

BUDIDAYA TANAMAN SELEDRI DI PEKARANGAN RUMAH SEBAGAI TANAMAN OBAT KELUARGA UNTUK MENGATASI HIPERTENSI

Adityo ^{*1}, Suryadi ²

Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

Email: * adtyo88@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau biasa juga disebut tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang menyebabkan tekanan darah dalam arteri tubuh seseorang melampaui batas normal. Hipertensi biasanya sangat sering terjadi di Indonesia bahkan di dunia dengan paling rentan terjadi pada orang-orang yang sudah berusia tua, gaya hidup yang tidak sehat, dan orang-orang dengan kondisi medis lainnya. Untuk mengatasi hipertensi tidak selalu harus dengan mengonsumsi obat modern atau obat dari bahan-bahan kimia, namun juga dapat mengonsumsi obat herbal yang bisa ditanam langsung di pekarangan rumah masyarakat sehingga masyarakat tidak perlu mengeluarkan biaya dan pergi ke apotek untuk membeli obat hipertensi, pengonsumsi obat herbal ini juga aman untuk dikonsumsi seluruh masyarakat meskipun memiliki penyakit lain. Berdasarkan permasalahan tersebut maka solusi yang dilakukan penulis dalam kegiatan ini yaitu melakukan budidaya tanaman seledri di pekarangan rumah sebagai tanaman obat keluarga untuk mengatasi hipertensi. Kegiatan ini dilakukan di Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kepahiang. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini yaitu dibagikannya beberapa tanaman seledri kepada masyarakat serta masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kecamatan Kepahiang Provinsi Bengkulu memanfaatkan pekarangan rumahnya untuk budidaya seledri.

Kata Kunci: hipertensi, budidaya, seledri, tanaman obat, pekarangan

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa juga disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis atau penyakit yang ditandai dengan tekanan darah dalam arteri tubuh manusia menjadi melebihi batas normal. Hal ini sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga mengakibatkan resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah terhadap dinding pembuluh darah seseorang (Junaedi, Yulianti, & Rinata, 2013).

Berdasarkan data *World Health Organization (WHO)* 2019, penyakit hipertensi diderita sebanyak 22% dari total masyarakat di dunia dengan wilayah yang memiliki prevalensi tertinggi yaitu Afrika sebesar 27% dan wilayah yang memiliki prevalensi terendah yaitu Amerika sebesar 18%, sedangkan wilayah Asia Tenggara memiliki prevalensi hipertensi sebesar

25% dari total penduduk di dunia (Rasdiyanah, 2022). Berdasarkan data tersebut dapat kita simpulkan bahwa terdapat banyak penduduk di dunia mengalami hipertensi.

Meskipun hipertensi bukan penyakit yang sangat mematikan seperti penyakit kanker, namun penyakit hipertensi juga tergolong berbahaya karena dapat memicu terjadinya penyakit lainnya, beberapa penyakit tersebut diantaranya yaitu: Penyakit Jantung, Stroke, Penyakit Ginjal, hingga Kehilangan Penglihatan. Penjelasan tersebut didukung dengan pendapat yang menyatakan bahwa penderita hipertensi memiliki peluang 12 kali lebih tinggi mengalami stroke dan 6 kali lebih tinggi mengalami serangan jantung (Medika, 2017).

Terdapat banyak faktor yang bisa menyebabkan hipertensi, beberapa diantaranya yaitu: Ras, Umur, Gen, Merokok, Stress Masih banyak lagi yang bisa menjadi faktor penyebab terjadinya

hipertensi selain yang telah disebutkan di atas seperti kadar kalium rendah, sensitivitas natrium, mengonsumsi minuman alcohol secara berlebihan, dan kurangnya pergerakan (Junaedi dkk., 2013).

Penjelasan di atas menandakan bahwa hipertensi dapat terjadi pada siapa saja, baik dikalangan anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Maka untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi tersebut diperlukan berbagai upaya yang harus dilakukan salah satunya dengan mengonsumsi obat herbal dari tanaman herbal. Negara Indonesia merupakan suatu negara yang memiliki kekayaan sumber daya alam termasuk tanaman obat herbal untuk dikonsumsi guna mencegah dan menyembuhkan berbagai penyakit termasuk penyakit hipertensi.

Salah satu tanaman herbal yang dapat menyembuhkan dan mengatasi terjadinya hipertensi yaitu tanaman seledri. Tanaman seledri ialah tanaman tradisional yang sangat sering dipakai dalam resep makanan atau masakan sebagai bumbu serta digunakan sebagai hiasan. Seluruh bagian dari tanaman seledri dapat digunakan yaitu keseluruhan daun dan batangnya. Tanaman seledri dapat digunakan dan dikonsumsi untuk mengatasi penyakit asam urat, reumatik, dan tekanan darah tinggi (Harmanto, 2007).

