

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA MILL*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PRIMER DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NANGGALO**

**Viki Yusri dan Febriyanti**

Prodi D.III Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang,  
Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang  
Email : Vikiyusri80@gmail.com

**Abstract**

*Padang City Health Office, 2017 the number of hypertension 6392 cases, and in 2018 hypertension to the top position of 6714 cases. The impact of high blood pressure results in damage to blood vessels, kidneys and eyes. One way to control blood pressure with non-pharmacological therapy is to use avocado. This study aims to see the effect of decoction of avocado leaf (*persea americana mill*) to decrease blood pressure of hypertensive patients in the work area of Nanggalo Puskesmas Padang. The type of research used is pre-experiment with One Group pre-post design. Population of all patients with hypertension as many as 57 people with sampling technique purposive sampling which amounted to 10 people. The result of univariate analysis showed that the average blood pressure of hypertension patient before was given avocado leaf stew was 164/94 mmHg and after given avocado leaf stew (*persea americana mill*) was 156,40 / 86,50 mmHg. There is the effect of decoction of avocado leaves (*persea americana mill*) to the decrease in blood pressure of hypertensive patients. It was concluded that there was an effect of avocado leaf stew (*persea americana mill*) to the decrease in blood pressure of hypertensive patients.*

**Keywords** : Avocado Decoction, Blood Pressure, Hypertension

**Abstrak**

Dinas Kesehatan Kota Padang, tahun 2017 jumlah hipertensi 6392 kasus, dan pada tahun 2018 hipertensi menjadi posisi teratas yakni 6714 kasus. Dampak tekanan darah tinggi mengakibatkan kerusakan pada pembuluh darah, ginjal dan mata. Salah satu cara untuk mengontrol tekanan darah dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan alpukat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimen* dengan desain *One Group pre-post*. Populasi seluruh penderita hipertensi sebanyak 57 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang berjumlah 10 orang. Hasil analisis univariat didapatkan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat adalah 164/94 mmHg dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 156,40/86,50 mmHg. Ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

**Kata Kunci** : Rebusan Daun Alpukat, Tekanan Darah, Hipertensi

## PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penderita hipertensi di dunia dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2014).

Indonesian *Society of Hypertension* (InaSH) melaporkan bahwa hipertensi sudah menjadi penyakit *global burden* dan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari total penduduk dewasa (Suhadi, 2011). Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 9,5%. Angka hipertensi tertinggi terdapat di Propinsi Sulawesi Utara sebesar 15,2% dan terendah terdapat di Propinsi Papua sebesar 3,3%, sedangkan untuk Propinsi Sumatera Barat prevalensi hipertensi sebesar 7,9% (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kota Padang, tahun 2017 jumlah hipertensi 6392 kasus, dan pada tahun 2018 hipertensi menjadi posisi teratas yakni 6714 kasus, disusul dengan kasus DM, Rematik, dan ISPA. Hipertensi ini disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok dan kurang olahraga serta pola makan masyarakat minang yang cenderung mengkonsumsi makanan yang tinggi kolestrol (Profil Dinas Kesehatan Padang, 2017).

Hipertensi adalah faktor penyebab timbulnya penyakit berat seperti serangan jantung, gagal ginjal dan stroke. Apalagi dimasa sekarang, pola makan masyarakat yang sangat menyukai makanan berlemak dan yang berasa asin serta makanan cepat saji yang memicu timbulnya kolesterol tinggi. Kolesterol tinggi juga sebagai penyebab utama penyakit hipertensi (Susilo dan Wulandari, 2011). Resiko terjadinya hipertensi pada penderita hiperkolesterolemia akibat terbentuknya akumulasi plak *atherosklerosis* pada pembuluh darah. Hal ini karena, plak ini mempunyai komposisi kolesterol, substansi lemak yang lain, jaringan fibrosa dan kalsium (Nababan, 2011)

Penatalaksanaan pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pemberian antihipertensi dengan tujuan mencegah komplikasi hipertensi yang efek samping sekecil mungkin. Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan antara lain diuretik, alfa-blocker, betablocker, vasodilator, antagonis kalsium, ACE-Inhibitor, angiotensin-II-Blocker (Susilo dan Wulandari, 2011). Penggunaan terapi farmakologik dengan menggunakan obat kimia sering menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi. Penatalaksanaan nonfarmakologis dilakukan dengan cara mengatur pola hidup dan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan menggunakan terapi herbal yang diyakini rendah efek samping, mudah dan murah yaitu menggunakan alpukat (Margowati dan Wiharyani, 2016).

