



Edukasi Penggunaan Obat Herbal Alami Menggunakan Daun Seledri untuk Membantu Mengatasi Hipertensi di Desa Surgi Mufti RT.19

Education on the Use of Natural Herbal Medicine Using Celery Leaves to Help Manage Hypertension in Surgi Mufti Village RT.19

Darini Kurniawati^{1,*}, Maulidah Nur 'Afa², Argo Widiyanto³, Siti Mutaharah⁴, Siti Monica Anjani⁵, Ananda Nur Asyifa⁶

Published online: 20 September 2026

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat utama yang memerlukan upaya berkelanjutan melalui pendekatan promotif dan preventif. Keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi, pengendalian tekanan darah, serta pemanfaatan tanaman herbal secara tepat masih menjadi tantangan dalam pengelolaan kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi serta memperkenalkan daun seledri (*Apium graveolens L.*) sebagai sumber herbal alami yang dapat mendukung pengelolaan hipertensi di Desa Surgi Mufti, Banjarmasin. Kegiatan dilakukan melalui edukasi kesehatan, penyampaian informasi menggunakan media edukasi, serta pelatihan pembuatan teh herbal daun seledri. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko hipertensi, strategi pencegahan, serta pemanfaatan daun seledri secara tepat sebagai pendekatan herbal komplementer. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa edukasi masyarakat yang disertai pelatihan praktik dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan dalam memanfaatkan sumber daya herbal lokal untuk mendukung pengelolaan hipertensi serta mendorong penerapan pola hidup sehat.

Kata kunci: hipertensi, edukasi masyarakat, daun seledri, *Apium graveolens L.*, obat herbal

Abstract. Hypertension is a major public health problem that requires continuous efforts through preventive and promotive approaches. Limited public knowledge regarding hypertension prevention, blood pressure control, and the appropriate use of herbal plants remains a challenge in community health management. This community service activity aimed to improve public knowledge about hypertension prevention and introduce celery leaves (*Apium graveolens L.*) as a natural herbal resource to support hypertension management in Surgi Mufti Village, Banjarmasin. The activity was conducted through health education, information delivery using educational media, and training on the preparation of celery leaf herbal tea. The evaluation was performed by assessing changes in participants' knowledge before and after the educational intervention. The activity resulted in increased community understanding of hypertension risk factors, prevention strategies, and the proper utilization of celery leaves as a complementary herbal approach. This program concluded that community education combined with practical training can improve awareness and skills in utilizing local herbal resources to support hypertension management while encouraging healthy lifestyle practices.

Keywords: hypertension, community education, celery leaves, *Apium graveolens L.*, herbal medicine

PENDAHULUAN

^{1*)-6} Universitas Sari Mulia, Kalimantan Selatan, Indonesia

*) *corresponding author*

Darini Kurniawati
Universitas Sari Mulia, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email: darinikurniawati@gmail.com

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena prevalensinya yang tinggi dan

berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, serta gangguan ginjal. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena sebagian besar penderita tidak mengalami gejala yang khas meskipun tekanan darah mengalami peningkatan dalam waktu lama. Kondisi tersebut menyebabkan upaya pencegahan, deteksi dini, dan pengendalian tekanan darah menjadi aspek penting dalam menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi (World Health Organization, 2023; Unger et al., 2020).

Pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologi, tetapi juga membutuhkan pendekatan nonfarmakologi melalui perubahan gaya hidup, seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Pendekatan berbasis masyarakat melalui edukasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting untuk mendukung peningkatan kesadaran dan keterlibatan masyarakat dalam pengendalian penyakit tidak menular (Carey et al., 2022). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Desa Surgi Mufti RT.19, Banjarmasin, ditemukan bahwa hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian. Hasil observasi menunjukkan adanya kebutuhan masyarakat terhadap kegiatan edukasi yang mendukung pemahaman mengenai upaya menjaga tekanan darah, penerapan pola hidup sehat, serta pemanfaatan bahan alami yang tersedia di lingkungan sekitar sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan.

