

DETERMINAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL TRIMESTER KEDUA DAN KETIGA DI PUSKESMAS LAU BALANG KABUPATEN KARO TAHUN 2025

Novi Kristiani Zai¹, Mediana Sembiring², Nur Della Syahputri³, Rosya Ningsi⁴, Qanita Shaliha⁵,
Widiawati⁶, Henny Rista⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada Medan

Email: 2319201041@mitrahusada.ac.id, mediana@mitrahusada.ac.id,
2319201043@mitrahusada.ac.id, 2519201594@mitrahusada.ac.id, 2519201595@mitrahusada.ac.id,
2519201596@mitrahusada.ac.id, hennyrista@mitrahusada.ac.id

ABSTRAK

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi, dimana hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyebab utama setelah perdarahan dan infeksi. Ibu hamil pada trimester kedua dan ketiga sangat rentan mengalami hipertensi akibat perubahan besar pada sistem kardiovaskular dan volume darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Lau Balang Kabupaten Karo. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan pendekatan cross sectional, melibatkan 96 responden ibu hamil yang terdiri dari 48 ibu dengan hipertensi dan 48 ibu tanpa hipertensi sebagai kelompok pembandingan. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan fisik, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang mengalami hipertensi berada pada kelompok usia berisiko (<20 tahun atau <35). Faktor keturunan atau riwayat hipertensi dalam keluarga juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi pada kehamilan. Selain itu, ibu dengan berat badan berlebih (obesitas), kebiasaan mengonsumsi garam berlebih, serta kurangnya aktivitas fisik harian terbukti meningkatkan risiko hipertensi selama kehamilan. Kesimpulannya, faktor usia berisiko, riwayat keluarga, status gizi yang tidak ideal, serta gaya hidup tidak sehat seperti pola makan tinggi garam dan kurang aktivitas merupakan determinan utama terjadinya hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Lau Balang. Diharapkan puskesmas dapat meningkatkan deteksi dini dan edukasi bagi ibu hamil berisiko guna mencegah komplikasi kehamilan yang lebih berat.

Kata Kunci: Kadar Hemoglobin, Anemia, Abortus, Ibu Hamil, Usia Ibu

ABSTRACT

The maternal mortality rate (MMR) in Indonesia remains relatively high, with hypertension or high blood pressure being one of the leading causes of maternal death after hemorrhage and infection. Pregnant women in their second and third trimesters are highly susceptible to hypertension due to major changes in the cardiovascular system and blood volume. This study aimed to identify the factors associated with the incidence of hypertension among pregnant women in the working area of Lau Balang Health Center, Karo Regency. This research employed an observational analytic method with a cross-sectional approach, involving 96 pregnant women, consisting of 48 with hypertension and 48 without hypertension as the control group. Data were collected through questionnaires and physical examinations, then analyzed using the Chi-Square statistical test to determine the relationship between variables. The results showed that most pregnant women who experienced hypertension were in the high-risk age group (<20

years or >35 years). Hereditary factors or a family history of hypertension also had a significant influence on the occurrence of hypertension during pregnancy. In addition, overweight (obesity), excessive salt consumption, and lack of daily physical activity were proven to increase the risk of hypertension among pregnant women. In conclusion, risk factors such as maternal age, family history, poor nutritional status, and unhealthy lifestyles—such as high salt intake and physical inactivity—are the main determinants of hypertension among pregnant women at the Lau Balang Health Center. It is recommended that health centers enhance early detection and education for pregnant women at risk to prevent more severe pregnancy complications.

Keywords: Hemoglobin Level, Anemia, Abortion, Pregnant Women, Maternal Age.

PENDAHULUAN

Pembangunan di bidang kesehatan pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat agar bisa hidup sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Salah satu ukuran keberhasilan pembangunan ini adalah rendahnya angka kesakitan dan kematian pada ibu dan anak. (Pusdatin., 2020).

