

**PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT DAN MADU  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU  
EDELWEIS DUSUN SERUT PALBAPANG  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun Oleh :

**MIA JIANDITA  
070201095**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2011**

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT DAN MADU  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU  
EDELWEIS DUSUN SERUT PALBAPANG  
BANTUL YOGYAKARTA  
TAHUN 2011**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :

**MIA JIANDITA**  
**NIM : 070201095**

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Diyah Candra Anita K." with a long horizontal flourish extending to the right.

Diyah Candra Anita K, S.Kep.,Ns.

# PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT DAN MADU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU EDELWEIS DUSUN SERUT PALBAPANG BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Mia Jiandita<sup>2</sup>, Diah Candra Anita K<sup>3</sup>

## INTISARI

Penyakit hipertensi merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung. Hipertensi dapat disembuhkan dengan mengkonsumsi obat herbal, salah satunya adalah alpukat dan madu. Kandungan buah alpukat adalah *MUFA* (*monounsaturated fatty acid*) yang berperan untuk menurunkan kadar trigliserida dan kolesterol LDL darah yang tinggi. Kandungan yang lain yaitu niasin yang berperan untuk meningkatkan kolesterol HDL. Madu mengandung asetilkolin yang berfungsi untuk melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest desain*. Populasinya adalah semua usia lanjut umur >60 tahun yang mengalami hipertensi yang mengikuti Posyandu berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dengan sampling jenuh diperoleh sampel 14 responden. Analisa data dengan rumus *t-test paired*.

Hasil penelitian menunjukkan nilai mean pretest sistolik adalah 157,14 dan diastolik adalah 93,57. Nilai mean posttest sistolik adalah 137,14 dan diastolik adalah 85,71. Hasil uji t-test didapatkan nilai t sebesar 5,508 dan 3,667 pada df 13 signifikansi (p) 0,000 dan 0,003.

Saran bagi masyarakat agar memberi motivasi kepada lansia yang ada di wilayahnya untuk mengkonsumsi jus alpukat dan madu secara rutin dengan dosis 100 gram alpukat dibuat jus dengan air 150 ml dan 2 sendok makan madu.

Kata kunci : jus alpukat, sistolik, diastolik, lansia, hipertensi  
Kepustakaan : 29 buku (2000 - 2010), 11 internet  
Jumlah halaman : i-xiv, 89 halaman, 10 tabel, 8 gambar, 14 lampiran

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Seiring dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, karena pada lansia terjadi perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi. Misalnya, sifat elastis dari pembuluh darah menjadi berkurang dan dinding pembuluh darah arteri menjadi kaku, sehingga menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah serta aliran darah ke jaringan dan organ –organ tubuh menjadi berkurang. Berkurangnya sel-sel ginjal akibat proses menua menyebabkan kemampuan ginjal untuk menyaring zat-zat yang melewatinya berkurang, serta kemampuan ginjal untuk mengeluarkan natrium yang berlebih dalam tubuh berkurang, sehingga dapat menyebabkan hipertensi (Gray *et al.*, 2005).

Menurut Menkes RI hipertensi merupakan gangguan aliran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal yaitu 140/90 mmHg. Organisasi kesehatan dunia WHO menetapkan hipertensi sebagai faktor resiko nomor tiga penyebab kematian didunia setelah stroke dan tuberculosis, yaitu mencapai 6,7 % pada populasi pada semua umur di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2010. Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga, ¶, 1, <http://www.depkes.go.id> diperoleh tanggal 14 Januari 2011).

