

PENGARUH REBUSAN DAUN SELEDRI DAN JUS BELIMBING TERHADAP UPAYA  
UNTUK MENURUNKAN TENSI DARAH PADA WANITA PERIMENOPOUSE  
DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANJUNG HARAPAN  
KECAMATAN MARGA TIGA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

Emalia Nur Imani<sup>1</sup>, Shinta Mona Lisca<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi: shintamona@gmail.com

Disubmit: 17 Mei 2024

Diterima: 20 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i12.15254>

### ABSTRACT

*In menopausal women, hypertension is the main risk factor for increased cardiovascular morbidity and mortality. According to data from Posbindu PTM at the Tanjung Harapan health center in the 45-50 year age group, 255 mothers who visited, 60 perimenopausal mothers (23.5%) had hypertension. Celery leaf decoction and star fruit juice contain flavonoid nutrients, phytosterols, apigenin, apiin, vitamin K, and vitamin C which can play a role in diuretic effects and maintain blood vessel elasticity. To determine the effect of boiled celery leaves and starfruit juice on efforts to lower blood pressure in perimenopausal women with hypertension at the Tanjung Harapan Public Health Center, Marga Tiga District, East Lampung Regency in 2023. This research is a quasi-experimental (quasi-experimental) using a pretest posttest control group design and the population consists of all perimenopausal mothers who experience hypertension who are at the Tanjung Harapan Community Health Center, East Lampung Regency for the period January - October 2023, consisting of 100 respondents with a sample of 60 respondents. using purposive sampling technique. The data used is primary data obtained by making observations. It is known that systolic blood pressure before the intervention of boiled celery leaves in perimenopausal mothers averaged = 12.094 cm and after the intervention the average = 3.375 cm and star fruit juice averaged = 11.969 cm and after the intervention the average = 6.0 cm. There is a difference between boiled celery leaves and star fruit juice in reducing systolic blood pressure in perimenopausal mothers in the Tanjung Harapan Community Health Center Working Area, East Lampung Regency in 2024.*

**Keywords:** Celery Leaves, Starfruit, Premenopause, Hypertension

### ABSTRAK

Wanita dengan keadaan menopause, hipertensi menjadi faktor risiko utama peningkatan morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler. Menurut data Posbindu PTM di puskesmas tanjung harapan kelompok umur 45-50 tahun 255 ibu yang melakukan kunjungan 60 ibu perimenopouse (23.5%) mengalami hipertensi. Rebusan daun seledri dan jus belimbing memiliki nutrisi *flavanoid*, *fitosterol*, *apigenin*, *apiin*, *vitamin k*, dan *vitamin c* yang dapat berperan pada efek diuretik dan mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Mengetahui pengaruh rebusan

daun seledri dan jus belimbing terhadap upaya untuk menurunkan tensi darah pada wanita perimenopause dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Harapan Kecamatan Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksperimental*) dengan menggunakan rancangan *pretest posttest control group design* dan populasi berupa seluruh ibu Perimenopause yang mengalami Hipertensi yang berada di Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur periode bulan Januari - Oktober tahun 2023 sebanyak 100 responden dengan sampel diambil 60 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh dengan melakukan observasi. Diketahui bahwa Tekanan darah sistolik sebelum intervensi Rebusan daun seledri pada ibu perimenopause rata-rata = 12,094 cm dan sesudah intervensi rata-rata = 3,375 cm serta jus belimbing rata-rata = 11,969 cm dan sesudah intervensi rata-rata = 6,0 cm. Terdapat perbedaan Rebusan daun seledri dan jus belimbing terhadap penurunan Tekanan darah sistolik pada ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024.

**Kata Kunci:** Daun Seledri, Belimbing, Premenopause, Hipertensi

## PENDAHULUAN

Wanita Peri-menopause merupakan kata yang memiliki banyak arti atau makna yang terdiri dari kata *menos* dan *jeda* yang berasal dari bahasa Yunani, yang digunakan untuk menggambarkan gambaran berhentinya haid atau haid. Ini adalah akhir dari proses biologis siklus menstruasi, hormon yang merupakan penurunan produksi hormon estrogen yang diproduksi oleh ovarium (Mulyani, 2017). Dengan bertambahnya usia, hipertensi merupakan faktor risiko utama yang menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas kardiovaskuler pada wanita yang telah mengalami menopause (Mulyani, 2017).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg (Manuntung, 2018). Menurut WHO (World Health Organization), batas tekanan darah yang dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi batas tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun

(Tarigan et al., 2018). Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, infark miokard, diabetes dan gagal ginjal (Noorhidayah, 2016).

