

PENGARUH REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI PADA LANSIA

Miftah Apriani¹, Tiara Fatrin², Yazika Rimbawati³, Rini Gustina Sari⁴

^{1,2}Prodi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang

^{2,3}Universitas Kader Bangsa Palembang

*Corresponding author email : mithayudhi62@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which blood pressure increases above the normal threshold, which is above 140/90 mmHg. This disease also causes 40% of deaths due to heart disease and 51% of deaths due to stroke. This study aims to determine the effect of Avocado Leaf Decoction on Hypertension Sufferers in the Elderly. This type of research uses a quasi-experimental research design with a one-group pre-test and post-test, sampling using purposive sampling. A total of 20 respondents were given 1x/day every morning before breakfast for 7 days. After being given Avocado Leaf Decoction Water, monitoring was carried out using an Observation sheet by measuring blood pressure every day to see the frequency of Hypertension in the Elderly. This study uses univariate and bivariate data analysis. The results showed that before being given avocado leaf decoction, the average blood pressure of the elderly was 152/90 mmHg with a standard deviation value of 7.16350. Meanwhile, after being given avocado leaf decoction, the average blood pressure in the elderly was 124/80 mmHg with a standard deviation of 6.80557, with a difference of 28.5. Based on the Paired Sample T-Test analysis, the p-value was 0.003, meaning H_0 was rejected and H_a was accepted. Thus, there is an effect of avocado leaf decoction on hypertension in the elderly. Therefore, it can be concluded that administering Avocado Leaf Decoction has a significant effect on reducing the frequency of hypertension.

Keywords: *Avocado Leaf Decoction, Hypertension, Elderly*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg. Penyakit ini pula menyebabkan 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian dampak stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia. Jenis penelitian ini menggunakan *quasieksperimental* dengan rancangan penelitian *one group pre-test* dan *post test*, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sebanyak 20 responden dengan pemberian 1x/hari setiap pagi sebelum sarapan pagi selama 7 hari. Setelah diberikan Air Rebusan Daun Alpukat kemudian dilakukan pemantauan menggunakan lembar *Observasi* dengan cara mengukur tekanan darah setiap hari untuk melihat frekuensi *Hipertensi* pada Lansia. Penelitian ini menggunakan analisa data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 152/90 mmHg dengan nilai std.deviation 7.16350. Sedangkan sesudah diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 124/80 mmHg dengan nilai std.deviation 6.80557 dengan selisih 28,5. Berdasarkan analisis *Uji Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p=0,003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian Air Rebusan Daun Alpukat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi *Hipertensi*.

Kata kunci : *Air Rebusan Daun Alpukat. Hipertensi, Lansia*

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu saat tertentu, namun dimulai sejak permulaan kehidupan. menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa serta juga tua. (Mawaddah, 2020). Saat ini di seluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 625 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), pada tahun 2025, lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Disadari atau tidak, ternyata Indonesia sudah memasuki era pertambahan jumlah penduduk lansia, Dari tahun 2000, proporsi penduduk lansia pada Indonesia telah mencapai diatas 7%. di tahun 2010, jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Prediksi tahun 2020, angka tersebut meningkat menjadi 11.20% dengan usia harapan hidup rerata 70,1 tahun. seseorang dikatakan lanjut usia berdasarkan undang-undang angka 13 tahun 1998 adalah mereka yang berumur mencapai 60 tahun keatas (Setiawan, 2016). pada usia tersebut lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung yang salah satu penyakitnya yaitu hipertensi. (Widya Nengsih, 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu diatas 140/90 mmHg. pada lansia Hipertensi merupakan suatu keadaan yang dialami pada usia diatas 50 tahun dimana seseorang mengalami peningkatan angka kesakitan (morbiditas) serta angka kematian (Mortalitas). Faktor resiko hipertensi pada lansia yaitu pola hidup dan pola makan yang mengkonsumsi natrium atau garam yang berlebih, mengkonsumsi lemak jenuh, kelebihan berat badan dapat meningkatkan resiko seseorang terserang penyakit hipertensi. Semakin besar massa tubuh, maka

semakin banyak darah yang dibutuhkan untuk masuk oksigen serta makanan ke jaringan tubuh. Berarti volume darah yang beredar melalui pembuluh darah semakin tinggi, sebagai akibatnya akan memberikan tekanan lebih besar kedinding arteri (Triyanto, 2019).

