Available *online* at : http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/

Jurnal Kesehatan

| ISSN (Print) 2085-7098 | ISSN (Online) 2657-1366 |

Artikel Penelitian

REBUSAN SELEDRI DAN DAUN ALPOKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Rinawati Kasrin [1], Debby Shintania[2] , Fivi Aulia[3], Afrini[4]

[1]*Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, Sumatera Barat, 26122, Indonesia*
[2] *Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, Sumatera Barat, 26122, Indonesia*
[3] *Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, Sumatera Barat, 26122, Indonesia*
[4]*Institut Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi, Sumatera Barat, 26122, Indonesia*

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 28, 2019
Revised: November, 22, 2019
Available online: December, 08,2019

KATA KUNCI

Alpokat, Seledri, Hipertensi, Lansia

KORESPONDENSI

E-mail: rinawatikasrin@yahoo.com

A B S T R A C T

secara non farmakologis penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah dengan pemberian Rebusan daun seledri dan seduhan daun alpokat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan saledri dengan seduhan daun alpokat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas perkotaan Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif yang merupakan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen semu *(Quasi Experiment).* Penelitian ini dengan pendekatan *Pre and post test* tanpa kelompok kontrol (*Pre and Post test without Control Group*) dalam rancangan ini tidak dilakukan randomisasi. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri (p=0,351; α=0.05). Namun, terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat (p=0.002; α=0.05). Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah lansia yang hipertensi yaitu dengan seduhan daun alpokat. Seduhan daun alpokat dapat menurunkan tekanan darah sistolik lansia yang hipertensi sebesar 30,000 mmHg.

Management of non-pharmacology to decrease blood pressure with celery and avocado leaf. This study aimed to identify the effectiveness of giving celery stew with steeping avocado leaf for reduction blood pressure in hypertension elderly Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi year 2018. This study is quantitative research that use method quasi experiment. This study with the approach pre and posttest without control group, in this design doesn't randomize. The results showed no significant difference between systolic blood pressure before and after given celery stew intervention (p = 0,351; α = 0.05). In spite of, there is a significant difference between systolic blood pressure before and after given steeping avocado leaf intervention (p=0.002; α = 0.05). One of factor that effect reduction blood pressure of elderly hypertension is steeping avocado leaf. Steeping avocado lead can reduce systolic blood pressure of elderly hypertension as 30 mmHg.

PENDAHULUAN

Data dari *Word health Organization* (WHO) tahun 2012 menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu penyebab utama dari penyakit jantung dan stroke yang bersama-sama menjadi penyebab kematian dan kecacatan paling tinggi. Hipertensi menyebabkan hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. Kondisi ini juga meningkatkan risiko gagal ginjal dan kebutaan. Hipertensi diperkirakan mempengaruhi lebih dari satu dari tiga orang dewasa berusia 25 tahun keatas, atau sekitar satu miliar orang di seluruh dunia. Di Indonesia menurut depkes RI (2010) hipertensi merupakan penyebab kematian no 3 setelah stroke dan tuberkolosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur. Kebiasaan merokok, kurang aktivitas, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan stres juga menjadi penyebab semakin tingginya angka kejadian hipertensi.Penetapan usia 65 tahun ke atas sebagai awal masa lanjut usia (lansia) dimulai pada abad ke-19 di negara jerman. Setiap lansia adalah unik, oleh karena itu perawat harus memberikan pendekatan yang berbeda antara satu lansia dengan lansia lainnya.

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Pada tahun 2014 jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya mencapai 36 juta jiwa. Seiring

DOI: http://dx.doi.org/10.35739/jk.v10i3.410 Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. Some rights reserved

bertambahnya populasi lansia, istilah keperawatan gerontik merupakan istilah yang jarang digunakan. Bidang ini meninjau pelayanan keperawatan lansia sebagai seni dan praktik pengasuhan, pelayanan dan pemberian rasa nyaman dibandingkan sekedar penanganan penyakit (Potter & Perry, 2009).

Hipertensi dapat di tangani secara farmakologis dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi adalah dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi dibagi menjadi lima kategori seperti golongan diuretik, simpatolitik, vasodilator, antagonis angiotensin dan dan penghambat saluran kalsium (Muttaqin, 2009).

Golongan atau jenis obat memiliki efek samping seperti; kelelahan, pusing, batuk, sering buang air kecil, distensi cairan, disfungsi seksual, aritmia jantung atau detak jantung tidak normal, reaksi alergi dan sulit tidur atau insomnia (Susilo, 2010). Terapi komplementer merupakan salah satu dari pengobatan non farmakologis penyakit hipertensi. Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah terapi herbal (Afdal, 2010).

