Jurnal Indonesia Sehat: Healthy Indonesian Journal
Vol. 4, No. 2, August 2025, E.ISSN: 2828-4631 hlm. 68 - 73

Pengaruh Rebusan Daun Seledri terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Panican Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga

Rahmadani Widya Ekaputri [a,1], Eko Julianto[b,2], Fida Dyah Puspasari[b,3,*)]

[a] Mahasiswa Politeknik Yakpermas Banyumas
[b] Dosen Politeknik Yakpermas Banyumas
[c] Perawat BPSTW Yogyakarta Unit Abiyoso
Email: [1] rahmadaniwep@gmail.com [2] yuliant_eko10@yahoo.co.id; [3] fidaanizar@gmail.com

* corresponding author

ARTICLE INFO

Riwayat Artikel
Received: 31 July 2025
Revised: 26 August 2025
Accepted: 28 August 2025

Kata Kunci
Celery Decoction,
Elderly,
Hypertension.

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases in the elderly. Herbal therapy such as celery (Apium graveolens) decoction is believed to reduce blood pressure. **Objective:** This study aimed to determine the effect of celery decoction on blood pressure in elderly patients with hypertension. **Method:** This research used a descriptive case study design with one respondent, a 67-year-old hypertensive patient. The intervention was giving 200 ml of celery decoction every morning after meals for 3 days. Data collection was conducted through interviews, observations, and blood pressure measurements using a digital sphygmomanometer. **Results:** The average systolic blood pressure showed a slight decrease, while diastolic blood pressure increased. **Conclusion:** Celery decoction may reduce systolic blood pressure, although the increase in diastolic pressure should be considered cautiously.

This is an open access article under the CC–BY-SA license.

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia, terutama pada lansia. Menurut Riskesdas, prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dan sebagian besar kasus tidak terdiagnosis. Hipertensi pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah, gangguan jantung, dan faktor gaya hidup. Salah satu terapi non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah pemanfaatan herbal, termasuk rebusan daun seledri (*Apium graveolens*) yang memiliki kandungan apigenin, pthalides, kalium, dan magnesium yang berperan dalam mekanisme penurunan tekanan darah.

Tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg dianggap normal pada orang dewasa berusia 60 tahun ke atas, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Berdasarkan data Riskesdas yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi

telah mengalami kenaikan sebesar 31,7% dalam kurun waktu lima tahun terakhir, yang lebih mengkhawatirkan sekitar 76% kasus hipertensi masih belum terdeteksi. Menurut penelitian, risiko penyakit kardiovaskular lebih tinggi pada orang dewasa berusia 50 tahun ke atas dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dibandingkan dengan mereka yang tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Pada tekanan darah sistolik 115/75 mmHg, faktor risiko ini menjadi nyata dan berlipat ganda setiap kali terjadi peningkatan tekanan darah [1]. Meskipun tidak menular, tekanan darah tinggi saat ini menjadi salah satu penyakit tidak menular yang paling mahal dalam perawatan kesehatan [2].

Prevalensi hipertensi pada orang dewasa di Indonesia terus meningkat. Prevalensi tekanan darah tinggi pada kelompok usia 45–54, 55–64, 65–74, dan 75 tahun keatas berturut-turut adalah 35,6%, 45,9%, dan 63,8% [3]. Dengan 280.867 kasus pada tahun 2022, hipertensi menduduki peringkat kelima penyakit tidak menular terbanyak di puskesmas dan rumah sakit di Kabupaten Purbalingga [4].

Secara keseluruhan, data hipertensi di Purbalingga menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi sulit. Interaksi pasien dan tenaga kesehatan, efektivitas pengobatan, dan kepatuhan terhadap terapi adalah faktor penting dalam pengobatan hipertensi. Untuk menemukan metode yang lebih baik untuk meningkatkan hasil kesehatan pasien hipertensi di daerah ini, penelitian lebih lanjut diperlukan.

