi dilakukan secara rutin. Hasil serupa juga didapatkan oleh Suryarinilsih (2021) yang melaporkan bahwa pemberian rebusan daun seledri pada penderita hipertensi menyebabkan penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi adalah 155,0/94,38 mmHg dan menurun menjadi 135,0/85,0 mmHg setelah intervensi diberikan. Penelitian tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 9,38 mmHg dengan nilai signifikansi p=0,000. Penurunan yang cukup besar ini memperlihatkan bahwa kandungan senyawa bioaktif dalam daun seledri berpotensi memberikan efek antihipertensi yang nyata apabila dikonsumsi secara teratur sebagai terapi pendamping.

Selain daun seledri, rosella (*Hibiscus sabdariffa*) juga telah banyak diteliti sebagai terapi herbal untuk hipertensi. Rosella mengandung antosianin, flavonoid, polifenol, dan vitamin C yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi. Senyawa-senyawa tersebut diketahui mampu meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah, mengurangi stres oksidatif, serta menghambat aktivitas *angiotensin converting enzyme* (ACE) yang berperan dalam mekanisme peningkatan tekanan darah. Kundarti et al. (2024) melaporkan bahwa pemberian ekstrak rosella pada wanita menopause dengan hipertensi mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Temuan tersebut didukung oleh hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang dilakukan oleh Ellis et al. (2022), yang menunjukkan bahwa konsumsi rosella dapat menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 7,10 mmHg dibandingkan kelompok kontrol.

Penelitian ini juga sejalan dengan Putri (2025) pada 64 lansia hipertensi juga menemukan bahwa konsumsi teh rosella menyebabkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 11,7 mmHg dan diastolik sebesar 7,8 mmHg. Selain itu, meta-analisis terbaru yang dilakukan oleh Muhammad et al. (2025) menyimpulkan bahwa rosella memiliki efektivitas yang konsisten dalam membantu mengendalikan hipertensi ringan hingga sedang. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa rosella berpotensi menjadi terapi herbal pendamping yang aman, mudah diperoleh, dan dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa seledri dan rosella memiliki efektivitas yang cukup baik dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Namun demikian, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai belum memahami secara optimal manfaat kedua tanaman tersebut sebagai terapi pendamping hipertensi. Pengetahuan mengenai kandungan, manfaat, cara pengolahan, dosis konsumsi, serta keamanan penggunaan herbal masih terbatas. Sebagian lansia juga masih beranggapan bahwa pengendalian hipertensi hanya dapat dilakukan melalui penggunaan obat-obatan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya kegiatan edukasi dan demonstrasi yang mampu meningkatkan

pengetahuan serta keterampilan lansia dalam memanfaatkan tanaman herbal secara aman dan tepat. Oleh karena itu, program pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada edukasi pemanfaatan serta pengolahan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

Melalui kegiatan ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan lansia dalam memanfaatkan tanaman herbal sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat mendukung program pelayanan kesehatan yang telah berjalan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai melalui penguatan aspek promotif dan preventif sehingga pengelolaan hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara lebih komprehensif, berkelanjutan, dan berbasis pemberdayaan masyarakat.

METODE

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah tanya jawab (CTJ), diskusi tentang pemanfaatan serta pengelolaan daun seledri dan rosella dengan media yang digunakan LCD, tensimeter dan leaflet. Kegiatan ini dilakukan pada lansia penderita hipertensi selama 2 hari di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan di bulan Juni 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. 1)Tahap Persiapan

