PROMOTOR : Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat
Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia
Vol. 6, No. 2, Desember 2022, pp. 263~266
ISSN: 2654-8127, DOI: 10.32832/pro
http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR

Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Mongolato

Andi Nur Aina Sudirman[1], Rona Febriyona[2], Nova Rahmawati Kamali[3]
Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Article Info

Article history:

Received month dd, yyyy
Revised month dd, yyyy
Accepted month dd, yyyy

Kata Kunci:

Daun Alpukat, Hipertensi, Lansia

ABSTRAK (10 PT)

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat mempengaruhi fungsi organ lain, seperti jantung dan ginjal bahkan menyebabkan kematian. Tujuan penelitian ini, untuk menganalisa pengaruh pemberian rebusan daun alpukat pada lansia. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasy experimental two group pretest –post test with control design*. Jumlah sampel sebanyak 20 responden terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 responden kelompok kontrol yang ditentukan oleh teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan adalah tensimeter dan stetoskop, lembar observasi, lembar *foodrecall* dan Sop. Uji statistik yang digunakan adalah *paired t test*. Hasil penelitian menunjukan terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dengan P *value*= 0.000 pada tekanan darah sistolik dan diastolik yang berarti terdapat penurunan tekanan darah. Kelompok eksperimen diberikan rebusan daun alpukat 1 kali sehari selama 5 hari diberikan pada pagi hari. Dapat disimpulkan terdapat pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah. Disarankan masyarakat agar menanam pohon alpukat agar daunnya dapat dimanfaatkan sebagai obat tradisonal untuk menurunkan tekanan darah. Dan buahnya dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan lain.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Andi Nur Aina, Rona, Nova
Universitas Muhammadiyah Gorontalo
Email : andinurainasudirman@umgo.ac.id

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan orang yang sudah memasuki masa tua, yang telah berusia 60 tahun ditandai dengan beberapa ciri ciri berupa keadaan fisiknya sudah berubah seperti rambutnya mulai beruban, gigi mulai ompong, gangguan pada penglihatan, kulit mulai mengeriput. Di tahapan ini lansia pasti akan mengalami penurunan kemampuan berupa kemampuan fisiknya sudah tidak seperti orang dewasa. Sehingga pada tahap ini, mereka akan mengalami resiko terkena berbagai gangguan pada kesehatan.

Di dunia diperkirakan ada sekitar dua miliar penduduk lansia yang sudah berusia 60 tahun pada tahun 2050 (WHO, 2022). Di indonesia jumlah lansia saat ini sekitar 27,1 juta orang dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia meningkat 33,7 juta jiwa (Mbalotoetal., 2023).

Peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun berdampak pada berbagai bidang kehidupan yang disertai dengan kemunduran kondisi fisik, mental dan sosial. Lansia semakin sering banyak menderita berbagai penyakit

terutama penyeakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronis yang meliputi diabetes melitus, gagal ginjal dan hipertensi. (Ariyanti etal., 2020)

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah sevara kronis bahkan dalam waktu yang cukup lama dan bahkan penyakit ini dapat mempengaruhi fungsi organ lain, terutama organ vital seperti jantung dan ginjal bahkan bisa menyebabkan pada kematian. (Ainurrafiqetal., 2019)

Saat ini diperkirakan 22% penduduk dunia menderita penyakit hipertensi pravelensinya tertinggi di Afrika dengan 27%. Asia tenggara memiliki pravelensi tertinggi ketiga sebesar 25% dari total populasi. Diindonesia sendiri hipertensi mengalami peningkatan. Pada tahun 2007 (31,7%), pada tahun 2018 (34,11%). Sedangkan untuk lansia dengan penyakit hipertensi menurut data Riskesdas tahun 2018. Menurut Riskesdas 2018 untuk kelompok usia 65-75 tahun (63,2%), untuk mereka yang berusia di atas 75 tahun (69,5%) (Dan etal.,2021)