Mengonsumsi seledri secara rutin dapat memicu turunnya tekanan darah atau mencegah terjadinya hipertensi. Ekstrak biji seledri bermanfaat untuk membantu mengatasi tekanan darah yang tinggi dan daun seledri dapat mengontrol tekanan darah manusia. Tumbuhan seledri ini dapat dioleh dalam bentuk jus, suplemen, dan sejenisnya. Berikut ini beberapa kandungan tanaman seledri yang dapat memicu turunnya tekanan darah dan mencegah hipertensi:

Tanaman seledri mengandung unsur vitamin K yang dapat memicu proses membekunya darah manusia

sehingga dapat mencegah kejadian hipertensi (Ulya & Jannah, 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa tanaman seledri sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi atau untuk mencegah kejadian hipertensi dari berbagai kalangan usia yang dapat dikonsumsi dalam bentuk jus, suplemen, dan lainnya sesuai selera.

Tanaman seledri merupakan tanaman yang cukup mudah dijumpai dan dicari di daerah perdesaan maupun perkotaan karena seringkali digunakan sebagai bumbu masakan sehingga masyarakat dapat dengan mudah membeli tanaman seledri tersebut di pasar terdekat untuk dijadikan obat menurunkan tekanan darah atau mencegah hipertensi. Namun, jika masyarakat terus-terusan membeli tanaman seledri di pasar untuk kebutuhan sehari-hari maka akan menguras biaya yang cukup besar, kemudian jika tanaman seledri yang dibeli tersebut digunakan untuk kebutuhan pengonsumsi obat menurunkan tekanan darah atau mencegah hipertensi, maka kandungan dari seledri di pasar belum tentu higienis dan sehat untuk dikonsumsi masyarakat.

Salah satu cara untuk menghasilkan dan mendapat tanaman seledri yang higienis serta sehat untuk dikonsumsi sebagai tanaman obat menurunkan tekanan darah atau hipertensi yaitu dengan melakukan budidaya tanaman sendiri. Budidaya tanaman adalah proses penanaman, perawatan, dan pengelolaan tanaman dengan tujuan untuk menghasilkan suatu tanaman yang siap panen secara berkualitas. Tujuan dari dilakukannya budidaya tanaman adalah untuk memaksimalkan produksi tanaman yang dapat digunakan sebagai bahan makanan, bumbu, rempah-rempah, dan obat untuk keluarga.

TOGA merupakan tanaman yang memiliki sifat-sifat obat yang biasanya dipergunakan untuk mengobati berbagai jenis penyakit. Pendapat serupa juga menyatakan bahwa tanaman TOGA

merupakan tanaman yang bermanfaat menjadi obat bagi manusia yang umumnya ditanam di kebun, lading, pekarangan rumah, dan sejenisnya (Najmah, Idris, Rahma, Ramawati, & Malfiro, 2023).

Untuk dapat melakukan budidaya tanaman obat keluarga khususnya tanaman seledri, masyarakat dapat dapat menggunakan pekarangan rumahnya masing-masing agar lebih mudah dirawat dan dicek setiap hari nya. Salah satu kelebihan pekarangan rumah adalah secara berkesinambungan dapat menyediakan berbagai kebutuhan keluarga seperti kebutuhan makanan, sayuran, buah, obat herbal, dan rempah-rempah (Salikin, 2005).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis di Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kecamatan Kepahiang Provinsi Bengkulu, penulis melihat bahwa pekarangan rumah masyarakat desa setempat masih banyak yang kosong dan tidak dimanfaatkan dengan maksimal, jikalau pun ada yang memanfaatkan pekarangan rumahnya, hal itu dimanfaatkan untuk tanaman hias. Melalui observasi yang dilakukan dapat terlihat bahwa tanaman obat keluarga jarang sekali ditemui ditanam oleh masyarakat desa setempat di pekarangan rumahnya. Ketika penulis melakukan wawancara kepada beberapa masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kecamatan Kepahiang Provinsi Bengkulu, hal tersebut dikarenakan masyarakat desa setempat belum mengetahui jenis-jenis tanaman obat yang mudah ditemui serta khasiat atau kandungan jenis-jenis tanaman obat tersebut.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis yang dalam hal ini adalah mahasiswa memikirkan solusi agar masyarakat Desa Padang lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu memiliki pengetahuan yang lebih mendalam tentang jenis-jenis tanaman obat keluarga, kegunaan tanaman obat seledri untuk mengatasi hipertensi

atau menurunkan tekanan darah, serta agar masyarakat desa setempat dapat melakukan budidaya tanaman obat seledri di pekarangan rumahnya. Solusi ini diterapkan penulis melalui program kerja individu pada Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan di Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu dengan beberapa tahapan kegiatan yaitu perizinan, persiapan alat dan bahan, penanaman, sosialisasi, dan penyerahan beberapa tanaman obat seledri untuk dibudidayakan oleh masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu.

