

## Edukasi dan Workshop “SEDARI HATI” Sediaan Teh Herbal Seledri Atasi Hipertensi di Desa Ngringo Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar

Dwi Saryanti<sup>1</sup>, Devina Ingrid Anggraini<sup>2</sup>, Truly Dian Anggraini<sup>\*3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

<sup>3</sup>Program Studi DIII Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Sukoharjo, 57552, Indonesia

\*e-mail: [dwisaryanti@stikesnas.id](mailto:dwisaryanti@stikesnas.id)<sup>1</sup>, [devina.ia@gmail.com](mailto:devina.ia@gmail.com)<sup>2</sup>, [trulydian@stikesnas.ac.id](mailto:trulydian@stikesnas.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstract

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases found in health practices. Complications of hypertension can affect various target organs such as the heart, brain, kidneys, eyes, and peripheral arteries. The prevalence of hypertension in Indonesia, based on doctor's diagnosis in the population aged  $\geq 18$  years, is 8.4%. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.11%, and Karanganyar Regency is 29.4%. Meanwhile, at the district level, Jaten is the highest sub-district in Karanganyar Regency, with a prevalence of 13.21%, diagnosed by doctors with an age classification of 15-24 years 5.14%, 25-34 years 5.36%, and 35-44 years 13.85%. One effort that can be done is using natural or herbal ingredients that have several advantages, namely low side effects and more affordable because they use natural ingredients that are easily available in the home environment. One of the Indonesian herbal plants that is easy to grow, both in the highlands and lowlands and is commonly used by the community for hypertension therapy is celery (*Apium graveolens*). Objective: To increase public knowledge about the use of natural ingredients for hypertension in Ngringo Village, RT 001/RW 015, Jaten, Karanganyar, and the processing of natural ingredients into herbal tea products for hypertension prevention. Results: There was a significant increase in knowledge about hypertension and the use of natural ingredients for hypertension based on pre-test and post-test scores. There is a celery herbal tea product that can be used for hypertension prevention.

**Keywords:** Hypertension, Herbal Tea, Celery

### Abstrak

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktek kesehatan. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata dan arteri perifer. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun yaitu 8,4%. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Kabupaten Karanganyar 29,4%. Sedangkan pada tingkat kabupaten, Jaten merupakan kecamatan tertinggi di Kabupaten Karanganyar dimana prevalensinya 13.21%, yang didiagnosis dokter dengan klasifikasi umur 15-24 tahun 5.14%, 25-34 tahun 5.36%, dan 35-44 tahun 13.85%. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan menggunakan bahan alami atau herbal yang memiliki beberapa keuntungan yaitu efek samping rendah dan lebih terjangkau karena menggunakan bahan alami yang mudah didapatkan di lingkungan rumah. Salah satu tanaman herbal Indonesia yang mudah ditanam, baik dataran tinggi maupun dataran rendah dan biasa digunakan masyarakat untuk terapi hipertensi adalah seledri (*Apium graveolens*). **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang di Desa Ngringo RT 001/RW 015, Jaten, Karanganyar, peningkatan pengetahuan tentang pemanfaatan bahan alam untuk hipertensi serta pengolahan bahan alam menjadi produk teh herbal untuk pencegahan hipertensi. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan pemanfaatan bahan alam untuk hipertensi berdasarkan nilai pre test dan post test yang signifikan. Terdapat produk teh herbal seledri yang dapat dimanfaatkan untuk pencegahan hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Teh Herbal, Seledri

Submitted : 22/08/2025

Revised : 22/12/2025

Accepted : 29/12/2025

## PENDAHULUAN

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktek kesehatan. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta persons-years ditemukan bahwa penurunan

rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan resiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Ettehad *et al.*, 2016).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dan tekanan darah tinggi disebabkan oleh aktivitas fisik dan stress. Gaya hidup yang tidak aktif dapat menyebabkan tekanan darah tinggi. Olahraga teratur telah terbukti dapat mengontrol hipertensi, hiperlipidemia, dan diabetes. Olahraga secara luas dikaitkan dengan pengobatan penyakit tidak menular. Hal ini karena isotonik dan olahraga teratur menurunkan resistensi perifer, menurunkan tekanan darah (pada hipertensi) dan melatih otot jantung untuk beradaptasi saat jantung bekerja lebih keras. Orang yang tidak banyak bergerak cenderung memiliki detak jantung yang lebih tinggi, yang berarti otot jantung harus bekerja lebih keras setiap kali berkontraksi, mengharuskan jantung untuk berdetak lebih keras dan lebih sering. Hipertensi merupakan suatu penyakit dimana jika didapati seseorang mengalami tekanan darah yang tinggi atau lebih tinggi dari normalnya. Indikator dalam pemeriksaan apakah seseorang hipertensi yaitu tekanan darah (Hunter, 2025). Berdasarkan klasifikasi tekanan darah menurut *Joint National Committee (JNC)*-8 tahun 2014, tekanan darah normal yaitu  $>120/80$  mmHg, Prehipertensi  $120-139/80-89$  mmHg, Hipertensi Stage 1 yaitu  $140-159/90-99$  mmHg dan Hipertensi Stage 2 yaitu  $\geq 160/100$  mmHg (James *et al.*, 2014). Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 18$  tahun yaitu 8,4%. Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% (Kemenkes RI, 2018, 2023) dan Kabupaten Karanganyar sebesar 29,4%. Sedangkan pada tingkat kabupaten, Jaten merupakan kecamatan tertinggi di Kabupaten Karanganyar dimana prevalensinya yaitu 13.21%, yang didiagnosis dokter dengan klasifikasi umur 15-24 tahun 5.14%, 25-34 tahun 5.36%, dan 35-44 tahun 13.85% (Dinkes Kab. Karanganyar, 2024).

Penduduk usia produktif di wilayah Desa Ngringo, Jaten, Karanganyar yang berusia antara 15 tahun sampai dengan 64 tahun yaitu 70,91% dari jumlah total penduduk. Mayoritas pendidikan penduduk Desa Ngringo adalah jenjang SMA/MA, baik bagi kelompok laki-laki atau perempuan. Sedangkan, mayoritas penderita hipertensi adalah perempuan dengan jumlah 3.271 jiwa atau 98,6% dari jumlah total penduduk. Salah satu aktivitas yang rutin dilakukan oleh warga Rt 001 adalah jalan sehat ataupun jalan santai setiap satu bulan sekali. Tindakan untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi meliputi penyediaan obat-obatan antihipertensi (*diuretika*, *beta blocker*, *ace-inhibitor*, dan *ca blocker*). Terapi non farmakologi dapat dilakukan dengan menurunkan asupan garam, meningkatkan konsumsi makanan sehat, olahraga rutin, upaya penurunan berat badan berlebih (Perhi, 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dan mencegah timbulnya hipertensi bahkan komplikasi yaitu dengan diberikan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan kesehatan bertujuan untuk menyebarkan informasi kesehatan kepada masyarakat, kelompok maupun individu demi meningkatkan derajat kesehatan serta mencegah timbulnya penyakit. Terapi menggunakan bahan alami atau herbal memiliki beberapa keuntungan yaitu efek samping rendah dan lebih terjangkau karena menggunakan bahan alami yang mudah didapatkan di lingkungan rumah. Indonesia memiliki keanekaragaman hayati sehingga banyak tanaman herbal kaya senyawa fitokimia yang dapat dimanfaatkan untuk penanganan hipertensi. Salah satu tanaman herbal Indonesia yang mudah ditanam, baik dataran tinggi maupun dataran rendah dan biasa digunakan masyarakat untuk terapi hipertensi adalah seledri (*Apium graveolens*) (Syam and Ismanti, 2022).

Menurut data (Paramita *et al.*, 2017) sebanyak 13% pasien hipertensi di Puskesmas Sempaja mengolah seledri untuk dijadikan seduhan. Bagian yang digunakan oleh masyarakat yaitu daun dari tanaman seledri. Pada penelitian yang telah dilakukan terdapat hasil yang signifikan bahwa ekstrak seledri (Branković *et al.*, 2010; Dianat *et al.*, 2015), rebusan air seledri (Pertiwi, 2020) efektif menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian berupa edukasi dan pembuatan sediaan kepada masyarakat di wilayah Desa Ngringo, Jaten, Karanganyar.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari sabtu dan minggu tanggal 14-15 Juni 2025 di Desa Ngringo, Kecamatan Jaten, Kabupaten Karanganyar. Peserta pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK RT 001/RW 015 Desa Ngringo yang berjumlah 27 orang.

Penyuluhan ini dilakukan secara luring. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan slide presentasi, diskusi tanya jawab dan demonstrasi pembuatan produk. Materi penyuluhan terdiri dari beberapa sub materi meliputi Penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi, Penyuluhan pemanfaatan bahan alam sebagai pencegahan hipertensi dan Pelatihan keterampilan pembuatan teh herbal seledri. Pada awal sebelum diberikan materi dan akhir setelah diberikan materi dilakukan test (pre test dan post test) untuk mengetahui ada tidaknya kenaikan pengetahuan dari peserta terkait materi edukasi.

Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut:

1. Penyampaian materi  
Pemaparan materi tentang hipertensi dan pemanfaatan bahan alam sebagai pencegahan hipertensi dalam bentuk power point serta pembagian buku saku tentang hipertensi.
2. Demonstasi dan praktek  
Mahasiswa akan mendemonstrasikan cara pembuatan teh herbal daun seledri yang kemudian akan diikuti oleh para peserta dengan membagi 27 peserta menjadi 3 kelompok besar yang masing-masing akan didampingi oleh 1 orang mahasiswa. Di akhir sesi peserta mendapatkan brosur sebagai avuan pembuatan produk
3. Tanya jawab  
Metode ini dilakukan untuk mengetahui kepaahaman peserta dengan materi yang telah disampaikan serta untuk memberikan waktu apabila ada hal-hal tambahan apabila para peserta ingin tahu lebih lanjut mengenai sediaan yang dibuat.

Formula yang digunakan untuk membuat teh celup herbal seledri :

1. 1,5 gram Daun seledri kering
2. 0,5 gram Rosella kering

Pembuatan celup herbal seledri:

1. Siapkan alat dan bahan
2. Masukkan daun teh kering ke dalam blender, lalu diblender sampai halus kemudian tuang ke dalam wadah dan disendirikan
3. Masukkan rosella kering ke dalam blender, blender sampai halus kemudian tuang ke dalam wadah dan disendirikan
4. Timbang daun seledri kering yang sudah dihaluskan sebanyak 1,5 gram
5. Timbang rosella kering yang sudah dihaluskan sebanyak 0,5 gram
6. Campur kedua bahan tersebut sampai merata dan masukkan ke dalam kantung teh
7. Siapkan air hangat sebanyak 200 ml, lalu masukkan teh celup herbal seledri yang sudah jadi. Dapat ditambahkan pemanis alami seperti madu ataupun stevia

Rancangan Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan penyuluhan berlangsung. Indikator keberhasilan, antara lain :

- a. Jumlah kehadiran peserta kegiatan minimal 25 orang
- b. Jumlah perserta yang bertanya minimal 2-5 orang.
- c. Adanya kenaikan skor *pre* dan *post test*.

Evaluasi kegiatan dimaksudkan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan kepuasan para yaitu ibu-ibu PKK RT 001/RW 015 Desa Ngringo. Evaluasi tingkat pemahaman menggunakan soal pre-test dan post test yang berbentuk pilihan ganda, apabila menjawab benar diberi skor 1 dan apabila menjawab salah diberi skor nol dengan nilai tertinggi adalah 10. Evaluasi untuk mengukur kepuasan menggunakan kuisoner dengan skala likert (skor 1-5) untuk skor masing-masing soal dengan 4 kategori hasil yaitu sangat memuaskan, memuaskan, kurang memuaskan dan tidak memuaskan yang dilakukan saat kegiatan telah berlangsung. Indikator yang akan digunakan adalah:

- a. Topik yang dibahas bermanfaat atau tidak
- b. Cara penyampaian membosankan atau tidak masukkan yang berupa saran / kritikan dari para peserta

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan pada hari Sabtu dan Minggu, tanggal 14-15 Juni 2025 telah selesai dilaksanakan dengan hasil yang memuaskan. Lebih dari 70% undangan diberikan kepada ibu-ibu PKK RT 001/RW 015 Desa Ngringo. Pengabdian masyarakat meliputi medical cek up berupa pemeriksaan tekanan darah dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan mengenai hipertensi, pemanfaatan bahan alam sebagai pencegahan hipertensi dan dilakukan juga praktik pengolahan bahan alam yaitu daun seledri yang diformulasikan menjadi bentuk teh kesehatan. Pengukuran tingkat pemahaman peserta terkait materi dilakukan melalui *pre test* dan *post test*.

Tujuan dari kegiatan masyarakat kali ini adalah untuk Mengedukasi ibu-ibu PKK RT 001/RW 015 Desa Ngringo terkait dengan pemanfaatan daun seledri yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan dan dapat meningkatkan ekonomi serta produktivitas masyarakat Desa Ngringo melalui pelatihan pembuatan sediaan teh daun seledri.

