

Pemberdayaan Masyarakat melalui Program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) sebagai Upaya Penurunan Kasus Hipertensi di Desa Alasombo

Khansa Nuriashinta Nabila¹, Luthfi Maulana Ibrahim¹, Dhea Ayu Sekar Kinanti¹, Shafira An Nabila¹, Fauzan Cahyo Nugroho¹, Seksiyati Nur Rochimah D. S.¹, Himmatul Aulia Rahman¹, Ashifa Putri Siswandari¹, Adinda Veronissa Surgawi¹, Shonia Khoirussyifa¹, Mike Septiana¹, Aulia Isnania Salsabila¹

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani Tromol Pos I, Pabelan Kartasura, Sukoharjo 57169, Indonesia

E-mail *corresponding author*: j410220209@student.ums.ac.id

Tanggal Submisi : April 2026 ; Tanggal Penerimaan : Juni 2026

ABSTRAK

Demam Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Kondisi ini menjadi tantangan utama di Desa Alasombo, Kecamatan Weru, yang menunjukkan tingginya kasus hipertensi serta rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan pemeriksaan tekanan darah dan menerapkan gaya hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pemanfaatan daun seledri (*Apium graveolens L.*) sebagai teh herbal alami. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan manfaat daun seledri yang dikombinasikan dengan demonstrasi pembuatan teh daun seledri. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia yang signifikan, dari 3,4% peserta dengan pengetahuan baik sebelum intervensi menjadi

72,4% setelah intervensi. Selain itu, lebih dari setengah peserta mampu mempraktikkan pembuatan teh seledri secara mandiri sesuai arahan. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman lansia terhadap upaya dalam pengendalian hipertensi dan menumbuhkan motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat. Pendekatan edukasi partisipatif dengan metode demonstrasi efektif dalam meningkatkan kesadaran, keterampilan, serta kemandirian lansia dalam pengendalian hipertensi melalui pemanfaatan bahan alami lokal.

Kata kunci: Daun Seledri, Hipertensi, Lansia, Pengabdian Masyarakat, Teh Herbal

ABSTRACT

*Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to increase, especially among the elderly. This condition is a major challenge in Alasombo Village, Weru District, which shows a high number of hypertension cases and low public awareness in conducting blood pressure checks and adopting a healthy lifestyle. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of the elderly in preventing and controlling hypertension through the use of celery leaves (*Apium graveolens* L.) as a herbal tea. The method used was health education on hypertension and the benefits of celery leaves combined with a demonstration of making celery leaf tea. Evaluation was carried out with a pre-test and post-test to measure the increase in participants' knowledge. The results of the activity showed a significant increase in the elderly's knowledge, from 3.4% of participants with good knowledge before the intervention to 72.4% after the intervention. In addition, more than half of the participants were able to practice making celery tea independently according to instructions. This program successfully increased the elderly's understanding of efforts to control hypertension and fostered motivation to adopt a healthy lifestyle. The participatory educational approach with the demonstration method was effective in increasing the elderly's awareness, skills, and independence in controlling hypertension through the use of local natural ingredients.*

Keywords: Celery Leaves, Community Service, Elderly, Herbal Tea, Hypertension



PENDAHULUAN

Proses penuaan penduduk (*aging population*) yang terjadi secara global membawa konsekuensi signifikan terhadap beban kesehatan masyarakat, salah satunya adalah peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM). Hipertensi menempati posisi sebagai salah satu masalah kesehatan utama dalam fenomena ini, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Sebagai kondisi kronis dengan peningkatan tekanan darah dalam arteri, hipertensi merupakan faktor risiko primer untuk penyakit kardiovaskular, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Habibah et al., 2025). Risiko kejadian kardiovaskular sendiri diketahui meningkat dua kali lipat setiap dekade dan seiring dengan kenaikan tekanan sistolik 20 mmHg, sehingga pengelolaan hipertensi pada lansia menjadi aspek krusial dalam menekan beban kesehatan dan ekonomi di masa depan (Egan et al., 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi meningkat signifikan pada kelompok lanjut usia. Pada usia 65–74 tahun, prevalensi hipertensi mencapai 48,9%, dan meningkat menjadi 58,4% pada usia ≥ 75 tahun berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah. Peningkatan ini berkaitan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan, seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer. Lansia dengan aktivitas fisik kurang juga memiliki risiko hipertensi 1,3 kali lebih tinggi dibandingkan yang aktif secara fisik (SKI, 2023).

