

Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

Oleh

Leny Joice Sianturi¹, Desy Angraeni², M.Yamin³

²Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : lenyjsianturi84@gmail.com

desvanggraini091289@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal, pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara herbal yaitu menggunakan daun alpukat. Daun Alpukat bisa menurunkan tekanan darah karena adanya kandungan zak aktif yaitu flavonoid dan quersetin. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di puskesmas 4 ulu Palembang

Desain yang digunakan dalam penelitian ini, adalah *Quasy experiment Pre Test – Post Test control group Design*. Populasi seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Desa Prambatan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro sebanyak 40 responden, besar sampel pada penelitian ini berjumlah 36 responden dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, dengan teknik *total sampling*. Variabel independent adalah trebusan daun alpukat dan variable dependent adalah penurunan tekanan darah. Data yang didapat melalui lembar observasi *MAP* kemudian dianalisa deskriptif untuk mengetahui perbedaan perubahan rerata tekanan darah.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16,0 dengan tingkat kemaknaan $p=0,05$ didapatkan hasil tekanan darah sistolik $p=0,003$ dan tekanan darah diastolik $p=0,027$ yang berarti lebih kecil dari tingkat kemaknaan $p<0,005$.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah ada pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Melihat hasil penelitian ini maka rebusan daun alpukat ini dapat dijadikan sebagai terapi alternative tambahan selain dengan terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : Rebusan daun alpukat, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Hypertension is a condition of a person's blood pressure being at a level above normal, hypertension treatment can be done herbally using avocado leaves can lower blood pressure because they contain active substances, namely flavonoids and quercetin. This research was conducted in the working area of the 4 ulu Health Center. This study aimed to analyze the influence of avocados's leaf stew to reduction of blood pressure in elderly hypertensive in the 4 ulu Health Center. The design was used Quasy experiment Pre Test - Post Test Control Group Design. The population in this resaerch is all the elderly with hypertension in the the 4 ulu Health Center was 40 respondents, the sample size in this study amounted to 36 respondents, and were divided into two groups: the treatment group and the control group, with a total sampling technique Statistical test results using Wilcoxon Signed Ranks with SPSS 16.0 with $p = 0.05$ significance level showed systolic blood pressure $p = 0.003$ and diastolic blood pressure $p = 0.027$ which is smaller than the significance level $p < 0,005$ The conclusion that can be drawn from this research is there is influence of decoction of leaves of avocado to the reduction of blood pressure in elderly hypertensive. Seeing these results this intervention can be used as an alternative therapy in addition to pharmacological therapy in hypertension in the elderly.

Keyword: Avocado's leaf stew, Reduction of blood pressure, Elderl

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi adalah suatu peningkatan dari tekanan darah sistolik dan atau diastolik meningkatkan resiko mengembangkan penyakit jantung (*cardiac*), penyakit ginjal (*renal*), pengerasan dari arteri-arteri (*atherosclerosis* atau *arteriosclerosis*), kerusakan mata, dan stroke (kerusakan otak). Dikatakan tekanan darah tinggi jika pada saat tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, atau tekanan diastolik mmencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada tekanan darah tinggi biasanya terjadi kenaikan sistolik dan diastolik (Muhammadun, 2010). Menurut WHO batas normal tekanan darah antara 120-140 mmHg dan tekanan sistolik 80-90 mmHg. Seseorang dinyatakan hipertensi jika tekanan darahnya >140/90 mmHg.

Menurut AHA (*american heart Association*) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap *prehipertensi*. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu pertiganya yang mengetahui keadaannya dan hanya 61% medikasi. Dari penderita yang mendapat medikasi hanya satu-pertiga mencapai target darah yang optimal atau normal.

Provinsi Sumatera Selatan khususnya kota Palembang merupakan salah satu wilayah Indonesia yang mempunyai prevalensi hipertensi yang tinggi dibandingkan dengan wilayah-wilayah lain. Berdasarkan data dari Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, jumlah penderita hipertensi pada tahun 2019 sebesar 283.390 orang, pada tahun 2020 sebesar 645.104 orang dan pada tahun 2021 sebesar 987.295 orang.

