

PEMBERIAN *PERSEA AMERICANA MILL* PADA PASIEN HIPERTENSI

Awaluddin¹, Aminah Gusri¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tengku Maharatu Pekanbaru
awaluddinhasan@yahoo.com

ABSTRAK

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor resiko penyebab kematian. Tekanan darah tinggi dianggap sebagai faktor resiko utama bagi berkembangnya penyakit jantung dan berbagai penyakit vaskuler pada orang-orang yang telah lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi. Zat yang terkandung didalam alpukat seperti flavonoid dan polifenol sebagai antioksidan bagi tubuh yang dapat menangkal radikal bebas, querstin yang terdapat dalam daun alpukat bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) pada lansia hipertensi. Desain penelitian ini adalah *pra-eksperimen design* dengan rancangan *one group pretest-postest*, jumlah sampel 20 responden dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian diperoleh *p value* sistol: 0,002 dan *value* diastol: 0,000<0,05. Kesimpulannya ialah air rebusan daun alpukat efektif untuk menurunkan hipertensi. Rekomendasi hasil penelitian ini adalah pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) dianjurkan untuk menurunkan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, lansia, rebusan daun alpukat

PERSEA AMERICANA MILL ADMINISTERED TO HYPERTENSIVE PATIENTS

ABSTRACT

*Hypertension or commonly known as high blood pressure is one of high risk factors causing death. High blood pressure is considered a major risk factor for developing heart disease and a variety of vascular disease in people who are elderly, this is due to higher tension in the arteries, causing hypertension. Substances contained in the avocado, such as flavonoids and polyphenols as antioxidants for the body to counteract free radicals, querstin contained in avocado leaves helpful to protect the body from various diseases. This study aimed to investigate the effect before and after administration of decoction of leaves of avocado (Persea Americana mill) in elderly hypertensive. This study design is a pre-experimental design with the design of one group pretest-posttest, the sample size of 20 respondents using purposive sampling technique. The results of the study was systole obtained *p value*: 0.002 and diastolic : 0.000 <0.05. The conclusion is effective avocado leaves boiled water to reduce hypertension. Recommendations from this research was the decoction of leaves of avocado (Persea americana mill) is recommended to reduce hypertension.*

Keywords: Hypertension, elderly, stew of leaf avocado

PENDAHULUAN

Penuaan populasi (*population aging*) atau peningkatan proporsi penduduk usia tua (diatas 60 tahun) dari total penduduk telah terjadi di seluruh dunia. Peningkatan pertumbuhan penduduk lanjut usia yang sangat cepat merupakan salah satu ciri kependudukan abad ke XXI (Fatmah, 2010). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Populasi di Indonesia pada tahun 2050 diperkirakan meningkat 3 kali

lipat dari tahun ini. Jumlah lansia pada tahun 2000 sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan jumlah lansia pada tahun 2010 sebanyak 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan jumlah lansia pada tahun 2020 diperkirakan meningkat mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri sendiri pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes, 2013). Lansia biasanya mengalami peningkatan tekanan darah *sistolik* yang

berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun (Potter, 2010).

Menurut Darmojo (2009) dalam Wulandari (2011) usia lanjut sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi dan berbagai penyakit atau keadaan patologik sebagai akibat penuaan. Salahsatu perubahan fisik yang terjadi pada lansia adalah meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Hipertensi merupakan penyakitdegeneratif yang hampir diderita sekitar 25% penduduk dunia dewasa (Adrogué & Madias, 2007).

Tekanan darah tinggi dianggap sebagai faktor resiko utama bagi berkembangnya penyakit jantung dan berbagai penyakit vaskuler pada orang-orang yang telah lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi. Lansia sering terkena hipertensi disebabkan oleh kekakuan pada arteri sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih besar pada orang yang banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Ritu Jain, 2011).

