

Pengaruh Pemberian Jus Seledri Kombinasi Wortel dan Madu terhadap Penurunan Hipertensi pada Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga

The Influence of Giving Celery Juice Combining of Carrots and Honey to reduce Hypertension at Menopause the work area of Telaga Biru Health Centre

Efri Leny Rauf^{1*}, Ulfiana Djunaid², Siskawati Umar³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia

*Korespondensi Penulis : efrileyenrauf@umgo.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah yang menunjukkan peningkatan sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Hipertensi dapat dicegah dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan dengan non farmakologis salah satunya dengan pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu. Seledri mengandung *apigenin*, wortel mengandung kalium, dan madu mengandung *asetilkolin* yang dapat menurunkan hipertensi.

Tujuan: Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru.

Metode: Jenis Penelitian menggunakan *quasi experimental non-equivalent control grub design*. Jumlah populasi 28 menopause, pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan membagi 14 kelompok intervensi dan 14 kelompok kontrol. Hasil penelitian menggunakan uji *simple paired t-test* dengan indikator frekuensi penurunan tekanan darah $pValue=0,000$ yakni $0,000 < 0,05$ yang artinya H_a diterima. Sehingga pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan hipertensi.

Kesimpulan: Presentase tekanan darah ibu menopause sebelum diberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu berada pada hipertensi Stadium I sebanyak 13 orang dan hipertensi Derajat II sebanyak satu orang. Presentase tekanan darah ibu menopause kelompok kontrol pada pengukuran sebelum yaitu hipertensi Stadium I sebanyak 12 orang dan hipertensi Stadium II sebanyak 2 orang dan Presentase Sesudah diberikan intervensi dengan pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu tekanan darah responden menjadi normal sebanyak 7 orang, pre hipertensi sebanyak 6 orang, hipertensi Stadium I sebanyak satu orang. Presentase tekanan darah pada pengukuran kelompok kontrol yaitu hipertensi menjadi Stadium I sebanyak 13 orang dan hipertensi Stadium II sebanyak satu orang. Ada pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause.

Kata Kunci: Seledri; Wortel; Madu; Menopause; Hipertensi

Abstract

Background: Hypertension is an increase in blood pressure which shows an increase in systolic > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. Hypertension can be prevented by pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological treatments is the administration of celery juice, a combination of carrots and honey. Celery contains *apigenin*, carrots contain potassium, and honey contains *acetylcholine* which can reduce hypertension.

Objective: The aim of the study was to determine the effect of giving celery juice with a combination of carrots and honey on reducing hypertension in menopause in the working area of the Telaga Biru Health Center.

Methods: This research used a quasi-experimental non-equivalent control group design. Total population of 28 menopause, sampling using non-probability sampling by dividing 14 intervention groups and 14 control groups. The results of the study used a simple paired t-test with an indicator of the frequency of decreasing blood pressure $pValue = 0.000$, namely $0.000 < 0.05$, which means H_a is accepted. So that the combination of carrot and honey celery juice has a significant effect on reducing hypertension.

Conclusion: The percentage of postmenopausal women's blood pressure before being given celery juice with a combination of carrots and honey was in Stage I hypertension as many as 13 people and hypertension Degree II as many as one person. The percentage of blood pressure of postmenopausal women in the control group in the measurement before Stage I hypertension was 12 people and Stage II hypertension was 2 people and the percentage After being given the intervention by giving a combination of carrot and honey celery juice, the respondent's blood pressure became normal as many as 7 people, pre-hypertension was 6 people, hypertension Stage I as many as one person. The percentage of blood pressure in the control group measurement, namely hypertension to Stage I as many as 13 people and Stage II hypertension as many as one person. There is an effect of giving celery juice a combination of carrots and honey on reducing hypertension in postmenopausal women.

Keywords: Celery; Carrots; Honey; Menopause; Hypertension

PENDAHULUAN

Belakangan ini masalah kesehatan banyak terjadi di masyarakat, mulai dari penyakit menular sampai penyakit tidak menular. Penyakit tidak menular yang merupakan faktor utama dari stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik adalah hipertensi. Hipertensi adalah Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (1).