Berdasarkan data WHO tahun 2007 dari 50 % penderita hipertensi yang diketahui hanya 25 % yang mendapat pengobatan, dan hanya 12,5 % yang diobati dengan baik (*adequately treated cases*). Hipertensi merupakan penyakit yang pada umumnya tidak bergejala, sehingga pasien tidak merasakan keluhan. Pasien juga tidak memahami bahaya laten yang tersembunyi dibalik penyakit hipertensi sehingga mereka

menganggap tidak penting untuk meminum obat secara teratur. Selain itu faktor ekonomi juga dapat menjadi salah satu penghambat bagi penderita hipertensi melakukan pengobatan. Karena butuh biaya yang tidak sedikit untuk melakukan pengobatan. Padahal, resiko yang akan timbul jika terjadi komplikasi atau serangan penyakit kardiovaskuler lainnya akan jauh lebih mahal dibandingkan dengan meminum obat secara rutin (Pfizer Indonesia, 2007. Mengapa Hipertensi dan Hiperkolesterol Harus Diobati, ¶, 4, <http://pfizerpeduli.com> diperoleh tanggal 2 Februari 2011).

Dengan melihat fenomena diatas dan belum diketahuinya pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang bantul Yogyakarta tahun 2011.

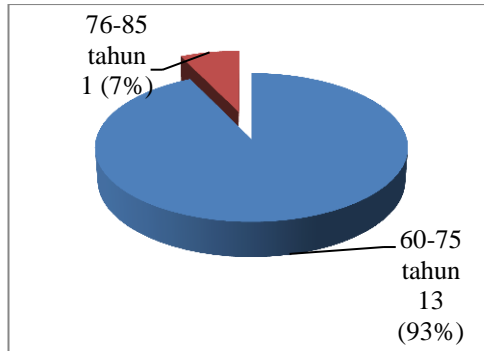
## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Exsperiment Design* untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Alpukat dan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Dengan rancangan *One Group pretest posttest* tanpa kelompok kontrol, yang melakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan - perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (Notoadmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut umur >60 tahun yang mengalami hipertensi yang mengikuti Posyandu di Dusun Serut Palbapang Bantul yang berjumlah 20 orang. tidak obesitas, tidak merokok, diet tinggi natrium, tidak mempunyai kebiasaan minum alkohol, tidak mengalami gagal ginjal, tidak mengkonsumsi obat lain. Tehnik yang

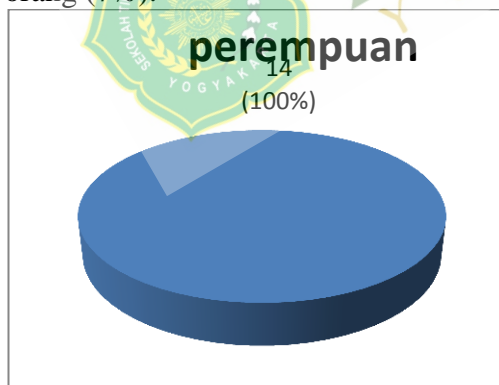
digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah sampling jenuh. Alat ukur yang digunakan adalah tensimeter dan stetoskop dan bahan yang digunakan adalah alpukat 100 gram dan madu 2 sendok makan. Analisa data yang digunakan adalah Paired T-test.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



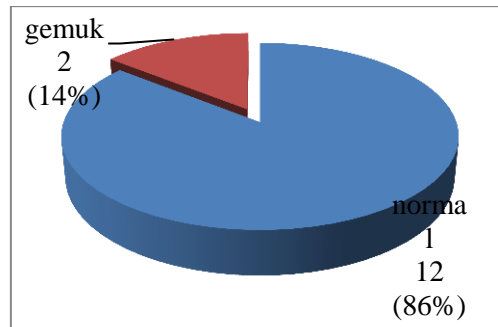
Gambar 4.1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Gambar 4.1. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak berumur antara 60-75 tahun yaitu 13 orang (93%) dan yang paling sedikit berumur lebih dari 76-80 tahun yaitu 1 orang (7%).