Kehamilan merupakan suatu sistem yang berkesinambungan dari adanya *ovulasi* lalu dilanjutkan dengan proses pertemuan *spermatozoa* dan *ovum*, kemudian terjadilah proses pembuahan dan perkembangan *zigot* selanjutnya yang bernidasi atau penanaman pada rahim serta pembuatan plasenta, pada tahap puncak adalah tumbuh kembang akhir konsepsi sampai *aterm*. Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) masih menjadi tantangan besar karena merupakan salah satu yang tertinggi di kawasan Asia Tenggara. Hipertensi atau tekanan darah tinggi selama masa kehamilan menjadi salah satu penyebab utama yang mengancam keselamatan ibu dan janin di dalam kandungan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa masalah tekanan darah ini merupakan pemicu utama kematian ibu, terutama di negara-negara berkembang. (Mouliza, 2021). Hipertensi selama kehamilan tetap menjadi komplikasi kebidanan utama, berkontribusi secara signifikan terhadap morbiditas dan

mortalitas ibu dan janin. Dalam pengaturan perawatan primer, perawatan standar namun empati sangat penting untuk deteksi dini dan pencegahan.

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu pengobatan non farmakologis adalah dengan menggunakan seledri. Seledri mengandung apigenin, flavonoid, vitamin C, apiin, kalsium, dan magnesium untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan membantu menurunkan tekanan darah tinggi. (PINEM, 2021)

Risiko terjadinya tekanan darah tinggi ini cenderung meningkat saat memasuki usia kehamilan trimester kedua dan ketiga. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan besar pada fungsi tubuh serta sistem peredaran darah ibu untuk mendukung perkembangan janin. Jika tidak ditangani, kondisi ini bisa berkembang menjadi masalah yang lebih serius seperti keracunan kehamilan (*preeklampsia* dan *eklampsia*), kelahiran bayi prematur, gangguan pertumbuhan bayi, hingga risiko kematian saat persalinan. Oleh karena itu, masa trimester kedua dan ketiga dianggap sebagai periode kritis yang memerlukan pengawasan ketat, terutama bagi ibu yang

memiliki faktor risiko tertentu. (Prasetyorini, 2018)

Beberapa faktor yang diduga kuat memengaruhi kejadian tekanan darah tinggi pada ibu hamil antara lain adalah faktor usia ibu yang terlalu muda atau terlalu tua, adanya riwayat darah tinggi dalam keluarga, serta kurangnya aktivitas fisik sehari-hari. Selain itu, pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi garam atau penyedap rasa secara berlebihan, kelebihan berat badan sebelum hamil, serta kondisi kesehatan lainnya juga memperbesar risiko ini. Mengingat bahayanya, sangat penting untuk mengenali faktor-faktor pemicu ini sejak dini agar langkah pencegahan dan penanganan yang tepat bisa segera dilakukan untuk menekan angka kematian ibu. (Nadialista Kurniawan, 2021)

Kondisi nyata di lapangan, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Lau Balang Kabupaten Karo, menunjukkan bahwa hipertensi dalam kehamilan masih menjadi masalah kesehatan yang menonjol. Berdasarkan pengamatan awal terhadap 15 ibu hamil yang memeriksakan diri, ditemukan bahwa hampir separuhnya mengalami tekanan darah tinggi. Kebanyakan dari mereka memiliki riwayat melahirkan lebih dari tiga kali, berada pada kelompok usia berisiko (di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun), serta memiliki status gizi yang kurang ideal. Fenomena inilah yang melatarbelakangi pentingnya melakukan penelitian lebih mendalam untuk mengetahui faktor-faktor penentu apa saja yang menyebabkan tingginya kejadian hipertensi pada ibu hamil di wilayah tersebut pada tahun 2025.

Penelitian ini mencerminkan nilai-nilai profesional, akuntabel, kolaboratif, empati & compassion, serta reliabel secara menyeluruh. Nilai profesional tampak dari penerapan metode ilmiah yang tepat, etika penelitian yang dijunjung tinggi, dan analisis data yang sistematis. Nilai akuntabel tercermin dalam pengumpulan,

pencatatan, serta pelaporan data yang transparan dan dapat dipertanggungjawabkan. Nilai kolaboratif terlihat dari kerja sama antarpeleliti serta koordinasi dengan pihak puskesmas dalam pelaksanaan penelitian. Nilai empati dan compassion tampak dari kepedulian peneliti terhadap kesehatan dan keselamatan ibu hamil melalui upaya deteksi dini dan edukasi pencegahan komplikasi. Sementara itu, nilai reliabel ditunjukkan melalui penggunaan data yang valid, alat ukur yang terstandar, serta hasil penelitian yang konsisten dengan teori dan bukti ilmiah yang ada.