Kegiatan diawali dengan koordinasi dan perizinan dengan pihak UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara, penentuan jadwal kegiatan, serta pendataan peserta yang memenuhi kriteria sehingga diperoleh 30 orang lansia sebagai responden. Selanjutnya, tim melakukan survei awal untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan dan tingkat pengetahuan lansia mengenai hipertensi serta pemanfaatan terapi herbal. Berdasarkan hasil survei tersebut, tim menyusun materi edukasi, leaflet, instrumen pre-test dan post-test, serta lembar evaluasi kegiatan. Selain itu, dilakukan persiapan sarana dan prasarana berupa alat pemeriksaan tekanan darah, media presentasi, serta bahan demonstrasi berupa daun seledri dan kelopak rosella.
2) Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan selama dua hari**,** yaitu pada tanggal 8–9 Juni 2026**,** bertempat di aula UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pemeriksaan tekanan darah awal untuk mengetahui kondisi kesehatan masing-masing lansia sebelum mengikuti kegiatan. Seluruh peserta yang berjumlah 30 orang kemudian diminta mengisi lembar pre-test yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan dasar tentang hipertensi, faktor risiko, cara pencegahan, serta pemanfaatan tanaman herbal sebagai terapi pendamping.

Setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi pada lansia. Materi yang disampaikan meliputi definisi hipertensi, penyebab dan faktor risiko yang sering terjadi pada lansia, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi yang dapat ditimbulkan seperti stroke, penyakit jantung, dan gangguan ginjal, serta pentingnya pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan. Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat lebih mudah memahami informasi yang diberikan.

Selanjutnya, tim memberikan edukasi khusus mengenai pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Pada sesi ini dijelaskan bahwa daun seledri mengandung flavonoid, apigenin, kalium, dan berbagai senyawa antioksidan yang dapat membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan mendukung pengendalian tekanan darah. Sementara itu, rosella mengandung antosianin, flavonoid, polifenol, dan vitamin C yang berperan sebagai antioksidan dan dapat membantu menjaga kesehatan sistem kardiovaskular. Peserta juga diberikan informasi mengenai cara penggunaan yang benar, dosis yang dianjurkan, serta pentingnya tetap menjalani terapi medis yang diresepkan oleh tenaga kesehatan.

Pada sesi berikutnya, tim melakukan demonstrasi pembuatan rebusan daun seledri dan seduhan rosella. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan memperlihatkan seluruh tahapan mulai dari pemilihan bahan, pencucian, proses perebusan atau penyeduhan, hingga cara penyajian yang tepat. Dalam demonstrasi rebusan daun seledri, peserta diperlihatkan cara merebus sekitar 40gram daun seledri segar menggunakan 400 ml air hingga tersisa sekitar setengahnya. Untuk

seduhan rosella, peserta diajarkan cara menyeduh 3–5 kelopak rosella kering menggunakan air panas selama 10–15 menit hingga menghasilkan minuman yang siap dikonsumsi.

Pada hari kedua, kegiatan difokuskan pada praktik mandiri peserta. Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan diminta mempraktikkan secara langsung cara membuat rebusan daun seledri dan seduhan rosella sesuai dengan prosedur yang telah didemonstrasikan sebelumnya. Tim pengabdian melakukan pendampingan dan memberikan arahan apabila terdapat langkah yang belum sesuai. Melalui praktik langsung ini, peserta diharapkan tidak hanya memahami teori, tetapi juga memiliki keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri setelah kegiatan berakhir.

Setelah sesi praktik selesai, dilakukan diskusi dan konsultasi kesehatan. Peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan terkait hipertensi, pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang sesuai bagi lansia, serta penggunaan tanaman herbal yang aman. Kegiatan diskusi berlangsung secara aktif karena banyak peserta yang berbagi pengalaman mengenai pengelolaan tekanan darah dan penggunaan tanaman obat tradisional dalam kehidupan sehari-hari. 3) Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilaksanakan pada akhir kegiatan, yaitu tanggal 19 Juni 2026, untuk menilai keberhasilan program pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping hipertensi. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi dan manfaat tanaman herbal, serta observasi langsung terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pembuatan rebusan daun seledri dan seduhan rosella sesuai prosedur yang telah diajarkan. Selain itu, dilakukan evaluasi kepuasan peserta melalui kuesioner sederhana untuk mengetahui manfaat dan penerimaan kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas program serta sebagai bahan tindak lanjut dalam upaya meningkatkan pemahaman dan kemandirian lansia dalam pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi dan Terapi Herbal Daun Seledri-Rosella

