

PENGARUH REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Wiwis Lestari¹, Apriza², Alini³, Putri Eka Sudiarti⁴

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
wiwslestari99@gmail.com, suksespenting@gmail.com, putriekasugiarti@gmail.com

ABSTRAK

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021. Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang menderita hipertensi sebanyak 25 responden di Desa Kuok Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer, lembar observasi. Analisis yang digunakan adalah Univariat dan bivariat dengan uji T-Test, diolah menggunakan sistem komputerisasi. Dengan hasil diketahui bahwa, rerata tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 142/92 mmHg sedangkan rerata tekanan darah sistole dan diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120/80. Berdasarkan uji statistik terdapat Perbedaan Tekanan darah Sistole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat dengan *p value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021. Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dalam pengobatan hipertensi dan mengingatkan pasien agar dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk mengkonsumsi rebusan daun alpukat terutama yang menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Kata kunci : Rebusan Daun alpukat, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Data from the *World Health Organization* (WHO) in 2015 showed that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of boiled avocado leaves on reducing blood pressure in hypertensive patients in the UPT BLUD Puskesmas Kuok Kampar Regency in 2021. The population of this study was all hypertensive patients while the sample in this study were some of the elderly who suffered from hypertension as many as 25 respondents. in Kuok Village The working area of UPT BLUD Puskesmas Kuok. The sampling technique used was *purposive sampling*. The measuring instrument used is a sphygmomanometer, observation sheet. The analysis used is univariate and bivariate with T-Test, processed using a computerized system. With the results it is known that the average systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension before being given avocado leaf decoction is 142/92 mmHg while the average systolic and diastolic blood pressure in patients with hypertension after being given avocado leaf decoction is 120/80. Based on statistical tests there are differences in diastolic systolic blood pressure in patients with hypertension before and after being given avocado leaf decoction with a *p value* of 0.000 (< 0.05), which means that there is an effect of avocado leaf stew on reducing blood pressure in hypertensive patients in the working area of UPT BLUD Puskesmas Kuok Kampar Regency in 2021. It is hoped that it can increase knowledge in the treatment of hypertension and remind patients to be able to apply it in daily life to consume avocado leaf stew, especially those who suffer from hypertension or high blood pressure.

Keywords : Avocado Leaf Decoction, Blood Pressure, Hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama mortalitas dan morbiditas di Indonesia, sehingga tatalaksana penyakit ini merupakan intervensi yang sangat umum dilakukan diberbagai tingkat fasilitas kesehatan (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, 2015). Dalam kurun waktu beberapa tahun terakhir, semakin banyak buku, literatur, artikel, jurnal, dan penelitian yang membahas tentang hipertensi, baik membahas secara khusus hipertensi itu sendiri atau hipertensi sebagai faktor risiko dan komorbid berbagai macam penyakit terutama penyakit kardiovaskular. Saat ini terjadi peningkatan prevalensi hipertensi di seluruh dunia, hipertensi menyebabkan kematian global tertinggi di dunia global dengan angka 7,5 juta atau 12,8%. Selain itu hipertensi juga menjadi penyebab berkurangnya kemampuan sehari-hari sebesar 3,8% baik disebabkan oleh hipertensi itu sendiri atau komplikasi dari hipertensi tersebut.

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WADE, 2018).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Riskesdas, 2018).

Prevalensi Hipertensi di Provinsi Riau tahun 2019, pada umur ≥ 15 tahun mencapai 297.934 (18,4%), angka ini mengalami penurunan dibandingkan tahun sebelumnya mencapai 33% dari jumlah estimate penderita hipertensi. Penderita hipertensi umur ≥ 15 tahun mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar mengalami penurunan kemabli hingga 18,4% (Profil Kesehatan Riau 2019).

Realisasi persentase penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar tahun 2019 sebesar 9,17% dari target yang ditetapkan sebesar 100 % dinilai sangat jauh dari target. Pelayanan cakupan ini mengalami penurunan jika dibandingkan dengan tahun 2018. Capaian ini tidak mencapai target disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu jumlah sasaran estimasi yang ditetapkan dari Kementerian terlalu tinggi dimana sasaran penderita hipertensi merupakan usia ≥ 15 tahun keatas dan belum sesuai dengan kondisi lapangan, belum optimalnya sarana dan prasarana kesehatan dan kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat bahwa pelayanan kesehatan sejak usia dini ≥ 15 tahun membutuhkan pemantauan untuk pencegahan Penderita hipertensi (Profil Dinkes Kota Pekanbaru, 2019).

Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten kampar kasus penderita hipertensi termasuk kasus yang cukup tinggi. Dilaporkan bahwa jumlah penderita hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 26.512. dari rekapitulasi seluruh penyakit terbesar tahun 2020, hipertensi termasuk penyakit ketiga setelah penyakit gastroenteritis yaitu banyak 10.33 kasus dan diabetes militus (tipe II) sebanyak 10.662 kasus. Di lihat dari prevalensi kasus hipertensi berdasarkan laporan data kesakitan perpuskesmas kabupaten kampar, unit Pelaksana Teknik Badan Layanan

Umum Daerah (UPT BLUD) Puskesmas Kuok merupakan kasus hipertensi tertinggi pada tahun 2020, yaitu mencapai 16,0%.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan pada lansia yang berusia lebih dari 60 tahun seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit vaskularisasi lainnya. Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir kematian. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskuler buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, coping tidak efektif (Hanifa, 2016).

Saat ini berbagai metode pengobatan untuk hipertensi telah dikembangkan. Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi dilakukan dengan obat antihipertensi seperti deuretik, beta blocker, vasodilator, inhibitor saraf simpatik, alpha blocker. Pengobatan non farmakologi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, penurunan diet garam dan penggunaan obat tradisional. Selain beberapa cara tersebut terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu menggunakan daun alpukat (Rohmah, 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 Mei 2021 di Puskesmas Kuok terhadap 10 orang pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa 8 orang mengeluh kepalanya pusing, mual dan sakit dibagian tengkuk belakang. Selain itu 7 orang dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan didapat sebanyak 5 orang dengan tekan darah > 140/130 mmhg, dan peneliti menanyakan kepada pasien apakah mereka sudah pernah mengkonsumsi daun alpukat sebelumnya untuk mengatasi hipertensi, dan mereka menjawab tidak pernah. Selain itu mereka juga mengaku tidak tahu bahwa daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan data dan uraian di atas perlu dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan sebelum dan sesudah. Desain penelitian menggunakan *one group before and after intervention design*, atau *pre and post test design*. Lokasi penelitian dilakukan di desa kuok di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar. Penelitian ini dilakukan pada bulan April hingga juli tahun 2021. . Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang menderita hipertensi sebanyak 25 responden di Desa Kuok Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah sphygmomanometer, lembar observasi. Analisis yang digunakan adalah Univariat dan bivariat dengan uji T-Test, diolah menggunakan sistem komputerisasi

HASIL

Penelitian ini melibatkan 25 responden yang berada di desa kuok di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok. Proses pengambilan data dilakukan pada tanggal 12 Juli -19 Juli 2021. Dalam bab ini akan disampaikan hasil penelitian dalam dua betuk, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden penelitian dan analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan tekanan darah responden hipertensi sebelum dan setelah diberikan

rebusan daun alpukat yang akan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, peneliti menjelaskan tentang maksud tujuan penelitian.

Karakteristik Responden.

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari umur dan jenis kelamin, responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 25 responden, adapun karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan umur, jenis kelamin di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	30-40 Tahun	15	60,0
	41- 45 Tahun	10	40,0
	Total	25	100
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	12	48,0
	Perempuan	13	52,0
	Total	25	100

Sumber: Primer

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat dari 25 responden sebagian besar berada pada rentang usia 30-40 tahun sebanyak 15 orang (60,0%) dan sebagian besar jenis kelamin perempuan dengan jumlah 13 orang (52,0%)

