



**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT UNTUK
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA BUARAN MANGGA KECAMATAN PAKUHAJI**

*The Effect of Avocado Leaves for Reducing Blood Pressure in Elderly
Hypertension Patients in Buaran Mangga Village, Pakuhaji District*

Yuyun Astuti¹, Andre Depeda², Rina Puspita Sari³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang

¹Email: yuyunastuti2000@gmail.com

²Email: a.depeda@yahoo.com

Abstract

Hypertension has symptoms such as headaches, fatigue, shortness of breath, and anxiety, for the management of hypertension are pharmacological and non-pharmacological, for non-pharmacological use avocado leaf decoction which contains flavonoids that can lower blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of boiled avocado leaves on the elderly with hypertension. Research Methods: a mixed method approach with descriptive analytic population in this study were the elderly in Buaran Mangga Village, Pakuhaji District as many as 64 respondents, researchers took about 20 respondents. The instruments used were interview sheets, sphygmomanometer and stethoscope and intervention. The results of the study analysis of blood pressure data, the average values were: systolic pretest 147.25% and diastolic 99.75%, while the posttest experienced a decrease in the average value, namely systolic 139.25 and diastolic 94.75%. And the results of interviews that researchers have conducted with elderly respondents often complain of headaches, dizziness, and after drinking avocado leaf stew for several days, they feel fresh and healthy and there are no complaints or side effects from the avocado leaf stew.

Keywords: Avocado Leaves, Hypertension, The Elderly

Abstrak

Hipertensi memiliki gejala seperti sakit kepala, kelelahan, sesak napas, dan gelisah, untuk penatalaksanaan hipertensi adalah farmakologi dan non farmakologi, untuk non farmakologi menggunakan rebusan daun alpukat yang terkandung zat flavonoid yang bisa menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rebusan daun alpukat pada lansia penderita hipertensi. Metode Penelitian pendekatan mix methode dengan Deskriptif analitik populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji sebanyak 64 responden, peneliti ambil sekitar 20 responden. Instrumen yang digunakan berupa lembar wawancara, sphygmomanometer dan stetoskop dan pemberian intervensi. Hasil penelitian analisa data tekanan darah nilai rata-rata yaitu: pretest sistolik 147,25% dan diastolik 99,75%, sedangkan posttest mengalami penurunan nilai rata-rata yaitu sistolik 139,25 da diastolik 94,75%. Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan responden lansia sering mengeluh sakit kepala, pusing. Setelah meminum rebusan daun alpukat selama beberapa hari, mereka merasakan terlihat segar dan sehat dan tidak ada keluhan atau efek samping dari rebusan daun alpukat tersebut.

Kata Kunci: Daun Alpukat, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah klinis yang sangat berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor yang utama memicu infeksi kepada kardiovaskuler misalnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Penyakit jantung iskemik dan stroke merupakan penyebab penyakit kematian yang paling utama di dunia (WHO, 2018).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling banyak diderita oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi tidak dapat langsung membunuh penderitanya, namun hipertensi menyebabkan infeksi lain yang dinyatakan beresiko atau mematikan. Hipertensi persisten dapat menyebabkan penyakit koroner, stroke, serangan jantung merupakan penyebab utama dari gagal ginjal kronis, seseorang menyatakan hipertensi ketika faktor tekanan sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan faktor tekanan diastolik dari 90 mmHg. Faktor-faktor yang memicu hipertensi antara lain perubahan gaya hidup seperti merokok, minum alkohol, pola makan yang tidak teratur, diet tidak seimbang dan kurang aktivitas fisik (Isnaini & Fulanah, 2019). Tingkat keseluruhan hipertensi yang ada di dunia mencapai peningkatan lebih dari 1,3 miliar orang, yang merupakan angka 31% dari populasi total yang telah berkembang sebesar 51% lebih besar daripada dominasi prevalensi di seluruh dunia pada tahun 2000-2010 (Bloch, 2016). Pada rentang tahun yang sama, kejadian hipertensi ini penderitanya lebih tinggi pada penduduk di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju, bahkan hampir 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang (mills, 2016). Dan meningkat sebesar 8,1%, sedangkan menurut hasil Riskesdas 2013 kejadian hipertensi di Indonesia terus menerus berada pada posisi tidak menular kronis (Tri & Arum, 2019)