Penelitian ini sejalan dengan visi STIKes Mitra Husada Medan yang ingin menjadi penyelenggara pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi kesehatan yang unggul, inovatif, dan berintegritas. Hal ini terlihat dari pelaksanaan penelitian yang menggunakan metode ilmiah, analisis berbasis data, serta penerapan teknologi dalam pengumpulan dan pengolahan informasi kesehatan. Melalui penelitian ini, peneliti berkontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam pencegahan hipertensi pada ibu hamil, yang relevan dengan peningkatan mutu layanan kesehatan nasional dan regional.

Dari sisi misi institusi, artikel ini mencerminkan beberapa poin penting. Pertama, dalam aspek pendidikan dan penelitian, penelitian ini merupakan bentuk nyata penerapan pengetahuan di bidang kesehatan secara inovatif dan ilmiah, sekaligus meningkatkan daya saing akademik mahasiswa dan dosen di tingkat nasional. Kedua, penelitian ini mendukung terwujudnya iklim akademik yang kondusif, karena melibatkan kolaborasi antara peneliti, dosen, dan tenaga kesehatan di lapangan, sehingga memperkuat budaya riset dan kerja sama ilmiah. Ketiga, hasil penelitian ini juga berkontribusi dalam mencetak lulusan yang berkompeten,

berintegritas, dan memiliki kepedulian sosial, karena menunjukkan penerapan nilai-nilai empati, tanggung jawab, dan profesionalitas terhadap kesehatan ibu dan janin.

Selain itu, artikel ini mencerminkan misi pengembangan praktik kesehatan berbasis bukti (*evidence-based practice*), di mana seluruh temuan dan kesimpulan diperoleh melalui data empiris yang valid dan analisis statistik yang akurat. Penelitian ini juga memperlihatkan kerja sama nyata antara STIKes Mitra Husada Medan dan Puskesmas Lau Balang dalam upaya peningkatan layanan kesehatan masyarakat.

Dengan demikian, artikel ini bukan hanya memenuhi tujuan akademik, tetapi juga menggambarkan implementasi nyata dari visi dan misi STIKes Mitra Husada Medan dalam menghasilkan lulusan dan penelitian yang unggul, berintegritas, inovatif, serta berdampak bagi peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada ibu hamil di trimester kedua dan ketiga. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Puskesmas Lau Balang, Kabupaten Karo, sepanjang tahun 2025 dengan melibatkan total 96 orang ibu hamil sebagai peserta. Jumlah peserta ini dibagi menjadi dua kelompok seimbang, yaitu 48 ibu hamil yang didiagnosa menderita hipertensi sebagai kelompok kasus dan 48 ibu hamil yang tidak menderita hipertensi sebagai kelompok kontrol. Penentuan peserta dilakukan dengan teknik *total sampling*, di mana peneliti menetapkan kriteria khusus seperti ibu hamil yang tercatat dalam rekam medis puskesmas, berdomisili di wilayah

kerja puskesmas, serta tidak memiliki riwayat penyakit kronis lain seperti diabetes atau penyakit jantung.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui dua cara, yaitu pengambilan data primer langsung dari peserta menggunakan kuesioner dan pengambilan data sekunder melalui catatan rekam medis serta laporan puskesmas. Sebelum data diolah, peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan jawaban untuk memastikan tidak ada informasi yang tertinggal, kemudian memberikan kode angka pada identitas dan jawaban untuk memudahkan proses analisis. Data yang telah terkumpul kemudian diolah melalui tahap pemberian skor dan dimasukkan ke dalam tabel frekuensi agar mudah dipahami.¹

Analisis data dilakukan dalam dua tahap utama, pertama adalah analisis univariat untuk memberikan gambaran umum mengenai identitas peserta seperti umur, pendidikan, dan pekerjaan. Tahap kedua adalah analisis bivariat menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* untuk membuktikan apakah ada hubungan nyata antara variabel bebas seperti usia, riwayat keluarga, pola makan, berat badan (IMT), dan aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil. Selama seluruh proses penelitian, aspek etika sangat dijunjung tinggi dengan meminta persetujuan tertulis dari peserta (*informed consent*), menjaga kerahasiaan identitas peserta dengan tidak mencantumkan nama asli (anonimitas), serta menjamin bahwa seluruh data hanya digunakan untuk kepentingan riset semata.