Terapi farmakologis untuk mengurangi hipertensi termasuk penggunaan diuretik, penyekat beta, golongan penghambat *angiotensin converting enzyme* (ACE), dan golongan *calcium channel blocker* (CCB) (Kemenkes RI, 2019). Terapi non farmakologis termasuk berolahraga, mengurangi asupan garam, dan mengambil obat tambahan. Terapi herbal, terapi nutrisi, akupuntur, dan aromaterapi adalah beberapa contoh terapi komplementer. Tujuan terapi yakni guna mengurangi faktor risiko serta mencapai tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan diastolik di bawah 90 mmHg [5]. Satu di antara terapi herbal yang dapat digunakan guna menurunkan tekanan darah yaitu rebusan daun seledri. Daun seledri (*Apium graveolens*) merupkan satu diantara ramuan herbal yang sering dimanfaatkan guna mengurangi hipertensi. Ini mempunyai sifat antihipertensi dan mengandung *apigenin, pthalides, magnesium, manito,* dan *apiin* [6].

Senyawa aktif daun seledri seperti apigenin dan apiin, berkontribusi pada pengendalian hipertensi dengan membantu melebarkan pembuluh darah [7]. Penelitian yang dilaksanakan oleh Nurngaini Asmawati dan rekan (2016) berjudul Efektivitas Rebusan Seledri Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi mengindikasikan hasil yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi rebusan seledri, tekanan darah pasien lansia hipertensi menurun secara signifikan. Dengan nilai p dan nilai sistolik di bawah 0,05, analisis statistik menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif. Bukti dari Posyandu Lansia di Kecamatan Pajar Bulan, Lampung Barat, menunjukkan bahwa rebusan seledri bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi [8].

Berlandaskan masalah tekanan darah di Kabupaten Purbalingga dengan 280.867 kasus pada tahun 2022, peneliti mempunyai minat ingin melakukan studi kasus tentang "Pengaruh Rebusan Daun Seledri Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Panican Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga".

2. Metode Penelitian

Metodologi penelitian mencakup beragam pendekatan yang dapat dipilih peneliti sesuai dengan permasalahan yang hendak diselesaikan. Berbagai metode tersebut meliputi penelitian eksperimental, penelitian korelasional, studi kausal komparatif, penelitian deskriptif, studi evaluasi, analisis kebijakan, penelitian tindakan kelas, kajian historis, metode survei, analisis studi kasus, penelitian pengembangan, serta studi kepustakaan [9].

Jenis studi kasus ini adalah deskriptif yakni mendeskripsikan atau menggambarkan pemberian rebusan daun seledri guna menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan satu responden lansia berusia 67 tahun yang mengalami hipertensi. Kriteria inklusi adalah lansia dengan tekanan darah sistolik < 160 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Tujuan studi kasus ini adalah untuk menentukan apakah hipertensi pada lansia dapat diobati secara efektif dengan rebusan daun seledri rebus. Peneliti menggunakan intervensi berupa pemberian rebusan daun seledri sebanyak 200 ml setiap pagi setelah makan selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan 30 menit

setelah mengonsumsi rebusan daun seledri. Diberikan setelah makan Karena kandungan serat dan airnya yang tinggi, rebusan seledri dapat melancarkan pencernaan dan mencegah sembelit setelah mengonsumsi seledri. Selain itu, seledri juga membantu kesehatan ginjal, menghambat pembentukan batu ginjal, dan menurunkan kadar gula darah. Data dianalisis secara deskriptif.

3. Hasil Penelitian

Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus

Penelitian dilaksanakan di Desa Panican RT 15 RW 06, Kecamatan Kemangkon, Kabupaten Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah. Peneliti memperoleh data dari rumah warga dan dekat dengan rumah peneliti. Secara spesifik, desa-desa yang berbatasan dengan Panican adalah Desa Bakulan di sebelah utara, Desa Karangkemiri di sebelah timur, dan Desa Senon di sebelah selatan. Untuk sebelah barat, Desa yang berbatasan adalah Desa Kedunglegok.

