



EFEKTIVITAS DAUN ALPUKAT UNTUK KESEHATAN

THE EFFECTIVENESS OF AVOCADO LEAVES FOR HEALTH

Sylvia Nur Arwanda*¹, Wibisono², Rina Puspita Sari³

***^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang**

***¹Email : sylviawandha@gmail.com**

²Email : Lintangalifah@gmail.com

³Email : eygwibisono@gmail.com

Abstract

healthy is a condition of someone who is free from a mental, physical, and social illness. Efforts can be made when experiencing health problems by maintaining a healthy lifestyle, environmental hygiene, sports, can use pharmacological and nonpharmacological therapies. Non- pharmacological therapy that can be done with complementary therapy. Avocado leaves are included in the natural product supplementary therapy because they have the ingredients contained therein. This study aim : to determine the benefits of avocado leaves for health. The design of : this study uses Literature Review by analyzing existing journal. The number of journals sampled was 27 journals and refined according to inclusion criteria to 8 journals. The results of : that have been analyzed show that avocado leaves extract contains substances such as vitamin E, minerals, low sodium levels, iron flavonoids, quersetins, polyphenols, unsaturated fatty acids that are strong antioxidants, filantik, substances, potassium, tannins, alkaloids, and saponins which can reduce blood pressure, uric acid levels, antioxidants, bacterial inhibitors, as an anti – acne sedan and destroy kidney stones. Conclusion : avocado leaves which are rich in ingredients have been proven to be used as non – pharmacological therapy.

Keyword : Avocado Leaves, Persea Americana Mill.

Abstrak

Latar Belakang: sehat adalah suatu keadaan seseorang yang terhidar dari suatu penyakit mental, fisik, dan sosial. Upaya yang dapat dilakukan ketika mengalami masalah kesehatan dengan menjada pola hidup sehat, kebersihan lingkungan, olahraga, dapat menggunakan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan bisa dengan terapi komplementer. Daun alpukat merupakan termasuk kedalam terapi komplementer produk alami karena memiliki zat kandungan yang terdapat didalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk : mengetahui manfaat daun alpukat untuk kesehatan. Desain penelitian : ini menggunakan Literature Review yaitu dengan menganalisa jurnal yang ada. Jumlah jurnal yang dijadikan sample sebanyak 27 jurnal dan dilakukan penyaringan kembali sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi menjadi 8 jurnal. Hasil : yang telah di analisa menunjukkan ekstrak yang terdapat daun alpukat memiliki zat kandungan seperti vitamin E, mineral, kadar natrium yang rendah, zat besi flavonoida, quersetin, polifenol, asam lemak tidak jenuh yang bersifat antioksidan kuat, zat filantik, kalium , tanin, alkaloida, dan saponin yang dapat menurunkan tekanan darah, kadar asam urat, antioksidan, penghambat bakteri, sebagai sediaan anti jerawat dan menghancurkan batu ginjal. Kesimpulan : daun alpukat yang kaya akan kandungan terbukti dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi.

Kata Kunci : Daun alpukat, Persea americana Mill.

PENDAHULUAN

Kesehatan yang berarti suatu kondisi mental, fisik dan sosial yang terbebas dari suatu penyakit yang menjadikan aktivitas sehari – hari berjalan dengan optimal. Untuk menjaga kesehatan yang baik maka perlu adanya lingkungan dan gaya hidup yang sehat. Adanya aspek – aspek yang harus dicapai untuk memenuhi gaya hidup sehat antara lain pemenuhan kebersihan lingkungan, menjaga tubuh dengan mengkonsumsi asupan nutrisi yang baik dan cukup, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta istirahat yang cukup (Susanti & Kholisoh, 2018).

Upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi adalah pengobatan yang menggunakan obat – obatan yang direkomendasikan oleh dokter ataupun membeli di apotek. Terapi non farmakologi adalah pengobatan yang dilakukan tanpa obat – obatan. Pengobatan yang bisa digunakan dengan cara menjalani pola hidup sehat, istirahat yang cukup dan dapat menggunakan terapi komplementer (Margowati, Priyanto, Wiharyani, Kesehatan, & Magelang, 2016).

Menurut *College of Nurse of Ontario*, (2014) terapi komplementer adalah terapi tambahan yang dilakukan bersama dengan pengobatan konvensional seperti akupunktur, refleksi dan terapi herbal (Sahar, Setiawan, & Riasmini, 2019). Menurut *National Center of Complimentary and Alternative Medicine*, (2012) terapi komplementer di klasifikasikan menjadi 5 tipe yaitu praktik pikiran dan tubuh, praktik manipulasi dan sistem tubuh, sistem pemeliharaan kesehatan, terapi energi dan produk alami dalam (Sahar et al., 2019). Menurut Qidwai & Ashfaq (2013) terapi produk alami adalah terapi yang menggunakan zat dan kandungan alami yang terdapat pada tumbuhan. Contohnya seperti daun alpukat, bawang putih, daun salam dan lainnya (Sahar et al., 2019).