Sekitar 972 juta (26,4%) penduduk dunia menderita hipertensi dan angka tersebut kemungkinan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju sedangkan 639 juta sisanya berada di negara berkembang. Di Indonesia, pada tahun 2007, prevalensi hipertensi di daerah urban dan rural berkisar 17-21%, tetapi data secara nasional belum lengkap (Misbach, 2007).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, proporsi hipertensi di seluruh dunia tahun 2008 pada laki-laki sebesar 29,2% dan pada wanita sebesar 24,8%. Negara Afrika merupakan salah satu negara di dunia dengan proporsi hipertensi tertinggi baik pada laki-laki (38,1%) maupun perempuan (35,5%). Sedangkan negara dengan proporsi hipertensi terendah pada laki-laki terdapat di Asia Tenggara sebesar 25,4% dan pada wanita

terdapat di sebagian wilayah Amerika sebesar 19,7%.

Prevalensi hipertensi serta secara rasional berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk umur 18 tahun di Indonesia cukup tinggi, yaitu 31,7%. Sebanyak sepuluh provinsi mempunyai prevelensi hipertensi di atas prevelensi nasional dan sekaligus menempati urutan sepuluh besar prevelensi hipertensi seluruh provinsi di Indonesia, yaitu provinsi Kalimantan Selatan dengan prevelensi 39,6%, Jawa Timur 37,4%, Bangka Belitung 37,2%, Jawa Tengah 37,0%, Sulawesi Tengah 36,6%, di Yogyakarta 35,8%, Riau 34,0%, Sulawesi Barat 33,9%, Kalimantan Tengah 33,6%, dan Nusa Tenggara Barat 32,4%. Papua Barat merupakan provinsi yang berada di bagian timur Indonesia dengan prevelensi terendah yaitu 20,1 % (Depkes, 2008). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (Dinkes) tahun 2015 menunjukkan penduduk yang terkena hipertensi yaitu 31.437 jiwa.

Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi. Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2012) menunjukkan jumlah kasus hipertensi esensial di provinsi Riau sebanyak 13.8990 penderita hipertensi yang tersebar di 12 kabupaten. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinkes Kota Pekanbaru pada bulan Oktober-Desember 2015 jumlah penderita hipertensi lansia di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga yaitu 558 jiwa.

Pengobatan hipertensi dapat di bagi menjadi dua, yaitu secara farmakologis dan non farmakologis telah banyak menyembuhkan penderita hipertensi, tetapi pengobatan ini juga memiliki efek samping yang membuat tidak nyaman penderitanya. Efek samping yang mungkin timbul antara lain lemas, pusing, batuk, sering buang air kecil, bengkak pada kaki, disfungsi seksual, detak jantung tidak normal dan relaksasi alergi. Efek samping inilah yang menjadi salah satu penyebab penderita tidak patuh terhadap pengobatan dan cenderung tidak mempedulikan hipertensinya. Melihat fenomena ini, pengobatan non farmakologi merupakan pilihan yang dapat di lakukan dalam terapi hipertensi. Pengobatan non farmakologis pada dasarnya adalah modifikasi gaya hidup dan terapi diet, yang

salah satunya dapat dilakukan dengan cara manajemen terapi nutrisi meliputi pembatasan konsumsi garam harian, meningkatkan porsi buah dan sayur segar terutama yang banyak mengandung kalium dan magnesium (Martha, 2012).

Pengobatan tradisional sering disebut juga obat herbal dan belakangan ini dikenal dengan nama keperawatan komplementer. Merupakan cara pengobatan yang tidak dapat diremehkan karena manfaatnya sangat baik. Selain bermanfaat untuk kesehatan pengobatan tradisional juga tidak membahayakan tubuh. Pengobatan non farmakologis (herbal) merupakan pilihan yang dapat dilakukan dalam terapi hipertensi. Selain itu pengobatan secara herbal lebih sedikit mengandung efek samping secara kimia, sehingga lebih aman untuk dikonsumsi. Menurut Lianti (2014) salah satu herbal yang dapat menurunkan hipertensi adalah rebusan daun alpukat, karena kandungan zat aktif yang terdapat di daun alpukat adalah *flavonoid* dan *quersetin* yang bisa menurunkan hipertensi.