Terapi komplementer *(Complentary Therapies)* adalah semua terapi konvensional yang direkomendasikan oleh penyelenggaraan pelayanan kesehatan individu. Ketertarikan pada terapi komplementer meningkat secara signifikan pada 20 tahun terakhir. Perawat yang bekerja sangat dekat dengan klien dapat mengenali titik pandang budaya spiritual klien. Sehingga perawat dapat menentukan terapi komplementer yang cocok dengan kepercayaan kliennya (Perry&Potter, 2009).

Pengobatan secara nonfarmakologis tidak lepas dari Peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dengan cara memberikan pendidikan kesehatan dengan terapi nonfarmakologi atau menggunakan obat-obat tradisional untuk tujuan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif (Notoadmojo, 2012).

Penatalaksanaan secara non farmakologis yaitu pengobatan tanpa menggunakan obat medis, bisa dilakukan dengan diet rendah garam dan kalium, olahraga yang teratur, hindari stres, istirahat yang cukup, terapi komplementer (terapi tradisional dan herbal) (Padila, 2013). Banyak obat yang disediakan oleh alam seperti; buah-buahan dan sayur-sayuran. Tanaman seperti buah dan sayuran yang mengandung potasium dan baik untuk di konsumsi penderita tekanan darah tinggi, sebagai obat tradisional untuk meminimalisir atau penurun tekanan darah tinggi adalah; semangka, alpokat, melon, buah pare, labu siam, bligo, labu, mentimun, lidah buaya dan seledri (Martha, 2012).

Seledri merupakan salah satu tanaman yang dapat menurunkan tekanan darah. Seledri yang sering kita konsumsi ternyata mengandung flavanoid, saponin, tanin, apigenin, dan minyak asiri. Seledri sebagai tonik yang dapat memacu enzim pencernaan, menurunkan tekanan darah, menghentikan perdarahan, memperbaiki fungsi hormon yang terganggu, dan membersihkan darah (Yuliarti, 2006). Sedangkan senyawa apigenin dapat berfungsi sebagai anti peradangan, anti bakteri, dan untuk mengatasi permasalahan lambung (Seafast Center, 2012).

Hasil penelitian seorang dokter dan direktur medis dari *Hypertension on Institute of Nashville di Sanint Thomas Hospital, Mark Houston* merekomendasikan seledri sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah. Para ahli pengobatan dari Cina bahkan telah merekomendasikan seledri sebagai obat untuk pasien dengan hipertensi selama lebih dari satu abad. Fitokimia yang terkandung dalam Seledri dikenal sebagai phthallides yang dapat mengendurkan jaringan otot dalam dinding arteri, sehingga dapat meningkatkan aliran darah yang menyebabkan turunnya tekanan darah (Apriyanti, 2010). Seledri diindikasikan untuk menurunkan tekanan darah dan dapat digunakan dalam pengobatan hipertensi ringan (Natura Kos, 2008).

Alpokat juga dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Alpokat atau *Persia Americana* merupakan tanaman yang berasal dari Meksiko dan Amerika Tengah (Mangati, 2011). Biasanya yang sering digunakan untuk dikonsumsi adalah buah alpokat. Namun, daun alpokat pun dapat dikonsumsi dalam bentuk seduhan. Daun alpokat *(Persea gratissima Gaerth)* merupakan alternatif yang baik mengingat penyebarannya yang luas di masyarakat sehingga mudah didapatkan dan harganya juga tidak mahal.