Akibat tekanan darah tinggi yang berlanjut dan tidak tertangani secara tepat, mengakibatkan jantung bekerja lebih keras, hingga otot jantung membesar. Kerja jantung yang meningkat menyebabkan pembesaran yang dapat berlanjut menjadi gagal jantung (*heart failure*). Ketika seseorang mengalami hipertensi dan mengalami komplikasi orang tersebut tidak dapat melakukan aktifitas dan dapat menjadi beban bagi keluarga

mereka. Untuk mencegah agar hipertensi tidak menyebabkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan penanganan yang tepat dan efisien (Kowalski, 2010). Hipertensi merupakan faktor risiko utama pada penyakit jantung, otak, ginjal, dan vaskuler (pembuluh darah) dengan komplikasi berupa serangan jantung (*infark miokart*), stroke (serangan otak), gagal ginjal dan penyakit vaskuler perifer. Tekanan darah tinggi juga berpengaruh terhadap pembuluh darah koroner di jantung berupa terbentuknya plak (timbunan) aterosklerosis yang dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan menghasilkan serangan jantung (Muhammadun, 2010).

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat seperti *diuretik*, *beta blocker*, *calcium channel blockers*, atau *angiotensin enzyim inhibitor*. Penanganan non-farmakologis yaitu meliputi penurunan berat badan, olah raga secara teratur, diet rendah lemak & garam, dan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah terapi yang digunakan sebagai tambahan untuk terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggaraan pelayanan kesehatan individu (Potter & Perry, 2009). Beberapa tanaman yang bisa digunakan sebagai bahan baku obat tekanan darah tinggi salah satunya Daun Alpukat (*Persea americana Mill*).

Daun alpukat mengandung *flavonoid*, saponin dan alkaloid (Mardiyarningsih & Ismiyati, 2014). Zat *flavonoid* berkhasiat sebagai diuretik yang mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Sebagai antioksidan eksogen, *flavonoid* bermanfaat dalam mencegah kerusakan sel akibat stres oksidatif (Utami, 2008 dalam Faridah, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Virgianti Nur Faridah (2013) penggunaan rebusan daun alpukat 200 ml setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, karena daun alpukat mengandung zat flavonoid yang berkhasiat sebagai diuretik yang salah satu kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan (Virgianti, 2013).

Upaya yang dapat dilakukan menurunkan tekanan darah adalah salah satunya dengan dengan terapi herbal. Berdasarkan data dan uraian tersebut, maka penulis ingin mengidentifikasi pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment* dengan *two group pre – post test design*, observasi dilakukan sebelum dilakukan intervensi(*pretest*) dan setelah dilakukan intervensi (*post test*) dengan tujuan mengetahui perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program) (Nursalam, 2013).

Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Pretest	Perlakuan	Post Test
OA ₁	X ₁	OA ₂

Keterangan :

OA₁ : Subjek perlakuan

pemberian rebusan daun alpukat

X₁ : Pemberian rebusan daun alpukat

OA₂ : Observasi setelah dilakukan pemberian rebusan daun alpukat

Penelitian ini dimulai sejak 01 Maret 2018 sampai 29 Maret 2018 di Puskesmas 4 Ulu Palembang Populasi dalam penelitian adalah subjek misalnya manusia, pasien yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Puskesmas 4 Ulu Palembang yaitu sejumlah 107 penderita. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 36 orang,

Pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*. Teknik *nonprobability sampling* penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, dengan jumlah 36 responden

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pengobatan herbal dengan meminum rebusan daun seledri dan meminum rebusan daun alpukat serta Alat pengukur tekanan darah Tensimeter (*Spignomanometer*) dan stetoskop.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengajukan permohonan izin kepada institusi pendidikan , kemudian meminta izin penelitian ke puskesmas 4 ulu Palembang untuk mencari data dan izin penelitian, kemudian peneliti melakukan observasi dan mencari data orang yang menderita hipertensi setelah itu meminta persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian, setelah penderita setuju maka calon responden diminta tanda tangan inform consent (surat persetujuan), kemudian peneliti melakukan tindakan observasi sebelum dan sesudah dilakukan pengobatan herbal dengan meminum rebusan daun alpukat.

