

## REBUSAN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

### *CELERY DECOCTION AGAINST DECREASE BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS*

Yosi Suryarinilsih<sup>1</sup>, Yesi Fadriyanti<sup>2</sup>, Hidayatullah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Poltekkes Kemenkes Padang

Email: [yosisuryarinilsih@gmail.com](mailto:yosisuryarinilsih@gmail.com)

**ABSTRAK**, Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Prevalensi hipertensi naik dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1 % tahun 2017. Penanganan hipertensi selain melalui pengobatan farmakologi juga bisa secara nonfarmakologis dimana diantaranya adalah dengan pengobatan herbal, salah satunya dengan pemanfaatan seledri. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode preekspirimen *one group Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi derajat I dan II sebanyak 16 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Analisa yang dilakukan adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian terdapat perbedaan rata – rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan seledri. Kesimpulan mengkonsumsi rebusan seledri efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi derajat I dan II.

Kata Kunci: Herbal, Rebusan seledri, hipertensi, Lansia

**ABSTRACT**: Hypertension is one of the leading causes of death in Indonesia. The prevalence of hypertension increased from 25.8% in 2013 to 34.1% in 2017. Handling hypertension in addition to pharmacological treatment can also be non-pharmacological, which includes herbal medicine, one of which is the use of celery. The aim of the study was to determine the effectiveness of celery decoction to decrease blood pressure in hypertensive patients. This type of research is quantitative research using the one group pretest posttest pre-experiment method. The sample in this study were 16 patients with hypertension grade I and II with a purposive sampling technique. The analysis performed was univariate and bivariate analysis. The results showed a difference in the average reduction in systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients before and after being given celery stew. Conclusion consuming celery stew is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients with grade I and II.

*Keywords: herbal, celery decoction, hypertension*

#### A. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Prevalensi hipertensi naik dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1 % tahun 2017. Semakin bertambah usia dapat meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit hipertensi dimana hal ini disebabkan adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon (Yuliarti, 2006). Berdasarkan data tahun 2013 hipertensi menduduki urutan pertama penyakit penyebab rawat jalan pada lansia dimana hipertensi sering disebut dengan *silent killer* atau pembunuh diam – diam karena terjadi tanpa gejala.

Di Amerika, penyakit hipertensi diderita oleh 20% penduduknya sampai usia 55 tahun, laki – laki lebih banyak menderita hipertensi daripada wanita. Namun, di atas usia 55 tahun, wanita lebih berpeluang menderita hipertensi. Hampir satu miliar orang seluruh dunia menderita hipertensi. Setiap tahun penyakit ini menjadi penyebab nomor 1 diantara 7 kematian. Menurut WHO, dari 50 persen penderita hipertensi, hanya 25 persen yang

memperoleh pengobatan dan 12,5 persen yang dapat diobati dengan baik. Padahal, jika tidak segera diobati hipertensi berpotensi merusak fungsi jantung, otot, saraf, dan ginjal (Shanty, 2011).

Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur (Depkes RI, 2010 dalam Irmawati, 2013). Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%, sebagian besar (63,2%) kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis. Hipertensi pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki, yaitu: Laki-Laki 22,8%, Perempuan 28,8%. Hipertensi berdasarkan umur yaitu: 15-24 tahun 8,7%, 25-34 tahun 14,7%, 35-44 tahun 24,8%, 45-54 tahun 35,6%, 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6%, >75 tahun 63,8% (Kemenkes RI, 2013).

