

Gambaran Pengetahuan Lansia di Desa Banaran, Kabupaten Nganjuk tentang Manfaat Seledri bagi Kesehatan Sistem Urinaria

Elysabet Herawati¹, Kharisma Novalia²
Prodi D-III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
Universitas Nusantara PGRI Kediri
elysabet@unpkdr.ac.id, novaliakharisma170@gmail.com

Abstrak

Sistem urinaria adalah suatu sistem tempat terjadinya proses penyaringan darah sehingga darah bebas dari zat-zat yang tidak dipergunakan oleh tubuh dan menyerap zat-zat yang masih dapat digunakan oleh tubuh. Zat-zat yang tidak digunakan oleh tubuh akan larut dalam air dan dikeluarkan dalam bentuk urin (air kemih/air seni). Sistem urinaria dalam tubuh terdiri dari ginjal, ureter, kandung kemih dan uretra. Salah satu gangguan sistem urinaria adalah batu ginjal. Seledri salah satu manfaatnya berkhasiat sebagai peluruh kencing (diuretik). Kandungan kaliumnya yang cukup tinggi menyebabkan orang yang mengkonsumsi seledri tidak memerlukan penambahan kalium dari luar akibat efek diuretik dari yang dikonsumsinya. Namun, seledri masih jarang digunakan oleh masyarakat untuk memperlancar pengeluaran air seni sebab hanya umum digunakan sebagai bumbu masakan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran responden lansia Desa Banaran terhadap manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria. Sebagian besar responden yakni sebesar 45% terkadang mengalami keluhan dalam perkemihan. Keluhan yang dimaksud adalah kencing yang tidak lancar, jumlah urin sedikit dan rasa sakit saat berkemih. Sebagian besar responden yakni sebesar 65% menjawab tidak tahu bahwa seledri memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan sistem urinaria. Sebagian besar responden yakni sebesar 60% menjawab tidak pernah mengkonsumsi rebusan seledri secara rutin untuk menjaga kesehatan sistem urinaria. Tindak lanjut berupa penyuluhan kesehatan perlu dilaksanakan untuk memaksimalkan pengetahuan lansia di Desa Banaran, Kecamatan Kertosono, Kota Nganjuk, Jawa Timur tentang manfaat seledri bagi Kesehatan sistem urinaria.

Kata kunci : seledri, sistem urinaria

Pendahuluan

Sistem urinaria adalah suatu sistem tempat terjadinya proses penyaringan darah sehingga darah bebas dari zat-zat yang tidak dipergunakan oleh tubuh dan menyerap zat-zat yang masih dipergunakan oleh tubuh. Zat-zat yang tidak dipergunakan oleh tubuh larut dalam air dan dikeluarkan berupa urin (air kemih/air seni). Sistem urinaria dalam tubuh terdiri dari ginjal, ureter, kandung kemih dan

uretra (Wibawa, 2016). Salah satu gangguan sistem urinaria adalah batu ginjal. Penyakit batu ginjal disebabkan oleh adanya sedimen atau endapan urin dalam ginjal dan saluran kemih. Batu tersebut akan lebih cepat terbentuk apabila urin sangat pekat dan tidak minum cukup banyak air. Keadaan ini akan sangat mendukung kemungkinan terjadinya pengendapan dari sedimen-sedimen yang terdapat dalam urin sehingga lama kelamaan akan terbentuk suatu massa padat dan keras menyerupai batu. Hal ini menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan (Ankur dkk., 2010).