Tanaman avocado yang terkenal dengan nama alpukat (*persea americana miller*) sangat banyak di temukan di Indonesia, tapi keberadaannya tidak asing lagi bagi masyarakat. Tanaman alpukat, berupa pohon yang tinggi dapat mencapai 15 meter. Ranting tegak dan berambut halus. Daun bulat berdesak-desakan diujung ranting dengan bentuk bulat telur. Buah berbentuk seperti bola lampu atau bulat telur yang licin dan berwarna hijau atau hijau kekuningan. Terkadang buah berbintik, tanaman alpukat tumbuh di daerah tropis beriklim sejuk dan basah. Perbanyak tanaman alpukat dengan biji dan okulasi pada tanah gambut dan subur. Pohon alpukat adalah salah satu tanaman yang populer di Indonesia. Selama ini di kenal hanya buahnya saja yang dapat dimanfaatkan, sedangkan daunnya hanya di anggap sebagai limbah oleh masyarakat. Namun ternyata, daun alpukat merupakan salah satu bahan alami yang dapat digunakan sebagai obat tradisional. Kandungan zat aktif yang terdapat di daun alpukat adalah flavonoid dan quersetin. Quersetin memperlihatkan kemampuan mencegah proses oksidasi dari Low Densitys alat vegetative, pada batasnya terdapat daun berbentuk tunggal dan tersusun dalam bentuk spiral (Revina Lianti,2014).

Daun ini secara empiris dipercaya sebagai diuretik yaitu penambahan volume urin yang di hasilkan saat urinasi, untuk mengurangi tekanan darah dan masalah pada ginjal. Kandungan kimia daun alpukat diantaranya saponin, tamin, phlobatanin, flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah. Mekanisme kerja dari flavonoid untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Flavonoid juga mengurangi penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Cara kerja daun alpukat dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksit. Dengan berkurangnya jumlah cairan air dan garam di dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan (Anna Lusya Kuss, 2011).

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti masyarakat disana masih banyak yang menanam pohon alpukat disekitar rumah mereka atau ada yang menanamnya di kebun mereka. Hanya tetapi masyarakat di wilayah kerja puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru belum mengetahui manfaat daun alpukat juga bisa digunakan sebagai penurunan tekanan darah tinggi atau hipertensi. Masyarakat tersebut hanya mengetahui buah alpukatnya yang dapat dikonsumsi. Oleh karna itu peneliti mengambil daerah wilayah kerja puskesmas Simpang Tiga pekanbaru untuk melakukan penelitian terhadap manfaat daun alpukat untuk digunakan sebagai penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ringan.

Berdasarkan data Puskesmas Simpang Tiga didapatkan kunjungan lansia penderita hipertensi pada bulan Januari 2016 yaitu sebanyak 150 lansia, bulan Februari 136 lansia dan pada bulan Maret 114 lansia. Berdasarkan informasi yang didapatkan oleh peneliti di Puskesmas Simpang Tiga pekanbaru dari 5 orang didapatkan 3 orang mengatakan tidak tahu tentang terapi nonfarmakoterapi seperti rebusan daun alpukat untuk pengobatan hipertensi, dan 2 responden mengatakan tidak mengetahui komplikasi dari hipertensi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi rebusan daun alpukat

pada kelompok intervensi, Untuk mengetahui tekanan darah penderita hipertensi sesudah mengonsumsi rebusan daun alpukat pada kelompok intervensi dan untuk membandingkan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah mengonsumsi rebusan daun alpukat pada kelompok intervensi. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wawasan serta pengetahuan bagi penderita hipertensi tentang pengobatan nonfarmakologis yang efektif dan efisien dan sebagai informasi dan bahan masukan bagi puskesmas, terutama bagi perawat yang bertugas di wilayah kerja puskesmas Simpang Tiga agar hasil penelitian ini dapat di gunakan salah satu referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menggunakan rebusan daun alpukat.

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-eksperimen design* dengan rancangan *one Group Pretest-Posttest*. Subjek dilakukan pengukuran awal (pretest) setelah itu dikenai perlakuan kemudian dilakukan pengukuran akhir (posttest). Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga pada pada bulan 23 Agustus 2016 Sampai 21 September 2016. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang penderita hipertensi yang diambil secara *purposive sampling*. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data ini adalah *sphygmomanometer* Aneroid, stetoskop dan lembar observasi hasil pengukuran tekanan darah.