Pengobatan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan modern atau obat antihipertensi. Pengobatan modern untuk hipertensi banyak menyembuhkan hipertensi namun pengobatan ini juga memiliki efek samping. Efek samping yang sering timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas, dan mual (Irmawati, 2013). Upaya pengobatan secara modern memerlukan biaya relatif mahal, sehingga hanya dapat dinikmati oleh golongan ekonomi menengah atas. Selain itu konsumsi obat dalam jangka waktu lama dan terus menerus dapat menyebabkan terjadinya stres oksidatif yang bersifat toksik dan meningkatkan keparahan penyakit degeneratif. Oleh karena itu perlu mencari alternatif baru untuk pengobatan penyakit pembuluh darah vaskuler tersebut yaitu melalui penggunaan obat tradisional atau pengobatan nonfarmakologis (Umarudin, 2012). Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan bahwa 80% penduduk dunia masih menggantungkan dirinya pada pengobatan tradisional termasuk penggunaan obat yang berasal dari tanaman (Gusmira, 2012)

Upaya untuk meningkatkan pengobatan secara nonfarmakologis tidak lepas dari profesi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dengan terapi nonfarmakologi atau menggunakan obat-obat tradisional untuk tujuan untuk promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Notoadmojo, 2011). Cara pengobatan di dunia mulai beralih dari obat kimia ke obat tradisional (herbal). Peralihan ini terjadi bukan tanpa alasan. Pada saat ini, orang semakin sadar ketika akan berobat bukan hanya masalah kesembuhan yang utamakan, tetapi juga keamanan dari obat yang digunakan. Obat dari alam dipercaya mampu mengatasi berbagai penyakit. Namun, hal lebih penting dari obat alam adalah tingkat keamanannya relatif tinggi. Jenis tanaman dari alam yang bisa digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah daun sambiloto, dan salam, daun dewa, pagagan, tempuyung, sambung nyawa, seledri, tapak darah, dan wortel (Yuliarti, 2006).

Salah satu obat untuk menurunkan tekanan darah adalah seledri. Seledri yang sering kita konsumsi tiap hari ini ternyata mengandung flavanoid, saponin, tanin, apigenin, dan minyak asiri. Berkhasiat sebagai tonik yang dapat memacu enzim pencernaan, menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan, memperbaiki fungsi hormon yang terganggu, dan membersihkan darah. Senyawa apigenin memiliki kemampuan antara lain sebagai antiperadangan, antibakteri, dan untuk mengatasi permasalahan lambung (*Seafast Center*, 2012).

Hasil penelitian oleh seorang dokter dan direktur medis dari *Hipertensi on Institute of Nashville di Sanint Thomas Hospital*, *Mark Houston* merekomendasikan seledri dapat menurunkan tekanan darah. Rekomendasi ini bukan hal baru. Para ahli pengobatan Cina bahkan telah meresepkan seledri sebagai obat untuk pasien dengan hipertensi selama lebih dari satu abad. Seledri mengandung fitokimia yang dikenal sebagai phthalides yang dapat mengendurkan jaringan otot dalam dinding arteri, sehingga aliran darah meningkat dan pada gilirannya menurunkan tekanan darah (Apriyanti, 2010). Hasil penelitian Fiqri (2013) perbedaan penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada pra lansia akibat pemberian seduhan seledri dan jus mentimun di Wilayah Puskesmas Nanggalo Padang dengan hasil penelitian penurunan tekanan darah pada kelompok yang diberikan seduhan seledri sedikit lebih kuat dibandingkan mentimun pada pralansia dengan hipertensi ringan dan sedang.

Hasil penelitian Nugroho mengenai pengaruh pemberian rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Sidanegara Kecamatan Cilacap tengah, dimana hasil penelitian menunjukkan rebusan seledri berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Nugroho, 2010 dalam Wany, 2013). Fazal (2012) melakukan penelitian kegunaan seledri adalah untuk menurunkan tekanan darah dan kolesterol.

## B. METODE PENELITIAN

Design penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre experimental designs (one group Pretest Posttest)*. Penelitian dilakukan di salah satu puskesmas di kota Padang. Populasi penelitian ini adalah semua pasien yang menderita hipertensi. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 16 orang. Penelitian dilakukan setelah mendapat uji lolos etik dari fakultas kedokteran Universitas Andalas. Teknik pengambilan data yang dilakukan adalah dengan Pelaksanaan pemberian rebusan seledri dilakukan selama 7 hari pada setiap responden. Analisa data yang digunakan adalah Analisa univariat dan Analisa bivariat menggunakan uji *paired T-test* dengan bantuan program komputerisasi.