II. METODE KEGIATAN

Lokasi kegiatan KKN yang dilaksanakan mahasiswa yaitu berada Di Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu. Kegiatan dilakukan pada tanggal 1 September 2023. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu persiapan alat dan bahan, penanaman, sosialisasi, dan penyerahan beberapa tanaman obat seledri untuk dibudidayakan oleh masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja individu yang dilakukan pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Padang lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu memperoleh hasil yaitu masyarakat desa memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang jenis-jenis tanaman obat keluarga dan manfaat tanaman obat seledri untuk mengatasi hipertensi, masyarakat juga tertarik dan setuju memilih tanaman seledri sebagai tanaman obat di pekarangan rumah dibandingkan dengan tanaman hias, serta berhasilnya pembagian beberapa tanaman obat seledri kepada masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu.

Sosialisasi yang dilakukan penulis dalam kegiatan ini yaitu sosialisasi tentang jenis-jenis tanaman obat keluarga, manfaat tanaman obat seledri untuk mengatasi hipertensi, dan pemanfaatan pekarangan rumah sebagai lahan untuk melakukan budidaya tanaman seledri sebagai tanaman obat untuk mengatasi hipertensi. Sosialisasi ini dilakukan penulis secara bersamaan dengan penyerahan beberapa tanaman obat seledri kepada masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu yang dilakukan secara satu per satu. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini yaitu bertambahnya pemahaman masyarakat tentang jenis-jenis tanaman obat keluarga, manfaat tanaman obat seledri untuk mengatasi hipertensi, dan pentingnya pemanfaatan pekarangan rumah sebagai lahan untuk melakukan budidaya tanaman seledri sebagai tanaman obat untuk mengatasi hipertensi.

Sebelum melaksanakan kegiatan, penulis sebelumnya menyiapkan alat dan bahan untuk melakukan budidaya tanaman obat seledri. Mempersiapkan alat dan bahan sebelum menanam tanaman sangat penting karena hal ini dapat mempengaruhi kesuksesan pertumbuhan tanaman. Dalam rangka mempersiapkan alat dan bahan sebelum menanam tanaman, penting untuk membuat daftar semua yang dibutuhkan dan memastikan bahwa semuanya siap digunakan. Hal ini akan membantu untuk mencapai kesuksesan dalam pertanian atau penanaman yang dilakukan dan menciptakan lingkungan yang baik bagi tanaman untuk tumbuh dan berkembang. Berikut ini merupakan alat dan bahan yang dibutuhkan:

1. Seledri

Tanaman seledri dibeli oleh penulis di pasar terdekat dalam bentuk yang sudah berbatang dan mempunyai daun (bukan dalam bentuk biji seledri), hal ini dilakukan agar masyarakat desa hanya

perlu merawat tanaman seledri tersebut dari ukuran yang sudah besar sehingga tidak terlalu kesulitan untuk merawatnya. Tanaman seledri yang sudah besar juga memungkinkan masyarakat desa untuk cepat menggunakan dan mengonsumsi tanaman obat seledri tersebut secara rutin sebagai obat untuk mencegah hipertensi atau obat menurunkan tekanan darah.

2. Pupuk kompos dan tanah

Pupuk kompos dan tanah digunakan penulis sebagai media tanam tanaman obat seledri yang dibuat dengan campuran tanah, kompos, dan arang sekam. Pupuk kompos dipilih sebagai media tanam agar tanaman obat seledri dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan subur sehingga higienis untuk dikonsumsi masyarakat desa sebagai obat untuk mencegah hipertensi atau menurunkan tekanan darah.

3. Pollybag sebagai media tanam

Penulis membeli polybag di pasar terdekat sebagai media tanam tanaman obat seledri. Beberapa keuntungan polybag sebagai media tanam yaitu dapat mudah dipindahkan ketika tanaman sudah cukup besar, memungkinkan akar tanaman untuk tumbuh dengan lebih baik karena tidak bersaing dengan tumbuhan lain, mudah untuk membersihkan lingkungan sekitar polybag karena tergolong cukup kecil, dan dapat diletakkan di pekarangan rumah yang tidak terlalu luas.

4. Air

Air merupakan unsur penting yang tidak boleh dilewatkan ketika melakukan budidaya tanaman. Air merupakan unsur nutrisi dan zat hara tanaman. Air diperlukan agar tanaman tidak layu dan mati. Sebelum tanaman dibagikan atau diserahkan kepada masyarakat desa, penulis menyiram tanaman terlebih dahulu dengan air agar ketika dibagikan tanaman tersebut menjadi lebih segar.