Prosedur Pembuatan rebusan daun Alpukat :

1. Rebusan daun alpukat dibuat oleh peneliti
2. Daun alpukat yang ukurannya besar di rebus sebanyak 3 lembar sedangkan daun alpukat yang berukuran kecil direbus sebanyak 5 lembar daun.
3. Rebus daun alpukat dengan air 750 ml air di jadikan rebusan tersebut menjadi 150 ml rebusan daun alpukat (untuk satu responden)

Prosedur ataupun langkah-langkah dalam penelitian perlu disusun sedemikian rupa agar penelitian dapat berjalan dengan mudah dan mencapai tujuan yang diinginkan. Adapun prosedur yang dijalani peneliti dalam

melakukan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahap *pretest*
Pada tahap *pretest*, tekanan darah di ukur terlebih dahulu 5 menit sebelum diberikan rebusan air daun alpukat. Pengukuran dengan menggunakan *sphygmomanometer* Aneroid. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat pada lembar observasi pengukuran sesuai dengan angka yang diperlihatkan dalam milimeter Aneroid.
2. Tahap pemberian rebusan air daun alpukat
Pemberian rebusan air daun alpukat diberikan pada kelompok eksperimen. Dilakukan setiap hari dalam jangka waktu 1 bulan yang diberikan pada sore hari. Rebusan air daun alpukat dibuat dan disediakan oleh peneliti. Pada waktu yang disepakati yaitu pada sore hari sekitar jam 16.00 WIB. Peneliti mendatangi responden dan meminta responden untuk duduk dengan dengan posisi yang nyaman sebelum mengonsumsi rebusan air daun alpukat. Selanjutnya peneliti memberikan terapi rebusan air daun alpukat sebanyak 1 gelas (150 ml) dan memastikan langsung responden meminum rebusan air daun alpukat sampai habis.
3. Tahap *posttest*
Tahap ini merupakan akhir dalam pelaksanaan penelitian ini. 5 menit Setelah meminum rebusan air daun alpukat, tekanan darah responden diukur kembali dengan menggunakan alat yang sama yaitu *sphygmomanometer* Aneroid yang digunakan dalam pengukuran tekanan darah pada tahap *pretest*. Hasil pengukuran tekanan darah dicatat pada lembar observasi pengukuran tekanan darah dicatat pada lembar observasi pengukuran sesuai dengan angka yang diperlihatkan dalam milimeter Aneroid.
4. Tahap akhir
Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisa. Selanjutnya diakhiri dengan penyusunan laporan akhir dan penyajian hasil penelitian.

Analisa data (*Analyzing*) dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *paired sample T Test (Dependent Sample T Test)*.

HASIL

Tabel 1
 Karakteristik Responden (n=20)

Variabel & Kategori	f	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	45
Perempuan	11	55
Pendidikan		
SD	12	60
SLTP	5	25
SLTA	2	10
Perguruan Tinggi/Akademi	1	5
Suku		
Melayu	5	25
Minang	12	60
Jawa	3	15
Pekerjaan		
Tani	2	10
IRT	8	40
Dagang	10	50

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 20 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (55%), sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 12 orang (60%), sebagian besar responden bersuku minang yaitu 12 orang (60%) dan sebagian besar responden bekerja sebagai pedagang yaitu 10 orang (50%).

Tabel 2
 Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) (n=20)

Variabel	Mean Pretes Sistolik	Mean Pretess Diastolik
Tekanan darah sebelum	163.05	85.60
Tekanan darah sesudah	154.80	80.55

Berdasarkan tabel 2 didapat *mean* tekanan darah sebelum pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) didapat *sistolik* sebesar 163.05 dan *diastolik* sebesar 85.60 dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) didapat *sistolik* sebesar 154.80 dan *diastolik* sebesar 80.55.

Tabel 3.
 Perbedaan rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) (n=20)

Variabel TD	Sebelum		Sesudah		P Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistol	163.05	9.897	154.80	9.589	0,002
Diastol	85.60	3.085	80.55	4.347	0,000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan *mean* tekanan darah *sistolik* sebelum diberikan pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) adalah 163.05 dengan *standar deviasi* 9.8 dan *mean* tekanan darah *sistolik* lansia setelah diberikan pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 154.80 dengan *standar deviasi* 9,5. Nilai *mean* tekanan darah *diastolik* sebelum diberikan pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 85.60 dengan *standar deviasi* 3 dan *mean*

tekanan darah *diastolik* setelah diberikan pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) adalah 80.55 dengan *standar deviasi* 4,3. Uji statistik didapat *p value* *sistolik* = 0,002 dan *p value diastolik* = 0,000 dimana keduanya lebih kecil dari *alpha* ($p < 0,05$). Hal ini berarti adanya penurunan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*). Kesimpulannya adalah bahwa pemberian rebusan daun alpukat