Tindakan non Farmakologis dilakukan menggunakan cara mengatur pola hidup Sehat serta terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan menggunakan terapi herbal yang diyakini rendah efek samping, mudah dan murah yaitu memakai Rebusan Daun alpukat. (Wiharyani dkk, 2016).

Daun Alpukat adalah salah satu jenis tanaman yang dapat tumbuh pada wilayah tropis serta subtropis seperti Indonesia. (Rauf dkk, 2017). tanaman alpukat (*Persea Americana Mill*) merupakan salah satu tanaman yang banyak ditemukan di Indonesia. Walaupun bukan tanaman asli Indonesia. eksistensi alpukat tidak asing bagi masyarakat. tanaman alpukat merupakan tanaman buah berupa pohon dengan nama alpuket (Jawa Barat), alpokat (Jawa Timur/Jawa Tengah), boah pokat, jamboo pokat (Batak), alpukat, jamboo mentega, jamboo pooan, pookat (Lampung) serta lain-lain. tanaman alpukat berasal dari dataran rendah/tinggi Amerika Tengah dan diperkirakan masuk ke Indonesia pada abad ke-18.

Berdasarkan Penelitian (Apriza et al., 2022) menemukan bahwa rerata tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 142/92 mmHg sedangkan rerata tekanan darah sistole serta diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120/80. Hasil Studi pendahuluan Berdasarkan data yang didapat di Puskesmas Sungai Baung tahun 2023 jumlah sasaran sebanyak 1.022 orang dan jumlah yang menderita hipertensi sebanyak 987 orang alasan pemilihan lokasi di Puskesmas Sungai Baung karena kasus hipertensi tergolong cukup tinggi sekitar 96.6 %, yang

dilakukan di Posyandu lansia wilayah kerja Puskesmas Sungai Baung Kab. Penulal Abab Lematang Ilir pada Bulan September ada 46 orang pasien Hipertensi pada Lansia.

Berdasarkan uraian di atas maka Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjudul tentang pengaruh Rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia. Penelitian akan dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Sungai Baung pada Posyandu lansia. Variabel di Penelitian ini merupakan variabel independent rebusan daun alpukat. Variabel dependen hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* yang bersifat *one group pretest-posttes*. Teknik sampling yang digunakan dalam

penelitian ini adalah purposive sampling Sampel penelitian pada penelitian ini yaitu seluruh Lansia yang mengalami hipertensi Baung menggunakan Jumlah sampel sebanyak 20 responden dan pengumpulan data menggunakan alat serta bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah alat pengukuran tekanan darah (*Sphygmomanometer*), stetoskop, daun alpukat, lembar hasil meramu daun alpukat menjadi air minuman, dan lembar pencatatan hasil dari pengukuran tekanan darah.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Penelitian ini melibatkan 20 lansia yang hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di Puskesmas Sungai Baung Kabupaten Penulal Abab Lematang Ilir.

Tabel 1 Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum di berikan air rebusan daun alpukat

Tekanan Darah	Sebelum	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	0	0
Hipertensi Tahap I	15	75,0
Hipertensi Tahap II	5	25,0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden lansia yang mengalami hipertensi sebelum pemberian air rebusan daun alpukat didapatkan 15 responden (75%) dengan hipertensi tahap 1 dan 5 responden (25%) dengan hipertensi tahap II .

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Lansia Sesudah Diberikan Daun Alpukat

Tekanan Darah Lansia Sesudah Diberikan Daun Alpukat	Sesudah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi Tahap 1	2	10.0
Normal	18	90.0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel, responden yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 2 orang (10,0%) dan yang

memiliki tekanan darah normal sebanyak 18 orang (90,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas Data	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig
<i>Pretest</i>	.995	20	.071
<i>Posttest</i>	.931	20	.080

Hasil penelitian dari 20 responden dilakukan pemberian air rebusan daun alpukat, peneliti melakukan uji normalitas *Shapiro wilk* dikarenakan jumlah responden yang <50 orang. Hal ini dilakukan guna memenuhi syarat untuk menentukan jenis uji statistik apa yang akan digunakan selanjutnya. Berdasarkan hasil normalitas data pada tabel diatas, didapatkan hasil signifikan pada output SPSS dimana frekuensi pada kelompok dengan air rebusan daun alpukat, nilai signifikansi

sebelum intervensi 0,071 dan setelah intervensi didapatkan nilai 0,080 yang keduanya lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data air rebusan daun alpukat berdistribusi normal pada kedua kondisi tersebut. Dari hasil analisis diatas didapatkan nilai $p > 0,05$ maka dinyatakan bahwa data distribusi pada semua kelompok termasuk dalam kategori normal. Sehingga peneliti melakukan uji statistik *Paired Sampel T Test* untuk mencari *p value*.

