

## Penerapan Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Aceh Tengah 2022

Novita Ariyani<sup>1</sup>, Edriyani Yonlafado Simanjuntak<sup>2</sup>, Sharpina Hasibuan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Mutiara Indonesia

\*penulis korespondensi : [novitaaryaniusm@gmail.com](mailto:novitaaryaniusm@gmail.com)

**Abstrak.** Hipertensi merupakan kondisi medis yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular serius. Berbagai metode pengobatan telah dikembangkan, termasuk terapi alami seperti rebusan daun alpukat (*Persea americana*). Daun alpukat mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, saponin, dan alkaloid yang memiliki efek diuretik dan vasodilator, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Artikel ini membahas metode penerapan rebusan daun alpukat, hasil penelitian terkait efektivitasnya, serta keamanan dan efek sampingnya. Konsumsi rebusan daun alpukat secara teratur dapat berkontribusi pada pengelolaan tekanan darah, namun diperlukan konsultasi medis untuk memastikan penggunaannya yang aman dan efektif. Jenis penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan two group pre test and post test design. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum penggunaan rebusan daun Alpukat adalah 143.27 mmHg dengan SD. 6.497, artinya tekanan darah sistolik masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi rebusan daun Alpukat adalah 84.33 mmHg dengan SD. 4.865, dimana tekanan darah diastolik masuk dalam kategori kategori prehipertensi. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa p-value tekanan darah sistolik 0.000 dan p-value tekanan darah diastolik 0.000. Simpulan, ada pengaruh yang signifikan antara pemberian intervensi rebusan daun alpukat sebelum dan sesudah terhadap penurunan tekanan darah.

**Abstract.** Hypertension is a medical condition that can increase the risk of serious cardiovascular complications. Various treatment methods have been developed, including natural therapies such as avocado leaf decoction (*Persea americana*). Avocado leaves contain active compounds such as flavonoids, saponins, and alkaloids that have diuretic and vasodilator effects, which can help lower blood pressure. This article discusses the method of applying avocado leaf decoction, research results related to its effectiveness, and safety and side effects. Regular consumption of avocado leaf decoction can contribute to blood pressure management, but medical consultation is needed to ensure its safe and effective use. This type of research is a quasi-experiment with a two-group pre-test and post-test design. The results showed that the average systolic blood pressure before using avocado leaf decoction was 143.27 mmHg with SD. 6,497, meaning that systolic blood pressure was included in the category of grade 1 hypertension. The average diastolic blood pressure before the avocado leaf decoction intervention was 84.33 mmHg with SD. 4,865, where diastolic blood pressure was included in the prehypertension category. The results of the bivariate analysis showed that the p-value of systolic blood pressure was 0.000 and the p-value of diastolic blood pressure was 0.000. In conclusion, there is a significant effect between the provision of avocado leaf decoction intervention before and after on reducing blood pressure.

### Historis Artikel:

Diterima : 26 Januari 2023

Direvisi : 02 Februari 2023

Disetujui : 08 Februari 2023

### Kata Kunci:

Hipertensi, Rebusan dau alpukat, Tekanan darah

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan komplikasi lainnya. Pengobatan hipertensi biasanya dilakukan dengan terapi farmakologis, namun penggunaan terapi herbal seperti rebusan daun alpukat telah menjadi alternatif yang banyak digunakan oleh masyarakat.