Data yang dikeluarkan oleh WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Sebanyak kurang lebih 60% penderita hipertensi berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke.

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% sebagian besar (63,3%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu laki-laki 22,8%, perempuan 28,8%. hipertensi berdasarkan umur yaitu 15-24 tahun 8,7%, 25-34 tahun 14,7% 35-44

tahun 24,8 %, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, > 75 tahun 63.8% (Kemenkes RI, 2018).

Menurut profil dinas kesehatan Lampung Timur kasus hipertensi yang mendapat pelayanan kesehatan dari jumlah estimasi penderita hipertensi berusia >15 tahun adalah 1.857.866 orang yang mendapat pelayanan kesehatan sebanyak 929.646 orang (50%) di kabupaten Lampung Timur dari 75.213 orang yang mendapat pelayanan adalah 21.507 orang (28.6%) (Dinas Kesehatan Lampung Timur, 2019). Menurut data Posbindu PTM di puskesmas tanjung harapan kelompok umur 45-50 tahun 255 ibu yang melakukan kunjungan 60 ibu perimenopose (23.5%) mengalami hipertensi

Wanita yang mengalami hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor keturunan, faktor lingkungan, usia, stres, gaya hidup, garam, merokok, kurang olahraga atau aktivitas, dan pola makan. Bagi kebanyakan perempuan, gejala menopause akan muncul pada rentang waktu usia 40 tahun (Proverawati & Emi, 2017). Wanita mengalami peningkatan tekanan darah setelah premenopause, lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang mengalami sebelum hipertensi premenopause yang disebabkan oleh penurunan kadar hormonal (Wulandari et al., 2017).

Salah satu bentuk pengobatan nonfarmakologi agar tidak menimbulkan efek samping bagi kesehatan wanita menopause adalah dengan mengkonsumsi sayuran yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti mengkonsumsi mentimun. Selain mengandung zat-zat yang bermanfaat bagi kesehatan, belimbing juga terbilang lebih murah dan hemat jika dibandingkan dengan biaya pengobatan farmakologis. Wanita menopause hipertensi dapat

melakukan terapi nutrisi dengan penatalaksanaan diet hipertensi. Belimbing dikatakan sebagai makanan yang sehat untuk pembuluh darah dan jantung, dimana makanan tersebut mengandung potasium yang berfungsi sebagai pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun. Belimbing juga memiliki sifat diuretik karena kandungan airnya yang tinggi, yang membantu menurunkan tekanan darah dan dapat meningkatkan buang air kecil (Anuhgera et al., 2022). Misalnya dengan membatasi konsumsi garam, menjaga asupan kalium, kalsium dan magnesium serta membatasi asupan kalori jika berat badan bertambah. Selain itu terapi yang sering digunakan oleh masyarakat adalah timun suri yang sangat baik dikonsumsi bagi penderita hipertensi. Pengobatan hipertensi non farmakologi juga dapat diberikan dengan mengkonsumsi seledri (*Apium Graveolens L*). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa NBP yang diekstraksi dari tanaman herbal lain memiliki efek antihipertensi pada percobaan hewan (Zhu et al., 2015).

Hubungan seledri dengan penurunan tekanan darah Unsur-unsur yang terdapat dalam seledri yang dapat menurunkan tekanan darah adalah *flavonoid*, *fitosterol*, *apigenin*, *apiin*, vitamin k, dan vitamin c yang dapat berperan pada efek diuretik dan mempertahankan elastisitas pembuluh darah. Dengan demikian seledri memiliki peranan mekanisme dalam penurunan tekanan darah (Anuhgera et al., 2022). Belimbing atau *Averrhoa carambola* adalah buah yang populer di iklim tropis. Buah ini dikenal dengan rasa asam-manisnya yang khas dan menyegarkan. Tak hanya itu, belimbing bahkan merupakan salah satu buah yang sering digunakan sebagai pengobatan ayurveda di India, Cina, dan