Hipertensi atau peningkatan tekanan darah merupakan masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Hipertensi memberikan gejala yang berlanjut seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung. Hipertensi juga bisa menyebabkan salah satu penyebab kematian jika tidak segera ditangani (2).

Wanita seiring bertambahnya usia maka akan rentan terjadi hipertensi. Hipertensi pada wanita berkaitan dengan masa menopause dimana pada masa tersebut hormon estrogen terus menurun. Perubahan hormon membuat wanita mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan, hal inilah yang berpotensi memicu tekanan darah lebih tinggi (3).

Data dari WHO menunjukkan bahwa lebih dari 1 dari 5 orang dewasa diseluruh dunia mengalami peningkatan tekanan darah, sekitar setengah dari semua kematian diakibatkan oleh komplikasi dari hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung. Angka kematian komplikasi mencapai 9,4 juta jiwa diseluruh dunia setiap tahun. Di Amerika prevalensi hipertensi pada tahun 2015 adalah 18%, sedangkan Afrika lebih dari 30% orang dewasa memiliki hipertensi (4).

Hasil Riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 3.6% pada kelompok usia 25-44 tahun (5).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2018 didapatkan yang menderita hipertensi 19.175 jiwa. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo pada tahun 2015 didapatkan yang menderita hipertensi wanita usia 45-54 tahun yaitu 3.457 jiwa, usia 55-59 tahun yaitu sebanyak 1.722 jiwa, kemudian tahun 2016 didapatkan usia 45-54 tahun yaitu 3.821 jiwa, usia 55-59 tahun didapatkan sebanyak 1.849 jiwa, pada tahun 2017 usia 45-54 tahun yaitu 3.961 jiwa, usia 55-59 tahun yaitu 2.266 jiwa, dan pada tahun 2018 wanita usia 45-54 tahun sebanyak 3.544 jiwa, serta usia 55-59 tahun yaitu 2.011 jiwa. Data yang didapatkan dari Puskesmas Telaga Biru wanita usia 45-59 tahun yaitu berjumlah 2.172 jiwa. Jumlah yang mengalami hipertensi pada usia 45-59 tahun yang melakukan kunjungan di Puskesmas Telaga Biru pada bulan januari-juni sebanyak 283 orang.

Perkembangan zaman yang terjadi membuat manusia cenderung menganut gaya hidup modern seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Gaya hidup modern seperti ini membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi. Makanan yang berlemak dapat menyebabkan peningkatan kadar lemak dalam darah serta asupan nutrisi yang berlebih dapat menyebabkan ketidakseimbangan cairan di dalam tubuh, hal-hal tersebut tentu dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, salah satunya adalah penyakit hipertensi (6).

Allah menurunkan suatu penyakit, maka yang dapat menyembuhkannya juga Allah semata. Kesembuhan dicapai tentunya dengan usaha yang maksimal. Allah mendatangkan penyakit, maka bersamaan dengan itu Allah juga mendatangkan obatnya, Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah SAW "*Abu Darba' berkata, bahwa Rasulullah bersabda, "Sesungguhnya Allah menurunkan penyakit serta obat dan diadakan-Nya bagi tiap penyakit obatnya, maka berobatlah kamu, tetapi janganlah kamu berobat dengan yang haram"* (HR. Abu Daud).

Masyarakat yang kurang pengetahuan atau kesadarannya terhadap penyakit hipertensi akan berakibat fatal bagi dirinya. Penderita hipertensi dapat dicegah dan diobati dengan cara terapi medis farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi adalah seperti buah, sayur dan herbal yang dapat kita temukan di pasar tradisional.

Jenis tumbuhan berkhasiat menurunkan hipertensi adalah tanaman seledri (*Apium graveolense L.*) yang dikombinasikan dengan wortel (*Daucus carota L.*) dan madu. Seledri mengandung flavonoid dan phthalides, wortel mengandung *potassium suksinat* dan kalium, sementara madu memiliki efek *asetilkolin*. Kandungan yang terdapat dalam seledri, wortel, dan madu yang memiliki sifat anti-hipertensi yang dapat menurunkan hipertensi dan melancarkan peredaran darah (7).