(*persea Americanamill*) efektif dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden, didapatkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 11 orang (55%), hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kozier, et al (2010), jenis kelamin perempuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi nilai tekanan darah. Perempuan biasanya memiliki tekanan darah yang lebih tinggi setelah menopause.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 12 orang (60%), Menurut Notoadmojo (2012), salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Semakin tinggi pendidikan seseorang tentunya memiliki pengetahuan yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang berpendidikan rendah, seperti halnya pengetahuan kesehatan seseorang juga akan semakin baik. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Distribusi frekuensi karakteristik responden sebagian besar responden bersuku minang yaitu 12 orang (60). Variabel ini digunakan untuk melihat kebiasaan hidup dan budaya yang sering dilakukan yang mendukung seseorang terkena hipertensi. Orang minang terkenal dengan makanannya. Pada umumnya makanan orang minang memiliki rasa pedas dan pemakaian santan yang kental. Orang minang termasuk lanjut usianya memiliki kebiasaan makan yang suka mengandung lemak seperti daging dan santan (Swasono, 1995 Dalam Fitriani 2012). Dalam setiap pengolahan bahan makanan orang minang suka menambahkan makanannya dengan garam dan menggunakan banyak bumbu. Sedangkan mengkonsumsi garam yang banyak juga dapat menyebabkan hipertensi (Budiyanto, 2002). Asupan natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya, cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut tnyebabkan

meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya hipertensi, karena itu disarankan untuk mengurangi konsumsi natrium (Aini, 2015).

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai pedagang yaitu 10 orang (50%). Variabel pekerjaan ini digunakan untuk mengetahui gambaran mata pencaharian subjek peneliti yang berhubungan dengan keaktifan fisik saat seseorang bekerja. Pedagang salah satu pekerjaan yang menguras energi atau berfikir dalam rugi dan laba. Sehingga terlalu berat beban pikiran akan memicu tekanan darah tinggi. Menurut Febby Haendra Dwi Anggara (2012) terdapat hubungan antara pekerjaan dengan tekanan darah pada penelitian ini ada hubungan yang bermakna ($p = 0,000$), dengan jumlah responden yang tidak bekerja dan menderita hipertensi 62,5%, sedangkan responden yang bekerja dan menderita hipertensi sebesar 15,7%.

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 responden yang di berikan pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) menunjukkan bahwa hasil uji statistik *t dependent* diperoleh nilai *p value* = 0,002 untuk sistol dan *p value* = 0,000 untuk diastol ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan antara *mean* tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Daun alpukat mengandung saponin, alkaloida, flavonoida, pelifenol, quersetin dan gula alkoholpersitt. Querstin disini bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi lemak dalam tubuh kita. Kandungan querstin bermanfaat untuk mengatasi tekanan darah tinggi, nyeri lambung dan saraf, sakit kepala dan juga untuk mengatasi menstruasi yang tidak teratur. Cara tradisional dengan memanfaatkan ramuan dan terapi yang ada secara turun-temurun dalam masyarakat ternyata memang terbukti efektif. Seperti khasiat daun alpukat untuk darah tinggi ini mampu secara alami menurunkan tekanan darah dan mengembalikannya pada keadaan normal (Subajja, 2013 & Kartika dkk, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Megawati, S. Dkk (2016), yang berjudul “*efektifitas penggunaan rebusan daun alpukat dengan rebusan daun salam dalam penurunan tekanan darah pada lansia*” Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi tekanan darah sistol sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah sistol, kecuali pada hari ke-3 nilai sig > 0,05 artinya tidak ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistole. Nilai sig tekanan darah diastole pada hari ke-1 hingga hari ke-6 adalah < 0,05 artinya ada pengaruh rebusan daun alpukat dengan penurunan tekanan darah diastole, sedangkan pada hari ke-7 nilai sig tekanan darah diastol > 0,419 artinya tidak ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah sistol maupun diastol sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan selama 1 bulan oleh peneliti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*), berdasarkan teori yang telah peneliti telaah dan hasil dari penelitian yang dilakukan, peneliti berasumsi air rebusan daun alpukat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Zat-zat yang terkandung didalam alpukat seperti flavonoid dan polifenol sebagai antioksidan bagi tubuh yang dapat menangkal radikal bebas. Querstinyang terdapat dalam daun alpukat bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi lemak dalam tubuh kita, sehingga lemak dalam tubuh tidak menumpuk dan menjadi penyempit pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah faktor yang menyebabkan penurunan suasana hati yang menyenangkan dan jumlah sampel sebanyak 20 responden, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Walaupun jumlah penderita hipertensi yang ada di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru banyak, namun tidak semua penderita tersebut sesuai dengan kriteria inklusi