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia mengenai pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping dalam pengelolaan hipertensi. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta hanya mengetahui bahwa hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang umum terjadi pada usia lanjut, namun belum memahami manfaat tanaman herbal yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping. Sebagian besar lansia juga belum mengetahui kandungan aktif daun seledri dan rosella, cara pengolahan yang benar, dosis penggunaan yang aman, serta manfaatnya dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Setelah diberikan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman yang ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali manfaat daun seledri dan rosella, cara pembuatan rebusan daun seledri dan seduhan rosella, serta pentingnya penggunaan terapi herbal sebagai pendamping, bukan pengganti pengobatan medis.

Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai daun seledri didukung oleh informasi yang diberikan selama edukasi bahwa tanaman ini mengandung flavonoid, apigenin, kalium, dan senyawa antioksidan yang berpotensi membantu menjaga kesehatan pembuluh darah dan mengontrol tekanan darah. Sementara itu, rosella mengandung antosianin, flavonoid, polifenol, dan vitamin C yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi serta berperan dalam menjaga fungsi sistem kardiovaskular. Pengetahuan mengenai kandungan dan manfaat tersebut memberikan pemahaman kepada lansia bahwa pemanfaatan tanaman herbal dapat menjadi salah satu upaya pendukung dalam pengelolaan hipertensi apabila digunakan secara tepat dan tetap dikombinasikan dengan pola hidup sehat serta terapi medis yang dianjurkan.



Gambar 1. Pemberian Edukasi Pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping dalam pengelolaan hipertensi

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa pemanfaatan rosella dan seledri memiliki potensi dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Azzahra dkk. (2026) melaporkan bahwa pemberian teh rosella selama tujuh hari memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi karena kandungan flavonoid dan antosianin yang dimilikinya. Selain itu, penelitian Puspitasari dkk. (2026) mengenai kombinasi seledri dan rosella (Serosa Tea) juga menunjukkan bahwa kedua tanaman herbal tersebut berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Peningkatan Keterampilan Lansia dalam Pengolahan Rebusan Daun Seledri dan Seduhan Kelopak Bunga Rosella

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan keterampilan lansia dalam mengolah daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping untuk membantu pengelolaan hipertensi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, sebagian besar peserta belum mengetahui cara pengolahan daun seledri dan rosella yang benar, mulai dari pemilihan bahan, proses pencucian, takaran yang digunakan, hingga teknik perebusan dan penyeduhan yang tepat. Beberapa peserta mengaku pernah mendengar manfaat kedua tanaman tersebut, namun belum pernah mengolahnya secara mandiri karena keterbatasan informasi mengenai prosedur yang benar dan aman. Setelah mendapatkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung, sebagian besar lansia mampu mempraktikkan kembali langkah-langkah pengolahan rebusan daun seledri dan seduhan rosella sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Peserta juga menunjukkan kemampuan dalam menyiapkan bahan, menjaga kebersihan selama proses pengolahan, menentukan takaran yang sesuai, serta menyajikan hasil olahan dengan benar.

Peningkatan keterampilan tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam pembelajaran pada kelompok lansia. Melalui kegiatan praktik, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga pengalaman langsung yang membantu meningkatkan kemampuan psikomotorik. Keterampilan yang diperoleh selama kegiatan diharapkan dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari sehingga lansia memiliki alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah, murah, dan dapat dilakukan di lingkungan panti maupun di rumah. Kemampuan mengolah tanaman herbal secara mandiri juga dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam melakukan upaya pemeliharaan kesehatan secara berkelanjutan.