Daun alpokat mengandung; vitamin B komplek, vitamin E, polivenol, kalium, quersetin, protein, zat besi, mineral, seng, lemak tak jenuh. Berkhasiat untuk menurunkan tekanan darah, mengontrol detak jantung, mencegah anemia, melancarkan air seni, perawatan kulit, untuk radikal bebas dan bersifat antioksidan kuat (Arisandi, 2011). Daun alpokat dipercaya sebagai diuretik yaitu menambah volume urin yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah dan masalah ginjal dan merupakan salah satu rekomendasi dari WHO tahun 2003 dan JNC *(Japan Nuclear Cycle Development Institusi)* VII (Masdalena, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efek seduhan daun alpokat *(persea amerikana mill)* terhadap tekanan darah normal wanita dewasa di desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, dapat disimpulkan rerata tekanan darah setelah meminum seduhan daun alpokat sebesar 97,04/61,46 mmHg lebih rendah dari sebelum meminum seduhan daun alpokat sebesar 108,19/71,88 mmHg dengan penurunan yang signifikan (Ariestha, 2010). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas pemberian rebusan saledri dengan seduhan daun alpokat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif yang merupakan penelitian dengan menggunakan metode eksperimen semu *(Quasi Experiment).* Penelitian ini dengan pendekatan *pre and post test* tanpa kelompok kontrol (*Pre and Post test without Control Group*) dalam rancangan ini tidak dilakukan randomisasi. Kemudian dilakukan *pretest* (01) pada kedua kelompok tersebut, dan diikuti intervensi (x) pada kelompok eksperimen kemudian dilakukan *post test* pada kelompok tersebut. Wilayah kerja Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Bukittinggi merupakan tempat akan dilakukannya penelitian ini. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-Juni 2018.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Lansia menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Bukittinggi, yaitu sebanyak 12 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling.* Sampel dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki dan perempuan sebanyak 12 responden dengan rincian 6 responden kelompok rebusan seledri dan 6 responden untuk seduhan daun alpokat. Pengelolaan data dilakukan setelah pengumpulan data selesai, dengan maksud agar data yang di kumpulkan jelas, kemudian dimasukkan kedalam master tabel. Data yang telah terkumpul pada penelitian ini akan dianalisa melalui tahap-tahap berikut: penyuntingan data *(editing),* membuat lembaran atau kartu kode*(coding),* memasukkan data *(processing),* pembersihan data *(cleaning)*. Penyajian data penelitian menggunakan tabel.

HASIL PENELITIAN

Tekanan Darah Sistolik Sebelum diberikan Intervensi Seduhan Daun Alpokat

Variabel	Mean	SD	Min - Max	95%CI
TD Sistolik Sebelum Intervensi	176,67	23,38	160 - 220	2,13 – 201,20

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 176,67 mmHg (95% CI : 152,13 – 201,20), dengan standar deviasi 23,381 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 160 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 220 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik adalah diantara 152,13 sampai dengan 201,20.

Tekanan Darah Sistolik Sesudah Diberikan Seduhan Daun Alpokat

Variabel	Mean	SD	Min - Max	95%CI
TD Sistolik Sesudah Intervensi	146,67	16,63	130 - 170	129,21 – 164,12

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat adalah 146,67 mmHg (95% CI : 129,21 – 164,12), dengan standar deviasi 16,633 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 130 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 170 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik adalah diantara 129,21 sampai dengan 164,12.

Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Daun Alpokat

Variablel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Tekanan Darah					
TD Sistolik Sebelum Intervensi	176,67	3,38	9,54	0,002	6
TD Sistolik Sesudah Intervensi	146,67	6,63	6,79		

Rerata tekanan darah sistolik pada pengukuran sebelum diberikan intervensi seduhan daun alpokat adalah 176,67 mmHg dengan standar deviasi 23,381 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi seduhan daun alpokat didapatkan rata-rata adalah 146,67 mmHg dengan standar deviasi 16,633 mmHg. Terlihat perbedaan nilai mean antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat adalah 30,000 mmHg dengan standar deviasi 13,038 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,002 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat

Tekanan Darah Diastolik Sebelum Diberikan Seduhan Daun Alpokat

Variabel	Mean	SD	Min - Max	95%CI
TD Diastolik Sebelum Intervensi	108,33	17,79	90 - 135	89,66 – 127,01

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 108,33 mmHg (95% CI : 89,66 – 127,01), dengan standar deviasi 17,795 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah adalah 90 mmHg dan tekanan darah Diastolik tertinggi adalah 135 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah diantara 89,66 sampai dengan 127,01.

Tekanan Darah Diastolik Sesudah Diberikan Seduhan Daun Alpokat.

Variabel	Mean	SD	Min - Max	95%CI
TD Diastolik Sesudah Intervensi	87,50	12,55	70 - 100	74,33 – 100,67

DOI: http://dx.doi.org/10.35739/jk.v10i3.410

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 87,50 mmHg (95% CI : 74,33 – 100,67), dengan standar deviasi 12,550 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah adalah 70 mmHg dan tekanan darah Diastolik tertinggi adalah 100 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah diantara 74,33 sampai dengan 100,67.