Tabel 4 Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penderita Hipertensi Pada Lansia

Variabel	n	Mean	P value
Sebelum Diberikan Rebusan Daun Alpukat	20	152,5	0,003
Sesudah Diberikan Rebusan Daun Alpukat	20	124,0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 152/90 mmHg. Sedangkan sesudah diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 124/80 mmHg. Berdasarkan analisis *Uji Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p = 0,003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia.

PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum diberikan air rebusan daun alpukat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel, responden sebelum diberikan daun alpukat yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 15 orang (75,0%) dan tahap 2 sebanyak 5 orang (25,0%).

Penyebab hipertensi pada lanjut usia dikarenakan terjadinya perubahan di elastisitas dinding aorta menurun, katup jantung menebal serta menjadi kaku,

kemampuan jantung memompa darah menurun, sehingga kontraksi dan volumenya pun ikut menurun, kehilangan elastisitas pembuluh darah karena kurang efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigen, meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan pada lansia seperti stroke, penyakit jantung, penyakit ginjal, dan penyakit vaskularisasi lainnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Indrawati (2023) menunjukkan ada pengaruh pemberian 4 lembar rebusan daun alpukat (200 cc) 1 kali sehari selama 7 hari terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi, dibuktikan dengan uji T test dependen dengan p Value 0,00 ($p < 0,05$). Saran bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian tentang rebusan daun alpukat.

Peneliti berasumsi bahwa beberapa perubahan fisik pada lansia yang dapat menjadi suatu kondisi lansia teresang penyakit, seperti perubahan kardiovaskuler yaitu menurunnya elastisitas pembuluh darah, perubahan pada respirasi yaitu menurunnya kekuatan otot-otot pernafasan, serta perubahan pada pendengaran dan perubahan pada penglihatan. Terdapat beberapa macam penyakit yang biasa menimpa para lansia antara lain hipertensi, diabetes mellitus, jantung koroner, stroke, katarak, dan lain sebagainya.

Distribusi frekuensi tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah di berikan air rebusan daun alpukat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 orang sampel, sesudah diberikan air rebusan daun alpukat, responden yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 2 orang (10,0%) dan yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 18 orang (90,0%).

Mengatasi hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi dilakukan

menggunakan pemberian antihipertensi yang seringkali menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, penurunan diet garam, olahraga secara teratur dan terapi komplementer. salah satu terapi non farmakologi yang bisa digunakan yaitu terapi komplementer dengan menggunakan air rebusan daun alpukat (*Persea americana mill*). Tindakan non Farmakologis dilakukan menggunakan cara mengatur pola hidup Sehat serta terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan menggunakan terapi herbal yang diyakini rendah efek samping, mudah dan murah yaitu memakai Rebusan Daun alpukat. (Wiharyani dkk,2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Fifi, I (2022) dengan menggunakan uji statistik menggunakan T-Test terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang didapatkan nilai signficancy 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tilango

Peneliti berasumsi bahwa tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di desa Naumbai mengalami penurunan setelah diberikan 4 lembar rebusan daun alpukat (200 cc) / hari, dimana didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi adalah 15,023 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 7,302 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian 4 lembar rebusan daun alpukat perhari berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah tersebut disebabkan oleh senyawa kimia yang terkandung didalam daun alpukat diantaranya yaitu flavonoid,

saponin, dan alkaloid. Flavonoid merupakan salah satu golongan fenol terbesar yang berada di alam. Senyawa tersebut dapat melindungi tubuh dari radikal bebas melalui mekanisme antioksidan.

Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penderita Hipertensi Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 152/90 mmHg. Sedangkan sesudah diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 124/80 mmHg. Berdasarkan analisis *Uji Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p=0,003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia.