Gambar 2. Demonstrasi pengolahan rebusan daun seledri dan seduhan kelopak bunga rosella dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

Keberhasilan peserta dalam mengolah daun seledri dan rosella tidak terlepas dari proses demonstrasi yang dilakukan secara bertahap dan sederhana. Pada praktik pengolahan daun seledri, peserta diajarkan cara memilih daun seledri yang segar, mencucinya hingga bersih, kemudian merebusnya dengan jumlah air dan waktu perebusan yang sesuai. Sementara itu, pada praktik pengolahan rosella, peserta mempelajari cara memilih kelopak rosella yang baik, menentukan jumlah kelopak yang digunakan, serta teknik penyeduhan yang tepat agar kandungan senyawa aktifnya dapat

dimanfaatkan secara optimal. Keterampilan ini penting karena pengolahan yang tidak tepat dapat memengaruhi kualitas dan manfaat tanaman herbal yang dikonsumsi.

Respon dan Antusiasme Lansia dalam Kegiatan Edukasi Pemanfaatan dan Pengolahan Daun Seledri-Rosella dalam Pengelolaan Hipertensi

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa lansia memberikan respon yang sangat positif dan menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan pengolahan terapi herbal daun seledri dan rosella. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan melalui kehadiran yang baik, perhatian selama penyampaian materi, serta partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Sebagian besar lansia menyampaikan bahwa materi yang diberikan merupakan informasi baru yang bermanfaat karena selama ini mereka lebih banyak mengenal pengobatan hipertensi melalui obat-obatan medis dan belum memahami secara mendalam manfaat tanaman herbal sebagai terapi pendamping.

Pada saat demonstrasi pengolahan daun seledri dan rosella, peserta tampak tertarik untuk memperhatikan setiap tahapan yang diperagakan oleh tim pengabdian. Lansia aktif mengajukan pertanyaan mengenai cara pemilihan bahan yang baik, takaran yang tepat, frekuensi konsumsi, serta manfaat yang dapat diperoleh dari penggunaan kedua tanaman tersebut. Tingginya rasa ingin tahu peserta menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan minat lansia terhadap pemanfaatan tanaman herbal sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan dan mengendalikan tekanan darah.



Gambar 3. Demonstrasi pengolahan rebusan daun seledri dan seduhan kelopak bunga rosella dalam pengelolaan hipertensi pada lansia

Antusiasme peserta semakin terlihat pada sesi praktik langsung, dimana sebagian besar lansia berpartisipasi secara aktif dalam menyiapkan bahan, mencuci daun seledri, menyeduh rosella, serta mengikuti setiap langkah pengolahan yang telah diajarkan. Meskipun beberapa peserta mengalami keterbatasan fisik akibat faktor usia, mereka tetap berusaha mengikuti kegiatan dengan baik dan saling membantu antar sesama peserta. Keterlibatan aktif tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang menggabungkan edukasi, demonstrasi, dan praktik langsung mampu menciptakan suasana belajar yang menarik dan mudah diterima oleh lansia.

Selain itu, peserta menyampaikan bahwa kegiatan ini memberikan pengalaman baru yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa lansia menyatakan keinginan untuk mengonsumsi rebusan daun seledri dan seduhan rosella secara rutin sebagai terapi pendamping hipertensi sesuai dengan anjuran yang telah diberikan. Mereka juga berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan topik kesehatan lainnya yang relevan bagi lansia. Respon positif dan antusiasme yang tinggi dari peserta menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat ini diterima dengan baik dan mampu meningkatkan motivasi lansia untuk lebih aktif dalam menjaga kesehatan melalui pemanfaatan terapi herbal yang aman, mudah diperoleh, dan ekonomis.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping dalam pengelolaan hipertensi pada lansia memberikan hasil yang positif. Kegiatan edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung terbukti mampu meningkatkan pemahaman lansia mengenai hipertensi, manfaat tanaman herbal, serta cara penggunaannya yang tepat dan aman. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengolah rebusan daun seledri dan seduhan rosella secara mandiri sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan. Antusiasme dan keterlibatan

