

PENGARUH PEMBERIAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

*Siti Fatimah*Virgianti Nur Farida**Isni Lailatul Maghfiroh****

ABSTRAK

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang bertahan di atas batas normal yang disepakati, yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Sekitar 90% kemeja hipertensi adalah penyebab yang tidak diketahui (hipertensi esensial) (Mary, 2008). Dengan demikian, dikatakan bahwa deviasi adalah 140 mmHg dan tekanan diastolik adalah 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara rebusan daun alpukat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah dengan penelusuran jurnal internasional dengan *keyword* dan menggunakan mesin pencarian 1). *Pubmed*, 2). *Research Gate*, 3). *Google scholar*, 4). *SciELO*, 5). *Scimedirect*. Dari penelusuran diseleksi hingga mendapatkan 12 jurnal yang direview. Hasil penelitian menemukan bahwa secara signifikan sebagian besar dari 12 penelitian menunjukkan adanya hubungan antara rebusan daun alpukat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terdapat 2 penelitian yang tidak sesuai dengan hasil penelitian ini karena variabel yang digunakan adalah isi dari buah alpukat bukan daun alpukat.

Kata kunci : Hipertensi, Daun Alpukat, Menurunkan Tekanan Darah.

THE INFLUENCE OF AVOCADO LEAVES ON BLOOD PRESSURE REDUCTION IN HYPERTENSION PATIENTS

*Siti Fatimah*Virgianti Nur Farida**Isni Lailatul Maghfiroh****

ABSTRACT

Hypertension is defined as an increase in blood pressure that persists above the agreed normal limit, which is systolic 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. About 90% of hypertension shirts are unknown causes (essential hypertension) (Mary, 2008). Thus, it is said that the deviation is 140 mmHg and the diastolic pressure is 90 mmHg. The purpose of this study was to determine the relationship between avocado leaf decoction with a decrease in blood pressure in patients with hypertension. The method used is to search international journals with keywords and use a search engine 1) *Pubmed* 2) *ResearchGate* 3) *google scholar* 4) *SciELO* 5) *Scimedirect*. From search selected to get 12 journals reviewed. The results found that significantly most of the 12 studies showed an association between avocado leaf decoction with a decrease in blood pressure in people with hypertension. There are 2 studies which are not in accordance with the results of this study because the variables used are the contents of the avocado instead of the avocado leaves

Keyword: Hypertension, Persea americana mill, Blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang bertahan di atas batas normal yang disepakati, yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Sekitar 90% kemeja hipertensi adalah penyebab yang tidak diketahui (hipertensi esensial) (Mary, 2008). Dengan demikian, dikatakan bahwa deviasi adalah 140 mmHg dan tekanan diastolik adalah 90 mmHg. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara rebusan daun alpukat dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Data dari WHO (*World Health Organization*) tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Prevalensi hipertensi di negara maju seperti Amerika penderita hipertensi sebesar 35% dan di Negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa. Pada tahun 2025 diperkirakan kasus hipertensi terutama Negara berkembang akan mengalami peningkatan 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasus. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita hipertensi dan bertambahnya penduduk saat ini.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi nasional hipertensi pada penduduk umur 18 tahun keatas di Indonesia adalah sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi tertinggi di Kalimantan selatan 39,6% dan terendah di Papua barat 20,1%. Provinsi Jawa Timur, Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, Yogyakarta, Riau, Sulawesi Barat, Kalimantan Tengah, dan Nusa Tenggara Barat merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka Nasional. Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi sebesar 37,4%, Bangka Belitung 37,2%, Jawa Tengah 37%, Sulawesi Tengah 36%, Yogyakarta 35,8%, Riau 34%, Sulawesi Barat 33,9%, Kalimantan Tengah 33,6%, dan