Brazil. Tanaman ini memiliki pohon yang kecil, berbunga sepanjang tahun, bunga serta buahnya menempel pada batang. Daunnya majemuk, anak daunnya berjumlah antara 10 sampai dengan 20 pasang. Buah belimbing kaya akan serat dan vitamin C. Dalam satu buah belimbing berukuran sedang (90 gram), setidaknya terkandung 3 gram serat, 1 gram protein, serta dapat memenuhi 52% kebutuhan harian tubuh akan vitamin C. Selain kaya serat dan vitamin, buah belimbing juga dikenal rendah kalori. Dalam satu buah belimbing berukuran sedang, terdapat sekitar 30 kalori dan 5 gram karbohidrat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh Rebusan Daun Seledri Dan Jus Belimbing Terhadap Upaya Untuk Menurunkan Tensi Darah Pada Wanita Perimenopause Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanjung Harapan Kecamatan Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur tahun 2023 sebagai bahan untuk menyelesaikan tugas akhir peneliti, serta menuangkan karya tulis ilmiah berupa skripsi.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Belimbing

Belimbing manis (*Averrhoa carambola* linn) merupakan salah satu obat tradisional yang dapat digunakan sebagai obat antihipertensi, karena mengandung tinggi kalium dan senyawa flavanoid. Kalium berfungsi menurunkan tekanan darah sehingga dapat mencegah tekanan darah tinggi atau bahkan stroke. Jenis belimbing yang banyak dibudidayakan di Indonesia adalah jenis belimbing manis atau yang biasanya hanya disebut belimbing. Buah belimbing manis (*Averrhoa carambola* L.) adalah buah dari tanaman yang sering digunakan sebagai tanaman obat. Selain

sebagai anti-hipertensi, buah belimbing manis juga digunakan untuk mengobati diabetes, kelumpuhan, dan pusing. Daunnya digunakan untuk mengobati kanker, dan bunga dapat digunakan untuk mengobati sakit gigi (Putri, 2021). Buah belimbing memiliki efek diuretik yang dapat memperlancar air seni sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung (Nathalia, 2017). Suatu makanan dikatakan makanan sehat untuk jantung dan pembuluh darah, apabila mengandung rasio kalium dengan natrium minimal 5:1. Buah belimbing mengandung kalium dan natrium dengan perbandingan 66:1, sehingga sangat bagus untuk penderita hipertensi (Baity et al., 2024; Nonce, 2020).

### Daun Seledri

Daun seledri berbentuk menyirip dengan panjang 3-6 cm dan lebar 2-4 cm. Seledri memiliki banyak kandungan, salah satunya n-butylphthalide (NBP) bersama dengan sedanolide yang masing-masing memberikan aroma dan rasa seledri (Zhu et al., 2015).

Seledri (*Apium graveolens*, linn) merupakan jenis tanaman teratai tegak dengan ketinggian lebih dari 50 cm. Semua bagian tanaman seledri memiliki bau yang khas, identik dengan sayuran sub. Bentuk batangnya bersegi, bercabang, memiliki ruas, tidak berambut, bunganya berwarna putih, kecil, menyurpai payung, dan majemuk. Buahnya berwarna hijau kekuningan berbentuk kerucut. Daunnya memiliki pertulangan yang menyirip, berwarna hijau dan bertangkai. Tangkai daun yang berair dapat dimakan mentah sebagai lalapan dan daunnya digunakan sebagai penyedap masakan seperti sayur sop (Anuhgera et al., 2021).

### Wanita Menopause

Seseorang ibu premenopause yang mengalami hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dengan 140/90 yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality). Wanita mengalami peningkatan tekanan darah setelah premenopause, lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang mengalami sebelum hipertensi premenopause yang disebabkan oleh penurunan kadar hormonal (Wulandari et al., 2017).

Wanita yang mengalami masa premenopause akan mengalami gejala puncak (klimakterik) dan mempunyai masa transisi atau masa peralihan. Fase ini disebut dengan periode klimakterium (climacter = tahun perubahan, pergantian tahun yang berbahaya). Periode klimakterium ini disebut pula sebagai periode kritis yang ditandai dengan rasan terbakar (hot flush), adanya gejalak panas yang terjadi suatu peningkatan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Wanita mengalami peningkatan tekanan darah setelah menopause lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang mengalami sebelum premenopause yang disebabkan oleh penurunan kadar hormonal. Komplikasi akibat hipertensi yang tidak segera di tangani adalah kerusakan jantung, gagal jantung, dan stroke serta kematian (Corwin, 2017; Puspitasari, 2023). Pada wanita dengan risiko rendah untuk penyakit jantung koroner, masih ada peluang untuk resep hormon yang aman di tahun-tahun pertama setelah menopause” (Ambarita et al., 2022).

### Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh rebusan daun seledri dan jus belimbing terhadap upaya untuk menurunkan tensi darah pada wanita perimenopause dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Harapan Kecamatan Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur Tahun 2023.

Adapun pertanyaan penelitian ini adalah Seberapa besar perbedaan pengaruh rebusan daun seledri dan jus belimbing terhadap upaya untuk menurunkan tensi darah pada wanita perimenopause dengan hipertensi di Puskesmas Tanjung Harapan Kecamatan Marga Tiga Kabupaten Lampung Timur tahun 2023?

Sehingga tujuan dari penelitian ini adalah diketahuinya perbandingan penurunan tensi darah pada ibu perimenopause dengan hipertensi yang diberikan intervensi rebusan daun seledri dan yang diberikan intervensi jus belimbing.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan menggunakan rancangan *pretest posttest control group design* dan populasi berupa seluruh ibu Perimenopause yang mengalami Hipertensi yang berada di Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur periode bulan Januari - Oktober tahun 2023 sebanyak 100 responden dengan sampel diambil 60 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh dengan melakukan observasi. Analisis data menggunakan analisis univariat nilai mean dan bivariat t test.

**HASIL PENELITIAN****Hasil Analisis Univariat****Tabel 1. Rata-Rata Penurunan Tensi Darah Sistol Pada Ibu Perimenopause Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Intervensi Pemberian Rebusan Daun Seledri**

| Tekanan Darah sistol | Mean   | Std. Deviation | Selisih | Min | Max |
|----------------------|--------|----------------|---------|-----|-----|
| Sebelum              | 152.33 | 6,261          | 25      | 140 | 170 |
| Sesudah              | 127.33 | 6,915          |         | 120 | 140 |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan intervensi rebusan daun seledri diperoleh rata-rata = 152.33 cm dengan std. deviasi 6.261 minimum 140 dan maksimum 170 Sedangkan Tensi Darah sistol

sesudah diberikan intervensi rebusan daun seledri diperoleh rata-rata = 127.33cm dengan std. deviasi 6.915 minimum 120 dan maksimum 140, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 25.

**Tabel 2. Rata-Rata penurunan tensi darah pada ibu perimenopause dengan hipertensi sebelum dan sesudah di berikan intervensi pemberian Jus Belimbing**

| Tensi Darah | Mean   | Std. Deviation | Selisih | Min | Max |
|-------------|--------|----------------|---------|-----|-----|
| Sebelum     | 153.33 | 5,467          | 23      | 150 | 170 |
| Sesudah     | 130.33 | 8,584          |         | 120 | 150 |

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan intervensi Jus belimbing diperoleh rata-rata = 153.33 dengan std. deviasi 5.467 minimum 150 dan maksimum 170 Sedangkan Tensi

Darah sistol sesudah diberikan intervensi Jus Belimbing diperoleh rata-rata = 130.33cm dengan std. deviasi 8.584 minimum 120 dan maksimum 150, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 23.

**Hasil Analisis Bivariat****Tabel 3. Pengaruh Rebusan Daun Seledri dan Jus Belimbing terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Perimenopause Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur Tahun 2024**

| Penurunan Tensi Darah | Mean   | Selisih Mean | P Value |
|-----------------------|--------|--------------|---------|
| Rebusan daun seledri  | 127.33 | 7            | 0,000   |
| Jus Belimbing         | 134.33 |              |         |

Hasil uji *Independent T-Test* diketahui nilai *p value* sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh rebusan daun seledri lebih berpengaruh terhadap penurunan

tekanan darah dibandingkan dengan jus belimbing pada ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung harapan Kabupaten Lampung timur tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### Rata-Rata Tekanan Darah sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Rebusan daun Seledri pada Ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi rebusan daun seledri diperoleh rata-rata = 152.33 cm dengan std. deviasi 6.261 minimum 140 dan maksimum 170 Sedangkan Tensi Darah sistolik sesudah diberikan intervensi rebusan daun seledri diperoleh rata-rata = 127.33cm dengan std. deviasi 6.915 minimum 120 dan maksimum 140, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 25.

