

## Penyuluhan Pengobatan Penyakit Hipertensi dengan Sediaan Teh Daun Alpukat (*Persea americana miller*) di RT 12 Kelurahan Murni Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi

Armini Hadriyati\*<sup>1</sup>, Riza Afriliani Fasya<sup>2</sup>, Justia Andriani<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Farmasi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi, Indonesia  
\*e-mail: [arminimuas55@gmail.com](mailto:arminimuas55@gmail.com)<sup>1</sup>, [Rizaajh10@gmail.com](mailto:Rizaajh10@gmail.com)<sup>2</sup>, [justiaandriyana@gmail.com](mailto:justiaandriyana@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstrak

Kesehatan merupakan hal yang sangat harus dijaga dan dirawat. Dengan berbagai macam bentuk obat yang ada saat ini baik dalam bentuk obat konvensional maupun obat tradisional. Namun masih jarang masyarakat memanfaatkan tanaman yang ada disekitar lingkungannya sebagai obat tradisional terutama di RT 12 Kelurahan Murni. Tanaman daun alpukat (*Persea americana miller*) yang banyak manfaatnya jika cara pengelolannya tepat, namun jarang di gunakan atau di konsumsi untuk kesehatan. Tujuan Kuliah Kerja Nyata ini untuk memberikan penyuluhan dalam pemanfaatan tanaman obat tradisional berbasis kearifan lokal untuk perbaikan tingkat kesehatan masyarakat di RT 12 Kelurahan Murni sehingga kegiatan ini akan memberikan wawasan, pengetahuan, kemampuan dan keterampilan kepada warga dalam memanfaatkan bahan alam dilingkungan sekitar sebagai minuman kesehatan. Kegiatan ini diawali dengan terlebih dahulu survei awal lalu melakukan pendataan dengan memberikan kuisioner. Setelah itu persiapan rancangan pelaksanaan program dengan melakukan pengecekan dengan alat tensi Lalu melakukan penyuluhan terkait penyakit hipertensi, pengarahan proses pembuatan minuman kesehatan dan menjelaskan tentang berbagai manfaat tanaman obat tradisional. Dari hasil kegiatan para warga merasa bahwa kegiatan ini bermanfaat dan memiliki kemauan yang kuat untuk belajar hal baru. Dengan kegiatan kuliah kerja nyata ini dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup untuk kesehatan.

**Kata kunci:** Daun Alpukat, Hipertensi, KKN

### Abstract

Health is something that must be maintained and taken care of. With a wide variety of forms of medicine that exist today both in the form of conventional medicine and traditional medicine. However, it is still rare for people to use plants around their environment as traditional medicine, especially in RT 12 Kelurahan Murni. Avocado leaf plant (*Persea americana miller*) which has many benefits if the management method is right, but is rarely used or consumed for health. The purpose of this Field Work Lecture is to provide counseling on the utilization of traditional medicinal plants based on local wisdom to improve the level of public health in RT 12, Murni Village, so that this activity will provide insight, knowledge, abilities and skills to residents in utilizing natural materials in the surrounding environment as health drinks. This activity begins with an initial survey and then collects data by giving a questionnaire. After that, prepare the program implementation plan by checking with a blood pressure monitor. Then conduct counseling related to hypertension, directing the process of making health drinks and explaining the various benefits of traditional medicinal plants. From the results of the activities the residents felt that this activity was useful and had a strong will to learn new things. This real work lecture activity can be used to improve the quality of life for health.

**Keywords:** Avocado Leaf, Hypertension, KKN

## 1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata adalah program intrakurikuler dengan tujuan untuk memberikan pengalaman pengabdian pada masyarakat bagi mahasiswa sesuai dengan Tridharma Perguruan Tinggi KKN merupakan wadah bagi mahasiswa untuk menyumbangkan pengetahuan secara langsung kepada masyarakat. Dalam bentuk pengabdian ini menyesuaikan dengan kebutuhan masyarakat setempat, di RT 12 Kelurahan Murni. Hal ini berhubungan dengan pembinaan mahasiswa sebagai agent of change yang berperan dalam mengembangkan dan peningkatan

kemampuan masyarakat sekaligus memberikan wacana dan solusi membangun lingkungan sekitar melalui proses belajar sesuai dengan bidang keprofesian yang dimiliki.

Salah satu penyakit terbanyak yang diderita di RT 12 Kelurahan Murni yaitu Hipertensi. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan sedang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang (InfoDATIN, Kemenkes RI). Hipertensi umumnya terjadi pada usia lanjut, tetapi beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dapat muncul sejak remaja dan prevalensinya mengalami peningkatan selama beberapa dekade terakhir, namun banyak yang belum menyadari sehingga menjadi penyebab munculnya hipertensi pada usia dewasa dan lansia.