Peserta yang hadir sangat antusias dalam mengikuti acara demi acara, terlihat dari keaktifan saat sesi tanya jawab hingga keikutsertaan saat acara workshop pembuatan teh celup daun seledri dan para peserta juga aktif dalam berdiskusi selama penyuluhan materi hipertensi dan cara pembuatannya. Kegiatan awal yang dilaksanakan adalah pemberian layanan pemeriksaan kesehatan penunjang dapat berupa medical cek up dasar, pemeriksaan fisik, dan sebagainya sesuai tema pengabdian yang diambil. Luaran dalam kegiatan ini berupa peningkatan kesadaran masyarakat terkait kesehatannya serta data prosentase jumlah yang di atas/ di bawah normal dan prosentase jumlah yang normal



Gambar 1 . Pelaksanaan *Medical Checkup*

Tabel 1. Hasil Pengukuran tekanan darah

No.	Klasifikasi	Frekuensi	Jumlah Responden	Persentase %
1.	Normal	120/80mmHg	2	7,41%
2.	Prahipertensi	120/80mmHg- 139/89mmHg	16	59,26%
3.	Hipertensi tingkat 1	140/90mmHg- 159/99mmHg	6	22,22%
4.	Hipertensi tingkat 2	≥160/100mmHg	3	11,11%
TOTAL			27	100%

Dari tabel 1 data menunjukkan persentase bahwa 16 dari 27 mayoritas responden memiliki tekanan darah prahipertensi sebesar 59,26%, pada hipertensi tingkat 1 menunjukkan persentase sebesar 22,22%, dan untuk hipertensi tingkat 2 menunjukkan persentase sebesar 11,11% dengan yang memiliki tekanan darah normal hanya 2 responden dengan persentase sebesar 7,41%. Penyebab tekanan darah dapat meningkat disebabkan oleh beberapa faktor yang memicu seperti kebisingan, ketegangan, kekhawatiran, serta kegelisahan. Penderita hipertensi dapat mengalami penurunan derajat maupun peningkatan derajat hipertensi (Chasanah & Syarifah, 2017).

Kegiatan pengabdian dilanjutkan dengan pemberian materi penyuluhan mengenai hipertensi, pemanfaatan bahan alam sebagai pencegahan hipertensi dan dilakukan juga praktik pengolahan bahan alam yaitu daun seledri yang diformulasikan menjadi bentuk teh kesehatan



Gambar 2. Penyampaian Materi Angka Kejadian Hipertensi



**Gambar 3. Penyampaian Materi Gejala, Tanda dan Terapi Hipertensi**



**Gambar 4. Penyampaian Pemanfaatan Herbal untuk Hipertensi**

Rangkaian kegiatan terakhir pada pengabdian masyarakat ini adalah pelatihan pembuatan produk teh celup seledri kepada peserta kegiatan. Mahasiswa akan mendemonstrasikan cara pembuatan teh herbal daun seledri yang kemudian akan diikuti oleh para peserta dengan membagi 27 peserta menjadi 3 kelompok besar yang masing-masing akan didampingi oleh 1 orang mahasiswa. Di akhir sesi peserta mendapatkan brosur sebagai avuan pembuatan produk



Gambar 5. Pelatihan Pembuatan Teh Celup Seledri



Gambar 6. Produk Teh Sedari Hati



Gambar 7 . Foto Beserta Peserta Pengabdian

Evaluasi pemahaman peserta terhadap penyampaian materi dilakukan dengan membandingkan nilai pretest dan posttest dari seluruh peserta pengabdian. Dari hasil pengukuran kegiatan diketahui bahwa adanya penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dari responden. Hal ini dapat dilihat dari hasil pertest rata-rata yang didapatkan sebesar 9,22 sebelum diberikan penyuluhan, pada pembagian posttest yang soalnya sama terdapat peningkatan rata-rata yang didapatkan sebesar 9,88 (tertera pada tabel 2) setelah pemberian materi penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan ibu-ibu PKK desa Ngringo serta pengetahuan dalam mencegah hipertensi. Menurut (Notoadmodjo, 2003), perilaku kesehatan individu, kelompok maupun masyarakat dapat dipengaruhi melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan yaitu kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, agar masyarakat tidak saja sadar, tahu serta mengerti, tetapi juga mau dan bisa melaksanakan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan (Mariyani, Wulandari and Pratiwi, 2024). Selain itu, adanya pelatihan pengukuran tekanan darah kepada ibu-ibu PKK diharapkan mereka dapat melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri baik kepada dirinya sendiri maupun anggota keluarganya secara benar. Pemantauan tekanan darah secara sendiri direkomendasikan untuk pengelolaan hipertensi pada seseorang (WHO, 2022).