5. Pupuk Urea

Pupuk urea dibutuhkan untuk merawat tanaman seledri agar tidak layu dan mati serta agar dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat, subur, dan segar.



Gambar 1. Foto penyerahan bibit Seledri kepada warga.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan mempersiapkan alat dan bahan untuk penanaman tanaman obat seledri ini yaitu terkumpulnya semua alat dan bahan yang dibutuhkan untuk proses penanaman tanaman obat seledri.

Setelah melakukan persiapan alat dan bahan, penulis kemudian melakukan kegiatan penanaman tanaman obat seledri ketika alat dan bahan yang dibutuhkan telah sepenuhnya siap. Berikut merupakan langkah penanaman tanaman obat seledri yang dilakukan:

- Siapkan semua alat dan bahan yang dibutuhkan.
- Masukkan pupuk kompos dan tanah ke dalam polybag yang telah disediakan.
- Gali tanah tersebut sehingga tanaman seledri yang akan ditanam dapat masuk kedalam tanah dan pupuk kompos.
- Tanam seledri tersebut dengan baik dan padat sehingga tanaman akan menjadi kokoh

dan tidak goyah jika terkena angin, hujan, maupun badai.

- Siram tanaman obat seledri tersebut dengan air bersih dan pupuk agar tanaman tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan subur, sehat, dan segar.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan penulis melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu, diperoleh hasil yang sangat memuaskan yaitu: 1) Masyarakat desa menjadi memahami jenis-jenis tanaman obat dan manfaat tanaman seledri sebagai upaya mengatasi hipertensi, 2) Masyarakat desa menyadari pentingnya pemanfaatan pekarangan rumah untuk budidaya tanaman yang bermanfaat, dan 3) Masyarakat desa menjadi tertarik untuk melakukan budidaya tanaman seledri sebagai tanaman obat untuk mengatasi hipertensi

Saran penulis terhadap para pembaca yang ingin melakukan kegiatan sejenis yaitu diharapkan para pembaca bisa melakukan dan mengajak masyarakat desa untuk terus memanfaatkan pekarangan rumahnya dengan melakukan budidaya tanaman yang bermanfaat bagi kehidupan mereka dan agar pekarangan rumah tersebut tidak kosong dan gersang. Penulis juga menyarankan agar pembaca yang ingin melakukan kegiatan sejenis untuk dapat melakukan budidaya tanaman obat jenis lainnya karena ada banyak sekali tanaman obat yang bisa dibudidayakan dan bermanfaat bagi kesehatan masyarakat Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memberi ucapan terimakasih kepada ketua RT dan ketua RW Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu karena sudah memberi izin kepada penulis untuk melaksanakan program kerja

individu melalui kegiatan KKN yang dilakukan di desa tersebut. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada masyarakat Desa Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu yang telah berpartisipasi mendengarkan sosialisasi yang dilakukan serta berkenan untuk melakukan budidaya tanaman seledri di pekarangan rumah sebagai tanaman obat mengatasi hipertensi dalam program kerja yang dilakukan sehingga program kerja penulis berjalan dengan lancar dan tanpa hambatan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing lapangan yang telah membimbing penulis selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilakukan, serta terima kasih kepada semua rekan mahasiswa yang melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Padang Lekat RT 14 RW 3 Kabupaten Kepahiang Provinsi Bengkulu karena sudah membantu dan membersamai penulis selama kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

DAFTAR PUSTAKA

- Harmanto, N. (2007). *Herbal untuk Keluarga Jus Herbal Segar dan Menyehatkan* (1 ed.). Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Ismail. (n.d.). Pentingnya Sosialisasi bagi Anak (Studi Kajian Sosiologi Pendidikan). *Jurnal Sosiologi Agama UIN SU*, 28.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, M. G. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal* (1 ed.). Jakarta Selatan: FMedia.
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai dengan Hipertensi* (1 ed.; Y. N. I. Sari, ed.). Jakarta: Bumi Medika.
- Najmah, Idris, H., Rahma, C. A. A., Ramawati, M., & Malfiro, A. (2023). *Mengenal 33 Jenis TOGA di Arboretum Tanaman Obat Keluarga* (1 ed.). Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal Hipertensi pada Kelompok Dewasa dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (1 ed.). Jawa Tengah: PT Nasya Expanding Management.
- Salikin. (2005). *Sistem Pertanian Berkelanjutan*. Yogyakarta: Kanisius.
- Ulya, N., & Jannah, M. (2021). *Seledri Pengobatan Hipertensi* (1 ed.). Semarang: Penerbit NIM.