

PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER

Indah Setyarini^{a,*}, Cemy Nur Fitria^b, Sri Handayani^c

^aITS PKU Muhammadiyah Surakarta
Banjarsari, Surakarta, Indonesia

^bITS PKU Muhammadiyah Surakarta
Banjarsari, Surakarta, Indonesia

^cITS PKU Muhammadiyah Surakarta
Laweyan, Surakarta, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih. Pemberian air rebusan daun alpukat merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologi yang dapat mengatasi tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer yang memiliki kandungan Flavonoid, Querstin, Alkaloid, Sterol, dan Saponin dimana zat alkaloid bersifat diuretik yaitu untuk mengubah keseimbangan cairan sedemikian rupa sehingga volume cairan ekstra sel kembali normal. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer, mendiskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan air rebusan daun alpukat, menganalisis pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer. Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Eksperimen semu (Quasi Eksperimen Design) One-Group Pretest-Posttest Design. tehnik pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling didapatkan 12 responden yang menderita hipertensi primer. Uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dan analisa data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil: Ada pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer. Kesimpulan: Perhitungan uji normalitas Wilcoxon signed ranks test diperoleh nilai signifikan sistol P: 0,002 dan nilai diastol P: 0,003 maka didapatkan nilai signifikan $P < 0,005$. Simpulan: Ada pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Daun Alpukat

Abstract

Background: Hypertension or high blood pressure disease is a contrived condition that deals with blood pressure in the arterial blood walls. Someone is said to have hypertension or high blood pressure if the blood pressure test shows a result above 140/90 mmHg or more. Provision of boiled water from avocado leaves is a form of non-pharmacological treatment that can treat high blood pressure in patients with primary hypertension which contain flavonoids, querstins, alkaloids, steroids, and saponins where alkaloids are diuretic which can change the fluid balance so that the volume of extra fluid cells back to normal. Objective: Knowing the effect of giving avocado leaf boiled water on reducing high blood pressure in patients with primary hypertension, describing blood pressure before and after being given avocado leaf boiled water, analyzing the effect of giving avocado leaf boiled water on high blood pressure in patients with primary hypertension. Research methods: This research uses quasi-experimental research (Quasi Experiment Design) One-Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique used purposive sampling technique, obtained 12 respondents who suffered from primary hypertension. The normality test used the Shapiro Wilk and data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. Results: There is an effect of avocado leaf cooking water on the reduction of high blood pressure in patients with primary hypertension. Conclusion: Calculation of Wilcoxon signed ranks test normality test obtained a significant value of systole P: 0.002 and diastole P: 0.003 then a significant value of $P < 0.005$ was obtained. Conclusion: There is an effect of avocado leaf boiled water on the decrease in high blood pressure in primary hypertension sufferers.

Keywords: Hypertension, blood pressure, Avocado Leaves.

I. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih. Tekanan sistolik dikatakan normal jika berada pada nilai 100-140 mmHg, sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada nilai 60-90 mmHg. Hipertensi juga dijuluki sebagai silent killer (pembunuh diam-diam) karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sari Y. N. I, 2017).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2018).

Hasil Riskesdas tahun 2018 di Indonesia angka prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia >18 tahun mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1%, angka prevalensi tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% sedangkan terendah di Papua sebesar 22,2%. Berdasarkan hasil pengukuran hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, umur 55-64 tahun sebesar 55,2 %. Hasil prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2018 data yang diperoleh bahwa penyakit hipertensi di Indonesia mengalami

peningkatan. Negara Indonesia memiliki 33 Provinsi salah satunya adalah Provinsi Jawa Tengah. Data profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018 Jumlah penduduk berisiko pada umur > 15 tahun yang dilaksanakan pengukuran tekanan darah pada tahun 2018 tercatat sebanyak 9.099.765 jiwa atau 34,60%. Hasil pengukuran tekanan darah sebanyak 1.377.356 orang atau 15,14% dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, prosentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 15,84%, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 14,15%. Hasil pengukuran hipertensi menurut Kabupaten/Kota dengan prosentase hipertensi tertinggi di Kabupaten Batang sebesar 18,86% dan terendah pada Kabupaten Tegal sebesar 2,76 % (Dinkes, 2018a).