Analisa Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, yaitu hanya menggunakan distribusi frekuensi Tekanan Darah sebelum dan sesudah berikan rebusan daun alpukat pada penderita hipertensi sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi frekuensi tekanan darah systole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Tekanan darah sistole Sebelum diberikan rebusan daun alpukat	141.84	130-155	7.99	138.54 3
Tekanan darah diastole Sesudah diberikan rebusan daun alpukat	91.6	85-98	3.76	90.13 1
Tekanan darah sistole Sesudah diberikan rebusan daun alpukat	120.1	110-120	4.11	115.70 3
Tekanan darah diastole Sesudah diberikan rebusan daun alpukat	75.4	70-80	3.61	73.99 8

Sumber: Primer

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 25 orang responden rerata tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 142/92 sedangkan rerata tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120/75. Dengan standar deviasi 7.993 dengan *p value*

0,000, jika nilai signifikan $\leq 0,05$ maka H_a diterima yaitu terdapat pengaruh daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa kuok wilayah kerja UPT BLUD puskesmas kuok kabupaten Kampar tahun 2021

Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, analisa bivariat digunakan untuk menganalisa perbedaan Tekanan darah sistole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat dengan menggunakan uji *Paired t Test*. Peneliti sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 3 Perbedaan Tekanan darah sistole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat

Variabel	Mean	Selisih mean	Std. Deviatio n	P Value
Tekanan darah sistole Sebelum diberikan rebusan daun alpukat	141.84	24.44	8.540	0,000
Tekanan darah sistole Sesudah diberikan rebusan daun alpukat	91.68	16.20	4.916	0,000

Sumber: Primer

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat Perbedaan Tekanan darah Sistole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat dengan *p value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa kuok di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pengukuran konsumsi dau rebusan alpukat dan tekanan darah dapat dilakukan dengan menggunakan stetoskop, *sphygmomanometer* dan lembar observasi yang akan diukur dari subjek penelitian. Menurut Hananta (2011) Tekanan darah diukur menggunakan *sfigmonamoneter* air raksa atau bisa juga dengan model pegas ataupun alat pengukur tekanan darah (tensimeter) digital. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi.

Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Daun Alpukat

Pada penelitian yang dilakukan di desa kuok di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021, Tekanan darah responden dicek setiap 3 kali dalam seminggu setelah pemberian rebusan daun alpukat

Berdasarkan hasil pretest rata-rata tekanan darah sistole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 141.84 dan rata-rata tekanan darah diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 91.68. Sedangkan hasil posttest rata-rata tekanan darah sistole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120.40 dan tekanan darah diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 75.48

Menurut asumsi peneliti, hipertensi sebagian besar terjadi pada kelompok usia 30-40 tahun hal ini dikarenakan faktor perilaku dan kebiasaan hidup. Apabila seseorang mau menerapkan gaya hidup sehat, maka kemungkinan besar akan terhindar dari hipertensi. Penyakit ini berjalan terus seumur hidup dan sering tanpa adanya keluhan yang khas selama belum terjadi komplikasi pada organ tubuh. Menurut teori menurut Noviyanti (2015) Faktor risiko hipertensi antara lain adalah faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, obesitas, asupan garam, penggunaan obat hormonal, dan kebiasaan merokok.

Penelitian ini dilakukan 3 kali dalam satu minggu, melakukan pretest, dimana peneliti mengukur tekanan darah pasien dan melakukan pencatatan di lembar observasi, melakukan perlakuan, dimana peneliti memberikan rebusan daun alpukat yang telah dibuat sesuai SOP selama 3 kali dalam satu minggu berturut-turut dengan memberikan 250 ml dan melakukan pengecekan setiap sebelum di berikan dan sesudah di berikan rebusan daun alpukat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa kuok di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021.

Analisis pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Menggunakan Uji T-Test

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa secara statistik terdapat Perbedaan Tekanan darah Sistole diastole pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat dengan *p value* 0,000 ($< 0,05$) yang artinya terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa kuok di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021

Menurut asumsi peneliti terjadinya penurunan tekanan darah sesudah minum rebusan daun alpukat karena senyawa kimia dalam daun alpukat yang telah diketahui berperan aktif dalam mekanisme antihipertensi antara lain flavonoid, saponin dan alkaloid. Mekanisme kerja dari flavonoid untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal (Purwanto, 2016).