Tengah 37%, Sulawesi Tengah 36%, Yogyakarta 35,8%, Riau 34%, Sulawesi Barat 33,9%, Kalimantan Tengah 33,6%, dan Nusa Tenggara Barat 32,4%. Angka kejadian hipertensi berdasarkan data kunjungan di PKM Puskesmas Kedungpring Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. Pada tahun 2019 tercatat pada bulan September ada 140 kunjungan dan yang menderita hipertensi ada 70 orang atau 50%. Pada bulan September ada 147 kunjungan dan yang menderita hipertensi ada 75 orang atau 51%. Data dari survei awal yang dilakukan di Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan pada tanggal 28 september 2019 di dapatkan dimana 7 dari 10 orang (70%) mengalami penyakit hipertensi, dan 3 orang (30%) tidak mengalami penyakit hipertensi. Tekanan sistolik pasien hipertensi antara 140-190 mmHg dan tekanan diastolik antara 90-100 mmHg dengan usia rata-rata >45 tahun. Dan dari hasil wawancara didapatkan bahwa responden rata-rata masih menggunakan obat-obatan. Hal ini menunjukkan bahwa masih masih rendahnya penggunaan terapi non farmakologi di Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan.

Menurut (Marta 2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu :Faktor genetik, dimana beberapa mutasi genetik pada gen-gen pengatur terendah di Papua barat 20,1%. Provinsi Jawa Timur, Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Tengah, Yogyakarta, Riau, Sulawesi Barat, Kalimantan Tengah, dan Nusa Tenggara Barat merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka Nasional. Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi sebesar 37,4%, Bangka Belitung 37,2%, Jawa Tengah 37%, Sulawesi Tengah 36%, Yogyakarta 35,8%, Riau 34%, Sulawesi Barat 33,9%, Kalimantan Tengah 33,6%, dan

Nusa Tenggara Barat 32,4%. Angka kejadian hipertensi berdasarkan data kunjungan di PKM Puskesmas Kedungpring Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. Pada tahun 2019 tercatat pada bulan September ada 140 kunjungan dan yang menderita hipertensi ada 70 orang atau 50%. Pada bulan September ada 147 kunjungan dan yang menderita hipertensi ada 75 orang atau 51%. Data dari survei awal yang dilakukan di Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan pada tanggal 28 september 2019 di dapatkan dimana 7 dari 10 orang (70%) mengalami penyakit hipertensi, dan 3 orang (30%) tidak mengalami penyakit hipertensi. Tekanan sistolik pasien hipertensi antara 140-190 mmHg dan tekanan diastolik antara 90-100 mmHg dengan usia rata-rata >45 tahun. Dan dari hasil wawancara didapatkan bahwa responden rata-rata masih menggunakan obat-obatan. Hal ini menunjukkan bahwa masih masih rendahnya penggunaan terapi non farmakologi di Desa Kedungpring Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan. Menurut (Marta 2013) ada beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu :Faktor genetik, dimana beberapa mutasi genetik pada gen-gen pengatur tekanan darah akan menyebabkan sebuah keluarga lebih rentan terhadap hipertensi daripada keluarga yang tidak memiliki riwayat hipertensi, Kegemukan atau makan berlebih, hal ini dikarenakan makin besar masa tubuh maka makin banyak darah yang dibutuhkan untuk memasok oksigen dan makanan ke jaringan tubuh, Konsumsi garam berlebihan, dimana orang yang sensitif terhadap natrium akan lebih mudah menahan natrium dalam tubuhnya sehingga terjadi resistensi air dan meningkatkan tekanan darah, Kurang olahraga, dimana orang yang kurang aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko

hipertensi karena meningkatnya resiko kelebihan berat badan, Stress yang mana hubungan stres dengan hipertensi diduga melalui syaraf simpatis yang dapat meningkatkan tekanan darah secara intermiten, apabila stres berlangsung lama dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah yang menetap, Merokok hal ini terjadi karena zat kimia dalam tembakau dapat merusak lapisan dalam dinding arteri sehingga arteri lebih rentan terhadap penumpukan plak, Alkohol diperkirakan konsumsi alkohol berlebihan menjadi penyebab sekitar 20% dari semua kasus hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan organ tubuh menjadi rusak. Kerusakan tersebut dapat menyerang fungsi-fungsi otak, ginjal, mata dan bahkan dapat mengakibatkan kelumpuhan organ-organ gerak atau stroke (Muhammadun, 2010). Dampak yang ditimbulkan dari penyakit hipertensi yaitu kerusakan pembuluh darah arteri. Arteri yang rusak menyebabkan terganggunya aliran darah, yang artinya kebutuhan oksigen dan nutrisi pada organ dan jaringan tubuh lain juga akan terganggu. Dengan rusaknya arteri menyebabkan beberapa organ yang beresiko mengalami gangguan diantaranya : Jantung, rusaknya arteri membuat jantung bekerja ekstra dalam memompa, dan jika terjadi penyumbatan pada pembuluh darah, otot-otot jantung akan membesar dan tidak lagi efisien dalam memompa. Selain dapat memicu serangan jantung, dalam jangka panjang hal ini dapat menyebabkan kondisi gagal jantung, Ginjal, jika arteri rusak peredaran darah ke ginjal ikut terganggu sehingga limbah menumpuk dan mengakibatkan kegagalan ginjal, Otak, kerusakan pembuluh darah di otak dapat memicu pecahnya pembuluh darah otak hingga terjadinya stroke, Tulang, tekanan darah tinggi memicu banyaknya kalsium yang terhubung lewat urin sehingga mudah