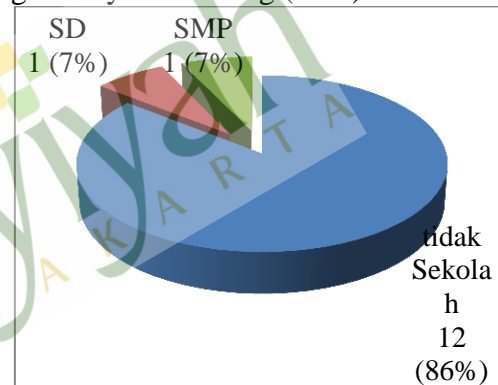
Gambar 4.2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa semua responden (100%) adalah perempuan.



Gambar 4.3. Karakteristik responden berdasarkan BMI

Gambar 4.3. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak memiliki berat badan normal yaitu masing-masing 12 orang (86%) sedangkan responden yang paling sedikit dengan berat badan tergolong gemuk yaitu 2 orang (14%).



Gambar 4.4. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Gambar 4.4. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak tidak sekolah yaitu 12 orang (86%) dan yang paling sedikit berpendidikan SD dan SMP yaitu masing-masing 1 orang (7%).

Tabel 4.1.  
Rata-rata Tekanan Darah Sistolik pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Alpukat dan Madu

resp	Pretest	Posttest
1	140	120
2	150	150
3	150	140
4	150	140
5	160	150
6	180	130
7	180	150
8	140	140
9	160	130
10	170	150
11	150	120
12	160	130
13	160	140
14	150	130
Σ	2201	1934
Mean	157,2	138,1

Tabel 4.1. memperlihatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia adalah 157,2 dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia adalah 138,1.

Tabel 4.2.  
Rata-rata Tekanan Darah Diastolik pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Alpukat dan Madu

Resp	Pretest	Posttest
1	90	90
2	90	90
3	90	90
4	90	80
5	100	100
6	90	80
7	90	80
8	90	90
9	100	90

10	100	90
11	100	80
12	80	80
13	100	80
14	100	80
Σ	1311	1214
Mean	93,64	86,71

Tabel 4.2. memperlihatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia adalah 93,64 dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia adalah 86,71.

Hasil uji normalitas data

Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Mean	SD	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
TD sistolik sebelum perlakuan	157,14	12,66	0,799	0,545
TD sistolik sesudah perlakuan	137,14	10,69	0,662	0,774
TD diastolik sebelum perlakuan	93,57	6,33	1,066	0,205
TD diastolik sesudah perlakuan	85,71	6,46	1,166	0,132

Tabel 4.3. memperlihatkan bahwa hasil uji statistik kolmogorov-Smirnov untuk variabel TD sistolik sebelum perlakuan didapatkan nilai Z sebesar 0,799 dengan Asymp Sig. sebesar 0,545. Untuk variabel TD sistolik sesudah perlakuan didapatkan nilai didapatkan nilai Z sebesar 0,662 dengan Asymp Sig. Sebesar 0,774. Variabel TD diastolik sebelum perlakuan didapatkan nilai Z sebesar

1,066 dengan Asymp Sig. sebesar 0,205. Untuk variabel TD diastolik sesudah perlakuan didapatkan nilai didapatkan nilai Z sebesar 1,166 dengan Asymp Sig. Sebesar 0,132. Untuk menentukan suatu data normal atau tidak maka besarnya nilai Asymp Sig. dibandingkan dengan taraf kesalahan 0,05. Jika Asymp Sig. lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan telah terdistribusi normal dan jika Asymp Sig. lebih kecil dari 0,05 maka data dikatakan tidak terdistribusi secara normal. Hasil uji normalitas data didapatkan semua variabel mempunyai nilai Asymp Sig. lebih besar dari 0,05 sehingga data dikatakan telah terdistribusi normal.