Berdasarkan data dari Kementrian Kesehatan Ri tahun 2019, Provinsi gorontalo berada di urutan ke-20 sebesar 29,64% yang mengidap hipertensi. proporsi hipertensi berdasarkan kelompok usia yang terbanyak dari urutan pertama hingga ketiga didominasi oleh lansia dengan proporsi tertinggi pada usia ≥75 tahun sebesar 69,5%. Data dari Dinkes Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 jumlah penderita hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sebanyak 23,681 orang. Selanjutnya Kabupaten Bone Bolango sebanyak 14.333 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 8.666 orang, Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 5.136 orang, Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang dan yang terendah berada di Kota Gorontalo sebanyak sebanyak 209 orang. Adapun Data dari dinas kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2021 diperoleh jumlah penderita hipertensi sebanyak 6.566 jiwa. Dari hasil penelitian pada tanggal 1 April 2022 telah di dapatkan jumlah lansia yang berkunjung di Puskesmas Telaga sebanyak 74 lansia (100%) dan yang mengalami hipertensi berjumlah 49 lansia (66,2%) pada bulan Januari 2022.(Kalu etal., 2023)

Hipertensi telah menjadi salah satu penyakit yang paling banyak di derita oleh orang-orang akhir-akhir ini. Penyakit hipertensi ini memiliki dampak yang cukup serius bagi orang-orang yang menderita hipertensi seperti stroke, gagal jantung, gangguan sereblah (otak), gagal ginjal, Kerusakan retina (Retinopati) bahkan bisa mengancam pada kematian. Seseorang dikatakan hipertensi jika kenaikan tekanan darahnya itu terjadi secara menetap dan mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan.

Pengobatan hipertensi salah satunya dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologis, pengobatan ini dilakukan dengan terapi herbal. Terapi herbal biasa dilakukan dengan memanfaatkan berbagai tanaman obat disekitar. Penanganan secara non farmakologis diminati oleh masyarakat karena pengobatan ini tidak menimbulkan efek samping dibandingkan obat yang berbahan kimia. Tanaman obat ini banyak manfaat yang mengatasi hipertensi antar lain daun alpukat.

Daun alpukat (*PerseaamericanaMill)* merupakan salah satu pengobatan terapi herbal. Daun alpukat mampu menurunkan tekanan darah karena mengandung Flavonoid yang berfungsi melancarkan peredaran darah pada seluruh tubuh yang bisa mencegah agar tidak ada penyumbatan pada pembuluh darah, Flavonoid memiliki fungsi sebagai diuretik yang bekerja dalam melakukan proses pengeluaran cairan tubuh melalui urin dan akan berkurang volume cairan tubuh yang mengakibatkan pompa jantung akan lebih ringan, selain itu diuretik juga dapat meluruhkan plasma yang menjadi penyebab darah lebih menjadi pekat seperti natrium atau garam dapur dan kalium.(Ishak & Nurdin,2022)

METODE (10 PT)

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian Quasyexperimentaltwogroupprетest-posttestwithControldesign. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan. Tempat penelitian dilakukan di Desa Mongolato, Kecamatan Telaga, Kabupaten Gorontalo.

HASIL

Analisis Univariat

1. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok kontrol

Tabel 1. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan rebusan daun alpukat

Rata-Rata	Kelompok perlakuan				Kelompok Kontrol			
	Mean	S.D	Min-Max	n	Mean	S.D	Min-Max	N
TD Sistol Sebelum	157.00	17.029	140-190	10	152.00	10.328	140-170	10

TD Diastol Sebelum	87.00	8.233	80-100	10	87.00	8.233	70-100	10

Sumber : DataPrimer (2023)

Berdasarkan table 1 Diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum diberikan rebusan daun alpukat pada kelompok perlakuan yaitu dengan rata-rata tekanan darah 157.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 17.029 dan untuk kelompok kontrol dengan rata-rata tekanan darah 152.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 10.328.