Penderita hipertensi dapat dilakukan beberapa penatalaksanaan seperti, penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaannya dari farmakologis untuk pasien hipertensi dilakukan dengan memberikan antihipertensi sepenuhnya yang berarti untuk mencegah komplikasi hipertensi dengan praktis tidak ada efek samping yang terjadi. Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan antara lain diuretik, alpha-blocker, betablocker, vasodilator, antagonis kalsium, angiotensin-II-blocker. Sedangkan pelaksanaan nonfarmakologis dilakukan dengan cara mengatur pola hidup sehat dan pengobatan nonfarmakologis pada penderita hipertensi dengan pengobatan rutin atau pengobatan terapi herbal seperti menggunakan rebusan daun alpukat. Zat dinamis yang terkandung dalam daun alpukat (*Persea Americana Miller*) itu sendiri adalah flavonoid dan quercetin. Pengaturan sistem flavonoid adalah untuk lebih melancarkan aliran darah dan mencegah penyumbatan di pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir secara normal di dalam tubuh. Cara kerja alpukat dengan menghilangkan berbagai cairan dan elektrolit seperti zat beracun. Dengan berkurangnya kadar air dan garam dalam tubuh, pembuluh darah akan mengendur sehingga tekanan peredaran darah berangsur-angsur berkurang atau mengalami penurunan (Viki & Febri, 2019)

Menurut World Health Organization (WHO) lanjut usia (lansia) adalah kumpulan individu yang berusia 60 tahun keatas. Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, mental dan sosial. Perubahan ini akan mempengaruhi

semua bagian aspek kehidupan, termasuk kesehatannya (fatimah,2010). Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu mendapatkan perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan. Populasi lansia berkembang sangat cepat. Tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan akan mencapai jumlah balita 11% dari 6,9 miliar penduduk berusia lanjut (Stefanus Mendes K, Junaiti Sahar, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti. Telah didapatkan pada lansia penderita hipertensi sekitar 64 lansia yang menderita hipertensi diantaranya di Rt 001/003 berjumlah 30 lansia, di Rt 002/003 berjumlah 24 lansia, di Rt 002/001 berjumlah 10 lansia penderita hipertensi. Di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji”.

METODE

Metode penelitian dengan (Mixed method). Desain penelitian untuk kualitatif adalah deskriptif analitik Untuk penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen. Adapun dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan langkah observasi, wawancara, dokumentasi serta menerapkan angket untuk lebih membuktikan hasil penelitian. Variabel yang akan diteliti adalah intervensi rebusan daun alpukat terhadap lansia yang mempunyai riwayat penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi. Data dapat dikumpulkan setelah intervensi dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berjumlah 20 orang lansia penderita hipertensi sebagian besar usia 60 tahun yaitu 8 (40.0%) responden dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 15 (75.0%) dan Pendidikan yaitu Sekolah Dasar/ SD 17 (85.0%) responden. Sebelum (*pre test*) rata-rata tekanan darah sistolik adalah 147,25 dengan standar deviasi 8,503 dan nilai terendah 135 serta nilai tertinggi 165. Sedangkan rata-rata diastolik adalah 99,75 dengan standar deviasi 6,972 dan nilai terendah 90 serta nilai tertinggi 110. Sesudah (*post test*) rata-rata tekanan darah sistolik adalah 139,25 dengan standar deviasi 9,215 dan nilai terendah yaitu 130 serta nilai tertinggi 160. Sedangkan rata-rata diastolik adalah 94,75 dengan standar deviasi 5,729 dan nilai terendah yaitu 90 serta nilai terendah yaitu 110.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang teliti rangkum dari keseluruhan jumlah 20 responden peneliti hanya menjabarkan 5 responden yang pada tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa lansia sering mengalami pusing, disaat tekanan darahnya meningkat, sering capek ketika pulang bekerja di sawah, sering mengkomsumsi makanan berat, seperti daging sapi dan kambing, untuk laki-laki sering merokok, dan mereka selalu lupa ketika meminum obat.