Pada tingkat lokal, gambaran yang sama terlihat di Posyandu Lansia Lestari, Desa Alasombo (RW 13 & 14), menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sangat dominan. Berdasarkan data Puskesmas Weru, hipertensi menjadi salah satu permasalahan kesehatan dengan kasus yang cukup tinggi, khususnya di Desa Alasombo, yakni sebesar 78 kasus pada tahun 2024 dan 54 kasus hipertensi per September 2025.

Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD), kondisi ini didorong oleh pola hidup masyarakat yang kurang aktivitas fisik serta kebiasaan konsumsi yang tidak membatasi asupan garam, teh, kacang-kacangan, dan pantangan makanan lain bagi penderita hipertensi. Selain itu, ditemukan beberapa faktor penghambat utama seperti rasa takut untuk memeriksa tekanan darah, kesibukan bekerja yang membuat masyarakat tidak sempat melakukan pemeriksaan kesehatan, dan kurangnya kegiatan karang taruna yang berperan dalam promosi kesehatan di tingkat komunitas.

Masyarakat Dusun IV Desa Alasombo masih menghadapi masalah tingginya kasus hipertensi yang Sebagian besar belum terdeteksi dan tidak terkontrol. Rendahnya kesadaran untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, kurangnya partisipasi dalam penyuluhan kesehatan, serta kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku hidup sehat menjadi penyebab utama. Kondisi ini menunjukkan perlunya peningkatan edukasi dan perubahan perilaku masyarakat dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi. Menurut (Elvira, 2019), beberapa faktor yang berperan dalam terjadinya hipertensi antara lain riwayat keturunan, usia, jenis kelamin, ras, kebiasaan mengkonsumsi garam berlebihan, pola makan yang tidak seimbang, kegemukan atau obesitas, tingkat stres atau tekanan emosional, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dan menurut (Masyudi, 2018), perubahan pola hidup, terutama dalam kebiasaan makan yang cenderung memilih makanan cepat saji tinggi lemak, protein, dan garam namun rendah serat, dapat berdampak negatif dan menjadi salah satu penyebab munculnya penyakit degeneratif seperti hipertensi.

Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) di Dusun 4, Desa Alasombo, ditemukan tiga faktor utama yang mempengaruhi derajat kesehatan masyarakat, yaitu perilaku kesehatan jiwa, pengetahuan tentang penyakit tidak menular (PTM), dan perilaku terkait hipertensi. Pada faktor perilaku kesehatan jiwa, sebanyak 95 dari 150 responden belum pernah mengikuti penyuluhan atau edukasi terkait kesehatan jiwa. Faktor pengetahuan PTM menunjukkan sebagian besar masyarakat masih memiliki pemahaman yang kurang tepat mengenai pencegahan dan deteksi dini PTM. Sementara itu, pada faktor perilaku hipertensi, sebagian besar responden jarang atau tidak pernah mengikuti penyuluhan serta pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Melalui Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama tenaga kesehatan dan masyarakat, dilakukan penentuan prioritas masalah menggunakan metode USG (*Urgency, Seriousness, Growth*). Hasil analisis menunjukkan bahwa perilaku terkait hipertensi memperoleh skor tertinggi dan ditetapkan sebagai prioritas utama untuk diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku masyarakat dalam pencegahan hipertensi masih rendah sehingga perlu dilakukan intervensi berbasis promotif dan preventif guna meningkatkan kesadaran. Berbagai bukti ilmiah mendukung efektivitas seledri dalam menurunkan tekanan darah, penelitian oleh Habibah et al., (2025) membuktikan bahwa pemberian jus seledri signifikan

menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Temuan serupa dilaporkan oleh Windari et al. (2025) yang menyatakan bahwa konsumsi rebusan daun seledri selama lima hari mampu menurunkan tekanan darah secara bermakna, serta perubahan perilaku menuju hidup sehat. Salah satu alternatif solusi yang ditawarkan adalah melalui Program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia), yaitu kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pemanfaatan daun seledri (*Apium graveolens L.*) sebagai terapi herbal komplementer untuk mengendalikan tekanan darah. Daun seledri telah lama dikenal sebagai bahan alami yang mengandung senyawa aktif seperti apiin, apigenin, butylphthalide (BuPh), serta mineral magnesium dan kalsium yang berperan dalam relaksasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah (Windari et al., 2025).