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak diderita, tidak hanya usia lanjut saja. Saat ini hipertensi juga menyerang orang dewasa muda. Umumnya penyakit ini terjadi tanpa gejala, bahkan sebagian besar orang tidak merasakan apapun. Hal ini dapat berlangsung bertahun – tahun sampai akhirnya penderita (yang tidak merasakan menderita) jatuh kedalam kondisi darurat (Darmojo, 2014).

Menurut hasil penelitian (Sulisiawati ddk 2015) yang menggunakan jenis penelitian *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest*. Menunjukkan dengan cara melakukan satu kali pengukuran sebelum (*pretest*) sebelum ada perlakuan dengan pemberian air rebusan daun alpukat selama 7 hari satu kali berturut-turut dengan memberikan 200 ml. Setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*posttest*), hal ini bertujuan untuk melihat perbedaan sebelum dan

sesudah diberi perlakuan. Diketahui rata-rata pengukuran tekaan darah sebelum diberikan rebusan daun alpukat 160,00 mmHg dan setelah pemberian rebusan daun alpukat menjadi 140 mmHg dengan selisih rata-rata 20 mmHg

Hal ini dapat disimpulkan bahwa, rebusan daun alpukat (*Persea Americana Mill*) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan pernyataan sebagian responden setelah mengkonsumsi rebusan daun alpukat terjadi peningkatan frekwensi buang air kecil, sehingga peneliti berpendapat bahwa dengan meningkatnya frekuensi buang air kecil maka toksik dalam tubuh yang mengganggu metabolisme dalam tubuh akan berkurang sehingga membantu penurunan tekanan darah. Hal tersebut sesuai dengan teori Utami (2014), bahwa senyawa flavonoid yang terkandung dalam daun alpukat bersifat diuretik yang salah satu kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan 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 mengalami penurunan.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan pada lansia yang berusia lebih dari 60 tahun seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit vaskularisasi lainnya. Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir kematian pada kematian. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskuler buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Hanifa, 2016).

Saat ini berbagai metode pengobatan untuk hipertensi telah di kembangkan. Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi dilakukan dengan obat antihipertensi seperti deuretik, *beta blocker*, *vasodilator*, *inhibitor saraf simpatik*, *alpha blocker*. Pengobatan non farmakologi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, penurunan diet garam dan penggunaan obat tradisional. Selain beberapa cara tersebut terapi non farmakologi yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu menggunkan daun alpukat (Rohmah, 2012).

Alpukat memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, salah satunya yaitu daun alpukat sebagai antihipertensi. Kandungan kimia daun alpukat diantaranya saponin, xilosa alkohol, polifenol, flavanoid, alkaloid, dan kuersetin. Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah (Priyanto dan Masithoh, 2018). Mekanisme kerja flavanoid adalah untuk 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. Berdasarkan penelitian Sigit (2018) rebusan daun alpukat juga dapat menurunkan tekanan darah.

Beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, merokok. Usia Tekanan darah meningkat seiring dengan pertambahan usia merupakan pengaruh fisiologis tubuh . peningkatan tekanan darah disebabkan oleh perubahan fisiologis pada jantung, pembuluh darah dan hormon. Jenis kelamin Hormon sex mempengaruhi renin angiotensin. Hal ini ditunjukkan bahwa pada perempuan setelah masa monopause beresiko hipertensi sedangkan pada laki-laki banyak menderita hipertensi disebabkan karena gaya hidupnya yang meningkatkan hipertensi.

Hasil Penelitian ini sejalan menurut (Biopharmaca Research Center, 2013) Daun alpukat merupakan salah satu ramuan herbal yang memiliki sifat antihipertensi dan memiliki rasa pahit. Dari judul pengaruh pemberian rebusan daun alpukat pada penderit hipertensi tahun

2023, yang menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan *one group pre test-post design* diketahui bahwa pemberian rebusan daun alpukat pada penderita tekanan darah tinggi yang dilakukan selama 7 hari 2 kali sebanyak 100 gram dapat menyebabkan penurunan tekanan darah yaitu dari systole 150 mmHg dan diastole 90 mmHg menjadi systole 130 mmHg dan diastole 85 mmHg dengan selisih rata-rata 20 mmHg (Biopharmaca Research Center, 2013).