Daun alpukat (*Persea americana miller*) juga bisa di gunakan untuk obat tradisional penyakit hipertensi. 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 (Utami, 2008 dalam Faridah, 2014). Sebagai antioksidan eksogen, flavonoid bermanfaat dalam mencegah kerusakan sel akibat stres oksidatif (Sulistiyowati, 2006). Tanaman alpukat memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, salah satunya yaitu daun alpukat sebagai antihipertensi. Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah. Menurut Satria (Wasita dkk, 2013) mekanisme kerja dari flavonoid adalah melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Flavonoid juga mengurangi kandungan kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Cara kerja daun alpukat adalah dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam di dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan (AnnaLusia Kus, 2011).

Pada program kuliah kerja nyata ini adalah warga di RT 12 Kelurahan Murni yang memiliki riwayat penyakit hipertensi pada dirinya sendiri dan juga keluarganya. Saat ini mereka sudah rutin meminum obat yang diberikan oleh dokter tetapi masih saja mengabaikan pola hidup sehat sehingga mereka masih ada yang mengeluhkan penyakit muncul seperti maag dan lain sebagainya. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian disebut Silent Killer. Selain itu masih sedikit warga yang mengetahui dan menggunakan tanaman obat tradisional sebagai obat herbal untuk penyakit tersebut. Merekapun hanya menanam namun tidak memanfaatkannya ataupun mengelolanya. Sehingga untuk mengatasi supaya tidak penyebaran penyakit lain maka dilakukanlah penyuluhan ini serta menunjukkan bahwa tanaman disekitar rumah warga bisa juga dimanfaatkan.

## 2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata di RT 12 Kelurahan Murni Kecamatan Danau Sipin dengan metode penyuluhan (Erika *et al.*, 2022). Kegiatan Pengabdian masyarakat dan Kuliah Kerja Nyata ini dilaksanakan mulai dari tanggal 22 Oktober – 11 November 2022 dan sasaran yang terlibat dalam kegiatan ini adalah masyarakat di RT 12 Kelurahan Murni.

### 2.1. Permasalahan

Sebelum melakukan pengabdian masyarakat kami melakukan survei awal di lingkungan RT 12 Kelurahan Murni Kecamatan Danau Sipin Kota Jambi ditemukan permasalahan:

- a. Kurangnya pengetahuan dan kepedulian masyarakat terhadap tanaman obat tradisional.
- b. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pengolahan tanaman obat tradisional.
- c. Kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap manfaat tanaman obat tradisional.

## 2.2. Pengumpulan Data

Melakukan survey atau melakukan pendataan awal ke masyarakat Di RT 12 Kelurahan Murni tentang riwayat penyakit dan pengetahuan obat tradisional.

## 2.3. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Penyuluhan Hipertensi  
Dengan memberikan informasi kepada warga dengan membagikan leaflet serta tanya jawab.
- b. Mendemostrasi pengolahan tanaman obat  
Pembuatan rebusan daun alpukat. Pertama siapakan daun alpukat lalu cuci bersih dengan air lalu masukkan air 3 gelas dan daun alpukat kedalam panci sampai menjadi 1 gelas. Tunggu dingin dan minum.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan KKN dilaksanakan mulai dari tanggal 22 Oktober s/d 11 November 2022 diharapkan selama kegiatan dijalankan dapat memberikan edukasi yang berkelanjutan bagi masyarakat RT 12 Kelurahan Murni Kecamatan Danau Sipin.

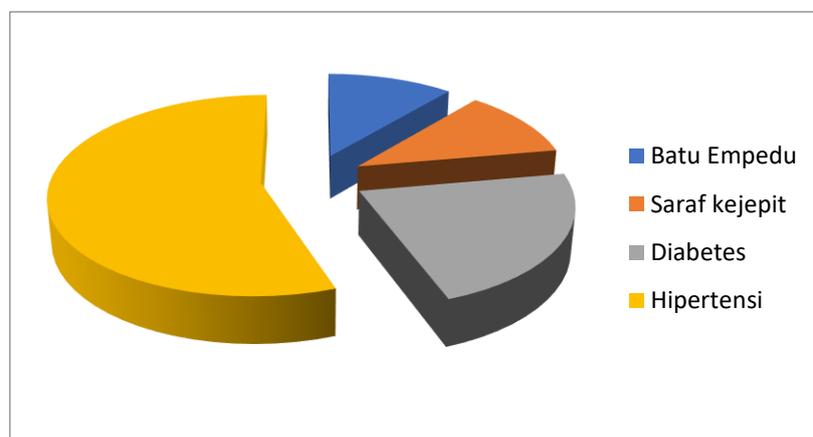
### 3.1. Pendataan warga dengan kuisioner

Pendataan warga untuk melihat riwayat penyakit yang diderita di RT 12 Kelurahan Murni yang akan di jadikan acuan untuk dilakukannya penyuluhan. Kegiatan dapat dilihat Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan pendataan di RT 12

Pada Gambar 1 menunjukkan bahwa saat melakukan survei di RT 12 dengan 20 responden.



Gambar 2. Grafik Penyakit yang ada di RT 12 Kelurahan Murni

Dari survey yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa 60% masyarakat RT 12 Kelurahan Murni menunjukkan penyakit yang paling dominan diderita yaitu Hipertensi, hal ini dapat disebabkan oleh faktor umur, stress ataupun bisa juga dari konsumsi garam berlebih.