Melalui kegiatan sosialisasi dan praktik langsung, program ini diharapkan menjadi alternatif sederhana, aman, terjangkau, dan mudah diterapkan oleh lansia dalam kehidupan sehari-hari. Target capaian dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan lansia mengenai hipertensi serta kemampuan mereka dalam mengolah dan mengonsumsi teh daun seledri secara mandiri di rumah. Secara spesifik, tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada lansia mengenai hubungan antara proses penuaan dan risiko hipertensi, mengenalkan manfaat daun seledri sebagai tanaman herbal yang dapat membantu pengendalian tekanan darah serta melatih lansia agar mampu membuat teh daun seledri sendiri sebagai alternatif pengobatan komplementer. Manfaatnya adalah terwujudnya kemandirian lansia dalam menerapkan pola hidup sehat yang efektif memanfaatkan sumber daya alam lokal, sehingga terbentuk kebiasaan positif dalam pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan di lingkungan Masyarakat Desa Alasombo.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif yang berfokus pada penanganan hipertensi di kalangan lansia di Dusun 4 Desa Alasombo. Berdasarkan hasil Survei Mawas Diri (SMD) dan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang mengidentifikasi faktor perilaku hipertensi sebagai masalah prioritas, tim melaksanakan program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) yang terintegrasi dengan kegiatan Posyandu Lansia Lestari. Program diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu, serta penyusunan materi edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik lansia.

Pelaksanaan program terdiri dari beberapa kegiatan. Pertama, pemeriksaan kesehatan untuk mengetahui kondisi kesehatan lansia. Kemudian penyuluhan tentang hipertensi dan manfaat teh seledri, dilanjutkan dengan praktek langsung cara membuat teh seledri. Untuk menilai keberhasilan program, kami melakukan *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan survei kualitatif yang telah dilakukan bersama bidan desa dan tokoh masyarakat setempat, didapati hipertensi sebagai salah satu permasalahan dengan kasus yang cukup tinggi di Desa Alasombo, khususnya di Dusun 4 yang merupakan wilayah kerja dari Posyandu Lansia Lestari. Setelah dilakukan Survei Mawas Diri (SMD), diketahui bahwa tingginya angka kejadian hipertensi di wilayah kerja Posyandu Lansia Lestari atau Dusun 4 ini disebabkan oleh beberapa faktor risiko, mulai dari kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai penyakit tidak menular, rendahnya kesadaran untuk menerapkan gaya hidup sehat, kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam dan lemak, serta belum adanya upaya pencegahan secara berkelanjutan di tingkat masyarakat. Kader yang terbatas dan kebiasaan masyarakat yang hanya mengandalkan konsumsi amlodipin tanpa memahami penyebab hipertensi juga menjadi salah satu tantangan utama di lapangan. Kondisi ini menyebabkan penanganan hipertensi jadi kurang efektif karena masyarakat belum punya kesadaran dan keterlibatan penuh dalam menjaga kesehatannya.



Gambar 1. Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

Intervensi yang dilakukan sebagai bentuk pengendalian hipertensi di Dusun 4 adalah program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) atau program penyuluhan terkait hipertensi dan pelatihan

pembuatan teh daun seledri yang ditujukan khusus bagi kelompok lansia, khususnya penderita hipertensi. Daun seledri dipilih sebagai media inovasi dalam pengendalian hipertensi karena memiliki berbagai khasiat, terutama dalam membantu menurunkan tekanan darah, serta mudah didapatkan di lingkungan sekitar. Penelitian acak, triple-blind, dan terkontrol plasebo oleh Shayani Rad et al. (2022) menunjukkan bahwa ekstrak biji seledri (*Apium graveolens*) yang mengandung senyawa aktif 3-n-butylphthalide dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah empat minggu pemberian kapsul ekstrak seledri sebanyak 1,34 g per hari, tekanan darah sistolik dan diastolik peserta penelitian menurun secara signifikan tanpa efek samping yang berarti dibandingkan kelompok plasebo. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seledri berpotensi sebagai suplemen alami yang efektif untuk membantu pengelolaan hipertensi.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pemanfaatan daun seledri menjadi teh juga dilatarbelakangi oleh kebiasaan masyarakat, khususnya lansia, yang sering mengonsumsi teh manis di pagi hari. Oleh karena itu, mahasiswa menginisiasi pembuatan teh daun seledri sebagai alternatif minuman sehat yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah. Penelitian populasi menunjukkan bahwa pada lansia, frekuensi minum teh yang tinggi berkorelasi dengan tekanan darah yang lebih rendah (Yu et al., 2018). Selain itu, peminum teh rutin juga memiliki risiko lebih kecil mengalami progresi tekanan darah atau hipertensi dibandingkan non-peminum teh (Li et al., 2022).