Untuk tekanan darah diastole dengan rata-rata tekanan darah untuk kelompok perlakuan yaitu 87.00 mmHg dengan nilai standar devias (SD) 8.233 dan untuk kelompok kontrol diastole rata-rata tekanan darah 87.00 mmHgdengan nilai standar deviasi (SD) 8.233.

2. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Setelah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Tabel 2. Hasil pengukuran tekanan darah sesudah di berikan rebusan daun alpukat

Rata-Rata	**Kelompok perlakuan**				**Kelompok Kontrol**			
	Mean	**S.D**	**Min-Max**	**n**	**Mean**	**S.D**	**Min-Max**	**N**
TD Sistol Setelah	129.00	11.972	110-150	10	151.00	14.944	120-170	10
TD Diastol Setelah	68.00	10.328	50-80	10	85.00	12.693	60-100	10

Sumber : DataPrimer (2023)

Berdasarkan tabel 2 Diketahui bahwanilai rata-ratatekanan darah sistol setelah diberikan rebusan daun alpukat pada kelompok perlakuan yaitu dengan rata-rata tekanan darah 129.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 11.972 dan untuk kelompok kontrol dengan rata-rata tekanan darah 151.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 14.944.

Untuk tekanan darah diastole dengan rata-rata tekanan darah untuk kelompok perlakuan yaitu 68.00 mmHg dengan nilai standar devias (SD) 10.328 dan untuk kelompok kontrol diastole rata-rata tekanan darah 85.00 mmHgdengan nilai standar deviasi (SD) 12.693.

Analisis Bivariat

1. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Perlakuan dan Setelah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi

Tabel 3 Hasil analisis Tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian rebusan daun alpukat pada kelompok eksperimen

Tekanan Darah		**Mean**	**SD**	**Min-Max**	**N**	**Pvalue**
Sistol	Sebelum	157.00	17.029	140-190	10	0.000
	Setelah	129.00	11.972	110-150	10	
Diastol	Sebelum	87.00	8.233	80-100	10	0.000
	Setelah	68.00	10.328	50-90	10	

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan table 3 dari hasil data primer dengan olahan data menggunakan *paired t test* diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum diberikan perlakuan sebesar 157.00 mmHg dengan nilai standar devias (SD)17.029 dan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan menjadi sebesar 129.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 11.97 2berarti terjadi penurunan sistol sebanyak 28 mmhg dan di dapatkan nilai P value 0.000 (α<0.05)

Tekanan darah diastole pada kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai rata-rata sebesar 87.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 8.233 dan untuk nilai rata-rata tekanan darah diastole setelah diberikan perlakuan adalah 68.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 10.328 berarti terjadi penuruna diastol sebanyak 19 mmHg dan didapatkan nilai P Value 0.000 (α<0.05) berarti signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan.

2. Analisis perbedaan tekanan darah sebelum pengukuran dan setelah pengukuran pada kelompok kontrol

Tabel 4 Hasil analisis tekanan darah penderita hipertensi sebelum pengukuran dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol.

Tekanan Darah		Mean	SD	Min-Max	N	Pvalue
Sistol	Sebelum	152.00	10.328	140-170	10	0.840
	Setelah	151.00	15.239	120-170	10	
Diastol	Sebelum	87.00	8.233	70-100	10	0.678
	Setelah	85.00	12.693	60-100	10	

Sumber:DataPrimer (2023)

Berdasarkan table 4 dari hasil data primer dengan olahan data menggunakan *paired t test* diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol pada awal pengukuran sebesar 152.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 10.328 dan nilai rata-rata pada akhir pengukuran 151.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD)15.239 hanyaterjadi penurunan sistol sebanyak1.00mmHg dan didapatkan nilai P value 0.840 α>0.05.

Nilai rata – rata tekanan darah diastole pada awal pengukuran sebesar 87.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 8.233. Untuk nilai rata rata tekanan darah diastole pada akhir pengukuran sebesar 85.00 dengan nilai standar deviasi (SD) 12.693 hanya terjadi penurunan diastol sebanyak 2.00 mmHg dengan didapatkan nilai P value 0.678 α>0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol dan diastole pada awal dan akhir pengukuran.