aktif peserta selama kegiatan mencerminkan tingginya minat lansia terhadap pemanfaatan terapi herbal sebagai upaya pendukung pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu strategi pemberdayaan lansia dalam menerapkan pengelolaan hipertensi secara nonfarmakologis yang sederhana, terjangkau, dan berkelanjutan, sehingga mendukung peningkatan kualitas kesehatan dan kemandirian lansia dalam menjaga kondisi kesehatannya.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, disarankan agar dilakukan pendampingan dan edukasi kesehatan secara berkelanjutan kepada lansia terkait pengelolaan hipertensi melalui pendekatan nonfarmakologis. Kegiatan serupa juga dapat dikembangkan dengan melibatkan tenaga kesehatan dan pengelola panti dalam pemantauan pemanfaatan daun seledri dan rosella sebagai terapi herbal pendamping sehingga penerapannya dapat dilakukan secara lebih optimal dan berkesinambungan. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkaji efektivitas konsumsi daun seledri dan rosella terhadap perubahan tekanan darah pada lansia melalui desain penelitian yang lebih terukur dan periode intervensi yang lebih panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Helvetia atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara yang telah memberikan izin, dukungan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan. Penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada seluruh lansia peserta yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan, sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Franklin, S. S., & Wong, N. D. (2023). Hypertension and cardiovascular disease: Contributions of aging and vascular changes. *Hypertension, 80*(4), 731–742.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Rahmiyati, R., & Prasetyo, S. (2025). Faktor-faktor determinan kejadian hipertensi pada lansia dan non-lansia di Indonesia: Data SKI 2023. *Jurnal Ners, 9*(2), 2839–2850.

Pehopu, I. A., et al. (2025). Continuous follow-up intervention of a low-salt diet to control hypertension among older adults. *Clinical Epidemiology and Global Health*.

Arrazy, S., et al. (2023). Determinants of hypertension in the elderly at Tangkahan Durian Health Center, Langkat, North Sumatra. *Contagion Journal*.

Ellis, L. R., Zulfiqar, S., Holmes, M., Marshall, L., Dye, L., & Boesch, C. (2022). *A systematic review and meta-analysis of the effects of Hibiscus sabdariffa on blood pressure and cardiometabolic markers*. Nutrition Reviews, 80(6), 1483–1499.

Yolanda, F. S. (2024). Penerapan rebusan daun seledri (*Apium graveolens L.*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Jurnal Wacana Kesehatan.

Cahyanti, I. A. (2025). *Pengaruh pemberian air rebusan daun seledri terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi*. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Ellis, L. R., Zulfiqar, S., Holmes, M., Marshall, L., Dye, L., & Boesch, C. (2022). A systematic review and meta-analysis of the effects of Hibiscus sabdariffa on blood pressure and cardiometabolic markers. *Nutrition Reviews, 80*(6), 1483–1499.

Handayani, S., et al. (2021). Pengaruh rebusan daun seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Health Sains dan Teknologi Kesdam Medan*.

Suryarinilsih, Y., et al. (2021). Pengaruh rebusan daun seledri terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal, 3*(4), 632–641.

Kundarti, F. I., et al. (2024). *Can Hibiscus sabdariffa decrease blood pressure in menopause women with hypertension?* The Open Public Health Journal, 17.

Putri, F. A., Hidayati, N., & Maghfuroh, L. (2025). *Combination of Hibiscus sabdariffa Linn flower and white ginger tea on blood pressure reduction in the elderly*. International Journal of Nursing and Midwifery Science, 9(2), 169–177.

Muhammad, A., et al. (2025). *Systematic Review and Meta-Analysis of Hibiscus sabdariffa in Hypertension Management*. Journal of Complementary and Alternative Medical Research, 26(1), 1–15.