Seledri punya banyak sekali kandungan nutrisinya, termasuk kalori protein, lemak, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Daun seledri juga banyak mengandung senyawa apiin, di selain kandungan diuretiknya berguna untuk menambah jumlah urin (Kowalski, 2010). Seledri punya banyak sekali kandungan nutrisinya, dimana dalam 100 gr Seledri mengandung 20 kalori 137 kalori, protein 1 gram, lemak 0,1 gram, arang hidrat 4,6 gram, kalsium 50 mg, fosfor 40 mg, zat besi 1 mg, vitamin A 130 SI, vitamin B1 0,03 mg, vitamin C 11 mg dan Ada juga senyawa flaponoid seperti Graveobiosid A (1-2%) dan B (0,1-0,7), serta senyawa golongan fenol. Komponen lainnya adalah apiin, isoquercitrin, furanocoumarin, juga isoim protein. Kandungan asam lemak Yang utama adalah asam pertoselin (40- 60%)

Sesuai dengan hasil penelitian Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fausi (2018), mengenai rebusan air seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan 30

responden menggunakan uji statistik uji t dengan hasil Setelah pemberian air rebusan seledri terjadi penurunan sebesar 90%. Hasil uji t diperoleh = 0,000, maka  $\alpha < 0,05$  berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang mana Artinya ada pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Adapun penelitian Suryarinilsih et al. (2021) menunjukkan Rata - rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum diberi intervensi rebusan seledri 155,00 mmHg sedangkan rata - rata tekanan darah diastoliknya 94,38 mmHg; Rata - rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi setelah diberi intervensi rebusan seledri 135,00 mmHg sedangkan rata - rata tekanan diastoliknya 85,00 mmHg; Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pemberian rebusan seledri penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20,000 mmHg dan diastolik sebesar 9,375 mmHg; dan Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), dapat disimpulkan rebusan seledri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi derajat I dan II. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hotnida (2020), mengenai pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pra- lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas. Sampel diambil sebanyak 15 orang dengan menggunakan uji t berpasangan sebelum dan sesudah pemberian air rebusan seledri menunjukkan  $p$  value ( $0,001 < \alpha$  ( $0,05$ )) kesimpulan dan saran : maka dapat disimpulkan hipotesis ( $H_a$ ) diterima, berarti ada pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pra- lansia

penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas.

Asumsi peneliti Pada Penelitian ini yakni terdapat beberapa Faktor yang mempengaruhi peneliti dalam melakukan Penelitian salah satunya yaitu Pemberian Jus Belimbing yang berikan hanya 1 kali saja dalam sehari, sedangkan Rebusan daun seledri diberikan sebanyak 2x yakni pada waktu pagi hari setelah sarapan dan Sore hari setelah makan sore ataupun makan malam, hal ini dikarenakan factor kepercayaan masarakat yang lebih Percaya Pengobatan Non Farmakologi dengan menggunakan Rebusan di bandingkan dengan Konsumsi Jus, Sehingga terdapat Perbedaan dalam Pemberian Intervensi.

#### **Rata-Rata Tekanan Darah sitolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Jus Belimbing pada Ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024**

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan intervensi Jus belimbing diperoleh rata-rata = 153.33 dengan std. deviasi 5.467 minimum 150 dan maksimum 170 Sedangkan Tensi Darah sistol sesudah diberikan intervensi Jus Belimbing diperoleh rata-rata = 130.33cm dengan std. deviasi 8.584 minimum 120 dan maksimum 150, sehingga diperoleh selisih rata-rata = 23.

Buah belimbing manis (*Averrhoa carambola* L.) adalah buah dari tanaman yang sering digunakan sebagai tanaman obat. Selain sebagai anti-hipertensi, buah belimbing manis juga digunakan untuk mengobati diabetes, kelumpuhan, dan pusing. Daunnya digunakan untuk mengobati kanker, dan bunga dapat digunakan untuk mengobati sakit gigi (Putri, 2021).

Buah belimbing memiliki efek diuretik yang dapat memperlancar air seni sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung (Nathalia, 2017). Suatu makanan dikatakan makanan sehat untuk jantung dan pembuluh darah, apabila mengandung rasio kalium dengan natrium minimal 5:1. Buah belimbing mengandung kalium dan natrium dengan perbandingan 66:1, sehingga sangat bagus untuk penderita hipertensi (Baity et al., 2024; Nonce, 2020).