3. Analisis Perbedaan Setelah Pengukuran Tekanan Darah Antara Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol

Tabel 5 Hasil analisis perbandingan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tekanan Darah	Mean	SD	N	P Value
Sistol Perlakuan	129.00	11.972	10	0.010
Sistol Kontrol	151.00	15.239	10	
Diastol Perlakuan	68.00	10.328	10	0.006
Diastol Kontrol	85.00	12.693	10	

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *paired t test*untuk tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole sesudah antara kedua kelompokdengannilai P valuetekanandarahsistol sesudahyaitu0.010(p<0.05) dan nilai P value tekanan darah diastole sesudah yaitu 0.06 (p<0.05).

PEMBAHASAN

1. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dan Setelah Diberikan Rebusan Daun Alpukat Pada Kelompok Intervensi

Sebelum diberikan rebusan daun alpukat para responden terlebih dahulu melakukan pengukuran tekanan darahnya untuk melihat hasil pada awal penelitian kemudian peneliti akan menanyakan makanan yang dikonsumsi, dan melakukan pengukuran darah respondenden dan mencatat tekanan darah yang didapatkan sebelum diberikan perlakuan. Setelah itu responden diberikan rebusan daun alpukat sebanyak 200 cc selama 5 hari dan setelah 5 hari

menjalani terapi herbal maka akan diukur kembali tekanan darahnya dan dicatat hasil akhir tekanan darahnya. Dan didapatkan hasil penelitian seperti dibawah ini

Hasil penelitian dari hasil data primer dengan olahan data menggunakan *paired t test*diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol sebelum diberikan perlakuan sebesar 157.00 mmHg dengan nilai standar devias (SD) 17.029 dan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan menjadi sebesar 129.00 mmHgdengan nilai standar deviasi (SD) 11.972 berarti terjadi penurunan sistolsebanyak 28 mmhg dan didapatkan nilai P value 0.000(α<0.05)

Tekanan darah diastole pada kelompok perlakuan sebelum diberikan perlakuan didapatkan nilai rata- rata sebesar 87.00 mmHgdengan nilai standar deviasi (SD) 8.233 dan untuk nilai rata-rata tekanan darah diastole setelah diberikan perlakuan adalah 68.00 mmHgdengan nilai standar deviasi (SD) 10.328 berarti terjadi penurunadiastol sebanyak 19 mmHgdan didapatkan nilai P Value 0.000 (α<0.05) berarti signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada kelompokperlakuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Chotimah, 2019) berdasarkan hasil perhitungan wilcoxonsignedrankstest menghasilkan berjumlah 12, sistol sebelum di beri perlakuan didapatkan median 155.00 dengan nilai p = .002 , setelah diberi perlakuan didapatkamn median 120.00 dengan nilai p = .002. Sedangkan diastol sebelum diberi perlakuan didapatkan median 90.00 dengan nilai p =

.002 dan diastol sesudah diberi perlakuan mediannya 80.00 dengan nilai p = .002. Berdasarkan data tersebut maka hipotesis berbunyi ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi diterima artinya rebusan daun alpukat mempunyai pengaruh terhadap tekan darah.

Salah satu cara daun alpukat dalam mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik sehingga berkurangnya jumlah air garam didalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan akan menurun karena didalam daun alpukat memiliki efek zat flavonoid yang berkhasiat sebagai diuretik.(Ishak & Nurdin, 2022a)

Peneliti berpendapat bahwa terdapat banyak manfaat yang terkandung dalam daun alpukat. Pemberian rebusan daun alpukat bukan hanya dapat menurunkan tekanan darah tetapi juga bermanfaat untuk mengobati batu ginjal. Rebusan daun alpukat ini merupakan obat yang sangat alternative dapat meminimalisirefek samping. Zat-zat flavonoid dan diuretik yang ada didalamdaun alpukat ini akan membantu dalam mengeluarkan zat beracun didalam tubuh berupa garam yang berlebihan didalam tubuh . Sehingga temuan penelitian ini semakin menguatkan bahwa rebusan daun alpukat ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena daun alpukat mengandung zat yang sangat penting berupa flavonoid, saponin, diuretic yang berperan dalam menurunkan tekanan darah.

