

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Oleh

Leny Joice Sianturi¹, M.Yamin², Desy Anggraini³

¹Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/ Sriwijaya

Email : lenysianturi84@gmail.com

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

Email : mryamin74@gmail.com

³Dosen DIII Program Diploma III Keperawatan Akper Kesdam II/Sriwijaya

Email : desyanggraini89@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang beresiko mengembangkan penyakit jantung, penyakit ginjal dan stroke. Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization* (WHO) 2018 menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk di dunia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jenis penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidimpuan dengan 20 responden. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah *uji wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan hasil nilai $p = 0,046$ atau $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Melihat hasil penelitian ini rebusan daun alpukat dapat dijadikan sebagai terapi alternatif tambahan selain dengan terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi pada lansia.

Kata Kunci : *daun alpukat, hipertensi, lansia*

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure increased at risk develop heart disease kidney disease and stroke. Hypertension prevalence according to World Health Organization (WHO) 2018 mentioned that hypertension affects 22% of the world's population. The purpose of this research to know the effect of giving avocado leaf stew toward blood pressure in the elderly with hypertension. This type of research is use plan quasi-experimental research with research design one group pretest-posttest. The Research conducted in the Wilayah Kerja Puskesmas Hutaimbaru Padangsidimpuan. with 20 respondents. The statistical test used in this study is the Wilcoxon test. The results of the study show that there is an effect of giving boiled avocado leaves to reduce high blood pressure with the results of p value = 0.046 or <0.05, which means that there is an effect of giving boiled avocado leaves to reducing blood pressure in the elderly with hypertension. Seeing the results of this study, avocado leaf decoction can be used as an additional alternative therapy in addition to pharmacological therapy in overcoming hypertension in the elderly.

Keywords : *Avocado leaf, hypertension, elderly*

1. PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjutan dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap stress lingkungan. Pada lansia terjadi penurunan fungsi organ serta perubahan anatomi tubuh. Kemampuan toleransi tersebut sudah berkurang sehingga lansia memerlukan penanganan khusus saat suatu penyakit menyerang tubuh. Selain pola hidup yang kurang sehat dan asupan makanan yang kurang sehat serta makanan berlemak dan bergaram tinggi dapat dengan mudah meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit pada lansia terutama adalah hipertensi (Bangun, 2006).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah mengalami peningkatan yang beresiko mengembangkan penyakit jantung (*cardiac*), penyakit ginjal (*renal*), pengerasan dari arteri-arteri (*artherosclerosis* atau *arteriosclerosis*), kerusakan mata, dan stroke (kerusakan otak). Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang paling sering menyerang lansia. Pola makan masyarakat yang sangat menyukai makanan berlemak dan berasa asin dan juga mengkonsumsi makanan cepat saji memicu timbulnya kolesterol tinggi yang merupakan penyebab utama penyakit hipertensi. Resiko terjadinya hipertensi pada penderita hiperkolesterolemia adalah akibat dari terbentuknya akumulasi plak *atherosklerosis* pada pembuluh darah. Hal ini dikarenakan, plak ini mempunyai komposisi kolesterol, jaringan fibrosa dan kalsium (Nababan, 2011).

Data *World Health Organization* (WHO) dalam *Global Status Report On Non-Communicable Disease 2018* menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia, dan mencapai 36% angka kejadian di Asia Tenggara. Sekitar 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke yang disebabkan oleh hipertensi (Anitasari, 2019).

Menurut *American Heart Association* dan *Joint National Committee VIII* (AHA & JNC VIII, 2014), mengklasifikasikan hipertensi pada stage 1 tekanan sistolik-diastolik yaitu 140-159/90-99 mmHg, pada stage 2 tekanan sistolik-diastolik yaitu $\geq 160/\geq 100$ mmHg (Bope & Kellerman, 2017).

Di negara berkembang seperti Indonesia, prevalensi kejadian hipertensi berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas, 2018) adalah 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 70 juta orang. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan tahun 2013 yang menyentuh angka prevalensi 25,8%. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

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.

Penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pemberian anti hipertensi yang sering menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, penurunan diet garam, olahraga secara teratur dan terapi komplementer. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu terapi komplementer dengan menggunakan air rebusan daun alpukat (*Persea americana mill*) (Margowati dan Wiharyani, 2016).

Daun alpukat mengandung zat alkaloid, flavonoid, sterol dan saponin. Flavonoid bersifat diuretik dan salah satu cara kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan 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 akan menurun (Utami Farida, 2014). Zat-zat yang terkandung dalam daun alpukat bersifat sebagai peluruh kencing (deuretik), anti radang (anti inflamasi), dan pereda rasa sakit (analgetik). Pada tanaman ini bersifat analgesic yang juga berfungsi untuk mengobati atau meredakan gejala akibat hipertensi seperti sakit kepala, nyeri syaraf dan rasa pegal (Afdal, 2012).