Kandungan zat aktif yang terdapat dalam daun alpukat (*Persea Americana miller*) adalah flavonoid dan quersetin. Mekanisme kerja dari flavonoid untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Cara kerja alpukat 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 (Margowati dan Wiharyani, 2016).

Data hipertensi yang didapatkan dari survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 20 Maret 2018 diperoleh rekapitulasi dari Puskesmas Nanggalo Padang tahun 2017 jumlah kejadian hipertensi sebanyak 2160 orang, dari 10 laporan penyakit terbanyak di Puskesmas Nanggalo tahun 2017 kasus hipertensi merupakan peringkat pertama dan yang kedua penyakit ISPA. Dengan demikian terlihat kecenderungan meningkat jumlah penderita tekanan darah tinggi. Semakin tinggi angka kejadian hipertensi sehingga peluang seseorang penderita hipertensi bisa jatuh kedalam komplikasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 15 orang pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Nanggalo di dapatkan keterangan bahwa selama ini usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi hipertensi dengan menggunakan terapi herbal dan farmakologis, tetapi untuk pemberian rebusan daun alpukat sendiri belum pernah dilakukan dan klien juga tidak ada yang mengetahui bahwa daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah. Dari 15 orang pasien hipertensi 5 orang menggunakan terapi mentimun dan 2 orang menggunakan terapi semangka untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Sebanyak 8 orang lainnya lebih mengkonsumsi obat farmakologi dan sama sekali belum pernah mengkonsumsi obat herbal untuk menurunkan tekanan darahnya

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti meneliti tentang Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer di RW VIII Kelurahan Surau Gadang wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang.

### Subjek dan Metode Penelitian

Penelitian ini tentang Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer, merupakan penelitian *pre-eksperimen* dengan desain *One Group pre-post*. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo Kota Padang pada tanggal 23 November – 02 Desember 2018. Subjek penelitian adalah seluruh penderita hipertensi sebanyak 57 orang dengan teknik sampel adalah *purposive sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 10 orang. Data dikumpulkan menggunakan lembar checklist. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *t-test dependen* dengan derajat kepercayaan  $\alpha = 0,05$ .

### Hasil dan Pembahasan

#### 1. Pretest

**Tabel 1**  
**Rata-Rata Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sebelum Diberikan Rebusan Daun Alpukat (*persea americana mill*)**

Variabel	Mean	SD	Min-Max	n
Pretest	164/94	11,738/8,433	150/80-190/110	10

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 164/94 mmHg dengan standar deviasi adalah 11,738/8,433 mmHg.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiawati dkk (2015) tentang pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan, sebelum pemberian air rebusan daun alpukat ditemukan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi adalah 148,27/98,47 mmHg. Adanya perbedaan hasil penelitian ini karena lama

waktu penelitian, jumlah sampel diteliti dan tempat penelitian, dimana jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang yang terdiri dari sampel 15 sampel perlakuan dan 15 sampel kontrol.

Menurut analisa peneliti, sebelum diberikan air rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) didapatkan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi adalah 164/94 mmHg. Hal ini terjadi karena kebiasaan pasien seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung garam. Selain itu, juga disebabkan oleh faktor kurang olahraga, dimana dari hasil wawancara dengan pasien hipertensi mereka menyatakan tidak mau berolahraga karena sering kelelahan, sehingga dengan kondisi inilah tekanan darah terus meningkat dan memunculkan penyakit hipertensi.