Hasil wawancara pada 2 orang menopause penderita hipertensi bahwa mereka tidak mengetahui khasiat dari seledri, wortel dan madu sebagai obat hipertensi. Tingkat pengetahuan yang kurang dalam mengaplikasikan obat-obatan non farmakologis sebagai salah satu alternatif dalam pengobatan membuat peneliti tertarik untuk mengaplikasikannya sebagai pengobatan hipertensi di masyarakat wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru. Peneliti menggunakan jus seledri kombinasi wortel dan madu sebagai bahan untuk penelitian karena mudah diperoleh oleh masyarakat, dan kandungan ketiga bahan tersebut dapat menurunkan hipertensi serta memperlancar peredaran darah.

METODE

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Telaga Biru, pada bulan Agustus - September 2019. Desain penelitian yang akan digunakan yaitu *quasi eksperimental nonequivalent control desain design dengan pretest-posttest*.

Populasi dalam penelitian ini ibu menopause yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 283 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 28 orang yang terbagi 14 kelompok intervensi dan 14 kelompok kontrol. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan Jenis yang akan digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *simple paired t-test*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi berdasarkan umur pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Umur	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
45-51 tahun	5	35,7	6	42,9
52-59 tahun	9	64,3	8	57,1
Jumlah	14	100	14	100

Sumber: Olahan data primer (2019)

Tabel 1 menunjukkan frekuensi umur kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Frekuensi umur yang tertinggi adalah 52-59 tahun. Pada kelompok intervensi berjumlah 9 responden (64,3%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 8 responden (57,1%).

Tabel 2 Distribusi tingkat pendidikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
SD	7	50	6	42,9
SMP	3	21,4	2	57,1
SMA	4	28,6	5	35,7
PT	0	0	1	7,1
Jumlah	14	100	14	100

Sumber: Olahan data primer (2019)

Tabel 2 menunjukkan frekuensi tingkat pendidikan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Frekuensi pendidikan tertinggi pada kelompok intervensi adalah SD berjumlah 7 responden (50%) dan yang terendah pada kelompok intervensi adalah SMP berjumlah 3 responden (21,4%). Frekuensi pendidikan tertinggi pada kelompok kontrol adalah SD berjumlah 6 responden (42,9%) dan yang terendah PT berjumlah satu responden (7,1%).

Tabel 3 Distribusi tingkat pekerjaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Pekerjaan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
Tidak bekerja	14	100	13	92,9
Bekerja	0	0	1	7,1
Jumlah	14	100	14	100

Sumber : Olahan data primer (2019)

Tabel 3 menunjukkan bahwa frekuensi tingkat pekerjaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Frekuensi pekerjaan tertinggi pada kelompok intervensi adalah yang tidak bekerja berjumlah 14 responden (100%). Frekuensi pekerjaan tertinggi pada kelompok kontrol berjumlah 13 responden (92,9%).

Analisis Univariat

Tabel 4. Analisis tekanan darah tekanan darah ibu menopause sebelum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Tekanan darah			
Pre test intervensi	n (%)	Pre test kontrol	n (%)
Normal (120/90 mmHg)	0 (0)	Normal (120/90 mmHg)	0 (0)
Pre hipertensi (130/85 mmHg)	0 (0)	Pre hipertensi (130/85 mmHg)	0 (0)
Hipertensi Stadium I (140/90 mmHg)	13 (92,9%)	Hipertensi Stadium I (140/90 mmHg)	12 (85,7%)
Hipertensi Stadium II (160/100 mmHg)	1 (7,1%)	Hipertensi Stadium II (160/100 mmHg)	2 (14,3%)
Jumlah	14 (100%)	Jumlah	14 (100%)

Sumber: Olahan data primer (2019)

Tabel 4 menunjukkan frekuensi tekanan darah sebelum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Frekuensi tekanan darah tertinggi pada kelompok intervensi adalah hipertensi Stadium I berjumlah 13 responden (92,9%). Frekuensi tertinggi pada kelompok kontrol adalah hipertensi Stadium I berjumlah 12 responden (85,7%).