Pengaruh Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Seduhan Daun Alpokat

Variablel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Tekanan Darah					
TD Diastolik Sebelum Intervensi	108,33	17,79	7,26	0,019	6
TD Diastolik Sesudah Intervensi	87,50	12,55	5,12		

Rata-rata kadar tekanan darah Diastolik pada pengukuran sebelum diberikan intervensi seduhan daun alpokat adalah 108,33 mmHg dengan standar deviasi 17,795 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah Diastolik setelah diberikan intervensi seduhan daun alpokat didapatkan rata-rata adalah 87,50 mmHg dengan standar deviasi 12,550 mmHg. Terlihat perbedaan nilai mean antara tekanan darah Diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat adalah 20,833 mmHg dengan standar deviasi 14,972 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,019 maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah Diastolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi seduhan daun alpokat.

Tekanan Darah Sistolik Sebelum Diberikan Rebusan Seledri

Variablel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Tekanan Darah					
TD sistolik Sebelum Intervensi	162,58	24,04	9,81	0,351	6
TD sistolik Sesudah Intervensi	153,41	29,26	1,94		

Rata-rata kadar tekanan darah sistolik pada pengukuran sebelum diberikan intervensi rebusan seledri adalah 162,583 mmHg dengan standar deviasi 24,040 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi rebusan seledri didapatkan rata-rata adalah 153,417 mmHg dengan standar deviasi 29,267 mmHg. Terlihat perbedaan nilai mean antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri adalah 9,16 mmHg dengan standar deviasi 21,85 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,351 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri.

Tekanan Darah Sistolik Sesudah Diberikan Rebusan Seledri

Variabel	**Mean**	**SD**	**Min - Max**	**95%CI**
TD Sistolik Sesudah Intervensi	153,417	29,267	111,5-197,0	122,703 – 184,130

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 153,417 mmHg (95% CI : 122,703 – 184,130), dengan standar deviasi 29,267 mmHg. Tekanan darah sistolik terendah adalah 111,5 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 197 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah sistolik adalah diantara 122,703 sampai dengan 184,130.

Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Rebusan Seledri

Variablel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Tekanan Darah					
TD Sistolik Sebelum Intervensi	162,583	24,040	9,81	0,351	6
TD Sistolik Sesudah Intervensi	153,417	29,267	1,94		

Rata-rata kadar tekanan darah sistolik pada pengukuran sebelum diberikan intervensi rebusan seledri adalah 162,583 mmHg dengan standar deviasi 24,040 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi rebusan seledri didapatkan rata-rata adalah 153,417 mmHg dengan standar deviasi 29,267 mmHg. Terlihat perbedaan nilai mean antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri adalah 9,16 mmHg dengan standar deviasi 21,85 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,351 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri.

Tekanan darah diastolic sebelum diberikan rebusan seledri

Variabel	**Mean**	**SD**	**Min - Max**	**95%CI**
TD Diastolik Sebelum Intervensi	97,167	16,37	79,5 – 126,5	79,981 – 114,354

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 97,167 mmHg (95% CI : 79,981 – 114,354), dengan standar deviasi 16,37 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah adalah 79,5 mmHg dan tekanan darah Diastolik tertinggi adalah 126,5 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah diantara 79,981 sampai dengan 114,354.

Tekanan darah diastolic sesudah diberikan rebusan seledri

Variabel	Mean	SD	Min - Max	95%CI
TD Diastolik Sesudah Intervensi	96,083	21,74	71 - 134	73,266 – 118,901

Hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 96,083 mmHg (95% CI : 73,266 – 118,901), dengan standar deviasi 21,74 mmHg. Tekanan darah diastolik terendah adalah 71 mmHg dan tekanan darah Diastolik tertinggi adalah 134 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah diantara 73,266 sampai dengan 118,901.

Pengaruh Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Rebusan Seledri

Variablel	Mean	SD	SE	P-Value	N
Tekanan Darah					
TD Diastolik Sebelum Intervensi	97,167	16,37	6,68	0,882	6
TD Diastolik Sesudah Intervensi	96,083	21,74	8,87		

Rata-rata kadar tekanan darah Diastolik pada pengukuran sebelum diberikan intervensi rebusan seledri adalah 97,167 mmHg dengan standar deviasi 16,37 mmHg. Pada pengukuran tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi rebusan seledri didapatkan rata-rata adalah 96,083 mmHg dengan standar deviasi 21,74 mmHg. Terlihat perbedaan nilai mean antara tekanan darah Diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri adalah 1,083 mmHg dengan standar deviasi 17,02 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan p value 0,882 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah Diastolik sebelum dengan sesudah diberikan intervensi rebusan seledri.