Gambar 3 dan 4. Demonstrasi Pembuatan Teh Seledri

Berdasarkan *plan of action* yang telah disusun, indikator keberhasilan dari program kerja SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) ini adalah adanya peningkatan pengetahuan pada peserta yang diukur melalui *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, hanya terdapat satu responden (3,4%) yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi. Sedangkan setelah diberikan intervensi, terdapat 21 peserta (72,4%) yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari sama dengan 70% peserta telah mengalami peningkatan pengetahuan terkait hipertensi, faktor risiko hipertensi, serta upaya pengendalian tekanan darah dengan teh seledri dari materi penyuluhan yang telah disampaikan.

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Intervensi Lansia.

Pernyataan	Jumlah	Persentase (%%)
Tingkat Pengetahuan Pre-Test		
Baik	1	3,4
Kurang Baik	28	96,6
Total	29	100
Tingkat Pengetahuan Post-Test		
Baik	21	72,4
Kurang Baik	8	27,6
Total	29	100

Hasil pelaksanaan program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan lansia setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan serta pelatihan pembuatan teh daun seledri. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terjadi peningkatan

peserta dengan tingkat pengetahuan baik 3,4% menjadi 72,4%. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan mampu meningkatkan pemahaman peserta terkait hipertensi, faktor risiko, serta manfaat konsumsi teh seledri sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah.



Gambar 5. Pengisian *Pre-Test* dan *Post-Test*

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini sejalan dengan hasil penelitian Wulandari *et al* (2021) menunjukkan bahwa metode edukasi berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pengendalian hipertensi. Edukasi dengan pendekatan partisipatif memungkinkan peserta terlibat aktif dalam proses belajar sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu temuan Sari & Rahman (2022) edukasi yang disertai praktik langsung dapat meningkatkan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan pelatihan pembuatan teh seledri menunjukkan hasil positif dimana lebih dari 50% peserta mampu membuat teh sesuai arahan. Metode demonstrasi terbukti efektif karena memungkinkan peserta belajar melalui praktik langsung (Sari, 2021). Kelebihan program SEDIA terletak pada partisipasi aktif peserta dan adanya umpan balik langsung selama kegiatan. Antusiasme dan keterlibatan peserta mencerminkan adanya proses pemberdayaan sebagaimana dijelaskan oleh Dewi *et al* (2020) bahwa partisipasi masyarakat menjadi indikator keberhasilan program.

Keterbatasan kegiatan ini antara lain waktu pelaksanaan yang singkat dan belum adanya evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku konsumsi teh seledri. Selain itu preferensi rasa lansia menjadi tantangan dalam penerapan mandiri di rumah. Hal ini sejalan dengan Fitriani *et al* (2021) yang menyebutkan bahwa keberlanjutan perilaku sehat dipengaruhi oleh faktor rasa dan kebiasaan konsumsi.

Secara keseluruhan, program SEDIA berhasil mencapai indikator keberhasilan dan menunjukkan peningkatan pengetahuan serta keterampilan lansia. Selain itu perlu dilakukan tindak lanjut monitoring tekanan darah dan pendampingan kader agar hasil program dapat berkelanjutan.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendorong pemanfaatan obat tradisional yang aman dan efektif sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Dukungan ini didasari oleh fakta bahwa penggunaan obat tradisional umumnya menimbulkan efek samping yang lebih ringan dibandingkan obat modern berbahan kimia. Salah satu tanaman yang sering digunakan dalam pengobatan tradisional dan telah terbukti memiliki khasiat dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah seledri (*Apium graveolens*). Tanaman ini telah lama dikenal dan dimanfaatkan masyarakat sebagai bahan alami untuk menjaga kesehatan serta mengatasi gangguan tekanan darah tinggi (Christiani, Umamy, & Yunita, 2022).