Adapun pengumpulan data dan analisa data dari penelitian ini adalah editing, coding, scoring dan *tabulating*, dengan menggunakan uji analisa data univariat dan bivariat Uji *Independen T test* atau *Paired T test* tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ yang merupakan alternative analisis data apabila penelitiannya adalah pre dan post test dan tidak ada control.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan Kelompok Umur responden di Desa Prambatan mayoritas berusia antara 42 – 49 tahun (17%) yaitu sebanyak 6 responden, 50 – 57 tahun (44%) sebanyak 16 responden, 58 – 65 tahun (28%) sebanyak 10 reponden, 66-

73 tahun (11%) sebanyak 4 responden.

Berdasarkan prosentase karakteristik yang menderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin sebagian besar terjadi pada perempuan yakni sebanyak 27 orang dengan prosentase 75% dari 36 penderita hipertensi mayoritas penduduk perempuan lebih banyak menjadi petani pasif yang banyak berdiam diri di rumah sehingga hal ini memicu terjadinya kekakuan peredaran darah serta mempercepat terjadinya penimbunan lemak akibat aktifitas yang sangat kurang.

Sedangkan berdasarkan prosentase karakteristik penderita hipertensi berdasarkan pekerjaan di Desa Prambatan mayoritas penderita hipertensi bekerja sebagai petani sebanyak 28 responden (78%), wiraswasta sebanyak 5 responden (14%) dan ibu rumah tangga sebanyak 3 responden (8%).

Sebelum diberikan Rebusan Daun Alpukat dilakukan pengukuran tekanan darah terhadap responden dan setelah dilakukan pengukuran didapatkan hasil 18 (50%) responden yang mengalami hipertensi sedang pada sistoliknya sedangkan pada diastolik terdapat 2 (5,6%) responden yang termasuk normal tinggi, 3 (8,3%) responden yang termasuk hipertensi ringan, dan 13 (36,1%)

Tabel 1 : Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik sebelum dan sesudah diberikan Rebusan Daun Alpukat di Desa Prambatan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro

No	Tekanan Darah			
	Pre		Post	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	170	100	150	90
2	170	100	170	90
3	160	100	140	90
4	160	80	160	90
5	160	100	150	90
6	180	110	180	100
7	180	100	190	100
8	180	100	170	90
9	160	80	150	90
10	180	110	180	100
11	180	90	160	100
12	170	100	160	90
13	170	110	150	90
14	180	90	180	90
15	160	90	150	100
16	160	100	140	90
17	180	110	170	90
18	160	100	150	80

Alpukat dilakukan pengukuran darah dan didapatkan hasil 5 (13,9%) responden tidak mengalami penurunan maupun peningkatan atau tetap, 1 (2,8%) responden mengalami peningkatan, terdapat penurunan 12 (33,3%) responden tekanan darah sistolik. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik terdapat peningkatan 4 (11,1%) responden tekanan darah diastolik, 2 (5,6%) responden tidak mengalami peningkatan atau penurunan atau tetap, dan 12 (33,3%) responden mengalami penurunan diastolik.

Hasil uji statistic dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16,0 dengan tingkat kemaknaan $p=0,05$ didapatkan hasil tekanan darah sistolik $p=0,003$ dan tekanan darah diastolic $p=0,027$ yang berarti lebih kecil dari

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa setelah diberikan Rebusan Daun

tingkat kemaknaan $p < 0,005$ sehingga artinya terdapat pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas 4 ulu Palembang.

PEMBAHASAN

Hipertensi yang dialami responden dapat dipengaruhi oleh berbagai macam faktor resiko baik yang bisa dikontrol seperti aktifitas fisik, mengonsumsi garam dapur, obesitas stres serta faktor resiko yang tidak dapat dikontrol seperti usia, jenis kelamin dan keturunan (Wijoyo, 2012). Terapi komplementer adalah sebuah usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit atau perawatan penyakit yang bersifat melengkapi atau menyempurnakan. Pengobatan obat tradisional merupakan bagian dari pengelolaan pelayanan keperawatan dalam rangka meningkatkan kesehatan individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Salah satu upaya yang dilakukan adalah mengedepankan terapi komplementer berupa pemanfaatan pengobatan tradisional yang sudah ada dengan memanfaatkan bahan alam disekitar (Purwanto, 2013). Salah satu pengobatan herbal yang efektif adalah dengan menggunakan daun alpukat yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana pembuluh darah kehilangan elastisitas (yang salah satunya disebabkan oleh kondisi pembuluh darah yang sudah tua, kaku dan rapuh), sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah pada pembuluh nadi atau arteri melebihi normal. Peningkatan ini mengakibatkan jantung harus bekerja lebih keras dari biasanya untuk mengerdarkan darah melalui pembuluh darah.