PEMBAHASAN

Daun seledri kaya akan kandungan vitamin C yang berperan penting pada proses kolesterol, karena dalam proses metabolisme kolesterol, vitamin C dapat meningkatkan laju kolesterol yang dibuang dalam bentuk asam empedu dan mengatur metabolisme kolesterol. Vitamin C dapat menurunkan kolesterol, mengurangi tekanan darah tinggi, mengurangi resiko penyakit jantung, melindungi kerusakan jantung dan pembuluh darah yang disebabkan oleh makanan kaya lemak (Yuliarti, 2009). Asam amino arginin (Apin), *arginin* adalah asam amino non essensial yang dalam tubuh akan terurai menjadi aspartat dan amoniak. *Arginin* bersifat diuretik sehingga membuat ginjal menjadi lebih ringan dan signifikan menurunkan tekanan darah.

Vitamin K yang terkandung dalam seledri berfungsi membantu proses pembekuan darah dan juga dapat mencegah pengerasan pembuluh darah oleh faktor – faktor seperti timbunan lemak, selain vitamin K, kalium dan magnesium, keduanya juga berperan dalam regulasi tekanan darah. Kalium dapat meningkatkan fungsi otot pembuluh darah, menurunkan sensitivitas tubuh terhadap sinyal – sinyal kimia yang akan meningkatkan tekanan darah dan bekerja pada sistem hormon yang mengatur tekanan darah. Efek perlindungan kalium dengan mendorong ekresi natrium dari tubuh (Houston, 2005 dalam fiqri, 2013). Magnesium diperlukan untuk kesehatan jantung dengan membantu mengatur ritme dan aktivitas elektrik jantung (Fiqri, 2013)

Seledri juga mengandung phthallides berfungsi untuk membantu melemaskan otot – otot sekitar pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri. Phthallides dapat mereduksi hormon stres yang dapat meningkatkan darah. (Fiqri, 2013). Dari sebuah penelitian ndiketahui seledri dapat mereduksi tekanan pembuluh darah hingga 12–14%. Penggunaan seledri untuk menurunkan tekanan darah sudah lama di pergunakan oleh masyarakat Cina tradisional . Hal ini di yakini karena seledri juga mengandung apigenin yang sangat bermanfaat untuk mencegah penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi (Martha, 2010).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ilmuan UCMC pada seorang sampel telah membuktikan bahwa dengan memakan empat tangkai seledri setiap hari selama 1 minggu tekanan darahnya menurun dari 158/96 mmHg ke 118/82 mmHg (Djojoseputro, 2012 dalam fiqri, 2013). Menurut hasil penelitian Fiqri (2013) tentang perbedaan penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada pra lansia akibat pemberian seduhan seledri dan jus mentimun. Hasil penelitian dapat disimpulkan diantara kedua herbal tersebut seduhan seledri lebih baik dari pada jus mentimun sehingga bisa dijadikan alternatif untuk menurunkan hipertensi.

Berdasarkan analisa peneliti, adanya penurunan tekanan darah antara sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) dikarenakan adanya perlakuan yang diberikan yaitu mengkonsumsi rebusan seledri selama 7 hari berturut – turut, sedangkan pada responden yang tidak mengalami penurunan tekanan darah bisa disebabkan karena proses kekakuan pada pembuluh darah atau karena pembuluh darah menerima aliran darah bertekanan tinggi dalam waktu yang lama, baroreseptor yang terletak di arkus aorta dan sinus karotis menjadi tumpul dan kurang sensitif. Faktor lain yang menjadi penyebab tidak turunya tekanan darah juga disebabkan oleh diet responden yang tidak di pantau selama proses penelitian.

Tanaman alpukat merupakan herba tahunan, tumbuh liar di hutan-hutan banyak juga di tanam dikebun dan pekarangan yang

DOI: http://dx.doi.org/10.35739/jk.v10i3.410

lapisan tanahnya gembur dan serta tidak tergenang air. Tanaman alpukat tentu saja sudah dikenal baik oleh masyarakat, hanya saja orang hanya menggenal buahnya saja, pemanfaatanya pun hanya sebatas jus atau campuran minuman. Padahal selain buah daun alpukat juga berguna bagi kesehatan. Daun alpukat mengandung polifenol, quersetin, gula alkohol persiit yang mana kandungan tersebut dapat di gunakan untuk pengobatan penyakit hipertensi (Wijayakusuma, 2007). Selain itu daun alpokat bersifat diuretik, yaitu merangsang produksi urin sehingga meningkat dari biasanya sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Manganti,2011).

