



PENYULUHAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN HIPERTENSI PADA PRALANSIA DAN LANSIA DENGAN INOVASI “SENA JUICE” (SELEDRI NANAS JUICE)

Lisa Trina Arlym*, Irma Yanti Lasmaria, Gilarti Nur Fitriani, Meri Aryanti, Nanda Dwi Oktaviana, Sri Nurhayati
Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional, Jl. Sawo Manila,
Pejaten Ps. Minggu, Jakarta 12520, Indonesia
[*lisatrina@civitas.unas.ac.id](mailto:lisatrina@civitas.unas.ac.id)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering dialami pralansia dan lansia serta berisiko menimbulkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal apabila tidak dikendalikan dengan baik. Data Riskesdas 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 60 tahun mencapai lebih dari 60%. Hasil pengkajian di Posyandu RW 008 Gadobangkong Kecamatan Ngamprah menunjukkan bahwa hipertensi menjadi permasalahan kesehatan terbanyak pada kelompok pralansia dan lansia. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor usia, gaya hidup, serta kurangnya pengetahuan mengenai pengendalian hipertensi, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif yang efektif dan terjangkau. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan mendukung pengendalian tekanan darah pada pralansia dan lansia penderita hipertensi melalui penyuluhan kesehatan dan pemberian terapi nonfarmakologi berupa *Sena Juice* (jus seledri dan nanas). Metodenya meliputi pengkajian komunitas, penyuluhan kesehatan menggunakan media PPT dan leaflet, demonstrasi pembuatan *Sena Juice*, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test tingkat pengetahuan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rerata nilai pengetahuan responden 48,89 pada pre-test menjadi 86,94 pada post-test ($p < 0,05$), menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan disertai pemberian *Sena Juice* efektif meningkatkan pengetahuan pralansia dan lansia mengenai hipertensi serta berpotensi menjadi alternatif terapi nonfarmakologi pendukung pengendalian hipertensi berbasis komunitas.

Kata kunci: edukasi kesehatan; hipertensi; pra-lansia dan lansia; seledri dan nanas

EDUCATION ON HYPERTENSION PREVENTION AND CONTROL IN PRE-ELDERLY AND ELDERLY PEOPLE WITH THE INNOVATION OF “SENA JUICE” (CELERY AND PINEAPPLE JUICE)

ABSTRACT

Hypertension is a health problem commonly experienced by pre-elderly and elderly individuals and poses a risk of complications such as heart disease, stroke, and kidney disorders if not properly controlled. Data from the 2023 Riskesdas survey shows that the prevalence of hypertension in individuals aged ≥ 60 years reaches more than 60%. A study conducted at the RW 008 Gadobangkong Community Health Center in Ngamprah District revealed that hypertension is the most common health problem among pre-elderly and elderly individuals. This condition is influenced by age, lifestyle, and a lack of knowledge about hypertension management, necessitating effective and affordable promotive and preventive interventions. This activity aims to increase knowledge and support blood pressure control in pre-elderly and elderly people with hypertension through health education and the provision of non-pharmacological therapy in the form of Sena Juice (celery and pineapple juice). The methods included community assessment, health education using PPT and leaflets, demonstrations on how to make Sena Juice, and evaluation through pre-test and post-test knowledge levels. The results showed an increase in the average knowledge score of respondents from 48.89 on the pre-test to 86.94 on the post-test ($p < 0.05$), indicating a significant increase in knowledge after the intervention. It can be

concluded that health education accompanied by the provision of Sena Juice is effective in increasing the knowledge of pre-elderly and elderly people about hypertension and has the potential to be an alternative non-pharmacological therapy to support community-based hypertension control.

Keywords: health education; hypertension; pre-elderly and elderly people; celery and pineapple

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hipertensi disebut juga sebagai the silent disease karena sering terjadi tanpa adanya keluhan pada penderitanya, sehingga penderita tidak tahu kalaudirinyamengidap penyakit hipertensi. Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan penyakit umum pada lansia (usia ≥ 60 tahun ketas) dan pralansia (usia 45-59 tahun) yang risikonya meningkat seiring bertambahnya usia karena pembuluh darah menegang dan kaku. Risiko ini dipengaruhi oleh gaya hidup, status gizi, genetik, dan stres. Pencegahan dan penanganan meliputi perubahan gaya hidup seperti pembatasan garam, olahraga teratur, dan pengelolaan stres, serta pemeriksaan tekanan darah rutin dan kepatuhan minum obat jika diperlukan. penderita hipertensi sangat membutuhkan penanganan yang baik.