Tabel 5. Analisis tekanan darah ibu menopause sebelum pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Tekanan darah			
Post test intervensi	n (%)	Post test kontrol	n (%)
Normal (120/90 mmHg)	7 (50%)	Normal (120/90 mmHg)	0 (0)
Pre hipertensi (130/85 mmHg)	6 (42,9%)	Pre hipertensi (130/85 mmHg)	0 (0)
Hipertensi Stadium I (140/90 mmHg)	1 (7,1%)	Hipertensi Stadium I (140/90 mmHg)	13 (92,9%)
Hipertensi Stadium II (160/100 mmHg)	0 (0)	Hipertensi Stadium II (160/100 mmHg)	1 (7,1%)
Jumlah	14 (100%)	Total	14 (100%)

Sumber : Olahan data primer (2019)

Tabel 5 menunjukkan frekuensi tekanan darah sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Frekuensi tekanan darah tertinggi adalah keadaan normal berjumlah 7 responden (50%) dan yang terendah pada keadaan Stadium I berjumlah satu responden (7,1%). Frekuensi tekanan darah tertinggi pada kelompok kontrol adalah Stadium I berjumlah 13 responden (92,9%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru. Analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu dengan uji *paired simple t-test*, dengan signifikan $P < 0,05$ untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Analisis Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Kelompok	Tekanan Darah		n	Presentase (%)	T	pVaule
	Menurun	Tidak Menurun				
Intervensi	14	0	14	50%	10,817	.000
Kontrol	1	13	14	50%	1,472	.165
Jumlah	15	13	28	100%		

Sumber : Olahan data primer (2019)

Hasil penelitian Tabel 6 menggunakan pengujian statistik yang dilakukan dengan uji *paired sampel t-test* dapat diketahui indikator frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi didapatkan nilai signifikan $pValue=0.000$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan $pValue=0.165$. Hasil perhitungan dengan uji *paired sampel t-test* menunjukkan pengaruh jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi yakni diketahui pada frekuensi penurunan tekanan darah $pValue < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pada pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan hipertensi pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru.

PEMBAHASAN

Analisis tekanan darah menopause sebelum pada kelompok intervensi dan kontrol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian diatas menunjukkan frekuensi tekanan darah *pre test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tertinggi adalah hipertensi Stadium I, pada kelompok intervensi berjumlah 13 responden (92,9%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 12 responden (85,7%). Responden yang ada dalam penelitian ini tidak menggunakan obat analgetik jenis apapun. Ketika dilakukan wawancara kepada responden, mereka tidak memiliki keluhan sama sekali dan tidak mengetahui bahwa mereka mengalami hipertensi dikarenakan mereka sangat jarang memeriksakan dirinya ke puskesmas.

Pada awal penelitian peneliti mendapatkan rata-rata ibu menopause mengalami tekanan darah dengan kategori yang berbeda-beda, karena disebabkan dari pola hidup dan pola konsumsi masyarakat Gorontalo yang tidak sehat. Ketika ditanyakan lebih mendalam pada beberapa responden Stadium I kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, banyak yang mengatakan bahwa mereka terlalu banyak mengonsumsi daging dan makanan bersantan sehingga, dapat memicu tekanan darah mereka naik. Sedangkan, beberapa responden Stadium II baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol selain disebabkan oleh pola hidup dan pola makan yang tidak baik, faktor stres juga membuat mereka susah untuk beristirahat pada malam hari, sehingga dapat memicu tekanan darah mereka naik.