Daun alpukat di kenal di Indonesia dengan sebutan antara lain, jambu wolanda, plokak, avokat dan lain – lain. Alpukat atau *Persea Americana Mill* tumbuhan ini termasuk kedalam familia lauraceae yang berasal dari Amerika Tengah yang tumbuh di hutan liar (Yuliarti, 2011). Daun alpukat memiliki banyak kandungan yang didalamnya terdapat vitamin E sebesar 3,4 mg/100 gg, mineral, kadar natrium yang rendah, zat besi yang berguna sebagai pembentukan sel darah merah, tanin, alkaloida, saponin, flavonoida, quersetin, polifenol, asam lemak tidak jenuh yang bersifat antioksidan kuat, zat filantik dan kalium yang berfungsi melancarkan air seni (Abdul, 2011). Daun alpukat salah satu terapi pengobatan nonfarmakologi yang memiliki kandungan Flavonoid berfungsi untuk mencegah penyumbatan pada pembuluh darah, antioksidan yang dapat menyangkal radikal bebas dalam tubuh, meningkatkan sistem imun dalam tubuh, dapat dijadikan obat anti inflamasi, dan dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Quersetin juga bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi (Margowati et al., 2016).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melihat lebih dalam beberapa literature yang terkait efektivitas daun alpukat untuk kesehatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *literature review*. Dalam penelitian ini sumber materi yang di dapat dari beberapa artikel, buku dan artikel dengan menggunakan kata kunci “daun alpukat” dan *keyword* dalam bahasa inggris “*Persea americana Mill*” atau “*avocado leaf*”. Selama pencarian jurnal yang

didapatkan dari Google Scholar, dan Science Alert. Selanjutnya buku dan jurnal akan dibahas dalam studi *literature review* dan dilakukan analisis.

Strategi yang dilakukan untuk mencari kelayakan pada artikel yang dipilih, lalu ditinjau kelayakan dari artikel dan dirangkai kedalam diagram di bawah ini sesuai dengan format prisma (Ningsih & Adi, Sakundarno Mateus Saraswati, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Artikel yang sudah dilakukan pengecekan dan sesuai dengan kriteria inklusi ada 8. Dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 artikel yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian rebusan daun alpukat dan 1 artikel yang memiliki hasil tidak adanya pengaruh rebusan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah dikarenakan hanya mengkonsumsi 1 kali sehari selama 3 hari. Lalu terdapat kekurangan pada 2 artikel yang tidak menjelaskan berapa dosis rebusan daun alpukat yang harus dikonsumsi dan 1 jurnal yang tidak diberi penjelasan pemberian rebusan daun alpukat yang diberikan. Penurunan yang terjadi menurut artikel Viki (2019) berkisar 10 – 20 mmHg. Faktor pendukung terjadinya penurunan tekanan darah juga dapat disebabkan karena pola hidup yang sehat, menjaga asupan makanan, olahraga yang cukup, dan tidak merokok akan membantu menurunkan tekanan darah.

Artikel daun alpukat sebagai terapi komplementer untuk kadar asam urat juga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan pada penderita asam urat bahwa daun alpukat dapat menurunkan kadar asam urat dengan rata-rata 8,62 mg/dl pada kelompok kontrol dan 6,5 mg/dl pada kelompok perlakuan. Kekurangannya terdapat pada penelitian yang dilakukan Zakiyah (2018) tidak mencantumkan dosis ekstrak daun alpukat untuk dikonsumsi sehingga dapat menurunkan kadar asam urat. Adapun hasil penelitian yang dilakukan secara uji lab yaitu dengan menggunakan ekstrak daun alpukat pada xatin oksidase secara *in vitro* dengan inhibisi pada konsentrasi 120 ppm dapat menghambat xatin oksidase sebesar 77,54%. Maka dapat disimpulkan bahwa ekstrak daun alpukat dapat menurunkan kadar asam urat dengan cara dikonsumsi atau diuji secara lab.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan kandungan daun alpukat yang dapat digunakan sebagai aktivitas antioksidan dengan proses pengeringan, suhu, dan lama penyeduhan mendapatkan hasil yang berbeda. Maka dari itu menurut saya proses penyeduhan daun alpukat yang baik pada suhu 50°C selama 50 menit karena menghasilkan nilai IC_{50} sebesar 29,568 µg/ml. Terdapat 1 artikel tidak adanya nilai IC_{50} yaitu penentuan efektifitas suatu sample. Karena semakin tinggi nilai IC_{50} maka semakin rendah zat aktif yang terdapat pada daun alpukat.