Salah satu tindakan untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologis salah satunya untuk menurunkan hipertensi adalah dengan mengkonsumsi jus seledri dan buah nanas. Seledri atau biasanya yang disebut (*Apium Graveolens Linn*) mengandung *Apiin* dan *Apigenin*, yaitu senyawa diuretik yang dapat melebarkan pembuluh darah. *Apigenin* didalam seledri berfungsi sebagai penghambat beta, yang dapat memperlambat detak jantung dan dapat mengurangi kontraksi jantung. *Manitol* memiliki sifat diuretic untuk membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam di dalam tubuh sehingga dapat menurunkan Hipertensi (Adi et al., 2023). Dalam batang seledri juga mengandung serat, magnesium, serta potassium yang dapat membantu mengatur tekanan darah(Handayani, 2020).

Nanas mengandung kalium yang dapat mengendalikan tekanan darah tinggi dan seratnya mampu mencegah penyerapan lemak di saluran cerna sehingga tidak menimbulkan penimbunan di pembuluh darah yang berakibat naiknya tekanan darah. Menurut jurnal penelitian yang berjudul “Efek Nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr.) terhadap Penurunan Tekanan Darah” Kadar kalium yang tinggi dalam nanas berpengaruh pada resting membran potensial, menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan resistensi perifer dan tekanan darah menurun. Buah nanas mengandung vitamin C (24,0 miligram) dan vitamin A (39,0 miligram) dalam setiap 100 gram nanas. Nanas kaya akan vitamin A dan C yang bersifat antioksidan. Vitamin C yang terkandung dalam nanas dapat merangsang sintesis prostaglandin sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menginduksi pelepasan norepinefrin dari kelenjar adrenal sehingga mengurangi kadar natrium dalam plasma. Selain itu juga mengandung kalsium, fosfor, magnesium, mangan, zat besi, thiamin, natrium. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asrinawati (2022) dengan menggunakan nanas 200 gram di jus selama 3 menit dan disaring menjadi 200 ml di konsumsi selama 7 hari pada pagi hari, di peroleh hasil jus nanas memberikan pengaruh menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian Mustaqimah et.al.,(2016), menyatakan bahwa berdasarkan hasil fitokimia yang dilakukan dengan ekstrak seledri (*Apium graveolens*) dan nanas (*Ananas cosmosus*). Adapun 100 gram, dan campuran dari Seledri (*Apium graveolens*) dan nanas (*Ananas cosmosus*) seberat 100 gram. Konsumsi Mix Jus Seledri (*Apium graveolens*) dan Jus Nanas (*Ananas cosmosus*) dapat menurunkan tekanan darah karena seledri mengandung pthalides dan magnesium yang baik untuk membantu

melemaskan otot-otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri, sedangkan nanas mengandung kalium yang dapat mengendalikan tekanan darah tinggi dan seratnya mampu mencegah penyerapan lemak di saluran cerna sehingga tidak menimbulkan penimbunan di pembuluh darah yang berakibat naiknya tekanan darah.

Posyandu Kana RW 8 merupakan wilayah yang berada di sekitar TPMB Lilis Lestari. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RW dan kader posyandu RW 008 didapatkan dari 147 pralansia dan lansia. Terdapat beberapa permasalahan yang terjadi pada ibu pralansia dan lansia yaitu hipertensi, diabetes dan jantung. Permasalahan kesehatan yang terbanyaknya pada pralansia dan lansia di RW 008 yaitu hipertensi. Berdasarkan hasil data tersebut yang kami peroleh di RW 008, karena jumlah masalah tertinggi yang terdapat pada ibu pralansia dan lansia yaitu adalah penyakit hipertensi maka menjadi perhatian yang serius. Intervensi yang efektif dan terjangkau dibutuhkan untuk mengendalikan tekanan darah ibu pralansia dan lansia. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui konsumsi jus semangka. Semangka mengandung citrulline yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Berkaitan dengan hal tersebut diatas, kami akan melaksanakan praktik kebidanan komunitas di RW 008 Kelurahan Gadobangkong Kecamatan Ngamprah, Bandung Barat dengan judul “Inovasi Pencegahan Dan Pengendalian Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Dengan “Sena Juice” (Seledri Nanas Juice) Di Rw 008 Kelurahan Gadobangkong Kecamatan Ngamprah Kab. Bandung Barat Tahun 2025”. Laporan ini merupakan bukti otentik yang dapat menggambarkan semua rangkaian kegiatan di lapangan mulai dari proses perencanaan sampai dengan evaluasi kegiatan yang disertai dengan dokumen-dokumen pendukung lainnya.