## C. HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

**Tabel 1: Distribusi responden berdasarkan Karakteristik**

NO	Karakteristik responden	F	%
1	Umur		
	45 – 49 tahun	3	18,75
	50 – 55 tahun	5	31,25
	56 – 60 tahun	8	50
	Jumlah	16	100
2	Jenis kelamin		
	Perempuan	11	68,75
	Laki-laki	5	31,23
	Jumlah	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat di jelaskan bahwa lebih dari separoh responden berumur 56-60 tahun yaitu sebanyak 8 orang (50 %), , sedangkan jenis kelamin responden Lebih dari separuh perempuan (68,75%).

**Tabel 2: Distribusi rata - rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum diberikan intervensi rebusan seledri**

Variabel	Mean	SD	Min – Max	95% CI
Tekanan darah sistolik sebelum intervensi	155,00	10,328	140 – 170	149,50 - 160,50
Tekanan darah diastolik sebelum intervensi	94,38	9,639	80 – 110	89,24 - 99,51

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tekanan darah sistolik memiliki rata – rata (*Mean*) 155,00 mmHg sedangkan rata–rata tekanan darah diastoliknya 94,38 mmHg. Nilai maksimum untuk tekanan darah sistolik (*Pretest*) 170 mmHg dan nilai minimum 140 mmHg, sedangkan untuk tekanan diastolik nilai maksimum 110 mmHg dan nilai Minimum 80 mmHg, standar deviasi tekanan darah sistolik 10,328 mmHg dan tekanan darah diastolik 9,639 mmHg, 95% CI untuk tekanan darah sistolik 149,50 - 160,50 mmHg dan tekanan darah diastolik 89,24 - 99,51 mmHg.

**Tabel 3: Distribusi rata - rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden sesudah di berikan intervensi rebusan seledri**

Variabel	Mean	SD	Min – Max	95% CI
Tekanan darah sistolik setelah intervensi	135,00	11,547	120 – 160	128,85 - 141,15
Tekanan darah diastolik setelah intervensi	85,00	8,944	70 – 100	80,23 - 89,77

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa tekanan darah sistolik memiliki rata – rata (*Mean*) 135 mmHg sedangkan rata– rata tekanan diastoliknya 85 mmHg. Nilai maksimum untuk tekanan darah sistolik (*posttest*) 160 mmHg dan nilai minimum 120 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik nilai maksimum 100 mmHg dan nilai minimum 70 mmHg. standar deviasi tekanan darah sistolik 11,547 mmHg dan tekanan darah diastolik 8,944 mmHg, 95% CI untuk tekanan darah sistolik 128,85 - 141,15 mmHg dan tekanan darah diastolik 80,23 - 89,77 mmHg.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 4: Perbedaan rata – rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden sebelum dan sesudah diberi intervensi rebusan seledri**

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	t hitung	df	P
Tekanan darah sistolik Sebelum & sesudah intervensi	16	20,00	7,303	1,826	10,954	7,303	0,00
Tekanan darah diastolik Sebelum & Sesudah intervensi	16	9,375	6,801	1,700	5,514	6,801	0,00

Berdasarkan tabel diatas rata – rata (*Mean*) penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20,000 mmHg dan diastolik sebesar 9,375 mmHg, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata – rata (*Mean*) tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan

sesudah diberikan rebusan seledri. Hasil uji statistik untuk tekanan darah sistolik diperoleh  $p=0,000$  ( $\alpha = 0,05$ ), dan untuk tekanan darah diastolik  $p= 0,000$  yang berarti  $p$  lebih kecil dari  $\alpha$ , sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

#### D. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata – rata (*Mean*) penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20,000 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 9,375 mmHg, sehingga dapat disimpulkan perbedaan rata – rata (*Mean*) tekanan darah sebelum dan sesudah diberi intervensi rebusan seledri, dimana sebelum diberikan intervensi rebusan seledri memiliki rata – rata (*Mean*) tekanan darah sistolik sebesar 155,00 mmHg dan rata – rata tekanan darah diastoliknya 94,38 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah diberikan intervensi rebusan seledri memiliki rata – rata (*Mean*) tekanan darah sistoliknya 135,00 mmHg sedangkan rata – rata tekanan darah diastoliknya 85,00 mmHg.