Berdasarkan R.M. Kartika (2017) dengan pemberian seduhan daun alpukat mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan sesudah minum seduhan daun alpukat 99,85/67,38 mmHg lebih rendah daripada tekanan darah sebelum minum seduhan daun alpukat yaitu 113,77/75,12 mmHg dengan perbedaan yang sangat signifikan (p -value $0,00 < 0,013$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Dari Siti Aisyah (2018) dengan judul pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas andalas kota padang mendapatkan hasil penelitian tekanan darah sistole dengan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan tekanan darah diastole dengan nilai p value sebesar 0,03 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima yaitu terdapat pengaruh sesudah pemberian air rebusan daun alpukat.

Hasil survey juga didapatkan bahwa diwilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang banyak ditemukan pasien dengan hipertensi. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 4 ulu Palembang.

1.2 TUJUAN PENELITIAN

1.2.1 TUJUAN UMUM

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas 4 ulu Palembang Tahun 2020.

1.2.2 TUJUAN KHUSUS

- Mengidentifikasi Karakteristik responden
- Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum diberikan air rebusan

daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang.

- c. Mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang.
- d. Mengidentifikasi pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang.

1.3 MANFAAT PENELITIAN

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan referensi kepustakaan untuk mengembangkan kegiatan penelitian serta menambah wawasan dan pengetahuan

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi ilmiah serta dapat mengembangkan wawasan tentang pengobatan tradisional bagi peneliti selanjutnya

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif merupakan salah satu jenis penelitian yang spesifikasinya adalah sistematis, terencana dan terstruktur dengan jelas sejak awal hingga pembuatan desain penelitiannya. Penelitian *Quasi eksperimen* merupakan metode inti dari model penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif.

Desain Penelitian adalah keseluruhan rencana untuk membuat pertanyaan penelitian, termasuk spesifikasi dalam menambah integritas penelitian. Desain penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan percobaan tidak murni dengan penelitian klinis tetapi melakukan perlakuan tehnik pendekatan dengan terapi herbal yaitu pemberian air rebusan daun alpukat pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan *One group pretest-posttest*. Pada desain ini dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, agar dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013 hlm.163). penerapan dalam penelitian ini berupa observasi serta pengukuran terhadap tekanan darah sebelum diberikan seduhan daun alpukat dan sesudah pemberian daun alpukat.

Penelitian ini akan dilakukan di wilayah kerja Puskesmas 4 ulu Palembang. Populasi dalam penelitian pasien lansia dengan hipertensi yang ada di wilayah kerja puskesmas 4 ulu Palembang sebanyak 100 Lansia dengan Hipertensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

A. Analisa Univariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden di puskesmas 4 ulu Palembang, maka diperoleh data karakteristik responden mencakup umur, jenis kelamin dan pekerjaan

Table 1. hasil analisis karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Variable	Frekuensi	Persentase %
1. Usia		
60-64	5	25,0
65-69	15	75,0
2. Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	45,0
Perempuan	11	55,0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 5 ditemukan mayoritas responden usia 65-69 tahun yaitu sebanyak 15 orang (75,0%). Selain usia juga dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin paling banyak yaitu pada jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55,0%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Intervensi Di Puskesmas 4 ulu Palembang

Variable	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Eksperimen Tekanan darah pre	20	4,5500	4,5000	2,01246	1,00	7,00

Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi yang menderita hipertensi sebelum diberikan air rebusan daun alpukat berada pada hipertensi tingkat dua (sedang) dengan nilai rata-rata 4,5500 dengan standar deviasi 2,01246.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sesudah Intervensi Di Puskesmas 4 ulu palembang

Variable	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Eksperimen Tekanan darah post	20	5,1500	5,0000	2,64127	1,00	9,00

Berdasarkan tabel diatas distribusi frekuensi yang menderita hipertensi sesudah diberikan air rebusan daun alpukat mengalami penurunan dan berada pada hipertensi tingkat satu (ringan) dengan nilai rata-rata 5,1500 dengan standar deviasi 2,64127.

B. Aanalisa Bivariat

Analisa bivariat akan menguraikan ada tidaknya perbedaan rata-rata frekuensi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian daun alpukat pada kelompok eksperimen. Sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan uji *shapiro-wilk* pada tekanan darah *pre* dan *post* pemberian daun alpukat.

1. Uji Normalitas Data

Tabel 4 Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat

Variable	Kelompok	N	Mean	Z
	Eksperimen	20		1,994 ^b
Tekanan darah	Pre		4,5500	
	Post		5,1500	

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air rebusan daun alpukat nilai p value > 0.05 sehingga data tidak berdistribusi normal dengan nilai Z -1,994^b. Data yang tidak berdistribusi normal, uji hipotesis penelitian menggunakan uji komperatif non parametrik yaitu uji wilcoxon.