Hipertensi di Puskesmas 4 Ulu Palembang salah satunya terjadi akibat kurangnya aktifitas fisik pada penderita setiap harinya, meskipun mayoritas penderita hipertensi bekerja sebagai petani. Beberapa penderita juga mengatakan bahwa sering mengonsumsi garam yang berlebih hal ini juga dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Selain itu tingkat stres penderita yang merupakan faktor yang paling sering ditemui pada penderita hipertensi di Puskesmas 4 Ulu Palembang.

Salah satu pengobatan herbal yang efektif adalah dengan menggunakan daun alpukat yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ini dikarenakan daun alpukat mengandung zat *querstin* berfungsi untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi lemak dalam

tubuh kita dan *flavonoid* sebagai antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas, juga berfungsi "sebagai diuretik yang bekerja dengan cara membuang kelebihan air dan natrium melalui pengeluaran urine". *Flavonoid* akan mempengaruhi kerja *Angiotensin Converting Enzym* (ACE). Penghambatan ACE akan menghambat perubahan angiotensin I menjadi angiotensin II yang menyebabkan vasodilatasi sehingga TPR turun dan dapat menurunkan tekanan darah" (Ariestha, 2010).

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini Terdapat penurunan 12 (33,3%) responden tekanan darah sistolik Sedangkan untuk tekanan darah diastoliknya 12 (33,3%) responden mengalami penurunan diastolik sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat

Ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, hal ini ditandai dengan perbedaan nilai rerata perubahan tekanan darah (*MAP pre-post test*) nilai rerata kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* perhitungannya yang dilakukan dengan menggunakan SPSS 16,0 dengan tingkat kemaknaan $p = 0,05$ didapatkan hasil tekanan darah sistolik $p = 0,003$ dan tekanan darah diastolik $p = 0,027$ yang berarti lebih kecil dari tingkat kemaknaan $p < 0,005$ sehingga artinya terdapat pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas 4 Ulu Palembang.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Air rebusan daun alpukat dapat digunakan sebagai terapi alternatif pada lansia yang menderita hipertensi
2. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat digunakan sebagai acuan untuk terapi komplementer dalam menangani kasus hipertensi dan sebagai tambahan referensi terutama di keperawatan komunitas, keluarga dan gerontik
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Memperhatikan variabel – variabel

perancu atau hal – hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, misalnya konsumsi obat anti hipertensi, stressor, serta gaya hidup pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti, Maya. (2013). *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta : Baru Press
- Cahyono, Suharjo. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta : Kanisius.
- Nurrahmani, Ulfa. (2012). *Stop!Hipertensi*. Yogyakarta : Familia.
- Margowati, Sri dkk. (2016). *Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. Diakses 16 Februari 2016
- Andareto, Obi. (2015). *Apotik Herbal Di Sekitar Anda*. Jakarta. Pustaka Ilmu Semesta
- Muhammadun, AS. (2010). *Hidup Bersama]*
- Muttaqin, Arif. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Sistem Kardivaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muttaqin, Arif. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Sistem Kardivaskuler*. Jakarta : Salemba Medika.
- Andareto, Obi. (2015). *Apotik Herbal Di Sekitar Anda*. Jakarta. Pustaka Ilmu Semesta.
- Purwanto, Budhi. (2013). *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Santosa, Ramdani. (2014). *Ramuan Ajaib Berkhasiat Dahsyat*. Yogyakarta : Pinang Merah.
- Kowalski, Robert. (2010). *Terapi Hipertensi : 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung : Qanita.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nusalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nusalam. (2018). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salembaa Medika.
- Margowati, Sri dkk. (2016). *Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. Diakses 16 Februari 2016