keropos dan kepadatan tulang berkurang, Mata, hipertensi dapatme rusak pembuluh darah kecil yang terdapat didalam mata sehingga suplai darah kemata berkurang atau terhenti. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penglihatan kabur atau kebutaan total. (Juslim, 2012). Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan nonfarmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam & lemak dan terapi komplementer (Ramadi, 2012). Terapi komplementer bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, dan terapi lainnya.(Sustrani, 2007). Selama ini sebagian besar upaya yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah secara farmakologis adalah dengan mengkinsumsi obat anti hipertensi. Obat-obatan ini mempunyai dampak menurunkan tekanan darah dan sebagian lagi perlu alternatif obat penurun hipertensi yang risikonya lebih kecil. Terapi komplementer pemberian obat herbal dapat menurunkan hipertensi adalah melalui pemberian seduhan daun alpukat. Daun ini mengandung kandungan zat aktif yaitu *flavonoid* dan *quersetin*. *Flavonoid* bermanfaat untuk mencegah terjadinya osteoporosis mampu memperbaiki fungsi anatami pembuluh darah arteri, dan menstabilkan flak ateroskarosis sehingga menurunkan tekanan darah. Kandungan *quersetin* membantu melemaskan otot-otot pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah menurun. (Lianti, 2014)

METODE

Pencarian *literatur review* dilakukan pada bulan Maret-April 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yaitu data yang diperoleh dari hasil penelitian peneliti terdahulu, bukan

hasil pengamatan langsung. Sumber data sekunder berupa artikel jurnal yang sudah bereputasi nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan sebelumnya. *Database* yang digunakan dalam *literatur review* ini diantaranya yaitu *PubMed*, *Scencedirect*, *ResearchGate*, *SciELO*, dan *Google Scholar* dengan proses pengumpulan data dilakukan dengan penyaringan berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh penulis dari setiap jurnal yang diambil.

HASIL

Sepuluh artikel memenuhi kriteria inklusi, seluruh artikel menggunakan quasi-eksperimental, Menurunkan tekanan darah dan jumlah peserta yaitu antara 5-10 responden.secara keseluruhan,setiap penelitian membahas tentang pengaruh seduhan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita diabetes.studi yang sesuai tinjauan sistematis ini rata-rata dilakukan di Indonesia dengan 10 studi.

PEMBAHASAN

Dalam literatur review pada 10 jurnal ini yang membahas tentang pengaruh Pemberian Daun Alpukat untuk menurunkan tekanan darah bagi pasien penderita hipertensi. Bahwa pasien yang diberi seduhan daun alpukat ini mengalami penurunan tekanan darah dibanding dengan pasien yang tidak diberi seduhan daun alpukat. (Umi Fulanah2, 2018). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal 120/80 mmHg (NV Faridah, 2015). Penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu jenis penyakit yang mematikan di dunia dan faktor risiko paling utama terjadinya hipertensi yaitu faktor usia sehingga tidak heran penyakit hipertensi sering dijumpai pada usia senja/ usia lanjut (Nursalam, 2014), sedangkan menurut Aroviati.F, (2019). hipertensi

merupakan tanda klinis ketidak seimbangan hemodinamik suatu sistem kardiovaskular, di mana penyebab terjadinya disebabkan oleh beberapa faktor/ multi faktor sehingga tidak bisa terdiagnosis dengan hanya satu faktor tunggal (Aroviati.F, 2019). Menurut Nursalam, (2014), jika saat ini seseorang sedang perawatan penyakit hipertensi dan pada saat diperiksa tekanan darah seseorang tersebut dalam keadaan normal, hal itu tidak menutup kemungkinan tetap memiliki risiko besar mengalami hipertensi kembali. Lakukan terus kontrol dengan dokter dan menjaga kesehatan agar tekanan darah tetap dalam keadaan terkontrol. Daun alpukat memiliki kandungan kalium yang tinggi. Kalium diperlukan untuk keseimbangan elektrolit dan mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat menjadi dasar penggunaan daun alpukat untuk menyembuhkan tekanan darah tinggi. Kalsium, magnesium, dan fosfor juga penting untuk kesehatan manusia. Mineral-mineral tersebut berguna untuk pembentukan tulang dan gigi, pembentukan bekuan darah, pembentukan siklik AMP dan second messenger lain, untuk mekanisme tubuh. Zinc berperan dalam proses penyembuhan luka, besi diketahui berguna dalam pembentukan heme, sedangkan mangan dan tembaga digunakan untuk membantu absorpsi besi di dalam tubuh. (Agung Ari Novia Sulistiawati, N. K, 2015:3) Sedangkan menurut peneliti hipertensi adalah salah satu faktor resiko penyebab kematian. Tekanan darah tinggi dianggap sebagai faktor resiko utama bagi berkembangnya penyakit jantung dan berbagai penyakit vaskuler pada orang-orang yang telah lanjut usia, hal ini disebabkan ketegangan yang lebih tinggi dalam arteri sehingga menyebabkan hipertensi. Dengan meminum seduhan daun alpukat ini akan menurunkan tekanan darah secara langsung karena daun alpukat banyak mengandung zat yang dengan mudah

menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fakta dan teori diatas, dapat disimpulkan bahwa intervensi dengan seduhan daun alpukat lebih efektif. Hal tersebut dapat terjadi karena kandungan magnesium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tidak hanya magnesium yang terkandung dalam daun alpukat tetapi juga flavonoid. Secara langsung, daun alpukat memang tidak menimbulkan efek samping bagi tubuh selama penggunaan dan konsumsinya tidak berlebihan. Konsumsi daun alpukat secara benar dan teratur untuk mencegah hipertensi sangat dianjurkan, agar tidak muncul efek samping dari pengobatan alami ini

KESIMPULAN

Tujuan ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Kesimpulan terhadap pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dan menunjukkan hasil yang sangat signifikan terhadap pasien yang diberi seduhan daun alpukat dan pasien yang tidak diberi seduhan daun alpukat dalam waktu rata-rata tiga hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Ari Novia Sulistiawati, N. K. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (persea americana) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas 11 Denpasar Selatan. Coping Ners Journal.*
- Aroviati.F. (2019). *Aktivitas Fisik Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literatul Review.*,7(10), 34-49

- Farida, V. N. (2014). *Rebusan Daun Alpukat (persea americana mill) Dapat Menurunkan Tekanan Darah Sistole Dan Diastole Pada Penderita Hipertensi Usia 45-59 Tahun Di Desa Turi Kec Turi Lamongan.Surya .*
- Nursalam. (2014). *Metode penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis.*Jakarta: Salema Medika.
- Juslim, Rukma. (2012). *Dampak Hipertensi Pada Berbagai Organ Tubuh.*
- Lianti, Revina. (2014). *Khasiat Dahsyatnya Alpukat.*Jakarta : Healthy books.
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama hipertensi.* In – Books : Yogyakarta.
- Nur Isnaini1 ,Umi Fulanah2.(2018). *Decreasing lood pressure with avoid simplicialeaves.*<https://www.researchgate.net/search/publication?q=Hypertensi on%2BAND%2Bpersea%2Bamericana %2Bmill&page=2.56>
- Riskesdas. 2013. *Laporan Riset Kesehatan Dasar.* Jakarta: Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan RI.
- Sustrani.L. (2007). *Hipertensi.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Prasetyaningrum, Yunita Indah. (2014). *Hipertensi Bukn Untuk Ditakuti.* Jakarta: Fmedia WHO (World Health Organitation). *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises (World Health Day 2013).* Geneva: WHO. 2013