Studi kasus ini akan dilaksanakan pada tanggal 20-22 Juni tahun 2025 dengan satu responden yang mempunyai hipertensi dan memberikan rebusan daun seledri guna menurunkan tekanan darah pada lansia, selama 3 hari diberikan 1 kali dalam sehari (pagi). Pada studi kasus ini, peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil Studi Kasus

a) Tahap 1 – Hari Pertama (20 Juni 2025)
   1) (*Pre-test*): Tekanan darah 157/78 mmHg. Responden mengeluh pusing dan merasa lemas.
   2) Intervensi: Diberikan rebusan daun seledri 200 ml (dari 40 gram daun seledri yang direbus dengan 400 ml air hingga tersisa 200 ml), diminum pada pagi hari setelah sarapan.
   3) Pengukuran (30 menit setelah minum): Tekanan darah menjadi 154/87 mmHg.
   4) Perubahan: Sistolik turun 3 mmHg, diastolik naik 9 mmHg.

b) Tahap 2 – Hari Kedua (21 Juni 2025)
   1) (*Pre-test*): Tekanan darah 141/75 mmHg. Responden mengatakan pusing berkurang, aktivitas sehari-hari lebih ringan.
   2) Intervensi: Perlakuan sama (200 ml rebusan seledri setelah sarapan).
   3) Pengukuran (30 menit setelah minum): Tekanan darah menjadi 147/90 mmHg.
   4) Perubahan: Sistolik naik 6 mmHg, diastolik naik 15 mmHg.

c) Tahap 3 – Hari Ketiga (22 Juni 2025)
   1) (*Pre-test*): Tekanan darah 139/63 mmHg. Responden tampak lebih segar dan tidak mengeluhkan pusing.
   2) Intervensi: Diberikan kembali rebusan daun seledri 200 ml setelah sarapan.
   3) Pengukuran (30 menit setelah minum): Tekanan darah menjadi 137/87 mmHg.
   4) Perubahan: Sistolik turun 2 mmHg, diastolik naik 24 mmHg.

Tabel 1. Ringkasan Perubahan Tekanan Darah

Hari	*Pre-Test* (mmHg)	*Post-Test* (mmHg)	Distolik	Sistolik
1	157/78	154/87	↓ 3 mmHg	↑ 9 mmHg
2	141/75	147/90	↑ 6 mmHg	↑ 15 mmHg
3	139/63	137/87	↓ 2 mmHg	↑ 24 mmHg

Sumber: Data Primer

Interpretasi

Sistolik: Terjadi penurunan total 20 mmHg (dari 157 mmHg menjadi 137 mmHg). Hal ini menunjukkan potensi efek diuretik dan vasodilator dari daun seledri.

Diastolik: Justru cenderung meningkat (dari 78 mmHg menjadi 87 mmHg), kemungkinan dipengaruhi faktor eksternal seperti pola makan, stres, atau aktivitas harian responden.

4. Pembahasan

Dari studi kasus yang dilakukan diperoleh data dari klien, pengkajian Ny. T pada tanggal 20 Juni 2025 di Desa Panican dilakukan dengan teknik wawancara dengan klien didapatkan data pasien mengatakan sering pusing dan merasa lemas, observasi langsung didapatkan identitas umum Ny. T lansia berumur 67 Tahun, beragama islam dan hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik 157 mmHg dan diastolik 78 mmHg.

Dari tabel 4.1 dapat diperoleh hasil rata-rata perhari sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun seledri. Pada hari ke-1 tanggal 20 Juni 2025 hasil rata-rata *pre* 117.5 dan *post* 120.5. Pada hari ke-2 tanggal 21 Juni 2025 hasil rata-rata *pre* 112.0 dan *post* 118.5. Pada hari ke-3 tanggal 22 Juni 2025 hasil rata-rata *pre* 101.0 dan *post* 112.0.

Tabel 5.1 rata-rata perhari pre dan post

Hari	*Pre*	*Post*
1	117.5	120.5
2	112.0	118.5
3	101.0	112.0

Sumber: Data Primer

Hari ke-1 terjadi penurunan sistolik sebesar 3 mmHg atau sekitar 1,91%, namun terjadi kenaikan diastolik sebesar 9 mmHg atau 11,54%. Hari ke-2 sistolik mengalami penurunan sebesar 2 mmHg atau 1,34%, sedangkan diastolik mengalami kenaikan sebesar 15 mmHg atau 20,00%. Hari Ke-3 sistolik kembali turun 2 mmH atau 1,44%, namun diastolik meningkat sebesar 24 mmHg atau 38,10%. Jika dibandingkan antara hari pertama sebelum pemberian 157/78 mmHg dan hari ketiga setelah pemberian 137/87 mmHg, maka tekanan sistolik mengalami penurunan sebesar 20 mmHg, yaitu turun 12,74%.