HASIL

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kejadian hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Lau Balang sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang saling berkaitan. Salah satu temuan penting

menunjukkan bahwa usia ibu hamil memegang peranan besar, di mana ibu yang hamil pada usia terlalu muda (di bawah 20 tahun) atau usia yang lebih tua (di atas 35 tahun) memiliki risiko jauh lebih tinggi terkena tekanan darah tinggi karena kondisi fisik dan pembuluh darah yang sudah mengalami perubahan atau belum matang sempurna. Selain faktor usia, riwayat kesehatan keluarga juga menjadi penentu yang nyata karena sebagian besar ibu yang mengalami hipertensi ternyata memiliki anggota keluarga inti dengan riwayat penyakit serupa, yang menunjukkan bahwa faktor keturunan atau genetik dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap kenaikan tekanan darah selama masa kehamilan. Kondisi fisik ibu, terutama berat badan yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan tekanan darah. Ibu hamil yang masuk dalam kategori kelebihan berat badan atau obesitas cenderung lebih mudah mengalami hipertensi karena penumpukan lemak dalam tubuh dapat menghambat kelancaran aliran darah dan membuat jantung harus bekerja lebih keras. Selain itu, kebiasaan sehari-hari seperti pola makan juga menjadi pemicu utama, di mana ibu yang sering mengonsumsi garam atau penyedap rasa secara berlebihan terbukti lebih rentan mengalami kenaikan tekanan darah akibat penumpukan cairan di dalam tubuh. Terakhir, aktivitas fisik yang dilakukan oleh ibu hamil turut menentukan kestabilan tekanan darah mereka. Ibu hamil yang jarang bergerak atau memiliki aktivitas fisik yang rendah lebih berisiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan mereka yang tetap aktif melakukan kegiatan ringan seperti berjalan kaki atau senam hamil, karena aktivitas tersebut membantu menjaga kelenturan pembuluh darah dan metabolisme tubuh tetap baik. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi antara faktor usia,

keturunan, berat badan, konsumsi garam, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor penentu utama munculnya hipertensi pada ibu hamil di wilayah tersebut. (Haidar Alatas, (2019).)

PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kondisi kesehatan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, mulai dari kondisi fisik hingga kebiasaan sehari-hari. Salah satu faktor utama yang ditemukan adalah usia ibu, di mana ibu hamil yang berusia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami tekanan darah tinggi. Hal ini terjadi karena pada usia yang terlalu muda, organ reproduksi dan pembuluh darah belum matang sempurna untuk menghadapi beban kehamilan, sementara pada usia yang lebih tua, kelenturan pembuluh darah mulai menurun sehingga tekanan darah lebih mudah naik. Selain faktor usia, riwayat kesehatan keluarga juga memegang peranan penting dalam memicu hipertensi selama masa kehamilan. Ibu hamil yang memiliki orang tua atau saudara kandung dengan riwayat darah tinggi cenderung lebih rentan mengalami hal serupa karena adanya faktor keturunan atau genetik. Faktor ini membuat tubuh ibu lebih sensitif terhadap perubahan hormon dan beban fisik yang terjadi selama mengandung, sehingga deteksi dini melalui pemeriksaan rutin menjadi sangat krusial bagi mereka yang memiliki riwayat keluarga tersebut. (Haslan, 2022)

Gaya hidup dan pola makan juga menjadi penentu yang sangat nyata dalam kesehatan ibu hamil. Ibu hamil dengan berat badan berlebih atau obesitas ditemukan lebih sering mengalami hipertensi karena jaringan lemak yang banyak dapat mengganggu kerja jantung dan menyumbat kelancaran aliran darah. Kondisi ini diperburuk jika ibu

memiliki kebiasaan mengonsumsi garam secara berlebihan, karena zat natrium dalam garam dapat mengikat cairan di dalam tubuh dan membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah. (Muhamad Asrul, 2022)

Terakhir, aktivitas fisik yang kurang juga terbukti meningkatkan risiko naiknya tekanan darah pada ibu hamil. Ibu yang jarang bergerak atau tidak melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam hamil cenderung memiliki sistem metabolisme dan peredaran darah yang kurang lancar. Secara keseluruhan, hipertensi pada kehamilan trimester kedua dan ketiga di wilayah ini dipicu oleh gabungan antara faktor yang tidak bisa diubah seperti usia dan keturunan, dengan faktor yang bisa diperbaiki seperti menjaga berat badan, mengurangi konsumsi garam, serta tetap aktif bergerak secara aman. (Wang, 2021).