Setelah data terdistribusi secara normal selanjutnya dilakukan uji statistik menggunakan t-test paired. Hasil uji statistik dapat diperlihatkan pada tabel berikut:

Tabel 4.4.  
Hasil uji t-test paired

Variabel	Mean	SD	t	f	Sig.(2-tailed)
TD sistolik sebelum perlakuan - TD sistolik sesudah perlakuan	20,00	13,58	5,508	3	0,000
TD diastolik sebelum perlakuan - TD diastolik sesudah perlakuan	7,85	8,01	3,667	3	0,003

Hasil uji t-test menunjukkan TD sistolik sebelum perlakuan - TD sistolik sesudah perlakuan didapatkan nilai t sebesar 5,508 pada df 13 dengan taraf signifikansi (p) 0,000. TD diastolik sebelum perlakuan - TD diastolik sesudah perlakuan didapatkan nilai t sebesar 3,667 pada df 13 dengan taraf signifikansi (p) 0,003. Hipotesis dalam penelitian ini

adalah ada pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang Bantul Yogyakarta 2011. Untuk menentukan hipotesis diterima atau tidak maka besarnya nilai taraf signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan 5% (0,05). Jika nilai p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil t-test menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $0,002 < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang Bantul Yogyakarta 2011.

## PEMBAHASAN

Gambar 4.1. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak berumur antara 60-75 tahun yaitu 13 orang (93%) dan yang paling sedikit berumur lebih dari 76-80 tahun yaitu 1 orang (7%).

Umur merupakan lama hidup seseorang di dunia sejak dilahirkan. (Purwodarminto, 2003). Penelitian ini menunjukkan bahwa responden telah berumur 60-75 tahun yang tergolong dalam kelompok *elderly age* (usia 60-70 tahun), dan kelompok *old age* (usia 75-90 tahun).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori dinyatakan oleh Bustan (2000), yaitu semakin tua usia seseorang maka fungsi organ tubuhnya akan semakin menurun sehingga lebih mudah mengalami berbagai penyakit yang disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh seperti hipertensi.

Hipertensi dapat dialami siapa saja baik tua maupun muda. Pada lansia, kejadian hipertensi akan semakin sering terjadi dibandingkan

pada usia muda. Gray *et al.*, (2005) menjelaskan bahwa baik pria maupun wanita yang hidup lebih lama dan berusia di atas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi (TD sistolik 160 mmHg dan diastolik 90 mmHg). Resiko kardiovaskuler meningkat sesuai usia, maka pasien usia lanjut dengan tekanan darah seperti ini akan lebih memerlukan terapi daripada pasien usia lebih muda. Dengan menurunkan tekanan darah telah terbukti mengurangi insidensi gagal jantung, mengurangi demensia, dan dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif, dari data studi menunjukkan bahwa terapi ini memberikan manfaat sampai usia 80 tahun.

Secara umum, dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, baik tekanan darah tertinggi (sistolik) maupun tekanan darah terendah (diastolik), tetapi tekanan darah diastolik akan menetap pada usia pertengahan dan kemudian akan menurun sejalan dengan pengerasan (kekakuan) pada dinding pembuluh darah arteri yang semakin bertambah, sedangkan tekanan sistolik akan meningkat terus. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tua usia responden maka jumlahnya semakin sedikit (Gray *et al.*, 2005).

Lebih lanjut Gray *et al* (2005) menjelaskan bahwa seiring dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, karena pada lansia terjadi perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi. Misalnya, sifat elastis dari pembuluh darah menjadi berkurang dan dinding pembuluh darah arteri menjadi kaku, sehingga menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah serta aliran darah ke jaringan dan organ-organ tubuh menjadi berkurang. Berkurangnya sel-sel ginjal akibat proses menua menyebabkan

kemampuan ginjal untuk menyaring zat-zat yang melewatinya berkurang, serta kemampuan ginjal untuk mengeluarkan natrium yang berlebih dalam tubuh berkurang, sehingga dapat menyebabkan hipertensi.