**Tabel 2. Hasil Nilai *Pre test* dan *Post test***

<b>No</b>	<b>No Peserta</b>	<b><i>Pre Test</i></b>	<b><i>Post Test</i></b>
<b>1</b>	1	9	9
<b>2</b>	2	9	9
<b>3</b>	3	9	10
<b>4</b>	4	10	10
<b>5</b>	5	10	10
<b>6</b>	6	10	10
<b>7</b>	7	10	10
<b>8</b>	8	10	10
<b>9</b>	9	10	10
<b>10</b>	10	8	10
<b>11</b>	11	9	10
<b>12</b>	12	10	10
<b>13</b>	13	10	10
<b>14</b>	14	10	10
<b>15</b>	15	10	10
<b>16</b>	16	10	10
<b>17</b>	17	9	10
<b>18</b>	18	9	10
<b>19</b>	19	9	10
<b>20</b>	20	9	10
<b>21</b>	21	9	10
<b>22</b>	22	9	10
<b>23</b>	23	9	10
<b>24</b>	24	9	10
<b>25</b>	25	90	10
<b>26</b>	26	10	10
<b>27</b>	27	10	10

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah terlaksana, hasil survey kepuasan, dan hasil wawancara dengan lahan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat Peningkatan pengetahuan tentang hipertensi pada ibu-ibu PKK di RT 01/ RW 15 Ngringo, Jaten, Karanganyar dari skor 9,22 menjadi 9,88 setelah pemberian penyuluhan dan pelatihan pembuatan produk
2. Evaluasi Kepuasan masuk pada kategori sangat memuaskan dengan skor rata-rata 4,88
3. Kemungkinan keberlanjutan pemberian penyuluhan dan pembuatan produk sebagai alternatif pengobatan untuk penyakit kronis lainnya (Diabetes Melitus, Hiperlipidemia)

## DAFTAR PUSTAKA

- Branković, S. *et al.* (2010) 'Hypotensive and Cardioinhibitory Effects of the Aqueous and Ethanol Extracts of Celery (*Apium Graveolens*, Apiaceae)', *Acta Medica Medianae*, 49(1), pp. 13–16.
- Dianat, M. *et al.* (2015) 'The effect of hydro-alcoholic celery (*Apiumgraveolens*) leaf extract on cardiovascular parameters and lipid profile in animal model of hypertension induced by fructose', *Avicenna Journal of Phytomedicine*, 5(3), p. 203. Available at: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4469955/> (Accessed: 22 December 2025).
- Dinkes Kab. Karanganyar (2024) *Judul profil kesehatan*. Available at: [https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/cf7dfa0b-8698-481d-9f75-a79240f932a4/resource/0842b44b-995b-4e05-b89a-441191920d63/download/full\\_pdf\\_narasi\\_profil-kesehatan-2022-digabungkan.pdf](https://opendata.karanganyarkab.go.id/dataset/cf7dfa0b-8698-481d-9f75-a79240f932a4/resource/0842b44b-995b-4e05-b89a-441191920d63/download/full_pdf_narasi_profil-kesehatan-2022-digabungkan.pdf).
- Ettehad, D. *et al.* (2016) 'Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: A systematic review and meta-analysis', *The Lancet*, 387(10022), pp. 957–967. doi: 10.1016/S0140-6736(15)01225-8.
- Hunter, S. K. (2025) 'Sparking Innovation: ESSR Role in Advancing Exercise and Sport Science', *Exercise and Sport Sciences Reviews*. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). doi: 10.1249/JES.0000000000000378.
- James, P. A. *et al.* (2014) '2014 evidence-based guideline for the management of high blood pressure in adults', *JAMA*, 311(5), pp. 507–520.
- Kemendes RI (2018) *Riskendas 2018, Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Available at: [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf).
- Kemendes RI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia, Kementerian Kesehatan RI*.
- Mariyani, M., Wulandari, A. and Pratiwi, D. (2024) 'Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Pangan Penunjang Perbaikan Kesehatan', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 5(2), pp. 2437–2441. doi: 10.55338/jpkmn.v5i2.2726.
- Notoadmodjo, S. (2003) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Paramita, S. *et al.* (2017) 'Pola Penggunaan Obat Bahan Alam Sebagai Terapi Komplementer pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas', *Jurnal Sains dan Kesehatan*. Universitas Mulawarman, 1(7), pp. 367–376. doi: 10.25026/JSK.V1I7.56.
- Perhi (2024) *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia 2024*.
- Pertiwi, R. B. (2020) *Kajian Literatur : Potensi Seledri sebagai Terapi Herbal pada Hipertensi*. Universitas Brawijaya.
- Syam, A. J. and Ismanti, R. (2022) 'The effect of celery extract on lowering blood pressure in patients with hypertension in Sumur Putat, Cipocok Serang Banten', *International journal of health & medical sciences*. Scientific and Literature Open Access Publishing, 5(4), pp. 294–299. doi: 10.21744/IJHMS.V5N4.1977.
- WHO (2022) *WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision.*, Geneva: World Health Organization.