Pemanfaatan daun seledri (*Apium graveolens* L.) sebagai tanaman herbal pendukung pengelolaan hipertensi telah banyak diperkenalkan melalui berbagai kegiatan edukasi kesehatan masyarakat. Namun, sebagian besar pemanfaatannya masih dilakukan dalam bentuk rebusan atau seduhan langsung yang memiliki keterbatasan dari aspek kepraktisan, konsistensi penyajian, serta penyimpanan bahan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini mengembangkan pendekatan berupa pengolahan daun seledri menjadi bentuk teh herbal yang lebih praktis dan mudah diaplikasikan oleh masyarakat.

Kebaruan kegiatan ini terletak pada proses transformasi daun seledri segar menjadi produk teh herbal sederhana melalui tahapan pengolahan yang lebih terstruktur, meliputi pemilihan bahan baku, pencucian, pengeringan, penghalusan bahan, hingga penyajian sebagai teh seduh. Bentuk teh dipilih karena memiliki keunggulan dalam aspek kemudahan penggunaan, penyimpanan, dan penerimaan masyarakat dibandingkan penggunaan bahan segar secara langsung. Pendekatan berbasis produk herbal sederhana juga dapat mendukung pemberdayaan masyarakat dalam memanfaatkan sumber daya lokal secara lebih optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Daun seledri diketahui mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti apigenin, flavonoid, apiin, dan 3-n-butylphthalide yang dilaporkan memiliki potensi aktivitas terkait sistem kardiovaskular melalui mekanisme seperti relaksasi pembuluh darah dan aktivitas diuretik (Alobaidi & Saleh, 2024). Namun, pemanfaatan daun seledri dalam kegiatan ini tidak dimaksudkan sebagai pengganti terapi farmakologi, melainkan sebagai pendekatan komplementer yang mendukung penerapan pola hidup sehat dan pengelolaan hipertensi secara menyeluruh.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian dilaksanakan selama 2 minggu dimulai dari tahap persiapan, implementasi pelaksanaan program pengabdian, membuat laporan pertanggung jawaban, hingga pemenuhan luaran wajib. Pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi 2 kegiatan. Pada pelaksanaan ini Tim pengabdian Dosen dan Mahasiswa akan menjadi pelaksana, pemateri, dan tutor bagi Masyarakat. Partisipasi Masyarakat pada kegiatan pengabdian ini adalah sebagai peserta yang akan diberi pendidikan dan pelatihan pada masing-masing program RT juga berpartisipasi dalam memfasilitasi menjadikan rumah sebagai tempat kegiatan pengabdian.

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat berjumlah 20 orang yang merupakan masyarakat Desa Surgi Mufti RT.19, Banjarmasin. Peserta dipilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu masyarakat yang berdomisili di wilayah RT.19, bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan,

serta mampu mengikuti proses pengisian instrumen evaluasi. Peserta tidak dibatasi berdasarkan status hipertensi karena kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat secara umum mengenai pencegahan hipertensi dan pemanfaatan tanaman herbal secara tepat sebagai pendekatan komplementer.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pretest–posttest untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Instrumen evaluasi berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda mengenai hipertensi, faktor risiko, pencegahan, pengendalian tekanan darah, serta pemanfaatan daun seledri sebagai herbal pendukung. Setiap jawaban benar diberikan skor 10 dan jawaban salah diberikan skor 0, sehingga skor maksimal adalah 100. Peningkatan pengetahuan ditentukan berdasarkan perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest. Kategori tingkat pengetahuan mengacu pada klasifikasi persentase skor, yaitu kategori baik apabila memperoleh skor 76–100%, kategori cukup apabila memperoleh skor 56–75%, dan kategori kurang apabila memperoleh skor <56%.