Terjadi penurunan rata-rata sistolik dari 148.3 mmHg menjadi 146.0 mmHg setelah pemberian selama 3 hari. Namun, diastolik justru meningkat dari 72.0 mmHg menjadi 88.0 mmHg. Ini menunjukkan bahwa efek rebusan daun seledri belum memberikan penurunan yang konsisten terutama pada tekanan diastolik, karena tidak semua orang merespon terapi herbal dengan cara yang sama. Peningkatan ini karena faktor lain seperti *stress*, asupan garam, atau aktivitas fisik.

Hipertensi adalah kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi, yang mengakibatkan terhambatnya aliran darah ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Hipertensi terutama disebabkan oleh usia 40 tahun ke atas, tetapi kini juga memengaruhi orang-orang berusia 18 tahun ke atas. Hipertensi pada lansia disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan bertambahnya usia, peningkatan konsumsi garam, dan stres. Respons terhadap stres adalah peningkatan tekanan darah. Biasanya, seseorang yang stres akan kesulitan untuk rileks atau tidur, yang menyebabkan tekanan darah tinggi. Gaya hidup sehat dan pola makan yang sehat dan seimbang merupakan cara paling efektif untuk menghindari gejala tekanan darah tinggi [10]. Penderita hipertensi biasanya memiliki tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 dan kemungkinan besar perlu mengonsumsi obat seumur hidup. Obat, atau terapi farmakologis, diberikan sesuai kebutuhan. Mengonsumsi obat secara berlebihan dapat menimbulkan efek samping, sehingga orang-orang mencari alternatif yang lebih aman dan efektif, dan terapi nonfarmakologis semakin populer. Faktor risiko berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, memahami faktor risiko dapat menurunkan angka hipertensi dan lebih mudah untuk mencegah hipertensi [11]. Tekanan darah sistolik dan diastolik meningkat seiring dengan peningkatan tekanan darah, dan hipertensi dikaitkan dengan peningkatan risiko kematian." Kerusakan pembuluh darah jantung, otak, ginjal, dan mata diakibatkan oleh hipertensi [12].

Seledri merupakan sumber alkaloid, kolin, pthalida, apigenin, saponin, apiin, tanin (1%), minyak atsiri (0,033%), fitosterol, apiin, minyak, uap, apigenin, serta vitamin A, B, dan C yang baik, apigenin dapat menurunkan hipertensi [13]. 100 gram seledri mengandung banyak nutrisi: 93 mililiter air, 400 miligram kalium, 0,9 gram protein, 0,1 gram lemak, 4 gram karbohidrat, 0,9 gram serat, 50 miligram

kalsium, 1 mg zat besi, 40 mg fosfor, 150 mg yodium, 85 mg magnesium, dan 130 unit internasional vitamin A. Akar seledri juga mengandung minyak atsiri, manitol, pati, mucilage, pentosan, glutamin, dan tirosin. Apigenin, alkaloid, minyak esensial, dan apiin semuanya ditemukan dalam biji seledri. Kurangi hipertensi dengan apigenin. Magnesium yang ditemukan dalam seledri membantu menormalkan penyempitan arteri dan merelaksasi otot-otot arteri [3].

Komponen lain dalam seledri juga dapat memengaruhi tekanan darah, dan komposisi ftalat Caddy mungkin memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah dengan merelaksasi otot-otot di pembuluh darah. Kombinasi kalium, magnesium, zat besi, dan vitamin C. Kalium membantu menjaga kadar natrium tubuh tetap stabil, yang membantu mengendalikan hipertensi [14].