Hasil data penyakit hipertensi Provinsi Jawa Tengah penyakit hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Provinsi Jawa Tengah memiliki 36 wilayah Kabupaten/Kota yang salah satunya adalah Kabupaten Sukoharjo yang menempati peringkat ke 12 sebesar 3,88% dari 36 Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2018 yang terdiri dari 12 kecamatan dan 167 Desa/Kelurahan. Jumlah penduduk terbanyak berada di Kecamatan Grogol dengan jumlah 119.948 penduduk sedangkan jumlah penduduk paling rendah berada di Kecamatan Bulu dengan jumlah 38.867 penduduk. Jumlah penduduk Kabupaten Sukoharjo mengalami peningkatan setiap tahunnya sehingga dapat mempengaruhi tingginya angka penyakit hipertensi (Dinkes, 2018b). Data penyakit hipertensi pada tahun 2018 secara keseluruhan di Kabupaten Sukoharjo yaitu sebanyak 26.789 jiwa. Data hasil pengukuran tekanan darah terdapat prosentase tertinggi di Kecamatan Nguter sebanyak 4,869 jiwa dan terendah di Kecamatan Gatak sebesar 611 jiwa (Dinkes, 2018b).

Berdasarkan Data Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2018 terdapat 12 Kecamatan dan 12 Puskesmas. Penyakit hipertensi di Kabupaten Sukoharjo mengalami peningkatan setiap tahunnya sehingga mempengaruhi kenaikan angka

hipertensi di kecamatan Kartasura yang menduduki peringkat ke 3 sebesar 2,743 jiwa dari 12 kecamatan yang ada di Kabupaten Sukoharjo. Kecamatan Kartasura terdiri dari 12 Puskesmas salah satunya adalah Puskesmas Kartasura dengan terdapat penderita hipertensi laki-laki 902 jiwa dan perempuan 1,841 jiwa. Kecamatan Kartasura juga mempunyai wilayah salah satunya adalah Kelurahan Ngemplak yang terdapat Posbindu yang bernama Posbindu Among Rogo dari hasil pemeriksaan pada bulan Oktober 2019 dengan jumlah 50 pasien yang hadir terdapat 20 pasien yang mengalami hipertensi (Dinkes, 2018b).

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis biasanya dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat dan terapi herbal. Terapi herbal dilakukan dengan memanfaatkan berbagai tanaman obat. Penanganan secara non farmakologis diminati oleh masyarakat karena selain berkhasiat dan juga tidak menimbulkan efek samping di bandingkan obat berbahan kimia. Tanaman obat yang memiliki khasiat mengatasi hipertensi antara lain daun alpukat (Sari Y. N. I, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Posbindu Among Rogo Kelurahan Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dilakukan pada bulan Oktober 2019 dengan pemeriksaan tekanan darah di dapatkan data bahwa dari 50 pasien yang hadir ada 20 pasien yang menderita hipertensi. Terdapat 15 pasien yang menderita hipertensi primer dan 5 pasien menderita hipertensi sekunder pada 20 pasien yang menderita hipertensi tersebut ada 15 pasien penderita hipertensi primer yang tidak pernah menggunakan terapi nonfarmakologi air rebusan daun alpukat.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer.

II. LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori Variabel I

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis.

Pengobatan farmakologis pada hipertensi biasanya melibatkan berbagai obat antihipertensi yang diuraikan sebagai berikut, Diuretik, Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor, Betablocker, Calcium chanel blocker (CCB), Vasodilator. Pengobatan nonfarmakologis biasanya dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat dan terapi herbal. Terapi herbal dilakukan dengan memanfaatkan berbagai tanaman obat. Penanganan secara non farmakologis diminati oleh masyarakat karena selain berkhasiat dan juga tidak menimbulkan efek samping di bandingkan obat berbahan kimia. Tanaman obat yang memiliki khasiat mengatasi hipertensi antara lain daun alpukat (Sari Y. N. I, 2017).

Daun alpukat mengandung zat flavonoid (dalam bentuk quercetin), alkaloid, sterol, saponin, dan beberapa senyawa lain dalam jumlah kecil. Daun alpukat telah diketahui berkhasiat sebagai diuretik (membantu memperlancar buang air kecil) hal ini berkaitan dengan sifatnya sebagai diuretik sehingga dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan meredakan sakit kepala Berkurangnya jumlah air dan garam dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan menurun (Paramawati, R., Hildegardis, 2016).

Berdasarkan penelitian Nur dan Anggraini (2018) yang berjudul pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2018 menunjukkan bahwa ada pengaruh sesudah pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2018 dengan nilai $p < 0,05$ (Anggraini, 2018).

B. Landasan Teori Variabel II

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih. Tekanan sistolik dikatakan normal jika berada

pada nilai 100-140 mmHg, sedangkan diastolik dikatakan normal jika berada pada nilai 60-90 mmHg. Orang mengira bahwa penyakit hipertensi hanya dialami oleh orang yang sudah lanjut usia. Namun pada kenyataannya penyakit ini dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok usia, kelompok sosial dan kelompok ekonomi. Penyakit hipertensi dikenal dengan heterogeneous group of disease (kelompok penyakit heterogen). Hipertensi juga dijuluki sebagai silent killer (pembunuh diam-diam) karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja dan kapan saja, serta dapat menimbulkan penyakit degeneratif hingga kematian (Sari Y. N. I, 2017).

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah terus-menerus tinggi dan bertahan selama satuan waktu tertentu. Aliran darah yang tetap tinggi, dinding arteri meregang melewati batas sehatnya. Semakin banyak tenaga yang digunakan untuk memompa darah keseluruh tubuh semakin banyak arteri yang meregang. Meregangnya arteri secara terus-menerus dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah yang bisa menyebabkan stroke (Paramawati, R., Hildegardis, 2016).

Hipertensi dapat diklasifikasikan berdasarkan penyebabnya yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer disebut sebagai hipertensi idiopatik karena hipertensi ini memiliki penyebab yang belum diketahui pasti sering dihubungkan dengan faktor gaya hidup yang kurang sehat. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan oleh penyakit lain seperti penyakit ginjal, stroke, penyakit jantung dan penggunaan obat tertentu (Sari Y. N. I, 2017).

III. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (Quasi Eksperimental Design) dengan menggunakan rancangan One Group Pretest posttest design yaitu dalam penelitian terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol). Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum dilakukan perlakuan, (X) memberikan perlakuan, setelah dilakukan perlakuan kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Yusuf, 2017). Penelitian ini dilakukan di Posbindu Among Rogo Kelurahan

Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dengan waktu penelitian pada tanggal 23 – 29 Februari 2020. Sampel sebanyak 15 pasien yang menderita penyakit hipertensi primer di Posbindu Among Rogo Kelurahan Ngemplak, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling dengan metode purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu (Notoatmodjo, 2018) dengan kriteria:

A. Kriteria Inklusi

- 1) Penderita hipertensi primer usia dewasa < 60 tahun.
- 2) Tidak memiliki penyakit komplikasi (Diabetes millitus, penyakit ginjal, stroke, penyakit jantung).
- 3) Hipertensi derajat 1 (140/90 mmHg sampai 159/99 mmHg)
- 4) Belum pernah mengkonsumsi air rebusan daun alpukat.
- 5) Memiliki kartu jaminan kesehatan milik sendiri.

B. Kriteria Eksklusi

- 1) Penderita hipertensi yang tidak hadir di Posbindu Among Rogo Kelurahan Ngemplak, Kartasura, Sukoharjo.
- 2) Tidak bersedia menjadi responden.
- 3) Mendapatkan terapi obat anti hipertensi

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air rebusan daun alpukat. Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Uji untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian air rebusan daun alpukat menggunakan uji non parametrik, dan uji Analisa data menggunakan uji Wilcoxon.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

- 1) Jenis kelamin responden

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1.	Laki-laki	2	16,7
2.	Perempuan	10	83,3
Total		12	100.0%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 10 (83,3%) responden dan laki - laki sejumlah 2 (16,7%) repsonden.

2) Umur Responden

Tabel 2. Umur Responden

No	Usia	F	(%)
1.	40-50	7	58,3
2.	51-60	5	41.7
Total		12	100.0%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 40–50 tahun sejumlah 7 (58,3%) responden dan rentang 51 – 60 tahun sejumlah 5 (41,7%) responden.

3) Tekanan darah sebelum diberikan air rebusan daun alpukat

Tabel 3. Tekanan Darah sebelum diberikan Air Rebusan Daun Alpukat

Hasil Perhitungan	F	(%)
Sistole ≥ 160	2	16,7
140-159	10	83,3
Diastole ≥ 100	1	8,3
80-89	1	8,3
90-99	10	83,3

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan berada pada rentang 140 – 159 mmHg atau klasifikasi Hipertensi derajat I sejumlah 10 (83,3%) responden dan 2 (16,7%) responden berada pada tekanan sistol ≥ 160 mmHg atau Hipertensi derajat II dan berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar tekanan darah diastol sebelum diberikan perlakuan berada pada rentang 90 – 99 mmHg ada 10 (83,3%) atau Hipertensi derajat I dan masing-masing 1 (8,3%) responden pada rentang tekanan diastol ≥ 100 dan 80 – 89 mmHg.

4) Tekanan darah setelah diberi air rebusan daun alpukat

Hasil Perhitungan	F	%
Sistole < 120	2	16,7
120-139	10	83,3
Diastole < 80	4	33,3
80-89	8	66,7

B. Uji Prasarat Analisis

Tabel 5. Uji Prasarat Analisis

Shapiro-Wilk				
Variabel		Statistik	Df	P
Sistol	Pre	843	12	.030
	Post	827	12	.019
Diastol	Pre	846	12	.033
	Post	608	12	.000

Uji normalitas Shapiro-Wilk didapatkan hasil untuk tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan memperoleh nilai signifikasi p (0.007 dan 0.000) dan untuk asil tekanan darah diastol sebelum dan sesudah perlakuan memperoleh nilai signifikasi p (0.014 dan 0.000). Dikarenakan nilai hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikasi $p < 0.050$, maka distribusi data dinyatakan tidak normal sehingga uji analisis data menggunakan Uji Non Parametrik test dengan Uji Wilcoxon.

C. Analisa Bivariat

Tabel 6. Analisis Bivariat

	N	Median (min-max)	Nilai P
Sistol sebelum perlakuan	12	155.00 (140-160)	.002
Sistol sesudah perlakuan	12	120.00 (110-130)	
Diastol sebelum perlakuan	12	92.50 (80-100)	.003
Diastol sesudah perlakuan	12	80.00 (70-80)	

Berdasarkan tabel 6 perhitungan *wilcoxon signed ranks test* berjumlah 12 responden, sistol sebelum diberi perlakuan didapatkan median 155.00 dengan nilai P value 0,002 setelah diberi perlakuan didapatkan median 120.00 dengan nilai P value 0,002 sedangkan diastol sebelum diberi perlakuan didapatkan median 92.50 dengan nilai P value 0,003 dan diastol sesudah diberi perlakuan mediannya 80.00 dengan nilai P value 0,003. Berdasarkan data tersebut di dapatkan nilai signifikan $P < 0,050$.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan analisis data yang telah dilakukan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin ada 2 responden (16,7%) berjenis kelamin laki-laki dan 10 responden (83,3%) berjenis kelamin perempuan, berdasarkan umur ada 7 responden (58,3%) berada pada rentang usia 40-50 tahun dan 5 responden (41,7%) berada pada rentang usia 51-60 tahun.

2. Tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberi perlakuan.

Tekanan darah sistol sebelum diberikan perlakuan didapatkan hasil 140-160 mmHg dan nilai diastol sebelum 80-100 mmHg.

3. Tekanan darah sistol dan diastol setelah diberi perlakuan.

Tekanan darah sistol setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil 110-130 mmHg dan diastol setelah 70-80 mmHg.

Air rebusan daun alpukat memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer

VI. DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, N. (2018). Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.
- Dinkes. (2018a). Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018.
- Dinkes. (2018b). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2018.
- Kemenkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018.
- Paramawati, R., Hildegardis, D. R. D. (2016). Khasiat Ajaib Daun Avokad. Penebar Swadaya.
- Sari Y. N. I. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Tim Bumi Medika.
- Yusuf. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan. Kencana