Seseorang mengalami hipertensi disebabkan oleh faktor usia, semakin bertambahnya usia maka semakin besar menderita hipertensi. Selain itu, pola hidup dan pola konsumsi yang tidak sehat juga mempengaruhi terjadinya hipertensi dikarenakan tingkat pendidikan yang rendah sehingga mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama mencegah kejadian hipertensi. Stres juga merupakan faktor terjadinya hipertensi karena kebanyakan ibu rumah tangga aktivitas yang dilakukan mereka hanya berdiam diri di rumah dengan rutinitas yang membuat mereka merasa suntuk, berbeda dengan ibu yang bekerja justru lebih banyak aktivitasnya dan menyempatkan waktu untuk berolahraga (8).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2012) yang mengatakan bahwa hipertensi umumnya terjadi pada usia diatas 30 tahun, dan diperberat dengan adanya faktor predisposisi diantaranya genetik, geografi, lingkungan, janin, jenis kelamin, usia, kegemukan, natrium atau pola hidup dan pola konsumsi yang tidak sehat. Banyaknya kasus hipertensi tidak tertangani disebabkan kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap bahaya penyakit hipertensi. Akibat dari pendidikan yang rendah, maka banyak yang bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga dengan aktivitas rumah yang mereka kerjakan membuat mereka susah untuk menyempatkan waktu berolahraga.

Analisis tekanan darah menopause sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian diatas menunjukkan frekuensi tekanan darah *post test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang tertinggi adalah tekanan darah normal dan hipertensi Stadium I. Pada kelompok intervensi dengan tekanan darah normal berjumlah 7 responden (50%) sedangkan pada kelompok kontrol berjumlah 13 responden (92,9%). Untuk tekanan darah terendah pada *post test* kelompok intervensi adalah hipertensi Stadium I dengan jumlah satu responden (7,1%).

Berdasarkan hasil penelitian pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu, penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah secara berangsur-angsur. Pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu diberikan sehari sekali selama 7 hari dan dikonsumsi pada pagi hari sebanyak 200 cc secara teratur. Penurunan hipertensi terjadi akibat dari kepatuhan dan kepercayaan responden bahwa tindakan pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu dapat menurunkan hipertensi, walaupun penurunannya terjadi dalam kategori yang berbeda-beda.

Penurunan dalam kategori normal berjumlah 7 orang (50%) karena telah berhenti mengonsumsi makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah mereka. Begitupun dengan ibu menopause yang masuk dalam kategori *pre*

hipertensi berjumlah 6 orang (42,9%) sama halnya dengan kategori normal, akan tetapi tingkat stresnya lebih tinggi dibandingkan dengan kategori normal hal ini diketahui oleh peneliti karena pada saat penelitian, responden mengeluh selalu memikirkan hal-hal yang dapat memicu kenaikan tekanan darah mereka. Penurunan hipertensi menurun pada Stadium I berjumlah satu orang (7,1%) dikarenakan tingkat stresnya lebih tinggi dibandingkan dengan ibu-ibu menopause yang lain, ibu dengan hipertensi Stadium I sering mengeluh dengan susah tidur pada malam hari dan kecapean dalam mengurus cucunya, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan ke Stadium I berjumlah satu orang dikarenakan ibu mengonsumsi obat penurun hipertensi, dan untuk 13 responden yang tidak mengalami penurunan dikarenakan mereka mengonsumsi obat ketika mereka merasakan gejala hipertensi saja.

Pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu dapat menurunkan tekanan darah, karena seledri mengandung banyak senyawa aktif yang bermanfaat antara lain asparagine, manit, zat pati dan yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu apiin dan manitol yang berfungsi sebagai diuretik yang bermanfaat untuk menambah jumlah air kencing (Nuryanto, 2012). Wortel mengandung kalium yang bersifat diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Lubna, 2016). Sedangkan pada penelitian Aluko (2014) menyatakan bahwa madu sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, karena mengandung nitrogen oksida (NO) yang dapat memicu sekresi insulin untuk mengabsorpsi ion magnesium yang mengakibatkan dilatasi vaskular yang dapat menurunkan tingkat gula dalam darah dan secara bebas dapat mengakibatkan vasodilatasi arteri koroner pada manusia sehingga memberikan efek hipotensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bangun (2015) yang berjudul pengaruh kombinasi perasan air seledri (*Apium graveolens L.*) dan wortel (*Daucus carota L.*) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Derajat I di posbindu RW 09 dan RW 21 wilayah kerja Puskesmas Padasuka Kota Cimahi. Jumlah sampel 33 responden yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian seledri kombinasi wortel terhadap penurunan hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rahmawati (2012) dengan jumlah sampel 24 responden yang mengatakan bahwa ada pengaruh jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi.