Beberapa flavanol dalam seledri dapat menstabilkan oksigen singlet dan yang lainnya dapat mendeagregasi zat lain. Quercetin adalah salah satunya. Sebagai antioksidan, zat kimia ini membuat radikal peroksil lebih stabil dengan melepaskan atau mendonorkan ion hidrogen kepada radikal tersebut. Proses ini mencegah kolesterol jahat (LDL) teroksidasi, yang membuat darah lebih kental dan mencegah penumpukan lemak di pembuluh darah. Seledri mengandung senyawa apigenin, yang membantu menjaga pembuluh darah dari penyempitan dan hipertensi. Dengan memulihkan kerusakan arteri yang disebabkan oleh hipertensi, antioksidan vitamin C dapat menurunkan tekanan darah sekitar 5 mmHg. Karena menjaga keseimbangan garam-kalium agar tidak menjadi tidak seimbang, kalsium sangat penting untuk tekanan darah normal. Karena efek vasodilatasinya, magnesium menurunkan tekanan darah. Ekstrak daun seledri memiliki efek hipotensi sebesar sepuluh hingga tiga puluh milimeter, menurut penelitian praklinis lainnya. Karena menjaga keseimbangan garam-kalium agar tidak menjadi tidak seimbang, kalsium sangat penting untuk tekanan darah normal. Karena efek vasodilatasinya, magnesium menurunkan tekanan darah. Ekstrak daun seledri memiliki efek hipotensi sebesar sepuluh hingga tiga puluh milimeter, menurut penelitian praklinis lainnya. Rata-rata, tekanan darah pasien hipertensi turun 20,32 mmHg/7,09 mmHg setelah tiga hari mengonsumsi 100 cc daun seledri rebus, menurut uji klinis yang dilakukan oleh Muzakar dan Nuryanto [15].

5. Kesimpulan

Tekanan darah Ny. T sebelum diberikan rebusan daun seledri 157/78 mmHg dan setelah diberikan rebusan daun seledri sebesar 154/87mmHg. Terjadi penurunan rata-rata sistolik dari 148.3 mmHg menjadi 146.0 mmHg setelah pemberian selama 3 hari. Namun, diastolik meningkat dari 72.0 mmHg menjadi 88.0 mmHg. Ini menunjukkan bahwa efek rebusan daun seledri belum memberikan penurunan yang konsisten terutama pada tekanan diastolik, karena tidak semua orang merespon terapi herbal dengan cara yang sama. Peningkatan ini karena faktor lain seperti stress, asupan garam, atau aktivitas fisik.

Keterbatasan Penelitian

Pada pelaksanaan studi kasus ini peneliti tidak banyak mengalami kesulitan. Secara umum, tidak terdapat kesulitan berarti selama proses pengumpulan data, karena pasien dan keluarga bersikap kooperatif sehingga dapat membantu kelancaran studi kasus dengan memperkenalkan peneliti kepada responden sehingga proses membina hubungan saling percaya dapat berlangsung dengan mudah antara pasien dengan peneliti. Namun hanya terbatas pada waktu karena peneliti hanya melakukan penelitian selama tiga hari.

Daftar Pustaka

[1] W. Lazdia, W. A. Rahma, A. S. Lubis, dan T. Sulastri, "Pengaruh Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi," *Empower. Soc. J.*, vol. 1, no. 1, hal. 26–32, 2020, [Daring]. Tersedia pada: https://ojs.fdk.ac.id/index.php/ESJ/article/view/666

[2] K. Algoritma, R. Forest, dan N. Bayes, "Perbandingan Prediksi Penyakit Hipertensi Menggunakan Metode Random Fores Dan Navie Bayes," *JATI (Journal Mhs. Tek. Inform.*, vol. 7, no. 1, hal. 498–504, 2023, [Daring]. Tersedia pada: https://ejournal.itn.ac.id/index.php/jati/article/view/6376

[3] A. Maharani dan I. Triyani, "Pengaruh Air Rebusan Daun Seledri Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur Tahun 2021," *Sci. J. Nurs. Res. P-ISSN 2655-0024, E-ISSN*

2655-6731 Sci., 2021, [Daring]. Tersedia pada: http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/idex.php/SJNR/idex

[4] L. Lia, S. Kaaffah, dan K. I. Kurniasih, "Cost Effectiveness Analysis Kombinasi Amlodipin-Kandesartan Dibandingkanamlodipin-Irbesartan Pada Hipertensi Komorbid Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Goeteng Taroenadibrata," *J. Syntax Idea*, vol. 6, no. 07, 2024, [Daring]. Tersedia pada: https://jurnal.syntax-idea.co.id/index.php/syntax-idea/article/download/4088/2254/

[5] N. Ca, "Pengaruh Penggunaan Rebusan Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cenggu Tahun 2018," vol. 1, no. 1, hal. 43–49, 2019.