Selain evaluasi pengetahuan, keterampilan peserta dalam pembuatan teh daun seledri juga dinilai melalui lembar observasi praktik. Indikator keterampilan meliputi kemampuan memilih bahan, melakukan pencucian daun, proses pengeringan, pengolahan menjadi bahan seduhan, serta mengikuti prosedur penyajian teh daun seledri. Peserta dinyatakan mampu apabila dapat melakukan seluruh tahapan pembuatan sesuai prosedur yang telah diberikan.

Program ke 1, Pembuatan Teh daun seledri

Pada program ini tim pengabdian akan menyiapkan media edukasi seperti leaflet dan PPT edukasi tentang makanan sehat, penyebab penyakit hipertensi, bahaya komplikasi hipertensi, dan bagaimana menghindari penyakit hipertensi, serta tanaman herbal yang dapat sebagai obat pendamping hipertensi. Kegiatan dari program ini yaitu tim pengabdian akan memberikan edukasi teh daun seledri sebagai terapi pendamping hipertensi. Tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Tim pengabdian membuat media edukasi leaflet dan ppt edukasi pembuatan teh seledri.
2. Pembuatan teh daun seledri, dari pengumpulan bahan, pencucian tanaman seledri, pengeringan daun seledri, dan pembuatan serbuk seledri sampai menjadi teh daun seledri

Program ke 2, Pelatihan dan penyuluhan Teh daun seledri

Pada program ini tim pengabdian menyiapkan media edukasi seperti leaflet tentang hipertensi dan tanaman herbal seledri yang dijadikan teh daun seledri, sesuai hasil penelitian mahasiswa bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pelatihan dan edukasi teh daun seledri sebagai berikut:

1. Pada tanggal 11 September tim pengabdian mengadakan pretes terhadap seluruh masyarakat dilanjutkan dengan memberikan edukasi Teh Daun Seledri serta pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan Pelatihan pembuatan teh seledri.
2. Lalu dilakukan Postes terhadap seluruh masyarakat untuk mengukur pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang hipertensi dan tanaman herbal

Tim pengabdian melakukan Pendampingan pada masyarakat memberikan edukasi tentang penyakit hipertensi, gejala hipertensi dan edukasi cara pembuatan tanaman herbal terutama tanaman seledri yang dijadikan teh seduh daun seledri untuk terapi pendamping penderita hipertensi (darah tinggi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Edukasi dan Pelatihan

Kegiatan pengabdian masyarakat di desa Surghi Mufti Rt 19 dimulai dengan wawancara pada masyarakat mengenai penyakit yang paling banyak diderita dan tanaman herbal apa saja yang digunakan untuk mengatasi penyakit pada Masyarakat. Kemudian dilakukan edukasi penyakit-

penyakit yang biasa dialami Masyarakat yaitu hipertensi, kolesterol , asam urat dan diabetes mellitus. Acara edukasi kepada Masyarakat dilaksanakan di rumah RT desa Surghi Mufti RT 19, dihadiri ketua RT 19 Surghi Mufti yang mewakili istri RT, juga seluruh masyarakat RT 19 sebanyak 20 orang. Sebelum dilakukan edukasi terlebih dahulu dilakukan pre-test terhadap seluruh masyarakat. Dan setelah edukasi juga dilakukan pos-test untuk mengukur pengetahuan masyarakat apakah bertambah setelah mendapatkan edukasi.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik dapat menjadi strategi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi. Hasil kegiatan ini sejalan dengan pendekatan promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi yang menekankan pentingnya literasi kesehatan masyarakat, perubahan gaya hidup sehat, serta keterlibatan aktif individu dalam menjaga kesehatan (Carey et al., 2022).

Pemanfaatan daun seledri (*Apium graveolens* L.) dalam kegiatan ini diperkenalkan sebagai salah satu pilihan terapi komplementer berbasis tanaman obat. Daun seledri diketahui mengandung beberapa senyawa bioaktif seperti apigenin, flavonoid, apiin, dan 3-n-butylphthalide yang secara teoritis memiliki aktivitas terkait sistem kardiovaskular (Alobaidi & Saleh, 2024).