2. Analisa Perbedaan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Sebelum Dan Setelah Diberikan Rebusan Daun Alpukat Pada Kelompokkontrol

Untuk kelompok kontrol hanya melakukan pengukuran tekanan darah kemudian dicatat hasil pengukurannya untuk pre kontrol kemudian selama 5 hari kelompok kontrol akan di cek tekanan darahnya tetapi yang akan dilihat hanya hasil terakhir tekanan darah atau post kontrol pada responden kelompok kontrol ini. Dan didapatkan hasil penelitian seperti dibawahini

Hasil penelitian dari hasil data primer dengan olahan data menggunakan *paired t test*diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol pada awal pengukuran sebesar 152.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 10.328 dan nilai rata-rata pada akhir pengukuran 151.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD)
15.239 hanya terjadi penurunan sistol sebanyak 1.00 mmHg dan didapatkan nilai P value 0.840 α>0.05.

Nilai rata-rata tekanan darah diastole pada awal pengukuran sebesar 87.00 mmHg dengan nilai standar deviasi (SD) 8.233. Untuk nilai rata rata tekanan darah diastole pada akhir pengukuran sebesar 85.00 dengan nilai standar deviasi (SD) 12.693 hanya terjadi penurunan diastol sebanyak 2.00 mmHg dengan didapatkan nilai P value 0.678 α>0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistol dan diastole pada awal dan akhir pengukuran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ishak & Nurdin, 2022a) dilakukan dengan uji Paired Sampel T Test di temukan hasil penurunan rata-rata (nilai mean) tekanan darah lansia pada pengukuran pretest yaitu 3,71 dan posttest yaitu 3,61. Diketahui pula nilai Thitung = 1,000 <Ttabel = 1,701, dan diperoleh pengaruh yang tidak signifikan antara tekanan darah lansia pada pengukuran pretest dan posttest dengan nilai P-value 0,326 dimana>0,05 sehingga H0 diterima. Dapat disimpulkan tidak ada pengaruh antara tekanan darah pretest dan posttest pada lansia kelompok kontrol.

Peneliti berpendapat bahwa tida ada penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok kontrol karena kelompok kontrol tidak diberikan rebusan daun alpukat dan dan responden belum bisa mengontrol pola makannya dengan baik dan mereka masih mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung lemak, garam yang berlebihan dan kurang melakukan aktivitas olahrgadan pola hidup yang sehat sehingga kelompok kontrol tidak ada penurunan pada tekanan darah.

3. Analisa Perbedaan Tekanan Darah Setelah Diberikan Perlakuan Dan Setelah Akhir Pengukuran KelompokKontrol

Setelah diberikan rebusan daun alpukat selama 5 hari pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang hanya melakukan pengukuran tekanan darah selama 5 hari telah didapatkan hasil pengukuran tekanan darah pada penelitian ini baik kelompok intervensi dan kelompok kontrol seperti dibawah ini.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *paired t test*untuk tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole sesudah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole sesudah antara kedua kelompok dengan nilai P value tekanan darah sistolsesudah yaitu 0.010 ($p<0.05$) dan nilai P value tekanan darah diastole sesudah yaitu 0.06($p<0.05$).