Penelitian sebelumnya terbukti bahwa pemberian rebusan daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, namun belum ditemukan pada batas normal. Tekanan darah yang dimaksud yaitu, systole 120 mmHg, dan diastole 80 mmHg. Jadi peneliti akan menaikkan dosis pemberian rebusan daun alpukat menjadi 250 ml perhari selama 7 hari 1 kali. dengan *p value* 0,000 ($< 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Riani (2018) yang berjudul pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah dari 12 responden sebelum diberi rebusan daun alpukat rata-rata sistol yaitu 155.00 sedangkan rata-rata diastol 94.17. Sedangkan rata-rata sistol setelah diberi rebusan daun alpukat 120.00 dan rata-rata diastol 75.82 dilihat dari rata-rata sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat selisih sistol yaitu 35.00 sedangkan diastole memiliki selisih 18.38 hasil ini menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun alpukat mempengaruhi tekanan darah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa, rebusan daun alpukat (*Persea Americana Mill*) dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan pernyataan sebagian responden setelah mengkonsumsi rebusan daun alpukat terjadi peningkatan frekuensi buang air kecil, sehingga peneliti berpendapat bahwa dengan meningkatnya frekuensi buang air kecil maka toksik dalam tubuh yang mengganggu metabolisme dalam tubuh akan berkurang sehingga membantu penurunan tekanan darah. Hal tersebut sesuai dengan teori Utami (2018), bahwa senyawa flavonoid yang terkandung dalam daun alpukat bersifat diuretik yang salah satu kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan 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 mengalami penurunan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Kuok di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 141.84 dan rata-rata tekanan darah diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 91.68. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120.40 dan bahwa rata-rata tekanan darah diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 75.48.

Terdapat pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di desa Kuok di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kuok Kabupaten Kampar Tahun 2021 dengan *p value* 0,000 ($< 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pembimbing akademik Ns. Riani M. Kep, yang telah banyak memberi motivasi, nasehat dan bimbingan selama peneliti mengikuti perkuliahan di universitas pahlawan tuanku tambusai ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bustan, N. (2014). *Epidemiologi penyakit tidak menular*. Jakarta. : Rineka Cipta
- Biopharmaca Research Center. (2013). *Alpukat (Persea amereciana Mill)*. Artikel. Diunduh pada tanggal 31 Desember 2016 dari <http://biofarmaka.ipb.ac.id/biofarmaka2013BCCS%20Herbal%20Plants%20Collections%20Alpukat.pdf>
- Brunner and Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 1*. Jakarta : EGC
- Barnes, P., Powell-Griner, E., McFann, K., dan Nahin R. (2010). *Complementary and alternative medicine use among adults*. CDC Advance Data Report United States #343.
- Dreher, M. L., & Davenport, A. J. (2013). *Hass Avocado Composition And Potential Health Effects*. Critical Reviews In Food Science And Nutrition, 53(7), 738-50.
- Mardiyarningsih, A. dan Ismiyati, N. (2014). *Cytotoxic activity of ethanolic extract of persea americana mill. leaves on hela cervical cancer cell*. Majalah obat tradisional, (Online), Vol. 19, Issue 1, p 24-28, (<http://mot.farmasi.ugm.ac.id>, diakses 5 November 2014).
- Perhimpunan Dokter Spesialis *Kardiovaskular Indonesia*, (2015). *Pengalaman Diet Lansia Perempuan Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI), 2(1), 65-82.
- Sumardika, W. dan Jawi, M. (2012). *Ekstrak air daun ubijalar ungu memperbaiki profil lipid dan meningkatkan kadar sod darah tikus yang diberi makanan tinggi kolesterol*. Jurnal ilmiah kedokteran medicina, (Online), Vol. 43, No. 2, (<http://www.ojs.unud.ac.id>, diakses 1 Desember 2014).
- Sulistyowati, Y. (2016). *Pengaruh pemberian likopen terhadap status antioksidan (vitamin c, vitamin e, dan glutathion peroksidase tikus hiperkolesterolemik*, (Online), (http://eprints.undip.ac.id/17759/1/W_iralis.pdf, diakses 2 Mei 2021).
- Sulistiawati (2017). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill.) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selatan*. COPING Ners Journal IS. ISSN: 2303-1298