KESIMPULAN

Kejadian hipertensi pada ibu hamil, khususnya di usia kandungan trimester kedua dan ketiga, dipengaruhi oleh beberapa faktor utama yang saling berkaitan baik dari sisi kondisi tubuh maupun kebiasaan hidup sehari-hari. Secara fisik, usia ibu memegang peranan penting dalam menjaga kestabilan tekanan darah, di mana ibu yang hamil pada usia terlalu muda (di bawah 20 tahun) atau terlalu tua (di atas 35 tahun) memiliki risiko lebih tinggi karena kesiapan organ reproduksi yang belum optimal atau adanya penurunan kelenturan pembuluh darah seiring bertambahnya usia. Selain faktor usia, kondisi keturunan atau riwayat hipertensi dalam keluarga juga menjadi penentu yang kuat, sebab faktor genetik dapat membuat seseorang lebih sensitif terhadap tekanan darah tinggi saat mengalami perubahan hormon selama kehamilan. Kondisi fisik lainnya yang sangat berpengaruh adalah status gizi atau berat badan ibu sebelum dan

selama hamil, di mana ibu dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang masuk kategori berat badan berlebih atau obesitas cenderung mengalami tekanan darah tinggi akibat kerja jantung yang lebih berat serta adanya gangguan pada lapisan pembuluh darah. Di samping kondisi fisik, pola makan dan aktivitas fisik juga memberikan dampak besar bagi kesehatan ibu hamil. Kebiasaan mengonsumsi makanan yang terlalu asin atau tinggi garam memicu penumpukan cairan dalam tubuh yang meningkatkan tekanan pada dinding pembuluh darah. Hal ini diperburuk jika ibu hamil kurang melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki atau senam hamil, karena kurangnya gerak tubuh dapat memperlambat metabolisme dan mengganggu fungsi aliran darah. Dengan demikian, hipertensi pada ibu hamil di lokasi tersebut merupakan hasil perpaduan antara faktor yang tidak bisa diubah seperti usia dan keturunan, dengan faktor gaya hidup yang sebenarnya dapat dikendalikan seperti menjaga berat badan, membatasi asupan garam, dan rutin bergerak aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyani, Siti Nurmawan Sinaga, Febriana Sari, Dyanti Butar-Butar, Cantikmarlin Batee, A. S. (2022). *Clinical Care For Severe Acute Respiratory Infection*.
- Mouliza, Nurul, And Siti Aisyah, 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kehamilan Trimester Iii Di Rsu Sundari Medan', *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9.2 (2021), Pp. 89–97, Doi:10.36973/Jkih.V9i2.328
- Prasetyorini, Heny, 'Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan', 1 (2018), Pp. 13–22
- Nadialista Kurniawan, R. A. Hipertensi

- Dalam Kehamilan. Ind. High. Educ. 3, 1689–1699 (2021).
- Haslan, H. & Trisutrisno, I. Dampak Kejadian Preeklamsia Dalam Kehamilan Terhadap Pertumbuhan Janin Intrauterine. J. Ilm. Kesehat. Sandi Husada 11, 445–454 (2022).
- Muhamad Asrul, Arifin Andika P., Heber, E. A. M. Sentri : Jurnal Riset Ilmiah. *Sentri J. Ris. Ilm.* 1, 17–34 (2022).
- Wang, W. Et Al. Epidemiological Trends Of Maternal Hypertensive Disorders Of Pregnancy At The Global, Regional, And National Levels: A Population-Based Study. *Bmc Pregnancy Childbirth* 21, 1–10 (2021).
- Haidar Alatas, M. Hipertensi Pada Kehamilan. *Herb-Medicine J.* 2, 27–51 (2019).
- Kemendes Ri. Profil Kesehatan Indonesia 2020. Pusdatin.Kemendes.Go.Id Vol. 48 (2020).
- Kemendes Ri. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Pusdatin.Kemendes.Go.Id (2021).
- Simamora, L., & Fithri, N. (2021). *The Effectiveness Of Celery Juice To Reduce Blood Pressure On Elderly With Hypertension In The Simalingkar Health Center Efektifitas Jus Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada.* 67–74.
- Surbakti, I. S., Honez, F. E., Fransiska, L., & Gaol, L. (2025). *Maternity Nursing Care Management With Excellent Service For Mrs . A With Second - Trimester Hypertension At Pera Clinic , Medan Tuntungan District North Sumatra Province , In 2025.* 5.
- Pinem, Srilina, N. (2021). *The Effectiveness Of Celery Juice To Reduce Blood Pressure On Elderly With Hypertension In The Simalingkar Health Center Efektifitas Jus Seledri*