### 3.2. Kegiatan Di RT 12 Kelurahan Murni

#### 3.2.1. Pengecekan Kesehatan

Berhubung penyakit terbesar yang dialami masyarakat RT 12 Kelurahan Murni adalah hipertensi, maka cek kesehatan yang dilakukan yaitu cek tekanan darah secara door to door. Dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pengecekan Kesehatan di RT 12 Kelurahan Murni

Berdasarkan hasil yang kami dapat 50% dari warga yang memiliki riwayat hipertensi memiliki tekanan darah mencapai angka diatas >180 mmHg.

#### 3.2.2. Demonstrasi Pembuatan Rebusan Daun Alpukat

Dalam pembuatan rebusan daun alpukat terlebih dahulu siapakan bahan yang akan digunakan dan dibersihkan serta langkah – langkah cara pengolahannya. Dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Pembuatan Rebusan Daun Alpukat

Daun alpukat, daun alpukat mengandung flavonoid yang dapat diindikasikan sebagai antihipertensi. Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah.

Menurut Satria (Wasita dkk, 2013) mekanisme kerja dari flavonoid adalah melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Flavonoid juga mengurangi kandungan kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Daun alpukat ini diolah dengan cara direbus dan juga dibuat menjadi daun kering dan bubuk. Sehingga memudahkan masyarakat dalam pengolahannya.

### 3.2.3. Penyuluhan Hipertensi

Kegiatan yang dilakukan dengan pemberian materi, diskusi serta tanya jawab dengan warga di RT 12 Kelurahan Murni. Mahasiswa memberikan informasi terkait hipertensi. Dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Pemberian Penyuluhan Hipertensi

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Post-test* di RT 12 Kelurahan Murni

No	Nama Peserta	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
1	Yanimar	3	7
2	Suwarni	4	9
3	Iya	4	7
4	Elisabeth	5	7
5	Lina	3	7
6	Uus	4	8
7	Santi	4	7
8	Adel	4	8
9	Ira	5	9
10	Ida	4	7
11	Yuli	5	7
12	Nova	5	7
14	Emi	4	8
15	Rika	3	8
16	Yulizar	4	7
17	Lilis	4	9
18	Dila	3	7
19	Nurul	3	8
20	Dela	3	9
Jumlah		37	73
(Jumlah : 200 X 100%)		(74 : 200 X 100%)	(146 : 200 X 100%)

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa pada hasil saat sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan obat tradisional daun alpukat pre test jumlahnya 37% dan hasil setelah dilakukannya penyuluhan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi dan obat tradisional daun alpukat post test jumlahnya 73%. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan kalau ada peningkatan setelah dilakukam

edukasi penyuluhan penyakit hipertensi dan obat tradisional daun alpukat dan terlihat warga sangat antusias dalam penyuluhan dengan banyak memberikan pertanyaan dan menceritakan pengalamannya dan sudah mengetahui tentang penyakit hipertensi dan manfaat dari tanaman obat daun alpukat.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi dan evaluasi yang telah dilakukan pada kegiatan Kuliah Kerja Nyata di RT12 Kelurahan Murni dapat disimpulkan pengumpulan data dilakukan terhadap 20 KK lalu bahwa dari semua kegiatan yang telah dilakukan dimulai dari cek kesehatan gratis, penyuluhan Hipertensi dan demonstrasi pembuatan obat tradisional dari bahan alam setempat dapat dikatakan berhasil dilihat dari meningkatnya pemahaman masyarakat terhadap semua kegiatan yang dilakukan selama KKN berlangsung.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Pak RT dan masyarakat di RT 12 Kelurahan Murni serta kepada semua tim dalam Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang telah memberikan waktu dan bantuan selama proses pelaksanaan Kegiatan KKN dan terimakasih sudah ikut berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aryantiningih, S. (2018). *Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru*. STIKes Payung Negeri Pekanbaru Riau.
- Asih, S. W. (2018). *Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wisma Seruni UPT PSLU Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional. 2022. *Jurnal Tumbuhan Obat Indonesia*. 15 (1).
- H. Sutangi dan Winantri. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi*. Indramayu
- Heriziana. (2017). *Faktor Risiko Kejadian Penyakit Hipertensi di Puskesmas Basuki Rahmat Palembang*. Palembang
- Lestari, DKK. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (Persea americana Mill.) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskemas II Depansar Selatan*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana.
- Lestari, M. P. L. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill.) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana
- Priyanto, S. (2018). *Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Siti, Dkk. (2003). *Obat Tradisional Untuk Penyakit Tekanan Darah Tinggi Dari Pengobatan (BATTRA) DI DKI Jakarta, D.I. Yogyakarta dan Surabaya*. Media Libtang Kesehatan. Volume XIII Nomor 1.
- Tohaga, E. E. (2008). *Hipertensi, Gejala dan Komplikasi*. Semarang