Hasil penelitian menggunakan pengujian statistik yang dilakukan dengan uji *paired sampel t-test* dapat diketahui indikator frekuensi tekanan darah pada kelompok intervensi didapatkan nilai signifikan $pValue= 0.000$ dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai signifikan $pValue= 0.165$. Hasil perhitungan dengan uji *paired sampel t-test* menunjukkan pengaruh jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi yakni diketahui pada frekuensi penurunan tekanan darah $pValue < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa pada pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan hipertensi pada menopause di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru.

Berdasarkan yang peneliti lakukan selama 7 hari dengan memberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu setiap pagi selama. Wortel yang digunakan sebanyak 100 gr, seledri 20 gr, air 200 cc diblender sampai halus kemudian saring ambil airnya dan diukur dalam gelas ukur 200 cc kemudian tambahkan madu 1 sdm. Pemberian jus ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu menopause, yang disebabkan karena kepercayaan, kepatuhan dan keteraturan responden dalam mengonsumsi jus seledri kombinasi wortel dan madu sehari sekali selama 7 hari setiap pagi. Meskipun demikian terdapat 1 responden yang penurunan tekanan darahnya tidak sampai batas normal dikarenakan faktor stres yang mengakibatkan pada malam hari susah untuk istirahat.

Daun seledri (*Apium graveolens L.*) merupakan salah satu jenis terapi herbal untuk menangani penyakit hipertensi. Seledri memiliki kandungan yang lebih banyak untuk menurunkan tekanan darah daripada tumbuhan lain, kandungan yang tidak dimiliki oleh daun lain yakni kandungan *apigenin* yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi (Arie, 2014). Sedangkan wortel memiliki kalium yang bermanfaat untuk menurunkan atau mengendalikan tensi (Junaedi, 2013), serta madu memiliki komponen kimia yang memiliki efek koligemik yakni *asitilkolin* yang berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan mengurangi tekanan darah (7).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan setelah diberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu sehari sekali selama 7 hari pada pagi hari. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan adanya perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati (2012) yang berjudul pengaruh jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi di Desa Karangrejo RT 09 RW 04 Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik ($p-value$ sebesar $0,008 < \alpha (0,05)$).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa presentase tekanan darah ibu menopause sebelum diberikan jus seledri kombinasi wortel dan madu berada pada hipertensi Stadium I sebanyak 13 orang dan hipertensi Derajat II sebanyak satu orang. Presentase tekanan darah ibu menopause kelompok kontrol pada pengukuran sebelum yaitu hipertensi

Stadium I sebanyak 12 orang dan hipertensi Stadium II sebanyak 2 orang dan Presentase Sesudah diberikan intervensi dengan pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu tekanan darah responden menjadi normal sebanyak 7 orang, pre hipertensi sebanyak 6 orang, hipertensi Stadium I sebanyak satu orang. Presentase tekanan darah pada pengukuran kelompok kontrol yaitu hipertensi menjadi Stadium I sebanyak 13 orang dan hipertensi Stadium II sebanyak satu orang. Ada pengaruh pemberian jus seledri kombinasi wortel dan madu terhadap penurunan hipertensi pada ibu menopause

DAFTAR PUSTAKA

1. Yuwono, A.D., Ridwan, M., Hanafi, M.. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Vol. 12, No.1, 56.2017
2. Padila. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.2013
3. Dalyoko, D.P.A., Kusumawati, Y., Ambarwati. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kontrol hipertensi pada lansidi pos pelayanan terpadu wilayah kerja puskesmas mojosongo boyolali. *Jurnal Kesehatan*, 4 (1): 201-214.2011
4. WHO. *Q & As on Hypertension*.2015
5. Batlibangkes. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.2018
6. Andi & Eka. *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta. Bumi Medika.2017
7. Rahmawati, R., *et all.* . Pengaruh Jus Seledri Kombinasi Wortel dan Madu Terhadap Penurunan Tingkat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal of Ners Community* Vol. 3 No. 6.2012
8. Kharisna, D., *et all.* Efektivitas Konsumsi Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia* Vol 2 No.2.2012