Sesuai dengan penelitian Ariyanti (2022) Ada pengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai signifikansi ( $0,000 < 0,05$ ). Sedangkan hasil tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol tidak signifikan dengan nilai signifikansi sistolik ( $0,364 > 0,05$ ) dan diastolik ( $1,000 > 0,05$ ). Pemberian jus belimbing wuluh (*Averrhoa Carambola* L) berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada wanita premenopause. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sulistiawati & Putriningtyas (2023), menemukan rata-rata pre test atau sebelum diberikan jus belimbing adalah sistolik 170,67, dengan nilai mean 1380,00, standar deviasi 12,228. Rata-rata pre test atau sebelum diberikan jus belimbing wuluh diastolik belimbing 96,00 dengan nilai mean 100,00, dan standar deviasi 5,071.

Asumsi peneliti Pada Penelitian ini yakni terdapat beberapa Faktor yang mempengaruhi peneliti dalam melakukan Penelitian salah satunya yaitu Pemberian Jus Belimbing yang berikan hanya 1 kali saja dalam sehari, sedangkan Rebusan daun seledri diberikan sebanyak 2x yakni pada waktu pagi hari setelah sarapan dan Sore hari setelah makan sore ataupun makan malam, hal ini

dikarenakan factor kepercayaan masarakat yang lebih Peracaya Pengobatan Non Farmakologi dengan menggunakan Rebusan di bandingkan dengan Konsumsi Jus, Sehingga terdapat Perbedaan dalam Pemberian Intervensi.

### **Pengaruh pemberian Rebusan daun seledri dan Jus Belimbing terhadap Penurunan Tekanan darah sistolik pada Ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024**

Berdasarkan uji *Independent T-Test* diketahui nilai *p value* sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengaruh rebusan daun seledri lebih berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan dengan jus belimbing pada ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung harapan Kabupaten Lampung timur tahun 2024.

Sesuai dengan hasil penelitian Analisis data menggunakan uji t independen terkomputerisasi. Hasil: Hasil uji t independen menunjukkan nilai *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,631 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,518 ( $P > 0,05$ ), sehingga  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Kesimpulan: Air rebusan daun seledri lebih efektif dibandingkan jus belimbing terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta tahun 2021.

Hipertensi adalah salah satu faktornya risiko morbiditas yang signifikan dan kematian di seluruh dunia. Kekhawatiran utamanya adalah itu pengobatan hipertensi di beberapa negara Kebanyakan pasien dengan hipertensi tidak melakukan hal ini memuaskan, dan sesuai dengan obat antihipertensi biasanya

buruk (Zhou et al., 2015). Saat ini, pendekatan Pengobatan Komplementer dan Alternatif (CAM) telah didukung oleh studi klinis dan meta-analisis untuk memperolehnya tekanan darah dan meningkatkan efeknya gejala. Herbal adalah salah satu caranya untuk menurunkan tekanan darah, atau hipertensi adalah pengobatan saling melengkapi tanpa efek samping.

Hasil Penelitian Juliyanti (2021) menunjukkan uji *independent t-test* didapatkan hasil *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0.631 dan tekanan darah diastolik sebesar 0.518 ( $P > 0,05$ ) sehingga air rebusan daun seledri lebih efektif dibandingkan dengan jus belimbing terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta tahun 2021.

Asumsi Pada Penelitian ini yakni, Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa factor yang mempengaruhi pengambilan keputusan dalam pemberian intervensi rebusan daun seledri dan jus belimbing, yang paling mndlam yakni factor kepercayaan masarakan terhadap pengobatan Tradisional dengan menggunakan rebusan daun-daunan, hingga umbi-umbian. Sehingga pada penelitian ini Pemberian rebusan daun seledri d berikan sebanyak 2 kali terhadap Wanita Perimenopause.

### **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan Rebusan daun seledri dan jus belimbing terhadap penurunan Tekanan darah sistolik pada ibu perimenopause di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Harapan Kabupaten Lampung Timur tahun 2024.