Gambar 4.2. memperlihatkan bahwa semua responden (100%) adalah perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua responden adalah perempuan. Menurut Martuti (2009), hipertensi pada wanita seringkali dipicu oleh perilaku tidak sehat seperti merokok, kelebihan berat badan, depresi dan rendahnya pekerjaan. Wanita yang mengalami hipertensi juga dapat disebabkan karena faktor genetik, yaitu secara turun temurun, keluarga responden ada yang mengidap hipertensi.

Pada penelitian ini jumlah responden sebagian besar adalah perempuan dikarenakan angka harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena wanita mempunyai hormon estrogen yang berperan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Perempuan yang menjadi responden adalah lansia dan sudah mengalami post menopause, sehingga terjadi penurunan sekresi hormon estrogen. Hormon estrogen penting dalam menjaga tekanan darah pada perempuan karena estrogen berperan sebagai pelebar pembuluh darah jantung sehingga aliran darah menjadi lancar dan menurunkan kolesterol total dan meningkatkan HDL serta mencegah pembentukan plak didalam arteri (Caroline *et al.*, 2001).

Gambar 4.3. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak memiliki berat badan normal yaitu masing-masing 12 orang (86%) sedangkan responden yang paling sedikit dengan berat badan tergolong gemuk yaitu 2 orang (14%).

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori. Hal ini mungkin



disebabkan oleh beberapa hal. Pertama, responden adalah lansia sehingga hipertensi terjadi karena adanya proses penuaan. Penuaan adalah proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan, yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Maryam *et al.*, 2008). Responden yang mengalami berat badan normal namun mengalami hipertensi dapat disebabkan karena proses penuaan yang terjadi pada dirinya, dimana semakin tua usia responden maka semakin besar kemungkinan untuk mengalami hipertensi. Terjadinya proses penuaan pada responden menyebabkan menurunnya fungsi organ tubuh termasuk jantung. Fungsi jantung yang menurun menyebabkan aliran darah dalam tubuh bertambah tinggi.

Kedua, responden yang memiliki BMI normal, mungkin telah menderita hipertensi cukup lama sehingga mereka telah melakukan intervensi terhadap dietnya, yang mana hal tersebut akan berpengaruh pada penurunan berat badan mereka. Contohnya diet garam akan mengurangi kenikmatan rasa makanan sehingga akan menurunkan nafsu makan.

Menurut Gray *et al.*, (2005), Seiring dengan bertambahnya usia maka tekanan darah akan bertambah tinggi, karena pada lansia terjadi perubahan pada pembuluh darah yang menyebabkan hipertensi. Misalnya, sifat elastis dari pembuluh darah menjadi berkurang dan dinding pembuluh darah arteri menjadi kaku, sehingga menyebabkan penyempitan dari pembuluh darah serta aliran darah ke jaringan dan organ-organ tubuh menjadi berkurang.

Gambar 4.4. memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak tidak sekolah yaitu 12 orang (86%) dan yang paling sedikit berpendidikan SD dan SMP yaitu masing-masing 1 orang (7%).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak sekolah atau mempunyai tingkat pendidikan yang rendah. Tingkat pendidikan dapat mencerminkan tingkat pengetahuan seseorang. Seseorang yang menempuh pendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih tinggi. Tingkat pengetahuan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi perilaku seseorang termasuk perilaku hidup sehat. Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa seseorang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya.

Responden yang berpendidikan rendah kemungkinan tidak mengetahui faktor resiko yang dapat menyebabkan penyakit hipertensi pada lansia. Meskipun penyakit hipertensi dapat terjadi pada setiap lansia, namun dengan rendahnya pengetahuan responden tentang faktor resiko penyakit hipertensi, maka penyakit tersebut dapat dialami lebih cepat atau lebih memburuk jika dibandingkan dengan seseorang yang mempunyai pengetahuan tinggi tentang faktor resiko penyakit hipertensi. Dengan mengetahui faktor resiko hipertensi diharapkan responden dapat melakukan upaya pencegahan timbulnya penyakit hipertensi. Misalnya dengan melakukan olah raga ringan secara teratur atau dengan mengkonsumsi makanan yang dapat mencegah hipertensi seperti buah-buahan dan sayuran segar, serta melakukan kontrol kesehatan dengan teratur, terlebih jika responden tersebut telah mengetahui bahwa

dirinya menderita hipertensi (Ridwan, 2009).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia adalah 157,2 dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia adalah 138,1.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia adalah 93,64 dan sesudah diberi perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu, rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia adalah 86,71.