Pemanfaatan tumbuhan sebagai obat sudah dilakukan masyarakat sejak jaman dahulu. Berbagai tumbuhan memiliki banyak manfaat termasuk untuk obat berbagai penyakit. Penggunaan bahan alam sebagai obat cenderung mengalami peningkatan dengan adanya *back to nature* dan krisis ekonomi berkepanjangan yang mengakibatkan turunnya daya beli masyarakat terhadap obat-obat modern yang relatif mahal harganya. Selain itu obat herbal dinilai lebih aman bagi kesehatan (Dewi dkk., 2016). Tumbuhan seledri (*Apium graveolens* L.) merupakan salah satu tanaman berkhasiat yang banyak digunakan oleh masyarakat, juga sebagai penyedap dalam makanan. Seledri berkhasiat memacu enzim pencernaan dan kencing (diuretik), pereda kejang (antispasmodik), menurunkan kadar asam urat darah, antirematik, peluruh kencing (diuretik), peluruh kentut (karminatif), afrodisiak, penenang (sedatif), dan antihipertensi. Kandungan kaliumnya yang cukup tinggi menyebabkan orang yang mengkonsumsi seledri tidak memerlukan penambahan kalium dari luar akibat efek diuretik dari yang dikonsumsinya. Namun, seledri masih jarang digunakan oleh masyarakat untuk memperlancar pengeluaran air seni. Khasiat alami seledri diduga mempunyai daya larut yang baik, olehnya itu dapat membantu dalam menyembuhkan penyakit kencing batu. Sebab ciri-ciri penderita batu ginjal ini salah satunya adalah susah buang air seni (Dalimartha, 2002).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia di Desa Banaran, Kecamatan Kertosono, Kota Nganjuk, Jawa Timur terhadap manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria. Dengan pengetahuan yang baik tentang manfaat seledri, diharap lansia di Desa

Banaran dapat meningkatkan kesehatan sistem urinarianya secara alami dan aman.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional* dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2020 pada responden lansia dengan usia di atas 50 tahun sebanyak 20. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel yang diambil dari penelitian ini adalah lansia Desa Banaran memenuhi kriteria inklusi yakni berusia di atas 50 tahun, dalam keadaan sehat dan bisa menjawab pertanyaan dengan baik, serta bersedia menjadi responden. Adapun pengumpulan data menggunakan instrument berupa kuesioner Hasil penelitian kemudian dianalisis dan disampaikan secara naratif.

Hasil

1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi responden menurut umur responden

Umur Responden	Jumlah	Presentase
51-55 tahun	11 orang	55%
56-60 tahun	7 orang	35%
60 tahun ke atas	2 orang	10%

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata terbanyak umur responden adalah berkisar antara usia 51-55 tahun.

2. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	12	60%
	Perempuan	8	40%

Tabel 2 merupakan hasil penghitungan proporsi responden berdasarkan jenis kelamin, dari 20 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yakni sebesar 60%.

3. Gambaran pengetahuan lansia tentang seledri bagi kesehatan sistem urinaria
 - a. Gambaran keluhan berkemih yang dirasakan oleh lansia Desa Banaran

Tabel 3. Gambaran keluhan berkemih yang dirasakan oleh responden

Jawaban reponden	Jumlah	Presentase
Ada keluhan	5 orang	25%
Terkadang	9 orang	45%
Tidak ada keluhan	6 orang	30%

Tabel 3 menunjukkan hasil dari 20 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yakni sebesar 45% terkadang mengalami keluhan dalam perkemihan. Keluhan yang dimaksud adalah kencing yang tidak lancar, jumlah urin sedikit dan rasa sakit saat berkemih.

- b. Gambaran pengetahuan lansia di Desa Banaran tentang manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria

Tabel 4. Gambaran pengetahuan responden tentang manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria

Jawaban reponden	Jumlah	Presentase
Tahu	7 orang	35%
Tidak tahu	13 orang	65%

Tabel 4 menunjukkan hasil dari 20 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yakni sebesar 65% menjawab tidak tahu bahwa seledri memiliki manfaat yang baik bagi Kesehatan sistem urinaria.

- c. Gambaran pola konsumsi rebusan seledri secara rutin lansia di Desa Banaran

Tabel 5. Gambaran pola konsumsi seledri secara rutin oleh responden

Jawaban reponden	Jumlah	Presentase
Rutin	3 orang	15%
Terkadang	5 orang	25%
Tidak pernah mengkonsumsi	12 orang	60%

Tabel 5 menunjukkan hasil dari 20 responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden yakni sebesar 60% menjawab tidak pernah mengkonsumsi rebusan seledri secara rutin untuk menjaga Kesehatan sistem urinarianya. Maka dapat disimpulkan bahwa masih sangat sedikit (15%) responden yang mengkonsumsi air rebusan seledri secara rutin.