Berdasarkan tabel dibawah dari hasil Uji wilcoxon diperoleh rata-rata tekanan darah sebelum adalah 4,5500 dan rata-rata tekanan darah sesudah adalah 5,1500. Dari hasil uji wilcoxon dapat dilihat adanya penurunan dengan hasil p-value 0,046 < 0,05. Hal ini berarti Ho ditolak artinya ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun alpukat.

Tabel 5 Perbandingan Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Alpukat pada Kelompok Eksperimen

Variabl e	Mean	Seli sih Me an	SD	M in	Ma x	P- va lu e	N
Eksperi men							
Tekana n darah	4,5500		2,012 46	1, 00	7,00		20
Pre		0,6					
Tekana n darah	5,1500		2,641 27	1, 00	7,00		20
Post							

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis wilcoxon pada tabel dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai p-value<0,05.

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik responden disebabkan oleh adanya senyawa kimia dalam daun alpukat yang diketahui berperan aktif dalam mekanisme antihipertensi yaitu: flavonoid yang merupakan senyawa yang dapat melindungi tubuh dari radikal bebas melalui mekanisme antioksidan dan mampu memperbaiki fungsi endotel dan menghambat agregasi platelet sehingga efek tersebut menjadi keuntungan flavonoid sebagai pengurangan resiko penyakit kardiovaskuler. Flavonoid juga mengurangi kandungan kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Senyawa kedua pada daun alpukat adalah saponin yang memiliki khasiat *diuretik* dengan menurunkan volume plasma dengan cara mengeluarkan air dan elektrolit terutama natrium, sehingga pada akhirnya cardiac output menurun. Senyawa terakhir yang terdapat pada daun alpukat adalah Alkaloid yang berfungsi sebagi zat

antioksidan yang didukung oleh peneliti uji antioksidan. Alkaloid berfungsi sama dengan obat-obatan β -blocker mempunyai khasiat *inotropik negatif* dan *kronotropik negatif* terhadap jantung. Akibatnya adalah penurunan curah jantung, turunnya denyut jantung dan kurangnya kekuatan kontraksi dari *miokardium*. Resistensi perifer terkadang naik, terkadang juga tetap. Pengurangan *cardiac output* yang kronik menyebabkan resistensi perifer menurun, hal tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian Aisyah (2018) mendapatkan hasil penelitian tekanan darah sistole dengan nilai *p value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan tekanan darah diastole dengan nilai *p value* sebesar 0,03 ($p < 0,05$) yang berarti Ha diterima yaitu terdapat pengaruh sesudah pemberian air rebusan daun alpukat.

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan daun alpukat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi” maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian karakteristik responden, mayoritas responden paling banyak pada usia 65-69 tahun yaitu 15 orang, dan responden terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang.
2. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum pemberian air rebusan daun alpukat yaitu rata-rata 4,5500.
3. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah pada kelompok eksperimen sebelum pemberian air rebusan daun alpukat yaitu rata-rata bernilai 5,1500.
4. Pengaruh sesudah pemberian air rebusan daun alpukat dengan menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai (p -value $< 0,05$), artinya ada pengaruh signifikan dari pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah.

4.2 Saran

1. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan informasi tentang pentingnya melakukan pencegahan atau pengobatan hipertensi.

2. Bagi masyarakat

Bagi masyarakat dapat lebih aktif dan termotivasi untuk mengkonsumsi obat non-farmakologi dengan memanfaatkan tumbuhan yang ada salah satunya mengkonsumsi air rebusan daun alpukat.

3. Bagi tempat peneliti

Bagi tempat peneliti dapat menerapkan dan mengkonsumsi air rebusan daun alpukat sebagai bahan alternatif yang praktis mencegah menurunkan tekanan darah.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan lebih lanjut mengenai air rebusan daun alpukat sebagai obat non farmakologis untuk mempercepat penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdhal, R. (2012). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (Persea Gratissima Gaerth) Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Laki-laki yang Perokok dengan Bukan Perokok di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota*.
- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.” Retrieved April 17, 2020, from Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular website: <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Badan Pusat Statistik, 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*, Jakarta : Badan Pusat Statistik.
- Bangun, A.P. (2006). *Sehat dan Bugar Pada Usia Lanjut Dengan Jus Buah dan Sayuran*. Tangerang: ArgoMedia Pustaka.
- Kartika, R.M., et.al (2017). *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di dukuh Peniten Dan Sinom Desa Karanganom*.
- Kemenkes R.I 2018, *Laporan Nasional Riskedas 2018*, Jakarta: Kementerian kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan Republik
Indonesia, Jakarta.

- Margowati, Sri dan Wiharyani, Mita. 2016.
*Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun
Alpukat dalam Penurunan Tekanan Darah
Pada Lansia di Dusun Tempuran. Jurnal
University Research Coloquium.*
- Muhammad, AS. (2010). *Hidup Bersama
Hipertensi. Yogyakarta : Kanusius.*