Penggunaan daun seledri dalam kegiatan ini perlu dipahami sebagai pendekatan komplementer yang dapat mendukung penerapan pola hidup sehat, bukan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Masyarakat tetap perlu mengikuti pemeriksaan kesehatan dan terapi medis sesuai anjuran tenaga kesehatan.

Edukasi yang kedua yaitu mengenal penyakit hipertensi dan tanaman herbal, Masyarakat belum terlalu memahami tentang gejala penyakit hipertensi dan tentang tumbuhan herbal yang bisa menjadi terapi pendamping untuk mengatasi hipertensi. Dengan antusias seluruh masyarakat menyimak pemateri menjelaskan apa itu hipertensi dan tanaman herbal, juga dilihat PPT edukasinya serta membaca dari leaflet yang telah dibuat oleh tim pengabdian yang menjelaskan apa itu penyakit hipertensi, gejala hipertensi, serta cara menghindari penyakit hipertensi, dan pengolahan herbal daun seledri untuk penyakit hipertensi.

Tabel 1. Hasil pre-test dan pos-test edukasi

No	Hasil Pretest	Hasil Posttest	Rata-rata Pretest	Rata-rata Posttest
1	60	80	74 %	92 %
2	40	80		
3	80	100		
4	80	100		
5	100	100		
6	80	80		
7	80	100		
8	40	80		
9	60	60		
10	60	80		
11	100	100		
12	100	100		
13	60	100		
14	100	100		
15	100	100		
16	100	100		
17	100	100		
18	40	80		
19	40	100		
20	60	100		
Total				

Note: Pretest: Cukup; Posttest: Baik

Tingkat Pengetahuan: Baik: 76% - 100%; Cukup: 56 – 75%; Kurang: < 56%

Edukasi yang ketiga yaitu produk teh daun seledri untuk mengatasi hipertensi. Formulasi teh daun seledri ini cukup memberikan penurunan darah yang diperlukan pada penderita hipertensi. Tim mahasiswa juga telah menyiapkan teh daun seledri yang sudah diseduh untuk dicicipi langsung oleh seluruh masyarakat. Dari kegiatan edukasi ini didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 74 % untuk pretest dan 92 % post-test dari hasil penyampaian materi di desa Surgi Mufti Rt 19.

Tingkat pengetahuan Masyarakat desa Surgi Mufti Rt 19 dengan kategori Baik dengan peningkatan pengetahuan sebesar dari 74% menjadi 92 %. Foto-foto kegiatan edukasi penyakit hipertensi, edukasi tanaman herbal dan edukasi produk teh Daun Seledri sebagai berikut:



Gambar 1. kegiatan edukasi dan penyuluhan tanaman herbal daun seledri untuk terapi pendamping hipertensi di desa Surgi Mufti Rt 19

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 74% pada pretest menjadi 92% pada posttest menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah diberikan edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan daun seledri sebagai tanaman herbal. Peningkatan sebesar 18 poin

persentase ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang dikombinasikan dengan pelatihan praktik mampu membantu peserta memahami materi kesehatan secara lebih baik. Pendekatan pembelajaran melalui penyampaian materi, penggunaan media edukasi, dan praktik langsung memungkinkan peserta memperoleh informasi sekaligus pengalaman aplikatif dalam memanfaatkan tanaman herbal.

Hasil kegiatan ini mendukung konsep pemberdayaan masyarakat dalam pengendalian hipertensi, di mana peningkatan literasi kesehatan menjadi salah satu komponen penting dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular. Carey et al. (2022) menjelaskan bahwa strategi pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi medis, tetapi juga membutuhkan keterlibatan masyarakat melalui edukasi kesehatan, perubahan gaya hidup, serta peningkatan kesadaran terhadap faktor risiko hipertensi. Oleh karena itu, kegiatan edukasi berbasis masyarakat seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini dapat menjadi salah satu pendekatan promotif dan preventif untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan.

Peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini juga dapat dipengaruhi oleh metode pelaksanaan yang bersifat interaktif. Peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai definisi hipertensi, faktor risiko, dan pencegahan, tetapi juga diberikan kesempatan untuk melakukan praktik pembuatan teh daun seledri. Metode pembelajaran berbasis praktik diketahui dapat meningkatkan keterlibatan peserta karena memberikan pengalaman langsung yang lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian informasi secara teoritis saja.

Pengembangan teh daun seledri dalam kegiatan ini menjadi aspek pembeda dibandingkan edukasi herbal yang hanya memberikan informasi mengenai manfaat tanaman obat. Sebagian besar pemanfaatan daun seledri di masyarakat masih dilakukan melalui rebusan atau penggunaan bahan segar secara langsung. Melalui kegiatan ini, daun seledri diperkenalkan dalam bentuk teh herbal melalui tahapan pemilihan bahan, pencucian, pengeringan, pengolahan, dan penyajian. Bentuk teh dipilih karena memiliki karakteristik yang lebih praktis, mudah disimpan, serta lebih higienis sehingga dapat meningkatkan kemudahan masyarakat dalam memanfaatkan tanaman obat keluarga (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Secara farmakologis, daun seledri (*Apium graveolens* L.) diketahui mengandung beberapa senyawa bioaktif seperti flavonoid, apigenin, apiin, dan 3-n-butylphthalide yang memiliki potensi aktivitas terkait sistem kardiovaskular. Beberapa kajian melaporkan bahwa senyawa tersebut memiliki mekanisme potensial melalui aktivitas antioksidan, vasodilatasi, dan pengaruh terhadap keseimbangan cairan tubuh (Alobaidi & Saleh, 2024). Namun, kegiatan pengabdian masyarakat ini hanya mengevaluasi perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta, sehingga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan efektivitas teh daun seledri dalam menurunkan tekanan darah.

Oleh karena itu, interpretasi hasil kegiatan perlu dibatasi pada peningkatan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan kemampuan dalam mengolah tanaman herbal secara tepat. Pemanfaatan teh daun seledri dalam kegiatan ini ditempatkan sebagai terapi komplementer yang dapat mendukung penerapan pola hidup sehat, bukan sebagai pengganti terapi antihipertensi yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan (Unger et al., 2020).

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi hipertensi dan pelatihan pembuatan teh daun seledri di Desa Surghi Mufti RT.19, Banjarmasin, telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respons positif dari masyarakat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta dari 74% menjadi 92%, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang disertai pelatihan praktik mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat mengenai pencegahan hipertensi serta pemanfaatan tanaman herbal secara tepat.

Pemanfaatan teh daun seledri dalam kegiatan ini diposisikan sebagai pendekatan komplementer untuk mendukung pemeliharaan kesehatan dan penerapan pola hidup sehat. Penggunaan herbal tetap perlu dilakukan secara bijak dan tidak menggantikan terapi antihipertensi yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan.

Ucapan terimakasih

Terimakasih kami sampaikan kepada dosen PSPPA Universitas Sari Mulia yang telah mengawal kegiatan pengabdian masyarakat sampai dengan selesai, juga kepada semua Masyarakat desa Surghi Mufti Rt 19 beserta ketua RT beserta Lurah Surghi Mufti yang telah memfasilitasi kegiatan ini.

Conflict of Interests

The authors declare that there are no conflicts of interest regarding the publication of this article.

DAFTAR PUSTAKA

- Alobaidi, S., & Saleh, E. (2024). *Antihypertensive Property of Celery: A Narrative Review on Current Knowledge*. International Journal of Food Science, 2024, Article ID 9792556. <https://doi.org/10.1155/2024/9792556>
- Carey, R. M., Muntner, P., Bosworth, H. B., & Whelton, P. K. (2018). Prevention and Control of Hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), 1278–1293. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pengelolaan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>

This page has been intentionally left blank