Uji statistik dilakukan dengan menggunakan *paired t – test* didapatkan nilai  $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi pada lansia yang sudah diberi intervensi rebusan seledri. Hal ini disebabkan menurut teori karena kandungan vitamin C dalam seledri berperan penting melalui proses kolesterol, karena dalam proses metabolisme kolesterol, vitamin C dapat meningkatkan laju kolesterol yang dibuang dalam bentuk asam empedu dan mengatur metabolisme kolesterol. Vitamin C dapat menurunkan kolesterol, mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi resiko penyakit jantung, melindungi kerusakan jantung dan pembuluh darah yang disebabkan oleh makanan kaya lemak (Yulianti, 2006). Asam amino arginin (Apin), *arginin* adalah asam amino non essensial yang dalam tubuh akan terurai menjadi aspartat dan amoniak. *Arginin* bersifat diuretik sehingga membuat ginjal menjadi lebih ringan dan signifikan menurunkan tekanan darah.

Selain itu vitamin K juga terkandung dalam seledri yang berfungsi membantu proses pembekuan darah. Vitamin K berpotensi mencegah penyakit serius karena efeknya mengurangi pengerasan pembuluh darah oleh faktor – faktor seperti timbunan lemak, selain vitamin K, kalium dan magnesium, keduanya juga berperan dalam regulasi tekanan darah. Kalium dapat meningkatkan fungsi otot pembuluh darah, menurunkan sensitivitas tubuh terhadap sinyal – sinyal kimia yang akan meningkatkan tekanan darah dan bekerja pada sistem hormon yang mengatur tekanan darah. Efek perlindungan kalium dengan mendorong ekresi natrium dari tubuh (Houston, 2005 dalam Fiqri, 2013). Magnesium diperlukan untuk kesehatan jantung dengan membantu mengatur ritme dan aktivitas elektrik jantung (Fiqri, 2013)

Seledri juga mengandung phthallides berfungsi untuk membantu melemaskan otot – otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri. Phthallides dapat mereduksi hormon stres yang dapat meningkatkan darah. (Fiqri, 2013). Sebuah penelitian dapat mereduksi tekanan pembuluh darah hingga 12– 14%. Masyarakat Cina tradisional sudah lama menggunakan seledri untuk menurunkan tekanan darah, karena seledri juga mengandung apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi (Martha, 2012).

Hal ini didukung juga dalam penelitian oleh ilmuan UCMC pada seorang sampel telah membuktikan bahwa dengan memakan empat tangkai seledri setiap hari selama 1 minggu tekanan darahnya menurun dari 158/96 mmHg ke 118/82 mmHg (Djojoseputro, 2012 dalam fiqri, 2013). Menurut hasil penelitian Fiqri (2013) tentang perbedaan penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada pra lansia akibat pemberian seduhan seledri dan jus mentimun. Hasil penelitian dapat disimpulkan diantara kedua herbal tersebut seduhan seledri lebih baik dari pada jus mentimun sehingga bisa dijadikan alternatif untuk menurunkan hipertensi.

Berdasarkan analisa peneliti, adanya penurunan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dikarenakan menurut teori adanya perlakuan yang diberikan yaitu mengkonsumsi

rebusan seledri selama 7 hari berturut – turut terhadap 16 orang responden, semua responden 16 orang (100%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik sedangkan tekanan darah diastolik ada 4 orang (25%) yang tidak mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Menurut teori ini terjadi karena kemungkinan diakibatkan oleh kekakuan pembuluh darah atau karena selama bertahun-tahun menerima aliran darah bertekanan tinggi, baroreseptor yang terletak di arkus aorta dan sinus karotis menjadi tumpul dan kurang sensitif.