## 2. Postest

**Tabel 2**  
**Rata-Rata Tekanan Darah Pasien Hipertensi Sesudah Diberikan Rebusan Daun Alpukat (*persea americana mill*)**

Variabel	Mean	SD	Min-Max	n
Postest	153,40/86,50	10,522/8,554	143/75-178/100	10

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 153,40/86,50 mmHg dengan standar deviasi adalah 10,522/8,554 mmHg.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiawati dkk (2015) tentang pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan, sebelum pemberian air rebusan daun alpukat ditemukan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi adalah 148,27/98,47 mmHg dan sesudah diberikan air rebusan daun alpukat ditemukan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi adalah 136,40/86,67 mmHg. Adanya perbedaan hasil penelitian ini karena lama waktu penelitian, jumlah sampel diteliti dan tempat penelitian.

Menurut analisa peneliti, penurunan tekanan darah pada pasien terjadi karena pemberian seduhan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) yang diberikan setiap hari selama 7 hari memberikan efek menurunkan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) pasien cenderung memiliki tekanan sistole yang tinggi dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat terjadi penurunan. Penurunan tersebut berkisar antara 10-20 mmHg.

## 3. Pengaruh Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Alpukat (*persea americana mill*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

**Tabel 3**  
**Pengaruh Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Alpukat (*persea americana mill*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi**

Variabel	Mean	SD	t	df	P Value
Pretest	164/94	11,738/8,433			

Posttest	153,40/ 86,50	10,522/ 8,554			
Selisih					
Sistolik	10,6/	2,319/	14,455/	9	0,000
Diastolik	7,5	4,927	4,813	9	0,001

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa selisih rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 10,6/7,5 mmHg dengan standar deviasi 2,319/4,927 mmHg. Hasil uji statistik T-Test didapatkan nilai  $p = 0,000$ , berarti pada alpha 5% terlihat ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan 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, ditemukan adanya pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dengan nilai  $p$  value = 0,000). Adanya perbedaan hasil penelitian ini karena lama waktu penelitian, jumlah sampel diteliti dan tempat penelitian.

Menurut analisa peneliti, terdapat pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer karena daun alpukat mengandung polifenol, quersetin dan gula alkohol persiit yang dapat menurunkan viskositas darah, sehingga tekanan darah menurun. Dari penelitian ini kandungan daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah dengan cara menurunkan kekentalan darah sehingga tekanan darah pasien hipertensi yang diberi terapi rebusan daun alpukat mengalami penurunan tekan darah. Tetapi terapi tersebut jika tidak sesuai dengan dosis yang tepat kemungkinan besar efektifitasnya juga tidak akan terbukti karena segala sesuatu jika tidak tepat maka hasilnya juga tidak akan maksimal.

### Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti mendapatkan kesimpulan adalah pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi ( $p$  value = 0,000)

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti :

- Melalui pimpinan puskesmas, diharapkan kepada petugas kesehatan agar memasukkan terapi non farmakologi khususnya penggunaan rebusan daun alpukat sebagai antihipertensi sebagai tindakan mandiri perawatan untuk menurunkan tekanan darah dan mengaplikasikan pada komunitas untuk mengatasi pemasalahan hipertensi.
- Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan praktek.
- Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian selanjutnya dengan menggunakan terapi non farmakologi lain dalam menurunkan hipertensi pada pasien hipertensi seperti pemberian jus wortel, daun salam, jus mentimun dan lain-lain.

### Daftar Pustaka

- Kartika dkk. 2014. *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Dukuh Peniten dan Sinom Desa Karanganom*
- Margowati, Sri dan Wiharyani, Mita. 2016. *Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat dengan Rebusan Daun Salam dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Dusun Tempuran, Dusun Kamongan, Dusun Nganggrung*. Jurnal Universty Research Coloquium

- Nababan, Eva, Citra, Martina. 2011. *Pengaruh Air Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Ibu-Ibu Penderita Hiperkolesterolemia Ringan di Desa Cihanjuang Rahayu*. Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia
- Profil Dinas Kesehatan Padang. 2015. *Profil Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2015*
- Riskesdas. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Suhadi. 2011. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Lansia Dalam Perawatan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Srandol Kota Semarang*. Tesis Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok
- Sulistiawati dkk. 2015. *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (Persea americana mill.) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan*
- Susilo, dan Wulandari. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- WHO. 2014. *Prevalensi Kejadian Hipertensi di Dunia*