

ABSTRAK

***LITERATURE REVIEW* : PENGARUH JUS SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Dini Nurlia Rahmawati¹, Asri Aprilia Rohman², Nina Rosdiana³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian terbanyak. Penatalaksanaan pada pasien hipertensi tidak hanya menggunakan terapi farmakologis. Penggunaan terapi non farmakologis menggunakan jus seledri (*Apium graveolens L*) merupakan alternatif efektif, mudah dan murah untuk membantu dalam menurunkan tekanan darah. Seledri ini mengandung flavonoid dan apigenin bisa melemaskan otot pembuluh darah dan memperlambat detak jantung, menurunkan kontraksi jantung sehingga tekanan darah menurun. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan pendekatan naratif, menelaah jurnal internasional dan nasional terpilih dari tahun 2016-2026 yang menilai pengaruh jus seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa jus seledri terbukti dapat menurunkan tekanan darah apabila diberikan secara tepat dikonsumsi sehari 2 kali pagi dan sore hari secara teratur dengan pemberian selama 7 hari dibandingkan dengan rebusan daun seledri dan terapi jus seledri yang dikombinasikan dengan bahan lain. Jus seledri merupakan alternatif pengobatan yang efektif, ekonomis dan juga aman untuk menurunkan tekanan darah namun perlu diperhatikan dalam pemberiannya. Hasil review ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi dan pembaruan terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Kata Kunci: Seledri, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW : THE EFFECT OF CELERY JUICE ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

*Dini Nurlia Rahmawati¹, Asri Aprilia Rohman², Nina Rosdiana³
Faculty of Health Sciences, Galuh University*

*Hypertension is an increase in blood pressure of 140/90 mmHg or higher. Hypertension is one of the leading causes of death. Management of hypertension patients involves more than just pharmacological therapy. Non-pharmacological therapy using celery juice (*Apium graveolens* L) is an effective, easy, and inexpensive alternative to help lower blood pressure. Celery contains flavonoids and apigenin, which can relax blood vessel muscles and slow the heart rate, reducing heart contractions, this lowering blood pressure. This study used a literature review method with a narrative approach, examining selected international and national journals from 2016-2026 that assessed the effect of celery juice on lowering blood pressure in hypertension patients. The review results show that celery juice has been shown to lower blood pressure when administered appropriately, consumed twice daily, in the morning and evening, regularly for 7 days, compared to celery leaf decoction and celery juice therapy combined with other ingredients. Celery juice is an effective, economical, and safe alternative treatment for lowering blood pressure, but care must be taken when administering it. this review is expected to provide information and updates on non-pharmacological therapies for lowering blood pressure in people with hypertension.*

Keywords: Blood Pressure, Celery, Hypertension.