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program SEDIA (Seledri untuk Darah Tinggi Lansia) yang dilaksanakan di Dusun IV Desa Alasombo berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam pencegahan serta pengendalian hipertensi melalui pemanfaatan daun seledri sebagai terapi herbal komplementer. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan tingkat pengetahuan peserta dari 3,4% menjadi 72,4% setelah intervensi, disertai kemampuan lansia dalam membuat teh daun seledri secara mandiri. Program ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi partisipatif berbasis demonstrasi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan motivasi lansia untuk menerapkan perilaku hidup sehat. Temuan baru dari kegiatan ini adalah tingginya antusiasme peserta terhadap pengobatan alami serta munculnya inisiatif masyarakat untuk melanjutkan pemanfaatan daun seledri sebagai alternatif pengendalian tekanan darah secara mandiri dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pemerintah Desa Alasombo atas dukungan dan kerjasamanya selama proses pelaksanaan kegiatan, kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan bimbingan, fasilitas, serta arahan dalam pelaksanaan program, serta kepada seluruh rekan pengabdian yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Christiani, m., Umamy, F., & Yunita, S. (2022). The Effect of Giving Celery Decoction on Hypertension Reduction At Mutiara Health Center. *International Journal of Public Health Excellence (IJPHE)*, 2(1), 363-369.
- Dewi, N. L. P., Utami, D.A., & Santosa, A. (2020). Pemberdayaan Lansia Melalui Edukasi Kesehatan dalam Pengendalian Hipertensi di Posyandu Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(3), 145-152.
- Egan, B. M., Mattix-Kramer, H. J., Basile, J. N., & Sutherland, S. E. (2024). Managing Hypertension in Older Adults. *Current Hypertension Reports*, 26(4), 157–167. <https://doi.org/10.1007/s11906-023-01289-7>
- Elvira, M. &. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. . *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 78-89.
- Fitriani, R., Yuliana, S., & Handayani, T. (2021). Faktor yang Mempengaruhi Keberlanjutan Perilaku Konsumsi Herbal pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 33-41.
- Habibah, J., Zuhroh, D. F., & Fitrianur, W. L. (2025). Pengaruh pemberian jus seledri untuk menurunkan hipertensi pada lansia di Gresik. *Jurnal Kesehatan*.
- Li, N., Sun, D., Wang, Y., et al. (2022). Associations of tea consumption with blood pressure progression and hypertension incidence. *Journal of Hypertension*, 40(6), 1234-1242. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34527030/>

Masyudi, M. (2018). Faktor yang berhubungan dengan perilaku lansia dalam mengendalikan hipertensi. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(1), 57-64.

Sari, A.P., & Rahman, F. (2022). Edukasi dan Demonstrasi Pembuatan Ramuan Herbal untuk Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Abdimas Sehat*, 4(2), 89 - 97.

Sari, M. R., & Madinah. (2021). Keefektifan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap keterampilan ibu dalam pijat bayi. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(1), 54 - 61. <https://doi.org/10.37104/healthcare.v10i1.513>

Shayani Rad, M., Moohebaty, M., Mohajeri, S. A., et al. (2022). Effect of celery (*Apium graveolens*) seed extract on hypertension: A randomized, triple-blind, placebo-controlled, cross-over clinical trial. *Phytotherapy Research*, 36(7), 2889 - 2907. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35624525/>

Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

Windari, L., Astuti, D., & Puspasari, F. D. (2025). Gambaran Pemberian Rebusan Daun Seledri Pada Lansia Ny.M Dengan Hipertensi Di Desa Datar Wilayah Puskesmas

Sumbang I Kabupaten Banyumas. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2

Wulandari, T., Hidayat, A., & Pratiwi, S. (2021). Efektivitas Edukasi Berbasis Demonstrasi dalam Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12 - 20.

Yu, S., Wang, M., Zhou, L., et al. (2018). Blood pressure is associated with tea consumption: A cross-sectional study in a rural, elderly population of Jiangsu China. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 28(11), 1150 - 1156. Available online at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29188874/>