Pengaruh rebusan seledri terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi karena menurut teori kandungan gizi yang terdapat pada seledri selain itu terapi herbal yang diberikan dalam bentuk rebusan sehingga dapat langsung diserap tubuh. Maka dari itu, didapatkan keadaan pada responden sesuai dengan teori yang ada bahwa seledri dapat menurunkan tekanan darah serta dalam hasil penelitian ini telah membuktikan bahwa ada pengaruh rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### E. KESIMPULAN

1. Rata – rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum diberi intervensi rebusan seledri 155,00 mmHg sedangkan rata – rata tekanan darah diastoliknya 94,38 mmHg.
2. Rata – rata tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi setelah diberi intervensi rebusan seledri 135,00 mmHg sedangkan rata – rata tekanan diastoliknya 85,00 mmHg.
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pemberian rebusan seledri penurunan tekanan darah sistolik sebesar 20,000 mmHg dan diastolik sebesar 9,375 mmHg.
4. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000$ ,  $\alpha = 0,05$  ( $p < \alpha$ ), dapat disimpulkan rebusan seledri berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi derajat I dan II

#### F. DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Apriyanti, M.(2010). *Meracik sendiri obat & menu sehat bagi penderita darah tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Arisandi, Yohana & Andriani, Yovita. (2011). *Khasiat berbagai tanaman obat untuk pengobatan*. Jakarta: Esca Media.
- Fazal, Syed S, Singla & Rajeev K.(2012). *Review on the pharmacognostical & pharmacological characterization of apium graveolens linn.* 30 Desember 2017. <http://iglobaljournal.com/wp-content/uploads/2012/05/3.-Fazal-Singla-2012.pdf>.
- Fiqri, A. (2013). *Perbedaan penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada pra lansia akibat pemberian seduhan seledri dan jus mentimun di Wilayah Puskesmas Nanggalo Padang*. Tidak Dipublikasikan
- Gusmira, S. (2012). *Evaluasi penggunaan antihipertensi konvensional dan kombinasi konvensional-bahan alam pada pasien hipertensi di puskesmas wilayah depok*. 18 April 2017. <http://journal.ui.ac.id>.
- Irmawati, L. (2013). *Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang*. 15 November 2017 <http://perpuswu.web.id/karyailmiah/documents/3424.pdf>.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset kesehatan dasar tahun 2013*. 27 April 2014. <http://depkes.go.id/downloads/riskesdas2013/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Marlien, T. (2009). *Pengaruh air rebusan seledri (apium graveolens) terhadap tekanan darah normal wanita dewasa*. 1 Juni 2017. [http://repository.maranatha.edu/1775/1/0410093\\_Abstract\\_TOC.pdf](http://repository.maranatha.edu/1775/1/0410093_Abstract_TOC.pdf)
- Martha. (2012). *Panduan cerdas mengatasi hipertensi*. Yogyakarta: Araska
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Natura, K. (2008). *Seledri sebagai bahan obat alam*. 1 Juni 2017. <http://perpustakaan.pom.go.id/KoleksiLainnya/Buletin%20Naturalkos/0108.pdf>.

- Notoatmojo, S. (2011). *Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sea fast center. (2012). *Senyawa Fenolik pda sayuran indigenous*. 9 Juni 2017 <http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CDcQFjAD&url>.
- Shanty, M. (2011). *Silent killer disease*. Yogyakarta: Javalitera.
- Sunaryati, Shinta. S. (2011). *14 penyakit paling sering menyerang dan sangat mematikan*. Yogyakarta: flashBooks.
- Tamher, S & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Umarudin, dkk. (2012). *Efektivitas Ekstrak Tanin Seledri Terhadap Profil Hiperkolesterolemi*. 5 Juni 2014 <http://journal.unnes.ac.id>.
- Wany & Fazar. A. (2013). *Effektifitas Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi Di Kelurahan Naga Jaya I Kecamatan Bandar Hulan Kabupaten Simalungun*. 6 maret 2014. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/39108/6/Abstract.pdf>.
- Yuliarti, Sufrida & Sitanggang, Maloedyn. (2006). *30 Ramuan Penakluk Hipertensi*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.