Deskriptif statistik dengan jumlah responden (n) sebanyak 20, dari aspek sikap nilai minimum yaitu 5, maksimum 7, nilai rata-rata (mean) 5,80 dan Standar deviasi 0,834, dari aspek Tindakan nilai minimum yaitu 5, maksimum 9, nilai rata-rata (mean) 7,20 dan Standar deviasi 1,881, dan reaksi setelah diberikan intervensi nilai minimum yaitu 6, maksimum 11, nilai rata-rata (mean) 9,25 dan Standar deviasi 1,209. Hal ini bahwa rata-rata lansia setelah meminum rebusan daun alpukat tekanan darah bisa menurun.

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi karakteristik responden terdapat yaitu 20 lansia yang menderita hipertensi pada usia responden adalah 60-65 tahun yaitu 8 responden (40,0%), untuk jenis kelamin yang terbanyak perempuan 15

responden (75,0%) dan Pendidikan SD sebanyak 17 (85,5%) karena di desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji banyak lanjut usia yang belum menjaga pola makan yang sehat dan pola hidup yang tidak sehat, sering merokok dan jarang berolahraga sehingga ketika di periksa tekanan darahnya meningkat.

Berdasarkan analisa data, setelah peneliti melihat hasil penelitian dari beberapa teori yang telah menjelaskan bahwa seiring bertambahnya usia atau emakin tua seseorang, cenderung semakin berkurang daya tahan fisik dan daya pikir mereka, Pada lansia terjadi pula penurunan fungsi organ dan perubahan anatomi tubuh. Penyakit pada lansia berbeda dengan penyakit pada usia dewasa atau muda. Ketika usia masih muda (usia dewasa), tubuh masih memiliki cadangan sehingga organ masih memberikan reaksi toleransi untuk mengatasi kelainan yang terjadi. Pada lansia kemampuan toleransi sudah berkurang sehingga terlihat gejala yang berat dan memerlukan penanganan khusus, selain itu pola hidup yang kurang sehat dan asupan makanan yang kurang sehat. Makanan berlemak dan bergaram tinggi meningkatkan resiko munculnya berbagai macam penyakit pada lansia terutama hipertensi (Nurrahima, 2017). Kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Motivasi memiliki peran yang penting dalam kemunduran pada lansia. Misalnya lansia yang memiliki motivasi yang rendah dalam melakukan kegiatan, maka akan mempercepat proses kemunduran fisik, akan tetapi ada juga lansia yang memiliki motivasi yang tinggi, maka kemunduran fisik pada lansia akan lebih lama terjadi (Setyanto, 2017).

Hasil Analisa data diketahui tekanan darah pada penderita hipertensi dari 20 responden menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi rebusan daun alpukat tekanan darah meningkat. Dan setelah diberikan intervensi, dapat dilihat bahwa tekanan darahnya bisa menurun.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti menggambarkan bahwa terjadinya perubahan nilai yang signifikan setelah diberikan intervensi rebusan daun alpukat pada responden penderita hipertensi di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji., nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi adalah sistolik 147,25 dan diastolik 99,75. Setelah diberikan intervensi rebusan daun alpukat sistolik 139,25 dan diastolik 92,75 dimana mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 20 orang. Sehingga intervensi rebusan daun alpukat sangat bermanfaat dan menurunkan tekanan darah. Pada penderita hipertensi. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Sri Margowati (2016) Pengobatan non farmakologi merupakan pengobatan terhadap hipertensi dengan menggunakan bahan-bahan alami atau terapi herbal yang ada di sekitar kita. Bahan-bahan alami yang terbukti ampuh untuk mengobati hipertensi adalah daun alpukat. Cara kerja daun alpukat dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam di dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan. Adapun berdasarkan hasil penelitian dari (Cahya, 2016) Daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah pada responden penelitian karena dalam daun alpukat mengandung zat flavonoid, saponin dan alkaloid. Zat flavonoid mempengaruhi kerja dari Angiotensin Converting Enzym (ACE) yang menyebabkan vasodilatasi sehingga tahanan resistensi perifer menurun dan dapat menurunkan tekanan darah. Efek lain flavonoid adalah menurunkan retensi air dan garam oleh ginjal, sekresi aldosteron

dan anti diuretic Hormone (ADH) oleh kelenjar hipopituitari. Sekresi aldosteron yang menurun berefek terhadap penurunan retensi air dan garam oleh ginjal, sedangkan penurunan sekresi ADH menyebabkan penurunan absorpsi air. Penurunan retensi air menyebabkan volume darah menurun, sehingga tekanan darah menurun. Saponin memiliki khasiat diuretik yang dapat menurunkan volume plasma sehingga cardiac output menurun dan menurunkan tekanan darah. Sementara itu alkaloid merupakan beta blocker yang memiliki efek inotropik dan konotropik negatif terhadap jantung sehingga curah jantung dan frekuensi denyut jantung berkurang yang menyebabkan tekanan darah menurun.

Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa peneliti hanya menjelaskan atau menyimpulkan dari keseluruhan responden hasil di tabel 5 responden, lansia sering mengeluh sakit kepala, pusing, banyak pikiran, sering mengeluh sakit dada pada malam hari ketika tekanan darah tinggi meningkat dan mereka juga tidak bisa mengatur pola makan yang baik, sering memakan makanan yang mengandung garam yang tinggi, jarang makanan yang sehat seperti buah-buahan sayuran. Dan setelah mereka meminum rebusan daun alpukat selama beberapa hari, mereka merasakan terlihat segar dan sehat dan tidak ada keluhan atau efek samping dari daun alpukat tersebut.

KESIMPULAN

Pemberian rebusan daun alpukat dapat menjadi alternatif dalam penurunan tekanan darah pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., Sari, S. M., Savita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Atas Umur 65 Tahun Factors Related With Hypertension On The Elderly Over 65 Years*. 2(01).
- Apriza. (2019). Perbedaan Efektifitas Rebusan Daun Avocad Dan Jus Avokad Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi Di Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 3(2), 60–71.
- Ayu, N., Irawati, V., & Di, I. (2015). *Antihypertensive Effects Of Avocado Leaf Extract (Persea Americana Mill) Kandungan Daun*. 4, 44–48.
- Cahya, P. (2016). *Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Banguntapan Bantul*.
- Camalia, I. F., Onibala, F., Kallo, V. D., Studi, P., Keperawatanfakultas, I., Sam, U., & Manado, R. (2017). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat. *E- Journal Keperawatan, Nomor 2(November)*, 0–4.
- Effendi, N., & Widiastuti, H. (2014). Rebusan Seledri Dan Daun Alpokat Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 353–360.
- Ferbiyanti, V. Y. (2019). *Menara Ilmu Vol. Xiii No.5 April 2019 Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo*. Xiii(5), 231–236.
- Gusri, A., Studi, P., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Maharatu, T. (2020). *Pemberian Persea Americana Mill Pada Pasien Hipertensi*. 8(2), 99–106.



- Hasian, S. M. D. (2019a). Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik. In *Universitas Kristen Indonesia*.
- Hasian, S. M. D. (2019b). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Isnaini, N., & Fulanah, U. (2019). *Penurunan Tekanan Darah Dengan Simplisia Daun Alpukat Decreasing Blood Pressure With Avoid Simplicia Leaves*. 3(1), 44–52.
- Kurniawan, A. P. P. E. J. Y. D. (2019). Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Journal Of Nursing And Health (Jnh)*, 4.
- M, J. A. I. D. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Pallaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan, 1 Edisi 3*, 28–35.
- Nadjib Bustan, M. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Pt Rineka Cipta.
- Nurasalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Nurrahima, R. M. K. A. N. M. S. A. (2017). *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dukuh Peniten Dan Sinom Desa Karanganom*. 1–10.
- Priandini, D. A. A. G. (2016). *Potensi Daun Alpukat (Persea Americana Miller) Sebagai Minuman Teh Herbal Yang Kaya Antioksidan 1) 1,2,3*. 6, 1–7.
- Priyanto, S., Masithoh, R. F., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Magelang, M. (2018). Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, Iii No.3*.
- Setyanto, W. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia*.
- Setyawan, A. B. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(1)*, 1–9.
- Sirotus, A. (2019). *Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang Kota Kabupaten Kampar*.
- Stefanus Mendes K, Junaiti Sahar, H. P. (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(2)*, 109–116.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Sujarweni, V. W. (2014). *Metode Penelitian*. Pt. Pustaka Baru.
- Suprpto, H. S. I. (2016). *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Nuha Medika.
- Tri, Y., & Arum, G. (2019). *Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)*. 3(3), 345–356.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Wiharyani, S. M. S. P. M. (2016). *Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. 234–248.