[6] D. Fajrianti, E. Yunitasari, dan R. Pradanie, "The Correlation Between Personal Reference: Health Workers and Health Facilities with Parenting in Stunting Prevention," *Pediomaternal Nurs. J.*, vol. 6, no. 2, hal. 125, 2020, doi: 10.20473/pmnj.v6i2.20966.

[7] I. Handayani *et al.*, "Penyuluhan Manfaat Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Seilimbat Kabupaten Langkat," *J. Pengabdi. Masy. E-ISSN 2744-4689 Juli 2022 Hal. 197-202*, vol. 2, no. 2, hal. 197–202, 2022, [Daring]. Tersedia pada: https://ojs.unhaj.ac.id/index.php/jukeshum/index

[8] S. Aisyah dan H. Mulya, "Pengaruh Rebusan Daun Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Bancang Kecamatan Blangkejeren Kabupaten Gayo Lues," *J. IMJ Indones. Midwifery J. Vol 6 No 1 Tahun 2022 e-ISSN 2580-3093*, vol. 6, no. 1, 2022, [Daring]. Tersedia pada: https://jurnal.umt.ac.id/index.php/imj/article/view/7732

[9] M. Sari, H. Rachman, N. J. Astuti, M. W. Afgani, dan R. Abdullah, "Explanatory Survey dalam Metode Penelitian Deskriptif Kuantitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer," *J. Pendidik. Sains dan Komput. Vol. 3, Number 1, Febr. 2023 e-ISSN 2809-476X*, vol. 3, no. 1, hal. 10–16, 2023, [Daring]. Tersedia pada: https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1953

[10] R. Mauliza dan R. Mouliansyah, "Efektivitas Pemberian Air Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi," vol. 6, hal. 163–174, 2024, [Daring]. Tersedia pada: https://www.jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/164/122

[11] Jumriani Ansar, "Determinasi Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar," *J. Nas. Ilmu Kesehat. Vol. 1. Edidsi 3 2019 ISSN 2621-6507*, vol. 1, hal. 28–35, 2019, [Daring]. Tersedia pada: https://journal.unhas.ac.id/index.php/jnik/article/view/6083

[12] W. Azizah *et al.*, "Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi," *J. Cendikia Muda Vol. 2, Nomor 4, Desember 2022 ISSN 2807-3469*, vol. 2, hal. 607–616, 2022, [Daring]. Tersedia pada: https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/388

[13] S. F. Emi Amelia dan M Rifal Affif, "Modifikasi Herbal Drink Dari Optimasi Kelor (Moringa Oleifera), Seledri (Apium Graveolens) Dan Rosela (Hibiscus Sabdariffa) Dengan Metode Infusa Di Desa Sidokelar," *J. Community Serv. Maret 2022 ISSN 2716-5140 E-ISSN 2716-5175*, vol. 4, no. 1, hal. 35–42, 2022, [Daring]. Tersedia pada: https://journal.umg.ac.id/index.php/dedikasimu/article/view/3788

[14] J. Kesehatan, "Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri Pada Lanisa Terhadap Penurunan Tekanan Darah," *Heal. J. Ilm. Kesehat. Juli 2023 E-ISSN 2797-7161*, vol. 2, no. 2, hal. 29–33, 2023, doi: doi.org/healthcaring.v2n2.2023.

[15] J. C. Muda, "Penerapan Rebusan Daun Seledri (Apium Graveolens L) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas Yosomulyo Kecamatan Metro Pusat," vol. 4, hal. 228–237, 2024, [Daring]. Tersedia pada: https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/584/389