Data World Health Organization tahun 2019 tingkat kejadian hipertensi hipertensi didunia mencapai 22%. Diperkirakan pada tahun 2025 mendatang tingkat kejadian hipertensi mencapai 29% setara dengan 1,6 miliar orang didunia akan mengalami hipertensi (Andri et al., 2021; Herawati et al., 2021; Harsismanto et al., 2020). Riset Kesehatan Dasar (2018) tingkat kejadian hipertensi di hipertensi Provinsi Bengkulu berada pada urutan ke 26 dengan 28,14%. Angka kejadian hipertensi masih sangat tinggi sehingga diperlukan penatalaksanaan yang tepat dalam menanggulangi masalah hipertensi tersebut (Andri et al., 2021). Penatalaksanaan atau pengobatan yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara pemberian obat, seperti diuretic yang berfungsi mengeluarkan cairan berlebih dalam tubuh dan membuat sistem kerja jantung menjadi lebih ringan dan jenis obat simpatetik yang berfungsi mengurangi aktivitas saraf simpatis. Mengonsumsi obat dalam waktu panjang dapat menimbulkan efek yang tidak baik dalam tubuh, masyarakat lebih memilih pengobatan tradisional karena sedikit efek yang ditimbulkan (Risty et al., 2019). Terapi non farmakologi yaitu dapat menggunakan terapi relaksasi napas dalam, terapi relaksasi menggenggam jari, terapi bekam, terapi mendengarkan musik klasik, terapi healing touch dapat dilakukan untuk mengurangi tingkat kecemasan, terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Penggunaan obat tradisional atau herbal yang dapat digunakan yaitu dengan rebusan daun Alpukat dan rebusan daun alpukat yang dapat dimanfaatkan untuk penurunan tekanan darah (Ainurrafiq et al., 2019; Nur & Anggraini, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra et al., (2020) diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan rebusan daun alpukat pada penurunan tekanan darah sistolik dengan p-value  $0,014 < 0,05$ . Sejalan dengan penelitian Dewi & Syukrowardi (2019) menunjukkan bahwa daun alpukat efektif menurunkan tekanan darah.

## **METODE**

Metode penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment rancangan one group pre-test and post-test design kelompok intervensi yang diberikan rebusan daun alpukat dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari pengolahan data uji T dependen didapatkan ada antara pemberian intervensi rebusan daun alpukat sebelum dan sesudah terhadap penurunan tekanan darah, dengan p-value tekanan darah sistolik 0.000 dan p-value tekanan darah diastolik 0.000. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Astuti et al., (2021) bahwa terjadinya perubahan yang signifikan setelah diberikan intervensi rebusan daun alpukat karena dapat menurunkan tekanan darah pada responden. Daun alpukat mengandung zat flavonoid, saponin dan alkaloid, zat flavonoid mempengaruhi kerja dari angiotensin converting enzy (ACE) yang menyebabkan vasodilatasi sehingga tahanan resistensi perifer menurun dan dapat menurunkan tekanan darah. Efek lain flavonoid adalah menurunkan retensi air dan garam oleh ginjal, sekresi aldosterone dan anti diuretic hormone (ADH) oleh kelenjar hipopituitari. Sekresi aldosteron yang menurun berefek terhadap penurunan retensi air dan garam oleh ginjal, sedangkan penurunan sekresi ADH menyebabkan penurunan absorpsi air. Penurunan retensi air menyebabkan volume darah menurun, sehingga tekanan darah menurun. Saponin

memiliki khasiat diuretik yang dapat menurunkan volume plasma sehingga menurunkan tekanan darah. Sementara itu alkaloid merupakan beta blocker yang memiliki efek inotropik dan konotropik negatif terhadap jantung sehingga curah jantung dan frekuensi denyut jantung berkurang yang menyebabkan tekanan darah menurun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Putra et al., (2020) diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan rebusan daun alpukat pada penurunan tekanan darah sistolik dengan  $p\text{-value } 0,014 < 0,05$ . Cara kerja daun 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 (Astuti et al., 2021).

## **KESIMPULAN**

Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian intervensi rebusan daun alpukat sebelum dan sesudah terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian dapat dipilih sebagai pengetahuan serta informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan sebagai pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan intervensi dengan rebusan daun alpukat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Widyastuti, R. (2020). Efektivitas Daun Alpukat dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Herbal Indonesia*, 5(2), 45-50.

Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Pengelolaan Hipertensi di Indonesia*.

Johnson, C. A., & Smith, R. (2018). Herbal Medicine for Hypertension: A Review. *International Journal of Herbal Medicine*, 7(1), 112-118.

WHO. (2021). *Hypertension Management Guidelines*. Geneva: World Health Organization.