Belum ditemukan penelitian serupa yang membandingkan efektifitas rebusan daun seledri dan seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi, namun penelitian yang telah dilakukan oleh Panggohong, dkk (2015) tentang Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensidi Desa Tolombukan Kec. Pasan Kab. Minahasa Tenggara dan penelitian yang dilakukan oleh Kartika, dkk (2014) tentang pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dukuh Peniten dan Sinom Desa Karanganom membuktikan bahwa pemberian sari buah mentimun dan seduhan daun alpukat sama-sama efektif terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai $p \leq 0,05$.

Menurut asumsi peneliti pemberian seduhan daun alpukat lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dibandingkan dengan pemberian rebusan daun seledri, hal ini disebabkan karena rebusan daun alpukat mengandung polifenol, quersetin dan gula alkohol persiit. Polifenol berperan sebagai anti oksidan yang dapat mengurangi resiko penyakit jantung dan pembuluh darah, quersetin berperan sebagai anti inflamasi dengan menghambat aktifitas kedua pembuatan dan pelepasan histamine alergi atau radang mediator, gula alkohol persiit bersifat deuritika. Deuretik menurunkan tekanan limbik mendeplesikan simpanan natrium tubuh, deuretik menurunkan tekanan darah dengan menurunkan volume darah dan curah jantung, tahanan vaskuler dan perifer. Deuresis akan menurunkan volume plasma dan stroke volume yang akan menurunkan curah jantung yang akhirnya menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah antara pemberian rebusan daun seledri dengan seduhan daun alpokat dengan beda rata-rata 9,16/146,67 mmhg, $p = 0,351$ untuk tekanan darah sisolik dan $p = 0,02$ untuk tekanan darah diastolik ($p > 0,05$) Kesimpulan hasil penelitian bahwa pemberian seduhan daun alpokat lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan pemberian rebusan daun seledri pada penderita hipertensi. Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat keberhasilan terapi komplementer pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

Apriyanti, Maya. (2010). *Meracik sendiri obat & menu sehat bagi penderita darah tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Arisandi, Yohana & Andriani, Yovita. (2011). *Khasiat berbagai tanaman obat untuk pengobatan*. Jakarta: Esca Media.

Dewi, Tyas Kusuma. (2013). *Gambaran pengetahuan warga tentang hipertensi Di RW 02 Sukarasa Kecamatan Sukarasa kecamatan Sukasari*. 25 April 2014.http://ejournal.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/karakter/article/download/102/87.

Hariwijaya & Suswanto. (2007). *Buku panduan pencegahan dan pengobatan penyakit kronis*. Jakarta : Edsa Mahkota.

Hidayat, A. Aziz Alimul (2009). *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.

Laporan Tahunan Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi. (2013). *10 penyakit terbanyak di Puskesmas Perkotaan Rasimah Ahmad Kota Bukittinggi*.

Martha. (2012). *Panduan cerdas mengatasi hipertensi*. Yogyakarta: Araska

Muttaqin, Arif. (2009). *Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskuler dan hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.

Natura Kos. (2008). *Seledri sebagai bahan obat alam*. 1 Juni 2014. http://perpustakaan.pom.go.id/KoleksiLainnya/Bulletin%20Naturalkos/0108.pdf.

Notoatmojo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.

Padila. (2013). *Asuhan keperawatan penyakit dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Sea fast center. (2012). *Senyawa Fenolik pda sayuran indigenous*. 9 April 2014 http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&ved=0CDcQFjAD&url.

Udjianti, Wajan juni. (2011). *Keperawatan kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.

Wany, Fazar. A. (2013). *Effektifitas Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi Di Kelurahan Naga Jaya I Kecamatan Bandar Huluan Kabupaten Simalungun*. 6 maret 2014. http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/39108/6/Abstract.pdf.

Triana, Helmiwati. Fitriana, Rahmatul (2015). *Hidup sehat & awet muda dengan jus buah &sayur*. Yogyakarta: notebook.

Susilo, Yekti (2011). *Cara jitu mengatasi hipertens*. Yoyakarta:Andi

Potter & perry (2009). *Fundamental of nursing fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika