

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DI POSYANDU WREDA PRATAMA  
BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
RIAN ISWARDANA  
201410201107**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DI POSYANDU WREDA PRATAMA  
BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
RIAN ISWARDANA  
201410201107**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN DAUN ALPUKAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA DI POSYANDU WREDA PRATAMA  
BANGUNJIWO KASIHAN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:  
**RIAN ISWARDANA**  
201410201107

Telah disetujui oleh pembimbing.  
Pada Tanggal:  
30 Juli 2018



Pembimbing

Yuli Isnaeni, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

## PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual.

Hipertensi pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua yang akan menyebabkan arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut, karena itu darah dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Nugroho, 2014)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi. Kondisi ini menyebabkan tekanan darah di arteri meningkat dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak tidak menimbulkan gejala khas sehingga sering tidak terdiagnosis dalam waktu yang lama. Gejala akan terasa secara tiba-tiba saat terjadi peningkatan tekanan darah. Penyakit hipertensi tergolong penyakit yang berisiko besar, bahkan sampai pada kematian. Hipertensi sering kali disebut sebagai silent killer. Selain mematikan, hipertensi juga akan

berpengaruh pada jantung, ginjal, dan sistem endokrin yang menyebabkan 5-10% kasus lainnya. Sementara 90-95% kasus termasuk hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya secara medis yang jelas. Menurut WHO batas tekanan darah yang normal adalah 140/90 mmHg. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu jenis kelamin, keturunan, merokok, obesitas, stress, alkohol, kurang olahraga dan usia (Tilong, 2014).

Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki angka kejadian cukup tinggi, hal ini sesuai dengan hasil pengukuran tekanan darah prevalensi hipertensi pada penduduk umur 15 keatas pada tahun 2007 DIY mencapai 35,8%. Sedangkan jika dibandingkan dengan tahun 2013 terjadi penurunan sebesar 5,9% (dari 31,7% menjadi 25,8%). Hasil Riset kesehatan daerah menunjukkan bahwa DIY masuk dalam lima besar dengan kasus hipertensi terbanyak. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2010 kasus hipertensi di DIY mencapai 35,8%. Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) rawat jalan rumah sakit di DIY tahun 2014 hipertensi esensial sebanyak 4.097 kasus dan hipertensi sekunder sebanyak 989 kasus. Sedangkan berdasarkan Laporan Surveilans Terpadu Penyakit (STP) Puskesmas di DIY tahun 2014 kasus hipertensi sebanyak 32.971 (Riskesdas, 2010).

Pemakaian obat herbal tradisional sebagai langkah promotif – preventif pengelolaan hipertensi kini telah banyak dikembangkan. Pemerintah mendukung penelitian dan pengembangan obat tradisional. Undang – Undang RI No.23

tahun 1992, Sistem Kesehatan Nasional, *Resolusi World Health Assembly*, dan Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI No.0584/MENKES/SK/VI/1995 tentang Sentra Pengembangan dan Penerapan Pengobatan Tradisional (Sentra P3T). Tanaman obat relatif aman, tidak menyebabkan efek samping yang kadang muncul pada pengobatan hipertensi dengan obat kimia. Misalnya: kelemahan, kelelahan, mengantuk, impotensi, tangan dan kaki dingin, depresi, insomnia, detak jantung tidak normal, ruam kulit, mulut kering, batuk kering, hidung, sesak, sakit kepala, pusing, edema di sekitar mata, sembelit atau diare, demam atau anemia. Herbal tidak akan mengganggu obat-obatan termasuk diuretik, pengencer darah,  $\beta$ -bloker dan kalsium kanal bloker (Agoes, 2007).

Pada sebagian orang, hipertensi ada yang tanpa keluhan, sehingga dianggap tak perlu diobati dan beranggapan kalau makan obat akan merusak ginjal. Penderita hipertensi yang tekanan darahnya sering tidak terkontrol akan lebih cepat menderita penyakit ginjal kronik dibanding orang-orang yang tekanan darahnya terkontrol dengan baik. Dalam masyarakat awam, darah tinggi identik dengan pendarahan. Pada dasarnya jika seseorang dalam keadaan marah, maka tekanan darahnya akan meningkat. Namun, penyakit hipertensi ini sangat banyak dan sangat kompleks penyebabnya dan biasanya ada faktor genetik/keturunan ditambah dengan predisposisi lainnya seperti : kolesterol tinggi, sakit gula, dan obesitas. Penyakit darah tinggi dapat menyebabkan berbagai komplikasi antara lain terganggunya fungsi atau kerusakan organ tubuh, yaitu kerusakan pada otak, jantung, ginjal, dan mata (Agus, 2008).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan pelengkap terapi farmakologis untuk

mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik dan sebagai media untuk menunda pendekatan farmakologis dengan hipertensi ringan (Damayanti, 2011).

Pengobatan penyakit darah tinggi secara herbal yang dibutuhkan adalah buah-buahan, sayur-sayuran, daun-daunan dan akar-akaran yang mengandung kalium, potasium, kalsium dan zat-zat penting lainnya. Penderita penyakit darah tinggi pada umumnya kekurangan kalium, potasium, dan kalsium. Oleh karena itu, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung kalium, potasium, dan kalsium merupakan cara yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah tanaman daun alpukat (Shadine, 2010).

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping DASH untuk menurunkan atau menjaga tekanan darah adalah rebusan daun alpukat. Selama ini rebusan daun alpukat merupakan salah satu obat tradisional yang dipercaya dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berbagai uji klinis mengenai khasiat daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi telah dilakukan. Salah satunya dilakukan oleh Azizahwati tahun 2010, penggunaan rebusan daun alpukat 200ml setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan daun alpukat mengandung zat flavonoid yang berkhasiat sebagai diuretik dan salah satu 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 mengalami penurunan (Utami dalam Faridah 2014).

Keamanan terapi herbal air rebusan daun alpukat telah diuji oleh Balai Obat Tradisional (BATTRA) DKI Jakarta,

Yogyakarta dan Surabaya pada tahun 2013. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terapi air rebusan daun alpukat dapat digunakan sebagai pengobatan hipertensi pada pasien tanpa alergi lateks (Santoso dan Suharjo, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Pukesmas Kasihan 1 pada tanggal 17 November 2017, didapatkan data bahwa di Desa Bangunjiwo yang termasuk di wilayah kerja dari Puskesmas Kasihan 1 memiliki jumlah lansia yang ada di posyandu setempat yaitu Posyandu Lansia Wreda Pratama sejumlah 211 terdiri dari 98 laki-laki (46,4%) dan 113 (53,6%) perempuan. Hasil wawancara dengan beberapa kader posyandu pemeriksaan tekanan darah pada tanggal 3 september 2017 yaitu pemeriksaan rutin setiap awal bulannya yaitu minggu pertama. Jumlah yang hadir memeriksakan sebanyak 91 jiwa yang terdiri dari 13 laki laki (14,2) dan 78 perempuan ( 85,8) yang tercatat terkena hipertensi yaitu sebanyak 41 penderita. Wawancara pada tanggal 15 Oktober 2017 dari 5 orang yang diwawancarai 4 diantaranya belum mengetahui manfaat daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah dan program diet seperti rebusan daun alpukat. Terlebih lagi di wilayah tersebut pohon alpukat mudah dijumpai di pekarangan warga sehingga daun alpukat merupakan bahan terapi yang murah dan penyajiannya mudah. Daun alpukat juga dapat dipanen sepanjang tahun. Atas dasar tersebut maka peneliti

melakukan penelitian mengenai pengaruh pemberian daun alpukat terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Posyandu Wreda Pratama?''.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *Pre Experimental Design*. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dikatakan ilmiah mengikuti peraturan tertentu. Dengan rancangan *Pretest and Posttest Group*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan subjek penelitian usia 60-74 warga dusun Bangunjiwo Kasihan Bantul yang mengalami hipertensi sebanyak 41 orang. Sampel merupakan populasi yang akan diteliti atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki populasi (Hidayat, 2007). Penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability Sampling (Acidental Sampling)*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2010). Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 15 orang. Pertimbangan dalam penentuan sampel harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Agama, Pekerjaan, Riwayat Merokok, dan Riwayat Konsumsi Alkohol Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
60 - 70 tahun	14	93,3
> 70 tahun	1	6,7
Jenis kelamin		
Laki-laki	3	20,0
Perempuan	12	80,0
Pekerjaan		
Bekerja	0	0
Tidak bekerja	15	100
Riwayat Merokok		
Ya	0	0
Tidak	15	100
Riwayat konsumsi alcohol		
Ya	0	0
Tidak	15	100
Jumlah	15	100

Tabel 1 menunjukkan umur lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul sebagian besar adalah 60-70 tahun (93,3%). Jenis kelamin lansia sebagian besar adalah

perempuan (80%). Seluruh lansia tidak memiliki pekerjaan (100%). Seluruh lansia tidak memiliki riwayat merokok (100%). Seluruh lansia tidak memiliki riwayat konsumsi alcohol (100%).

Tabel 2  
Frekuensi Klasifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul Sebelum Pemberian Rebusan Daun Alpukat

Tekanan darah sistolik			Tekanan darah diastolik		
	f	%		f	%
Normal	-	0	Normal	1	6,7
Pre hipertensi	1	6,7	Pre hipertensi	5	33,3
Hipertensi derajat I	11	73,3	Hipertensi derajat I	9	60,0
Hipertensi derajat II	3	20,0	Hipertensi derajat II	-	0
Jumlah	15	100	Jumlah	15	100

Tabel 2 menunjukkan tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul sebelum

pemberian rebusan daun alpukat masuk kategori hipertensi derajat I sebanyak 11 orang (73,3%). Tekanan darah diastolik sebelum pemberian rebusan daun alpukat

masuk dalam kategori hipertensi derajat I sebanyak 9 orang (60%).

Tabel 3  
Frekuensi Klasifikasi Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul Setelah Pemberian Rebusan Daun Alpukat

Tekanan darah sistolik	f	%	Tekanan darah diastolik	f	%
Normal	2	13,3	Normal	3	20,0
Pre hipertensi	7	46,7	Pre hipertensi	10	66,7
Hipertensi derajat I	5	33,3	Hipertensi derajat I	2	13,3
Hipertensi derajat II	1	6,7	Hipertensi derajat II	-	0
Jumlah	15	100	Jumlah	15	100

Tabel 3 menunjukkan tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul setelah pemberian rebusan daun alpukat masuk kategori pre hipertensi sebanyak 7 orang

(46,7%). Tekanan darah diastolik setelah pemberian rebusan daun alpukat masuk dalam kategori pre hipertensi sebanyak 10 orang (66,7%).

Tabel 4  
Frekuensi Perbedaan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul Setelah Pemberian Rebusan Daun Alpukat

Perubahan tekanan darah sistolik	F	%	Perubahan tekanan darah diastolik	f	%
Tetap	1	6,7	Tetap	7	46,7
Penurunan	13	86,6	Penurunan	8	53,3
Peningkatan	1	6,7	Peningkatan	-	0
Jumlah	15	100	Jumlah	15	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruh penderita sejumlah 13 orang (86,6%) mengalami penurunan tekanan

darah sistolik dan sebagian besar penderita sejumlah 8 orang (53,3%) mengalami penurunan tekanan darah diastolik.

Tabel 5  
Hasil Uji Normalitas Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul

Variabel	Shapiro Wilk	
	Statistic	p-value
Tekanan darah sistolik pre test	0,912	0,147
Tekanan darah diastolic pre test	0,807	0,005
Tekanan darah sistolik post test	0,931	0,281
Tekanan darah diastolic post test	0,763	0,001

Hasil uji normalitas data tekanan darah sistolic sebelum dan setelah pemberian

rebusan daun alpukat keduanya berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ) sehingga digunakan uji

parametric *paired sample t-test*. Uji normalitas tekanan darah diastolik sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat keduanya berdistribusi tidak normal ( $p < 0,05$ ),

sehingga digunakan uji non parametrik *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Tabel 6  
Hasil Uji Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia di Posyandu Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul

Tekanan darah	Sebelum		Setelah		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Sistolik	149,93	7,176	140,60	13,705	0,002
Diastolik	85,67	6,779	79,33	5,936	0,008

Hasil uji *Wilcoxon* perbedaan tekanan darah sistolik diperoleh *p-value* (0,002) < 0,05, artinya ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat. Pada pengujian tekanan darah diastolik menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh *p-value* (0,008) < 0,05, artinya ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat. Tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul sebelum pemberian rebusan daun alpukat masuk kategori hipertensi derajat I (73,3%), demikian juga tekanan darah diastolik masuk dalam kategori hipertensi derajat I (60%).

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik secara terus menerus atau tidak teratur (Bilotta, 2012).

Pada lanjut usia, tekanan darah akan naik secara bertahap. Elastisitas Jantung pada orang berusia 70 tahun menurun sekitar 50% dibanding orang berusia 20 tahun, maka dari itu tekanan darah wanita dan pria tua itu relative tinggi (Stanley 2007). Meningkatnya tekanan darah seiring dengan bertambahnya usia memang sangat umum. Hal ini disebabkan adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon.

Namun, jika perubahan ini disertai dengan faktor yang lain bisa memicu terjadinya penyakit hipertensi (Anggraini, 2009). Hal ini didukung dengan hasil penelitian Sari (2013) yang menunjukkan adanya hubungan usia dengan kejadian hipertensi pada lansia di Propinsi Sulawesi Selatan. Penelitian Rahajeng dan Tuminah (2009) juga menemukan bahwa pada lansia dibanding umur 55-59 tahun dengan umur 60-64 tahun terjadi peningkatan risiko hipertensi sebesar 2,18 kali, umur 65-69 tahun 2,45 kali dan umur >70 tahun 2,97 kali. Hal ini terjadi karena pada usia tersebut arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku karena itu darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh darah yang sempit daripada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan darah (Sigarlaki, 2006 dalam Novitaningtyas, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai dengan Konita (2014) yang menyimpulkan berdasarkan jenis kelamin, hipertensi lansia wanita lebih banyak ditemukan yaitu sebanyak 8 lansia dan pria sebanyak 3 lansia. Sedangkan menurut Ana (2010) mengatakan jika wanita rentan terkena penyakit hipertensi karena rata-rata berat badan wanita lebih besar dari pada pria, selain itu wanita juga memiliki aktifitas fisik yang lebih sedikit dibandingkan dengan pria.

Status responden yang seluruhnya tidak memiliki pekerjaan (100%) juga mempengaruhi tekanan darah pekerjaan. Orang yang tidak bekerja aktifitasnya tidak banyak sehingga dapat meningkatkan kejadian hipertensi (Kristanti, 2012). Menurut Waspadji (2001) dalam Sulistyowati (2010) arus tekanan darah dan hipertensi yang lebih tinggi terdapat pada golongan sosial ekonomi rendah.

Tekanan darah sistolik lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul setelah pemberian rebusan daun alpukat masuk kategori pre hipertensi sebanyak 7 orang (46,7%), demikian juga dengan tekanan darah diastolik setelah pemberian rebusan daun alpukat masuk dalam kategori pre hipertensi sebanyak 10 orang (66,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Faridah (2014) yang menunjukkan bahwa antara sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat hampir seluruh penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah systole yaitu sejumlah 85,7%, dan didapatkan sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat tekanan darah diastole hampir seluruhnya mengalami penurunan yaitu sejumlah 85,7%. Setelah diberikan rebusan daun alpukat (*Persea Americana Mill*) penderita menyatakan frekwensi buang air kecil meningkat.

Dalam daun Alpukat terdapat kandungan Flavonoid. karena daun alpukat mengandung zat flavonoid yang berkhasiat sebagai 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 (Utami, 2008).

Hasil pengukuran perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat menunjukkan hampir seluruh penderita sejumlah 13 orang (86,6%) mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan sebagian besar penderita sejumlah 8 orang (53,3%) mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Hasil penelitian ini sesuai dengan Faridah (2014) yang menunjukkan bahwa hampir seluruh penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah sistole dan diastole antara sebelum dan setelah pemberian rebusan daun alpukat.

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun alpukat menyebabkan penurunan tekanan darah. Tapi pada tekanan darah post sistolik dan diastolik ada penderita yang mengalami tekanan darah tetap sejumlah 9,5% dan yang mengalami peningkatan tekanan darah sejumlah 4,9%. Untuk tekanan darah post diastole yang mengalami tekanan darah tetap sejumlah 11,9% dan yang mengalami peningkatan tekanan darah sejumlah 2,4%. Hal tersebut dapat terjadi karena dalam penelitian ini penderita hipertensi tidak dikontrol dalam hal pola makan, minuman, gaya hidup, dan stress, penderita hanya tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi obat anti hipertensi selama dilakukan perlakuan.

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia usia 60-74 tahun di Posyandu Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul. Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Camalia (2017) yang menunjukkan terdapat pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara.

Daun Alpukat berperan sebagai diuretik karena daun alpukat dipercaya

menambah volume urine yang dihasilkan saat urinas. Efek penambahan volume urine adalah mengurangi tekanan darah dan masalah batu ginjal. Diuretik diakui sebagai cara ampuh menganani hipertensi dan batu ginjal yang di sarankan oleh WHO pada tahun 2003 dan japan Nuclear Cycle Development Institute (JNC) VII. Ekstrak daun alpukat berguna untuk meningkatkan pengeluaran jumlah urine. Dosisnya adalah 100 mg ekstrak daun alpukat/ kg berat badan. Daun ini juga bisa digunakan sebagai peluruh kencing dan antibakteri (Staphylococcus, Sp.,pseudomonas, Sp., Escherichea., Sp) (Wardany, 2015). Daun Alpukat ini secara empiris dipercayai sebagai diuretik yaitu menambah volume urin yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah. Kandungan kimia daun alpukat diantaranya saponin, tanin, phlobatanin, flavanoid, alkaloid, dan polisakarida. Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah (Anna, 2011).

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia usia 60-74 tahun di Posyandu Wreda Pratama Bangunjiwo Kasihan Bantul.

Bagi penderita Hipertensi di Posyandu Wreda Pratama Kasihan Bantul Penderita hipertensi hendaknya memanfaatkan rebusan daun alpukat sebagai salah satu pengobatan non farmakologi terhadap tekanan darah tinggi pada lanjut usia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, D. A., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S. (2009). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasienyang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode JanuariSampai Juni 2008.*

Faculty of Medicine, University of Riau Pekanbaru.

- Anna, M. (2011). *Efek Seduhan Daun Alpukat ( Persea Americana Mill) Terhadap Tekanan Darah.* Http://repositori.unand .ac.id/17830/. Diakses Pada Tanggal 12 Juli 2018.
- Arikunto, S., (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Bilotta, K. (2012). *Kapita Selektta Penyakit dengan Implikasi Keperawatan. Edisi 2. Jakarta: EGC.*
- Camalia, I.F. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. e- journal Keperawatan (eKp). Volume Nomor 2 November.*
- Damayanti, D. (2011). *Aneka Resep Jus & Sayuran Berkhasiat Obat Penyembuh Beragam Penyakit.* Yogyakarta: Araska.
- Faridah V.N (2014). *Rebusan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Dapat Menurunkan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Penderita Hipertensi Usia 45-59 Tahun Di Desa Turi Lamongan, Jurnal Surya 01(17):64-74*
- Hidayat, A. A. (2007). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah.* Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: CV Alfabeta
- Novitaningtyas, T. (2014). *Hubungan Karakteristik (Umur, Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan) dan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Makamhaji Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Naskah Publikasi.* Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nugroho. W.(2014). *Keperawatan gerontik & geriantri edisi 3.* Jakarta : EGC.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013).

*Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 17 Oktober 2017, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskasdas%202013.pdf>.*

Santoso, S. S; Suharjo, (2013). Obat Tradisional dari Pengobatan Tradisional (BATTRA) DI DKI Jakarta, DI Yogyakarta dan Surabaya, *Media Limbung Kesehatan* 13(1);6-8.

Shadine, M. (2010). *Mengenal Penyakit Hipertensi, Diabetes, Stroke & Serangan Jantung*. Jakarta: Keen Books

Stanley., M, & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC

Tilong, Adi. (2014). *Waspada penyakit-penyakit mematikan tanpa gejala menyolok*. Yogyakarta : buku biru.

Undang – Undang RI No.23 tahun 1992.

Utami, I. W. (2008). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Etanol Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Aktivitas Diuretik Tikus Putih Jantan Sprague-Dawley*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Hewan Institut Pertanian Bogor.

Wardany, H. K. (2015). *Sehat Tanpa Obat Dengan Alpukat (Ed. 2)* Yogyakarta: Rapha Publishing



A large, semi-transparent watermark is present across the page. It features the word 'Aisyiah' in a large, green, cursive font. Below it, the text 'Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta' is written in a smaller, green, sans-serif font, following the curve of the 'Aisyiah' text.