Dapat disimpulkan bahwa ekstrak daun alpukat yang bisa dijadikan sebagai sediaan anti jerawat karena uji Ph yang dilakukan selama 4 minggu menunjukkan adanya daya hambat pada bakteri dapat menghambat bakteri *Staphylococcus aureus* yaitu bakteri penyebab jerawat yang ditunjukkan dengan uji konsentrasi 12,5% dengan daya hambat kuat rata-rata 10,8mm.

Dari hasil penelitian yang menggunakan bakteri *streptococcus muntans* sebagai sample dapat disimpulkan bahwa kandungan aktif yang terdapat pada daun alpukat flavonoid, saponin, alkaloid dapat menghambat bakteri *streptococcus muntans*. Karena terbukti dapat menghambat pertumbuhan bakteri *streptococcus muntans* dengan rata-rata 25,03mm dan 31,7mm. Dapat disimpulkan pada jurnal yang melakukan uji lab bahwa daun alpukat dapat menghambat bakteri *Escherichia Coli*

karena kandungan senyawa seperti Flavonoid, Saponin, Steroid dan Tanin yang berfungsi sebagai anti bakteri yang dapat mempengaruhi pertumbuhan bakteri *Escherichia coli*.

Dalam literature review pada artikel ini, masing-masing artikel membahas pengaruh rebusan atau ekstrak daun alpukat terhadap kesehatan. Sehingga dapat dikaji bahwa rebusan daun alpukat yang dikonsumsi 1 kali selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah. Daun alpukat juga berfungsi untuk menurunkan kadar asam urat dengan mengkonsumsi 2 kali sehari selama 7 hari. Daun alpukat juga dapat bersifat sebagai antioksidan karena kandungan yang terdapat didalamnya. Daun alpukat juga dapat menghambat pertumbuhan bakteri *Escherichia Coli*, *Streptococcus Muntans*, dijadikan sebagai krim anti jerawat yang di uji lab.

KESIMPULAN

Daun alpukat dapat di jadikan sebagai terapi komplementer produk alami karena daun alpukat memiliki berbagai kandungan yang diantaranya vitamin E, Vitamin B, Zat besi, kalium, flavinoid, querseti, saponin dan tanin yang baik bagi kesehatan. Manfaat kandungan yang terdapat pada daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah, kadar asam urat, sebagai antioksidan, menghambat bakteri, dan sediaan krim untuk jerawat. Cara pengolahan daun alpukat berupa di rebus dengan air panas atau hangat sehingga mendapatkan ekstrak daun alpukat untuk dikonsumsi, atau di lakukan dengan cara pengeringan terlebih dahulu, setelah itu di tumbuk hingga halus dan ditambahkan etanol untuk di uji di laboratorium. Daun alpukat baik di konsumsi secara langsung ataupun di uji dengan hasil lab.

SARAN

Bagi masyarakat

Lebih memperhatikan kesehatan secara fisik, mental dan sosial. Mengubah pola hidup yang sehat, istirahat yang cukup dan rajin berolahraga untuk menjaga kesehatan. Menggunakan daun alpukat sebagai terapi komplementer.

Bagi profesi keperawatan

Memberikan penyuluhan tentang peningkatan kesehatan bagi masyarakat. Sehingga perawat bisa menjadi sumber informasi bagi masyarakat luas serta menjadikan daun alpukat sebagai terapi komplementer bagi kesehatan.

Bagi penelitian selanjutnya

Memberikan gambaran lebih spesifik kepada pembaca dan melakukan penelitian daun alpukat dapat dikonsumsi untuk sehari-hari.

Memberi presentase setiap kandungan senyawa yang terdapat di dalam daun alpukat.

Memberi tahu alat pengering yang digunakan untuk pengeringan pada daun alpukat baik dilakukan secara konsumsi atau di uji lab.

Memberi ketentuan dosis ekstrak daun alpukat yang dikonsumsi selama waktu yang ditentukan atau secara teratur.

Memberikan hasil nilai IC_{50} untuk mengetahui efektifitas yang terdapat pada daun alpukat.