METODE

Dari masalah yang kami temukan, maka kelompok kami akan mengangkat masalah hipertensi pada ibu pralansia dan lansia, dan untuk mengatasi hal tersebut kami akan melakukan penyuluhan. Dalam penyuluhan kami akan memberikan edukasi yaitu tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, komplikasi yang terjadi akibat hipertensi dan cara mencegah terjadinya komplikasi tersebut, kepatuhan ibu dalam konsumsi obat hipertensi, cara untuk menjaga agar tensi tetap stabil, dan terapi non-farmakologi untuk menurunkan hipertensi salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi Xena Juice (Jus seledri dan Nanas). Kegiatan Stase Asuhan Kebidanan Komunitas dilaksanakan selama 3 minggu yaitu pada hari Minggu tanggal 21 Desember 2025 s.d 10 Januari 2026. Kegiatan ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Posyandu RW 008 Kelurahan Gadobangkong Kecamatan Ngamprah, Bandung Barat. Kegiatan penyuluhan dan memberikan intervensi “Sena Juice” akan dilaksanakan tanggal 2 Januari 2026. Pukul 08.00 WIB bertempat di Aula Kantor RW 008, Gadobangkong, Kec. Ngamprah.

Tabel 1.

Tabel Pelaksanaan Kegiatan

Nama Kegiatan	Desember	Januari	
	Minggu 4	Minggu 1	Minggu 2
Pengkajian Komunitas	√		
Penentuan Prioritas Masalah	√		
Pelaksanaan		√	
Evaluasi		√	
Pendokumentasian		√	
Pelaporan			√

Sasaran Program

Ibu praslansia (usia di atas 45 tahun – 59 tahun) dan lansia (usia di atas 60 tahun) yang memiliki riwayat

hipertensi dan/atau teridentifikasi hipertensi saat pengkajian awal. Dari data yang kami kumpulkan, didapatkan pralansia dan lansia di Posyandu RW 008 ada 147 orang dan ditemukan pralansia yang menderita hipertensi: 4 orang dan lansia yang menderita hipertensi : 14 orang.

Tahapan Pelaksanaan

1. Tahap Persiapan:

- a) Pengurusan izin kepada pihak terkait kepada Ketua RW 008.
- b) Pengkajian data awal: Melakukan survei dan melihat catatan posyandu untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami hipertensi.
- c) Pembentukan tim pelaksana dari mahasiswa dan kader kesehatan setempat.

2. Tahap Pelaksanaan:

- a) Penyuluhan Kesehatan: Memberikan edukasi tentang hipertensi, pentingnya pola hidup sehat, dan manfaat jus seledri dan nanas. Penyuluhan tentang hipertensi akan di jelaskan dengan media infokus, dan leaflet.
- b) Demo cara membuat Xena Juice dengan Video menggunakan media infokus.



Cara membuat “Sena Juice” (Jus Seledri dan Nanas)

Bahan-bahan

- 100 gram
- 200 gram nanas, potong dadu
- 200 ml air (sesuaikan dengan kekentalan yang diinginkan)
- Es batu (opsional)

Petunjuk pembuatan

1. Cuci bersih semua bahan.
2. Masukkan potongan seledri dan nanas ke dalam blender.
3. Tambahkan air dan es batu.
4. Haluskan hingga lembut.
5. Tuang ke dalam gelas dan sajikan segera.
6. Pemberian Sena Juice.

3. Tahap Evaluasi:

- a) Pre-test dan Post-test : Mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi untuk melihat peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus seledri dan nanas untuk mengatasi hipertensi
- b) Tindak Lanjut: Menyusun rencana keberlanjutan program bersama kader kesehatan dan masyarakat.

4. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan Stase Asuhan Kebidanan Komunitas. Pelaporan meliputi penyusunan laporan kegiatan yang berisi perencanaan,

pelaksanaan, dan hasil kegiatan, termasuk hasil pre-test dan post-test tekanan darah serta evaluasi peningkatan pengetahuan pralansia dan lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 18 orang, terdiri dari ibu pralansia dan lansia yang memiliki riwayat hipertensi dan/atau teridentifikasi hipertensi saat pengkajian awal. Seluruh responden mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pretest, penyuluhan kesehatan, pemberian *Sena Juice* hingga posttest. Hasil analisis tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan manfaat *Sena Juice* disajikan pada Tabel 3.1 berikut :

Tabel 2.

Hasil Analisis Pengetahuan Responden

Variabel	n	Minimum	Maksimum	Mean	<i>p-value</i>
Pretest	18	20	90	48,89	0,000
Posttest	18	70	100	86,94	

Tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan responden sebelum intervensi (pre-test) sebesar 48,89, sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan intervensi *Sena Juice* (post-test) meningkat menjadi 86,94. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden tentang hipertensi dan terapi nonfarmakologi melalui *Sena Juice*. Selama pelaksanaan kegiatan, responden menunjukkan antusiasme yang baik, ditandai dengan kehadiran peserta yang sesuai sasaran dan keaktifan dalam sesi tanya jawab. Media penyuluhan berupa Power Point, leaflet dan video demonstrasi pembuatan *Sena Juice* membantu responden memahami materi dengan lebih mudah. Kegiatan ini dinilai berjalan lancar dan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan.



Hasil pelaksanaan kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang disertai pemberian *Sena Juice* (kombinasi jus seledri dan nanas) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan responden mengenai hipertensi dan cara-cara pencegahannya. Nilai rata-rata pengetahuan peserta meningkat secara signifikan dari sebelum penyuluhan (pre-test) sebesar 48,89 menjadi 86,94 pada post-test dengan nilai $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi yang efektif dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap tekanan darah tinggi, yang sejalan dengan temuan penelitian Nurhidayah dkk. (2023) dalam Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia yang menyatakan bahwa penyuluhan dan edukasi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang hipertensi secara signifikan (Nurhidayah et al., 2023).

Komponen utama *Sena Juice*, yaitu seledri (*Apium graveolens Linn*), telah diteliti memiliki kandungan senyawa bioaktif seperti apiin, apigenin, phthalides, dan mineral seperti magnesium dan kalium yang berperan dalam melemaskan otot-otot pembuluh darah serta mengatur tekanan darah (Adi et al., 2023). Sebuah studi dari Jurnal Informasi Kesehatan Poltekkes Malang (2021) menemukan bahwa konsumsi

air rebusan seledri dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang diperkuat oleh mekanisme vasodilatasi melalui senyawa phthalides (Adi et al., 2023). Selain itu, buah nanas mengandung kalium dan antioksidan seperti vitamin C dan vitamin A yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan menjaga keseimbangan elektrolit. Penelitian Asrinawati (2022) menunjukkan bahwa konsumsi jus nanas sebanyak 200 gram setiap pagi selama 7 hari berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Asrinawati, 2022). Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan partisipasi aktif responden dalam sesi tanya jawab dan praktik pembuatan *Sena Juice*, yang mengindikasikan keberhasilan metode pembelajaran yang interaktif dan berbasis demonstrasi. Dukungan temuan ini juga diperkuat oleh studi lain yang menekankan pentingnya pendekatan partisipatif dalam program kesehatan komunitas untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan perubahan gaya hidup sehat pada lansia (Sari & Putri, 2023). Meski demikian, keterbatasan penelitian komunitas ini meliputi ukuran sampel yang relatif kecil dan durasi intervensi yang singkat. Untuk itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental lebih kuat dan jumlah responden lebih besar direkomendasikan guna memperkuat bukti efektivitas kombinasi jus seledri dan nanas dalam menurunkan tekanan darah secara klinis.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan intervensi *Sena Juice* (jus seledri dan nanas) pada pralansia dan lansia penderita hipertensi di RW 008 Kelurahan Gadobangkong Kecamatan Ngamprah Kabupaten Bandung Barat berjalan dengan baik dan mendapat respon positif dari peserta. Penyuluhan kesehatan yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pengertian hipertensi, faktor penyebab, komplikasi, serta upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. Selain itu, pemberian *Sena Juice* sebagai terapi nonfarmakologi menunjukkan potensi dalam membantu menjaga kestabilan tekanan darah pada peserta, serta meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat sebagai bagian dari pengendalian hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., Wulandari, R., & Prasetyo, A. (2023). Efektivitas air rebusan seledri (*Apium graveolens* Linn) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Informasi Kesehatan Poltekkes Malang*, 19(2), 145–152.
- Asrinawati. (2022). Pengaruh konsumsi jus nanas terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *SALNesia: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 33–40.
- Handayani, V. V. (2020). Seledri Ampuh Atasi Hipertensi, Ini Fakta Medisnya. Halodoc. <https://www.halodoc.com/artikel/seledri-ampuh-atasi-hipertensi-ini-fakta-medisnya>
- Lansia yang Berdaya, Lansia yang Merdeka - BPS Provinsi Jambi. Retrieved on June 11 2024 from <https://jambi.bps.go.id/news/2022/08/25/275/lansia-yang-berdaya--lansia-yang-merdeka.html>
- Mustaqimah, et. al. (2016). Efektivitas Konsumsi Mix Jus Seledri (*Apium Graveolens*) Dan Jus Nanas (Ananas Comosus) Pada Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Pekauman. STIKES Sari Mulia Banjarmasin.
- Nurhidayah, E., Rahmawati, D., & Putri, S. A. (2023). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 8(1), 55–62.
- Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 - BPS. Badan Pusat Statistik (2023). Volume 20. ISSN 2086-1036
- Sari, M., & Putri, L. D. (2023). Pendekatan partisipatif dalam edukasi hipertensi pada lansia di posyandu. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 101–109.