penelitian sehingga peneliti mengalami kesulitan dalam menyesuaikan responden dengan kriteria inklusi.

Adapun faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tekanan darah seperti stres atau permasalahan hidup, seperti pola makan yang buruk, dan kebiasaan hidup yang tidak sehat serta aktifitas responden yang tidak dapat sepenuhnya dikontrol oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti memilih responden yang bisa bekerja sama dengan membuat kontrak pada awal pertemuan untuk menghindari hal-hal yang berpengaruh terhadap tekanan darah selain perlakuan dari peneliti, namun hal ini tidak sepenuhnya dapat dikendalikan dan tentu saja menuntut kejujuran dari responden dalam menjalankan kontrak tersebut.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) ialah 163,05/85,60. Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) ialah 154.80/80.55. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) dengan uji statistik didapat nilai *p value* 0,002 untuk sistol dan *p value* 0,000 untuk diastole (<0,05) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian rebusan daun alpukat (*persea Americana mill*) efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat rebusan daun alpukat terhadap kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M, R. (2015). *Dahsyatnya Herbal dan Yoga Untuk Lima Penyakit*. Yogyakarta: Real Books.
- Azizah, L, M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu

- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia lanjut Usia Suatu Pendekatan proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Cv Trans Info Medika
- Hasdiana. (2015). *Dasar-dasar Riset Keperawatan*. Yogyakarta: NuhaMedika
- Kartika, R, M, dkk. (2014). *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada lansia dengan Hipertensi di Dukuh Pariten&Sinom Desa karanganam*. Di akses dari: <http://mmb.stikestelogorejo.ac.id/ejournal/index.php/mukeperawatan/article/view/233258.pdf>.
- Lianti, R. (2014). *Khasiat Dahsyat Alpukat*. Jakarta Barat: NuhaMedika
- Margowati, S (2016). *Efektivitas penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. Diakses dari: <https://publikasiilmiah.umc.ac.id/bitstream/handle/11617675927.%20Margowati%20Sri,%20Priyanto%20Sigit,%20Wiharyani%20Mita.pdf?sequence=1&isAllowed>
- Maryam, R, S, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: SalembaMedika
- Nugroho, H, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stress*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan, M. (2009). *Mengenal, Mencegah , Mengatasi Sillent Killer Hipertensi*. Semarang: Pustaka Widayamara
- Riyad, S. (2011). *Keperawatan Medikal Medikal Beda*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Russel, D, M. (2011). *Bebas Dari Enam Penyakit paling Mematikan*. Yogyakarta: Medpress (Anggota IKAPI)
- Subagja, H, P. (2014). *Ramuan Tradisional Ampuh Penumpas Beragam Penyakit*. Jogjakarta: FlashBooks
- _____, (2013). *Daun-Daun dan Buah-Buah Ajaib Pembasmi Ajaib*. Jakarta: Flash Books.
- Stanley, M. (2007). *Buku Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: EGC
- Sulistiawati, A, A, A N. (2015). *Pengaruh apemberian Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana, Mill) Terhadap Tekanan Darah Pasien hipertensi di Wilayah Kerja puskesmas II Denpasar Selatan*. Diakses dari: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/139391/2285.pdf>
- Udjianti, W, J. (2011). *Keperawatan kardiovaskuler*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Widjadja, R. (2009). *Penyakit Kronis*. Jakarta: Bee Medikaindonesia