

**PERBANDINGAN PENGARUH REBUSAN SELEDRI DAN JALAN KAKI
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU KARTIKA
DESA KARANGANYAR**

Asifa Widyaningsih¹⁾, Ririn Afrian Sulistyawati²⁾, Sahuri Teguh Kurniawan³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

^{2) 3)} Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta

Asifawidyningsih@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia (Lansia) merupakan tingkatan akhir dari perkembangan manusia. Masalah umum pada lansia adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah perlahan meningkat seiring bertambahnya usia. Terapi non farmakologi untuk mengurangi tekanan darah salah satunya dengan rebusan seledri dan jalan kaki. Seledri memiliki kandungan *apigenin* yang bertugas mengatur aliran darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah, adapun jalan kaki secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh rebusan seledri dan jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *Two Group Pre-test & Post-test Design*. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *Non Probability Sampling dengan teknik purposive sampling* dengan jumlah responden 32. Analisa data pada penelitian ini dilakukan dengan uji *Paired T-Test* dan uji *Independent T-Test*.

Hasil analisis statistik uji *Paired T-Test* nilai *P Value* 0,000 ($<0,05$) pada kelompok intervensi rebusan seledri artinya memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil analisis statistik uji *Paired T-Test* nilai *P Value* 0,000 ($<0,05$) pada kelompok intervensi jalan kaki artinya memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan tekanan darah sistole dengan *P Value* 0,289 ($p>0,05$) dan diastole *P Value* 0,178 ($p>0,05$) artinya tidak terdapat perbedaan hasil antara rebusan seledri dan jalan kaki. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pemberian rebusan seledri dan jalan kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Kartika Desa Karanganyar.

Kata Kunci : Hipertensi, Jalan Kaki, Lansia, Rebusan Seledri, Tekanan Darah

Daftar Pustaka : 73 (2011 – 2023)

**A COMPARISON OF THE EFFECTS OF CELERY INFUSION AND WALK
THERAPY ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY
HYPERTENSIVE PATIENTS AT POSYANDU KARTIKA OF KARANGANYAR
VILLAGE**

Asifa Widyaningsih¹⁾, Ririn Afrian Sulistyawati²⁾, Sahuri Teguh Kurniawan³⁾

*¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta*

*^{2) 3)} Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta
Asifawidyningsih@gmail.com*

ABSTRACT

The elderly represents the final stage of human development. A common issue among the elderly is high blood pressure. Blood pressure tends to increase gradually with age. Non-pharmacological therapies to reduce blood pressure include the consumption of celery infusion and regular walking. Celery contains apigenin, which regulates blood flow and diminishes blood pressure. Walk therapy improves the circulation and reduces blood pressure. The study aimed to compare the effects of celery infusion and walking therapy on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients.

This research employed a quantitative method with a Quasi-Experimental design using a Two-Group Pre-test and post-test Design. The sampling technique used non-probability with a purposive sampling technique of 32 respondents. Data analysis utilized the Paired T-Test and Independent T-Test.

The Paired T-test obtained a p-value of 0.000 (<0.05) in the celery infusion intervention group. It indicated a significant effect on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients. Similarly, in the walk therapy intervention group, the Paired T-Test obtained a p-value of 0.000 (<0.05). It inferred a significant effect on blood pressure reduction. The Independent T-test results for systolic blood pressure presented a P-value of 0.289 ($p > 0.05$), and for diastolic blood pressure, a P-value of 0.178 ($p > 0.05$). They indicated no significant difference between the effects of celery infusion and walking. In conclusion, celery infusion and walk therapy could reduce blood pressure in elderly hypertensive patients at Posyandu Kartika of Karanganyar Village.

Keywords : Hypertension, Walk, Elderly, Celery Infusion, Blood Pressure

References : 73 (2011 – 2023)

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan tingkatan akhir dari perkembangan manusia. Pada lansia sering kali terjadi penurunan fungsi imun tubuh termasuk penurunan sistem kardiovaskuler (Silwanah *et al.*, 2020). Tekanan darah tinggi merupakan masalah yang umum terjadi pada orang lanjut usia. Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang terus meningkat. (Fatmawati *et al.*, 2020).

Hipertensi pada lansia merupakan proses alami yang ditandai dengan kemunduran fisik. Tekanan darah perlahan meningkat seiring bertambahnya usia. Tekanan darah bisa naik sebagai akibat dari reaksi impuls stress. Umumnya, gejala orang yang stres adalah sulit tidur. Ini adalah faktor terpenting dalam meningkatkan tekanan darah (Yulianti *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO), (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun menderita hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi penyebab kematian ketiga di Indonesia setelah *stroke* dan tuberculosis (Silwanah *et al.*, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,11. Penduduk provinsi Jawa Tengah yang mengidap hipertensi sebanyak 37,57%. Prevalensi penduduk di kabupaten Sragen sebesar 35,87% (Risikesdas, 2018).

Ada dua pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi, yaitu farmakologi dan non farmakologi (Ferdinand *et al.*, 2022). Berdasarkan fenomena tersebut, jika menggunakan terapi farmakologi yaitu obat dapat menimbulkan efek samping, efek ketergantungan, tingginya biaya dan masalah lainnya yang semakin memperberat pasien hipertensi.

Hipertensi dapat diatasi dengan metode non farmakologis yaitu herbal dan aktivitas fisik dikarenakan dapat dilakukan secara mandiri dengan mudah, murah sederhana, aman, terjangkau juga memiliki banyak manfaat bagi tubuh dan tidak ada efek samping.

Seledri (*Apium graveolens L*) merupakan salah satu jenis herbal untuk tekanan darah tinggi, seledri mengandung *apigenin* yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi. Selain itu seledri juga mengandung *flavonoid*, vitamin C, apiin, kalsium dan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Yulianti *et al.*, 2022).

Olahraga lebih relevan untuk mengobati tekanan darah tinggi, karena olahraga isotonik secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah. Salah satunya dengan melakukan jalan kaki, jalan kaki merupakan olahraga yang mudah, sederhana, murah dan efektif. Tujuannya adalah untuk mengaktifkan kembali ke dalam sel atau jaringan dalam tubuh dan mencerminkan sendi otot pergelangan tangan kaki dan badan kemudian lebih banyak bergerak. Baiknya jika keringat keluar dalam tubuh untuk mentranskan racun yang keluar dan tubuh segar dan sehat, berolahraga di pagi hari dapat mengurangi risiko adanya hipertensi, jika seseorang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Silwanah *et al.*, 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini peneliti membuat rumusan masalah yaitu “Apakah Ada Perbandingan Pengaruh Rebusan Seledri dan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Kartika Desa Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di Posyandu Kartika Desa Karanganyar. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Kartika Desa Karanganyar sebanyak 40 lansia dengan jumlah sampel sebanyak 32 orang, dengan 16 orang untuk perlakuan rebusan seledri dan 16 orang untuk kelompok perlakuan jalan kaki. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *Non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Quasy Eksperiment* dengan rancangan desain *Two Group Pre-test & Post-test Design*.

Penelitian ini menggunakan SOP rebusan seledri dan SOP jalan kaki, lembar observasi dan alata *Sphygmomanometer* sebagai instrument dalam penelitian. Pada penelitian ini analisa data yang digunakan adalah uji Shapiro Wilk untuk mengetahui distribusi data, uji *Paired T-Test* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah pre test dan post test pada kelompok perlakuan rebusan seledri dan kelompok perlakuan jalan kaki, serta menggunakan uji *Independent Sampel T-Test* untuk mengetahui perbandingan tekanan darah antara kelompok perlakuan rebusan seledri dan kelompok perlakuan jalan kaki.

Penelitian ini menggunakan metode 3 kali perlakuan setiap 1 intervensi, dimana peneliti melakukan pengukuran tekanan darah (*pre test*) kemudian memberikan perlakuan rebusan seledri dan jalan kaki, kemudian peneliti kembali melakukan pengukuran tekanan darah (*post test*) dengan menggunakan alat *Sphygmomanometer*.

Penelitian ini telah melewati uji *Etichal Clearance* di Universitas

Kusuma Husada Surakarta dengan nomor No: 1540/UKH.L.02/EC/VIII/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=32)

Usia	Mean	SD	Median	Min	Max
Rebusan Seledri	72,35	8,046	73,5	62	89
Jalan Kaki	71,19	6,431	71	62	83

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 1, karakteristik responden berdasarkan usia mempunyai hasil rata-rata 72 pada kelompok rebusan seledri dan 71 pada kelompok jalan kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian Elsanti. (2017) penambahan usia seorang maka semakin tinggi tekanan darahnya. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Rahmat *et al.* (2018) bahwa faktor usia merupakan faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin tinggi pula resiko terjadinya hipertensi.

Hasil analisa penelitian ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi karena ketika usia semakin bertambah maka akan terjadi perubahan struktur pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga akan meningkatkan tekanan darah.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jensi Kelamin (n=32)

Jenis Kelamin	Rebusan Seledri		Jalan Kaki	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Laki-laki	12	12,5	3	18,8
Perempuan	14	87,5	13	81,2
	16	100	16	100

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan 14 orang pada kelompok rebusan seledri dan 13 orang pada kelompok jalan

kaki, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alaydrus (2017) penyakit hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki sebanyak 43 orang (45,74%) dan perempuan sebanyak 51 orang (54,26%). perempuan lebih beresiko terkena hipertensi dibandingkan laki-laki, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia pada perempuan maka akan semakin beresiko mengalami penurunan hormone estrogen (Sakinah *et al.*, 2018).

Disimpulkan kecenderungan terjadinya hipertensi pada perempuan setelah memasuki menopause, karena pada kondisi ini akan mengalami penurunan kadar estrogen yang rendah.

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Rebusan Seledri Dan Jalan Kaki (n=32)

	Indikator	Mean	SD	Min	Max
Rebusan seledri	Sistol	154,31	8,412	142	172
	Diastol	81,06	8,378	68	96
Jalan Kaki	Sistol	156,25	9,455	142	172
	Diastol	85,50	8,287	73	103

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan table 3, dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok rebusan seledri sebelum dilakukan intervensi yaitu 154,31 mmHg dan diastole 81,06 mmHg adapun pada kelompok jalan kaki rata rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi yaitu 156,25 mmHg dan diastole 85,50 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol sebelum diberi perlakuan adalah 160,56 mmHg. Seseorang yang mempunyai aktivitas rendah beresiko terkena hipertensi 30-50% dari seseorang yang aktif. Individu yang tidak bekerja maka akan semakin sedikit beraktivitas sehingga dapat meningkatkan risiko menderita hipertensi (Pratiwi *et al.*, 2016).

Tabel 4. Tekanan Darah Setelah diberikan Rebusan Seledri dan Jalan Kaki

	Indikator	Mean	SD	Min	Max
Rebusan Seledri	Sistol	146,5	5,842	137	156
	Diastol	75,06	6,392	65	86
Jalan Kaki	Sistol	143,69	8,639	130	159
	Diastol	78,31	6,935	70	93

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistole pada kelompok rebusan seledri setelah dilakukan intervensi yaitu 146,5 mmHg, adapun pada kelompok Jalan Kaki rata rata tekanan darah sistol setelah dilakukan intervensi yaitu 143,69 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bardiansyah *et al.* (2023) Yang mengatakan kandungan Apigenin dalam daun seledri bertugas sebagai *beta blocker* yang dapat membantu memperlambat detak jantung dan menurunkan kekuatan kontraksi jantung sehingga membantu mengurangi darah yang terpompa dan tekanan darah menjadi menurun. Hal ini sejalan juga dengan penelitian Silwanah *et al.* (2020) olahraga lebih relevan untuk mengobati tekanan darah tinggi, karena olahraga isotonic secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah. Salah satunya dengan melakukan jalan kaki, jalan kaki merupakan olahraga yang mudah, sederhana, murah dan efektif.

Peneliti berpendapat meminum rebusan seledri dan jalan kaki efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 5. Analisis Perbedaan Rebusan Seledri terhadap Tekanan Darah Pre Test dan Post Test Pada Lansia dengan Hipertensi

Variabel	p value
Pre sistol – post sistol	0,000
Pre diastole – post diastole	0,000

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa hasil Uji *paired T-Test* menunjukkan tekanan darah sistol nilai p value = 0,000 (p value < 0,05), dan tekanan darah diastole nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa rebusan seledri mempengaruhi tekanan darah sistol dan diastole pada lansia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mangngi (2022) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan pemberian air bawang putih dan air seledri. Penelitian ini juga sejalan dengan Lazdia *et al.* (2020) yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian rebusan seledri efektif untuk menurunkan tekanan darah akibat hipertensi. Rebusan seledri dapat dilakukan secara mandiri dirumah oleh lansia, selain bahan yang alami dan pembuatan rebusan seledri juga mudah. Sehingga tidak terdapat risiko yang serius seperti mengkonsumsi obat farmakologi, terapi ini dapat dijadikan alternatif pengganti obat farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel 6. Analisis Perbedaan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Pre Test dan Post Test Pada Lansia dengan Hipertensi

Variabel	p value
Pre sistol – post sistol	0,000
Pre diastole – post diastole	0,000

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa Uji *paired T-Test* menunjukan tekanan darah sistol nilai P Value = 0,000 (p value < 0,05), dan tekanan darah diastole nilai P Value = 0,000 (p value < 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa jalan kaki mempengaruhi tekanan darah

sistol dan diastole pada lansia dengan hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto (2019) yang mengatakan bahwa terdapat ada pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap tekanan darah. Penelitian ini juga sejalan dengan Handayani *et al.* (2021) yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Peneliti berpendapat bahwa pemberian Jalan Kaki efektif untuk menurunkan tekanan darah akibat hipertensi. Jalan Kaki dapat dilakukan secara mandiri dirumah oleh lansia, sehingga terapi ini dapat dijadikan alternatif pengganti obat farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel 7. Analisis Perbandingan Rebusan Seledri dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Variabel	Kelompok	p value
Posttest Tekanan darah sistol	Rebusan Seledri	0,289
	Jalan Kaki	
Posttest Tekanan darah diastol	Rebusan Seledri	0,178
	Jalan Kaki	

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa hasil Uji *Independent Sampel T-Test* menunjukkan tekanan darah sistole dengan nilai P Value = 0,289 ($p > 0,05$). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti pada tekanan darah sistol tidak ada perbedaan efektifitas rebusan seledri dan jalan kaki terhadap tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi. Adapun tekanan darah diastole dengan nilai P Value = 0,178 ($p > 0,05$). Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti pada tekanan darah diastole tidak terdapat perbedaan

efektifitas rebusan seledri dan Jalan Kaki terhadap tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi.

Pemberian rebusan seledri dan jalan kaki merupakan suatu mekanisme untuk menurunkan tekanan darah. Karena meminum rebusan seledri memberikan efek dilatasi pada pembuluh darah dan menghambat angiotensin converting enzim (ACE). Tekanan darah mulai turun sehari setelah pengobatan yang diikuti dengan membaiknya tidur terasa nyaman, dan jumlah urin yang dikeluarkan meningkat Lazdia *et al.* (2020). Selain itu, aktivitas fisik yang dapat menstabilkan tekanan darah adalah aktivitas fisik sederhana, khususnya aktivitas fisik sehari-hari seperti jalan kaki. Jika dilakukan secara ilmiah, benar dan teratur dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM) dan dapat meningkatkan tingkat kesehatan dan kebugaran (Supriyanto, 2019).

Peneliti berpendapat lansia menunjukkan penurunan tekanan darah setelah diberi perlakuan berupa rebusan seledri dan jalan kaki. Hal ini karena didalam kandungan seledri yang dapat menurunkan tekanan darah adapun jalan kaki semakin lansia melakukan aktifitas fisik secara rutin maka akan menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden pada penelitian yang mengalami hipertensi kelompok rebusan seledri rata-rata pada rentang umur 72,35 tahun (\pm SD = 8,046), rata-rata berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden kelompok rebusan seledri 14 responden (87,5 %) dan laki – laki 2 responden (12,5). Adapun kelompok Jalan Kaki rata-rata pada rentang umur 71,19 tahun (\pm SD = 6,431), rata-rata berjenis kelamin perempuan dengan

jumlah responden kelompok Jalan Kaki 13 responden (81,2%) dan laki-laki 3 responden (18,8%).

2. Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok intervensi rebusan seledri sebelum diberikan perlakuan mempunyai rata-rata tekanan darah 154,31 (\pm SD = 8,412), adapun kelompok intervensi Jalan Kaki sebelum diberikan perlakuan mempunyai rata-rata tekanan darah 156,25 (\pm SD = 8,412).
3. Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok intervensi rebusan seledri setelah diberikan perlakuan mempunyai rata-rata tekanan darah 146,5 (\pm SD = 5,842), adapun kelompok intervensi Jalan Kaki setelah diberikan perlakuan mempunyai rata-rata tekanan darah 143,69 (\pm SD = 8,639).
4. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistole rata-rata nilai *P Value* = 0,289 ($p > 0,05$) dan tekanan darah diastole rata-rata nilai *P Value* = 0,178 ($p > 0,05$) sehingga *H₀* diterima dan *H_a* ditolak yang berarti tidak ada perbedaan efektifitas rebusan seledri dan Jalan Kaki terhadap tekanan darah sistole dan diastole pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Kartika Desa Karanganyar.

SARAN

1. Bagi Responden
Hasil penelitian ini dapat diaplikasikan untuk memilih pengobatan penanganan hipertensi secara non farmakologi yang dapat dilakukan.
2. Bagi Keperawatan
Hasil penelitian ini dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan untuk menambah literatur terapi non farmakologi di institusi pendidikan dan dijadikan

- pedoman dalam bidang keperawatan, khususnya keperawatan medical bedah, keperawatan gerontik dan keperawatan komunitas untuk melakukan praktik mandiri dalam memberikan tindakan mandiri pada lansia penderita hipertensi.
3. **Bagi Tempat Peneliti**
 Hasil penelitian ini dapat menerapkan terapi komplementer hipertensi yang mengalami tekanan darah yang bersifat non farmakologi.
 4. **Bagi Institusi Pendidikan**
 Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan bacaan serta masukan pembelajaran dala pendidikan khususnya di bidang keperawatan medical bedah, keperawatan gerontik, dan keperawatan komunitas dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi.
 5. **Bagi Peneliti**
 Hasil peneliti ini dapat menambah wawasan peneliti dalam melakukan riset pemberian rebusan seledri dan Jalan Kaki sehingga peneliti mampu untuk menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah pada masyarakat.
 6. **Bagi Peneliti Lain**
 Berdasarkan keterbatasan peneliti, peneliti ini dapat dijadikan acuan tambahan untuk penelitian lebih lanjut agar penelitian dilakukan secara lebih meluas, responden lebih banyak dan lebih efektif. Serta membantu sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Alaydrus, S. (2017). Profil Penggunaan Obat pada pasien Hipertensi di Puskesmas Marawola Periode Januari - Maret 2017. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 3(02), 110–118. <https://doi.org/10.35311/jmpi.v3i02.9>
- Bardiansyah, D., Syahlani, A., & Hakim, A. R. (2023). Perbandingan Efektivitas Jus Buah Semangka dan Rebusan Daun Seledri Terhadap Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15, 1531–1540. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Elsanti, S. (2017). *Panduan hidup sehat : bebas kolesterol, stroke, hipertensi & serangan jantung* (S. Winarsho (Ed.)).
- Fatmawati, D., Rahmawati, I., & Sulistyawati, R. A. (2020). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (MAP) pada Penderita Hipertensi di Kadipiro Surakarta. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/592/&ved=2ahUKEwi05MWZ9JT8AhWJ5nMBHTXpAzMQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw0_5xKMXjBP7B1BrmC9RMZE
- Ferdi, R., Sartika, R. C. T., & Sari, F. A. S. (2022). *Edukasi Penerapan Air Rebusan Seledri Terhadap Manajemen Nyeri Pasien Lansia Dengan Hipertensi*. 3(2), 52–58. <http://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/lenteraperawat/article/view/173>
- Handayani, R., Eliwarti, & Sundari, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Dipuskesmas Pauh Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), 104–110. <https://jurnal.stikes->

- alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2081
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. https://dinkes.babelprov.go.id/sites/default/files/dokumen/bank_data/20181228 - Laporan Riskesdas 2018 Nasional-1.pdf
- Lazdia, W., Rahma, W. A., Lubis, A. S., & Sulastri, T. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Empowering Society Journal*, 1(1), 26–32. <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/666>
- Mangngi, A. P. (2022). Perbedaan Efektifitas Pemberian Bawang Putih dan Seledri Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Yang Mengalami Hipertensi di Desa Sahraen Kabupaten Kupang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(3), 1–8. <https://ejurnal.stietrianandra.ac.id/index.php/klinik/article/view/752>
- Prastiwi, Arnila, K., Asnindari, & Nurdian, L. (2016). *STUDI KOMPARASI EFEK PEMBERIAN JUS SEMANGKA DAN JUS TOMAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA DI GALUR KULON PROGO* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/ep rint/2126>
- Pratiwi, G. F., Bayhakki, & Zukhara, R. M. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Prilaku Pencegahan Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa*, 20–28. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JO MPSIK/article/view/31078/29935>
- Rahmat, D., Pranomo, S., & Sutarno. (2018). Perbandingan Antara Progressive Muscle Relaxation dan Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*, 16(1), 7–11. <https://doi.org/10.26576/profesi.279>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3882/>
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46–52. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i2.663>
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83. <https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>
- Supriyanto, E. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penyakit Hipertensi Di UPT PSTW Khususul Khotimah Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 1(4), 153–157. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/204>
- World Health Organization (WHO)*. (2023). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yulianti, N., Ulpawati, & Susanti. (2022). Efektifitas rebusan daun seledri terhadap penderita hipertensi pada lansia. *Kesehatan SAMODRA ILMU*, 13 Nomor 0(01), 34–37. <https://stikes-yogyakarta.e>

journal.id/JKSI/article/view/193