Bagi Puskesmas

Dapat meningkatkan promosi kesehatan efektivitas daun alpukat untuk kesehatan melalui program posbindu, Prolanis, serta program lainnya yang termasuk kedalam PTM.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, W. (2011). *Dasyatnya Khasiat Daun - Daun Obat di Sekitar Pekaranganmu*. Jogjakarta: Laksana
- Anggorowati, A. D., Priandini, G., & Thufail. (2016). Potensi Daun Alpukat (*Persea Americana Miller*) Sebagai Minuman Teh Herbal Yang Kaya Antioksidan. *Jurnal Industri Inovatif*, 6, 1–7.
- Ayu, K. S., Sutriningsih, A., & Warsono. (2017). *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang*. 2.
- Camalia Fitah Iin, Franly, O., & D.Kallo, V. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Cerah*. (November), 0–4.
- Dewata, P. I., Wipradayadewi, A. S. P., & Widarta, W. R. I. (2017). Pengaruh Suhu Dan Lama Penyeduhan Terhadap Aktivitas Antioksidan Dan Sifat Sensoris Teh Herbal Daun Alpukat (*Persea americana Mill.*). *Jurnal ITEPA*, 6(2), 30–39.
- Khotimah, H., & Roni, F. (2019). *Pengaruh Infusa Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Artikel Riwayat Artikel The Effect Of Avocado Leaf Infusion On The Decrease In Middle Adult Diastolic Human Blood Pressure*. 11(September), 209–216.
- Mardiyaningsih, A., & Ismiyati, N. (2014). *CYTOTOXIC ACTIVITY OF ETHANOLIC EXTRACT OF Persea Americana Mill . LEAVES ON HELA CERVICAL CANCER CELL*. 19(January), 24–28.
- Margowati, S., Priyanto, S., Wiharyani, M., Kesehatan, F., & Magelang, U. M. (2016). Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Universty Research Coloquium*, 234–248.
- Ningsih, W. S., & Adi, Sakundarno Mateus Saraswati, D. L. (2019). Systematic Review Metode Intervensi Pengetahuan Masyarakat Dalam Pengendalian Kasus Leptospirosis Di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 211–220.
- Nofriyanti, & Wildani. (2019). Formulasi Krim Dari Ekstrak Air Daun Alpukat (*Persea americana Mill .*) Sebagai Sediaan Anti Jerawat. *Jurnal Penelitian Farmasi Indonesia*, 7(2), 52.
- Nur, A. S., & Anggraini, S. S. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 1, 85–92.
- Prasko, Sutomo, B., Suwarsono, & Supardan, I. (2015). *Daya Hambat Daun Alpukat Muda Terhadap Bakteri Mulut (Streptococcus Mutans)*. 02(2).
- Priyanto, S., & Masithoh, F. R. (2018). Efektivitas rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 3(3), 188. Retrieved from http://digilib.unisayogya.ac.id/3062/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Rahman, N., Dewi, U. N., & Bohari. (2018). Phytochemical and antioxidant activity of avocado leaf extract (*Persea americana Mill.*). *Asian Journal of Scientific Research*, 11(3), 357–363. <https://doi.org/10.3923/ajsr.2018.357.363>



- Sahar, J., Setiawan, A., & Riasmini, M. N. (2019). *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga* (Edisi Indo). Singapore: Elsevier.
- Siti, F., Yani, F., & Rafiyah, I. (2018). Penerapan Video Game Terhadap Disfungsi Kognitif Pasien Skizofrenia : a Literature Review. *Prosding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatan*, (April), 31–36.
- Sudrajad, A., & Setiawan, A. (2017). Daya Hambat Rebusan Daun Alpukat (*Persea americana* Mill.) Terhadap Pertumbuhan Bakteri *Escherichia coli*. *Jurnal Sains*, 7(13), 26–32.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Suwandi, W. D., & Perdana, F. (2017). *Jurnal Ilmiah Farmako Bahari Inhibition Activity Of Xanthine Oxidase Of Ethanol Extract Of Avocado Leaves With In Vitro Method* Aktivitas Penghambatan Xantin Oksidase Ekstrak Etanol Daun Alpukat (*Persea Americana* Mill) Secara In Vitro. 40–45.
- Yasin, Z., Muslim, I., & Tamama, N. (2018). *Pengaruh Rebusan Daun Alpukat (Folium Perseae) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Darah Pada Penderita Gout Di Klinik Pratama Barokah Kabupaten Sumenep*. 149–158.
- Yuliarti, N. (2011). *Libas Hipertensi dengan Herbal Solusi Aman Mengatasi Hipertensi Dengan Khasiat Herbal*. Madelang: Gajayana Publisher.
- Yusri, V., & Febriyanti. (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.
- WHO. (2015). *World Health Organization*. Retrieved April Senin, Tanggal 6, Jam 10.00 WIB, 2020, from <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>.