### **Saran**

Hasil penelitian ini diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan

pada ibu perimenopause berupa memberikan konseling pengobatan non farmakologi terutama cara mengkonsumsi Rebusan daun seledri. Hasil penelitian ini diharapkan ibu perimenopause dapat menerapkan terapi pengobatan non farmakologi dan dapat menerapkan penggunaan rebusan daun seledri untuk upaya menurunkan tekanan darah.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang berbeda yang berkaitan dengan involusi uterus dengan sampel yang lebih banyak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ambarita, B., Sinaga, D., & Manalu, L. N. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Premenopause Tentang Hipertensi. *Jurnal Prima Medika Sains*, 4(1), 1-4.
- Anuhgera, D. E., Ritonga, N. J., & Sitorus, R. (2022). Kelor Leaves Infusion As A Alternative In Increasing The Volume Of Breastmilk And Birth Weight In Newborn. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 4(2), 72-78.
- Anuhgera, D. E., Sitorus, R., & Octora, D. D. (2022). Comparative Effect of Cinnamon Powder and Red Ginger Powder for Menstrual Pain Primary Dysmenorrhea in Adolescent. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 122-130.
- Anuhgera, D. E., Sitorus, R., Ritonga, N. J., Simarmata, J. M., & Munthe, N. B. G. (2021). Promosi Kesehatan Dengan Pemberian Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 1(1), 70-74.
- Ariyanti, P. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Belimbing (*Averrhoa Carambola L*) Terhadap Tekanan Darah Tinggi Pada Wanita Premenopause Di Tpm D Tangerang Banten Tahun 2022. Skripsi, Universitas Nasional.
- Baity, N., Anggista, N., Yani Veronica, S., & Ifayanti, H. (2024). Wellness and Healthy Magazine the Effect of Martumber Juice on the Blood Pressure of Menopause Women Experienced With Hypertension At Region Pekon Datar Lebuay Pengaruh Jus Belimbing Terhadap Wanita Menopause Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Pekon Dat. *Wellness and Healthy Magazine*, 6(1), 326-335. <https://scholar.google.co>
- Corwin. (2017). *Hipertensi*. EGC.
- Dinas Kesehatan Lampung Timur. (2019). *Profil Dinkes Lampung Timur Tahun 2019*. Dinas Kesehatan Lampung Timur.
- Fausi, A. (2018). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Studi di Dusun Kemuning Desa Kemuning Kecamatan Tarik Sidoarjo). Skripsi, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Hotnida, M. (2020). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Karya Wanita. Skripsi, Poltekkes Kemenkes Riau.
- Juliyanti, A. (2021). Efektivitas Jus Belimbing Dan Air Rebusan Seledri Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta Tahun 2021. Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi*

- Hipertensi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi* (R. Ekawati (ed.)). Qanita Mizan Pustaka.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media.
- Mulyani, N. S. (2017). *Menopause*. Nuha Medika.
- Nathalia, V. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Jompo. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 2(2), 201-216.
- Nonce. (2020). Jus Belimbing Manis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gizido*, 12(2).
- Noorhidayah, S. A. (2016). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Salamrejo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1-19.
- Proverawati, A., & Emi, S. (2017). *Menopause dan Sindrome Premenopause*. Nuha Medika.
- Puspitasari, N. P. E. (2023). *Gambaran Keluhan Utama Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Klungkung Tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Putri, E. D. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Manis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2021*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Sulistiawati, & Putriningtyas, N. D. (2023). Pengaruh Kombinasi Jus Buah Belimbing Wuluh (*Averrhoa blimbi*, L.) dan Mentimun (*Cucumis sativus*, L.) terhadap Tekanan Darah dan Kolesterol Total pada Lansia Hipertensi. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 3(3), 86-95.
- Suryarinilsih, Y., Fadriyanti, Y., & Kemenkes Padang, P. (2021). Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure of Hypertension Patients. *Menara Ilmu*, 15(2), 134140. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2423>
- Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17.
- WHO. (2018). *Global Report On Hypertension*. WHO Press.
- Wulandari, P., Masulili, S. L. C., Tadjoeidin, F. M., Kemal, Y., & Kusdhany, L. S. (2017). The Relationship Between Estrogen Levels And Periodontal Status In Postmenopausal Women. *Journal of International Dental and Medical Research*, 10, 657-662.
- Zhou, Y., Zhou, X., Guo, X., Sun, G., Li, Z., Zheng, L., Yang, H., Yu, S., Li, W., & Zou, L. (2015). Prevalence And Risk Factors Of Hypertension Among Pre-and Post-menopausal Women: A Cross-sectional Study In A Rural Area Of Northeast China. *Maturitas*, 80(3), 282-287.
- Zhu, J., Zhang, Y., & Yang, C. (2015). Protective Effect Of 3-n-butylphthalide Against Hypertensive Nephropathy In Spontaneously Hypertensive Rats. *Molecular Medicine Reports*, 11(2), 1448-1454.