Hasil uji t-test menunjukkan TD sistolik sebelum perlakuan - TD sistolik sesudah perlakuan didapatkan nilai t sebesar 5,508 pada df 13 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang Bantul Yogyakarta 2011. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mengkonsumsi jus alpukat dan madu secara rutin berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

1. Sebelum dilakukan pemberian jus alpukat dan madu sebagian besar responden mempunyai tekanan darah sistolik dengan rata-rata 157,2 dan setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu sebagian besar responden mempunyai tekanan

darah sistolik dengan rata-rata 138,1.

2. Sebelum dilakukan pemberian jus alpukat dan madu sebagian besar responden mempunyai tekanan darah diastolik dengan rata-rata 93,64 dan setelah diberikan perlakuan berupa pemberian jus alpukat dan madu sebagian besar responden mempunyai tekanan darah diastolik dengan rata-rata 86,71.
3. Hasil uji t-test menunjukkan TD sistolik sebelum perlakuan - TD sistolik sesudah perlakuan didapatkan nilai t sebesar 5,508 dan 3,667 pada df 13 dengan taraf signifikansi (p) 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia penderita hipertensi di Posyandu Edelweis Dusun Serut Palbapang Bantul Yogyakarta 2011.

### SARAN

Saran yang dapat peneliti berikan pada penelitian ini adalah : **pertama** bagi ilmu pengetahuan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai masukan atau informasi dan menambah referensi bagi ilmu pengetahuan mengenai pengobatan herbal. **Kedua** bagi institusi pendidikan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa dan institusi pendidikan tentang pengobatan herbal. **Ketiga** bagi profesi tenaga kesehatan agar dapat mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan tentang pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Keempat** bagi masyarakat agar dapat menerapkan pengetahuan yang dimiliki tentang pengaruh pemberian jus alpukat dan madu terhadap penurunan tekanan darah

pada penderita hipertensi dengan memberi motivasi kepada lansia yang ada di wilayahnya untuk mengkonsumsi jus alpukat dan madu secara rutin. **Kelima** bagi peneliti selanjutnya Agar dapat menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding efektifitas mengkonsumsi jus alpukat dan madu terhadap penurunan hipertensi pada lansia sehingga dapat diketahui efektifitas jus alpukat dan madu untuk menurunkan hipertensi pada lansia, memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji lamanya responden menderita hipertensi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Caroline *et al.*, 2001. *Kesehatan Wanita Diatas Umur 40 Tahun*, PT Alex Media Komputindo, Jakarta.

Gray, *et al.*, 2005. *Lecture Notes Kardiologi*, Edisi keempat, Erlangga, Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI, 2010. *Hipertensi Penyebab Kematian Nomor Tiga*, ¶, 1, <http://www.depkes.go.id>

diperoleh tanggal 14 Januari 2011.

Martuti, A. 2009. *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi*, Kreasi wacana, Yogyakarta.

Maryam *et al.*, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.

Notoadmodjo, S., 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Rineka Cipta, Jakarta.

\_\_\_\_\_, S., 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.

Pfizer Indonesia, 2007. *Mengapa Hipertensi dan Hiperkolesterol Harus Diobati*, ¶, 4, <http://pfizerpeduli.com> diperoleh tanggal 2 Februari 2011.

Ridwan, M., 2002. *Mengenal Mencegah Mengatasi Silent killers Hipertensi*, Widyamara, Yogyakarta.