Pembahasan

Sebagian besar responden menunjukkan hasil tidak mengetahui manfaat air rebusan seledri bagi kesehatan sistem urinaria. Hal ini bisa disebabkan oleh minimnya informasi yang diterima oleh responden dan kurangnya pemanfaatan seledri sebagai obat herbal di kalangan lingkungan responden. Sebab seledri lebih umum digunakan sebagai bumbu masakan daripada digunakan sebagai obat herbal. Hal ini berimbas kepada minimnya tingkat konsumsi air rebusan seledri secara teratur oleh responden, padahal sebagian besar terkadang mengalami keluhan saat berkemih. Namun berdasarkan hasil penelitian pada responden, gejala tersebut biasa diatasi dengan obat kimia maupun sebagian besar membiarkan begitu saja sampai sembuh.

Efektivitas seledri dalam pengobatan batu ginjal dapat diamati melalui aktifitas senyawa kimia yang terkandung didalamnya. Seledri mengandung kalium yang dapat melarutkan batu kalsium ginjal. Kalium dapat memisahkan ikatan antara kalsium dengan oksalat atau fosfat sehingga batu ginjal menjadi bentuk terlarut (Suharjo dan Cahyono, 2009). Hal tersebut dapat terjadi karena kalium akan memutuskan ikatan pada kalsium kemudian bergabung dengan kalsium oksalat menjadi bentuk garam yang mudah larut dalam air. Daya pelarutan pada kalium disebabkan oleh posisi kalium yang berada di sebelum kalsium dalam deret volta. Selain itu, terdapat senyawa kimia aktif berkhasiat pada seledri, misalnya flavonoid. Flavonoid dapat berperan sebagai antioksidan yang menghambat kerusakan oksidatif pada sel tubular ginjal dan jaringan ginjal lainnya, memiliki efek penghambatan pada pembentukan kristal urin. Katekin dan flavon merupakan bagian paling kuat dari flavonoid untuk melindungi tubuh dari radikal bebas dan

oksigen reaktif (Park, 2008). Jika menghendaki kenaikan tingkat pengetahuan responden terhadap manfaat seledri untuk kesehatan sistem urinaria, maka tindak lanjut diperlukan dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil peneltian, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yakni sebesar 45% terkadang mengalami keluhan dalam perkemihan. Keluhan yang dimaksud adalah kencing yang tidak lancar, jumlah urin sedikit dan rasa sakit saat berkemih. Sebagian besar responden yakni sebesar 65% menjawab tidak tahu bahwa seledri memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan sistem urinaria. Sebagian besar responden yakni sebesar 60% menjawab tidak pernah mengkonsumsi rebusan seledri secara rutin untuk menjaga Kesehatan sistem urinarianya. Penelitian lanjutan dapat dilakukan sebab Sebagian besar lansia di Desa Banaran belum mengetahui manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria dan sebagian besar responden yang mengalami keluhan tidak pernah mengkonsumsi air rebusan seledri secara teratur. Penyuluhan kesehatan dapat diagendakan untuk memaksimalkan pengetahuan lansia di Desa Banaran tentang manfaat seledri bagi kesehatan sistem urinaria secara alami.

Daftar Pustaka

- Ankur, C., Amarchand, P., Aadarsh, C., dan Deepa, I. 2010. Potential of medicinal plants in kidney, gall and urinary stones. *International Journal of Drug Development and Research*, 2 (2), 431-447.
- Dalimartha, S., 2002. *Ramuan Tradisional Untuk Pengobatan Kanker*, Penebar Swadaya : Jakarta.
- Suharjo, S. B., & Cahyono, B.2009. *Batu Ginjal*.Yogyakarta: Kanisius
- Park HK. 2008. Reduction Of Oxidative Stress In Cultured Renal Tubular Cells And Preventive Effects On Renal Stone Formation By The Bioflavonoid Quercetin. *Journal Urol*.179(4):1620-6.
- Wibawa, Putu Putra. 2016. *Diktat Biokimia Ginjal Dan Urin*. Bali : Universitas Udayana.