Daun alpukat mengandung zat alkaloid, flavonoid, sterol dan saponin. Flavonoid bersifat diuretik dan salah satu cara kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan 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 akan menurun. Zat-zat yang terkandung dalam daun alpukat bersifat sebagai peluruh kencing (diuretik), anti radang (anti inflamasi), dan pereda rasa sakit (analgetik). Pada tanaman ini bersifat analgesic yang juga berfungsi untuk mengobati atau meredakan gejala akibat hipertensi seperti sakit kepala, nyeri syaraf dan rasa pegal.

Keluarga lansia penderita hipertensi memberikan dukungan instrumental dan emosional yang baik dalam pengendalian hipertensi. Mereka membantu lansia melakukan aktivitas yang tidak bisa dilakukan dan menemani waktu sakit serta berupaya untuk memberikan suasana nyaman di rumah. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyebutkan lansia penderita hipertensi mendapatkan

dukungan instrumental seperti penyediaan fasilitas, tenaga dan keuangan serta keluarga yang dapat memberikan waktu kepada lansia dapat mempermudah lansia mengendalikan hipertensi. Dukungan emosional keluarga mempengaruhi perasaan dan motivasi dalam mengikuti program terapi termasuk kepada lansia dengan penyakit kronis (Husnul, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Apriza et al., 2022) menemukan bahwa rerata tekanan darah systole dan diastole pada penderita hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat yaitu 142/92 mmHg sedangkan rerata tekanan darah sistole serta diastole pada penderita hipertensi sesudah diberikan rebusan daun alpukat yaitu 120/80.

Peneliti menyimpulkan bahwa dukungan keluarga akan menambah rasa percaya diri dan motivasi untuk menghadapi masalah dan meningkatkan kepuasan hidup. Dalam hal ini keluarga harus dilibatkan dalam program pendidikan sehingga keluarga dapat memenuhi kebutuhan pasien. Keluarga menjadi support system dalam kehidupan lansia yang menderita hipertensi, agar keadaan yang dialami tidak semakin memburuk dan terhindar dari komplikasi akibat hipertensi. Dukungan keluarga juga diperlukan dalam perawatan hipertensi yaitu dengan cara mengatur pola makan yang sehat, mengajak berolahraga, dan menemani dalam pemeriksaan kesehatan. Pada sistem jaringan seperti kulit dan kartilago kehilangan elastisitasnya pada lansia.

PENUTUP Kesimpulan

1. Frekuensi sebelum diberikan daun alpukat yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 15 orang (75,0%) dan tahap 2 sebanyak 5 orang (25,0%).

2. Frekuensi sesudah diberikan air rebusan daun alpukat, responden yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 2 orang (10,0%) dan yang memiliki tekanan darah normal sebanyak 18 orang (90,0%).
3. Frekuensi bahwa sebelum diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 152/90 mmHg. Sedangkan sesudah diberikan rebusan daun alpukat, rata-rata tekanan darah lansia 124/80 mmHg. Berdasarkan analisis *Uji Paired Sampel T Test* diperoleh nilai $p=0,003$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penderita hipertensi pada lansia

Saran

Disarankan kepada lansia hipertensi mau meningkatkan kedisiplinannya dalam mentaati diet hipertensi dengan mengurangi konsumsi garam, minum obat secara rutin, melakukan olah raga dan kontrol kesehatan secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

Angela, N., & Kurniasari, R. 2021. *Efektivitas media poster dan podcast terhadap tingkat pengetahuan dasar*

hipertensi pada penderita hipertensi. Jurnal Gizido, 13 (1) Mei 07-14.

Fatma ekasari, M. 2021. *H i p e r t e n s i : kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. Hipertensi : Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya.*

Kholifah, Siti Nurdan dan Wahyu Widagdo, 2020. *Keperawatan dan komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.*

Manutung, 2020. *Terapi Prilaku kognitif pada pasien hipertensi.* Malang: Winika Medika.

Muslim, A. S. 2020. *Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.*

Moh Hasan, 2020. *Pola Makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Blega.*

Otoatmodjo. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta

Notoadmodjo, S. 2021 *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Cetakan Ketiga. Jakarta: PT Rineka Cipta

Putri, D. A. 2020. *Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019*