Peneliti ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Ishak & Nurdin, 2022a) dari hasil uji statistik menggunakan uji *WilcoxonTest*diperoleh perbedaan penurunan tekanan darah lansia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, dengan nilai rata-rata penurunan pada kelompok intervensi 2,00 dimana lebih besar dari kelompok kontrol 1,07 dan nilai standar deviasi pada kelompok kontrol 0,262 yang lebih besar dari kelompok intervensi 0,000. Diketahui pula nilai Z= -5,099 dan nilai P-value sebesar 0,000 (<0,05) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara penurunan darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan diperoleh pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara tekanan darah post perlakuan dan post kontrol. Karena pada kelompok perlakuan terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan rebusan daun alpukat. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan karena tidak diberikan rebusan daun alpukat. Dari penelitian juga ini saya berasumsi bahwa mengkonsumsi obat herbal ini jauh lebih baik karena memiliki khasiat yang sangat banyak, kemudian harga murah dan tidak memiliki efek samping terutama daun alpukat obat alternative yang baik dan cukup mudah didapatkan oleh masyarakat. Daun alpukat telah diuji dalam penelitian mengenai kandungan zat aktif didalamnya terbukti memiliki kandungan *flavonoid ,* zat-zat yang terkandung dalam daun alpukat bersifat sebagai diuretik. Hal ini terbukti dari penurunan tekanan darah responden yang mengkonsumsi rebusan daun alpukat selama 5 hari berturut-turut, pada hari pertama penelitian sebelum diberikan perlakuan didapatkan tekanan darah responden rata-rata diatas normal. Setelah pemberian rebusan daun alpukat secara teratur yaitu 1 kali dalam sehari setiap pagi mengalami penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi ini. Penurunan akan terlihat jelas apabila responden dapat mengatur pola makan dan menghindari makanan yang memiliki kadar lemak yang berlebihan.

Masyarakat juga harus diberikan penegtahuan lebih banyak lagi tentang manfaat semangka untuk menurunkan hipertensi, yang menderita hipertensi untuk selalu mengkonsumsi rebusan daun alpukat secara rutin dan teratur untuk menurunkan serta menstabilkan tekanan darah tinggi. Diharapkan juga untuk selalu melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur serta mengubah gaya hidup, pola makan dan menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan memeriksakan serta mengontrol tekanan darah secara rutin ke pelayanan kesehatan terdekat.

KESIMPULAN

Ada pengaruh rebusan daun alpukat terhahadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan nilai P 0.000 $\alpha<0.05$, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

[1] S. Chotimah, "PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI," *J. Kaji. Pendidik. Ekon. dan Ilmu Ekon.*, vol. 2, no. 1, pp. 1–19, 2019.

[2] F. Ishak and S. I. Nurdin, "The Effect of Giving Avocado Leaf Boiled Water on Lowering Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in the Work Area Gambut Health Center," *Nurs. Healthc. Int. J.*, vol. 5, no. 1, pp. 582–590, 2022, doi: 10.23880/nhij-16000281.

[3] F. R. Mbaloto, D. Susanto, and G. Gustini, "Terapi Aktivitas Okupasi Untuk Meningkatkan Produktivitas Lansia," *J. Altifani Penelit. dan Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 155–159, 2023, doi: 10.25008/altifani.v3i1.348.

[4] R. Ariyanti, I. A. Preharsini, and B. W. Sipolio, "Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia," *To Maega J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 2, p. 74, 2020, doi: 10.35914/tomaega.v3i2.369.

[5] A. Ainurrafiq, R. Risnah, and M. Ulfa Azhar, "Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 2, no. 3, pp. 192–199, 2019, doi: 10.56338/mppki.v2i3.806.

[6] P. Dan, F. Risiko, and H. Derajat, "Prevalensi dan faktor risiko hipertensi derajat 2 di wilayah kerja puskesmas poasia kota kendari," pp. 31–42, 2021.

[7] M. P. Kalu, R. Ilham, and A. N. Sudirman, "Tugas Perawatan Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga," vol. 2, no. 1, 2023.

[8] F. Ishak and S. S. I. Nurdin, "pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskes tilango." Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, Gorontalo, 2022.

ISSN: 2654-8127