

# **PENGARUH PEMBERIAN SEDUHAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUKUH PENITEN DAN SINOM DESA KARANGANOM**

Renika Mega Kartika \*), Asti Nuraeni\*\*), Mamat Supriyono\*\*\*), Artika Nurrahima\*\*\*\*)

\*) *Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

\*\*) *Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang*

\*\*\*) *Staf Dinas Kesehatan Kota Semarang*

\*\*\*\*) *Dosen Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Semarang*

## **ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit paling sering menyerang lansia. Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian nomor satu secara global. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Jenis penelitian ini adalah menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Uji statistic yang digunakan pada penelitian ini adalah *ujiwilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan. Hasil *Paired Rank Test* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah hasil nilai  $p = 0,000$  atau  $< 0,05$  maka diartikan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat pada lansia dengan hipertensi yang berarti ada pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: alpukat, tekanan darah dan lansia

## **ABSTRACT**

Hypertention or high blood pressure is a disease that must often affects the elderly. Hypertension is one of the number one cause of death globally. The results of health research (Riskesdas) 2007 showed the majority of cases remain undiagnosis hypertension in the community. The purpose of this study was to determine the effect of steeping the leaves of avocado to the reduction of blood pressure in elderly hypertention. This type of research is the use quasi experimental research design with the design of the study one group pretest and posttest. The statistical test used in this study is the wilcoxon test. The results showed paired rank test results showed that there was the influence of steeping the leaves avocado to a decrease in blood pressure results  $p = 0,000$  or  $< 0,05$  then there are differences in mean blood pressure before and after steeping the leaves in the elderly with hypertension alpukat which means no influence provision of steeping the leaves of avocado to reduction of blood pressure in elderly Hypertension.

Key words : Leaves of avocado, blood pressure and elderly

## Pendahuluan

Komunitas merupakan kesatuan berbasis lokalitas, yang terjadi dari sistem organisasi formal yang mencerminkan lembaga masyarakat, kelompok informal perkumpulan. Komunitas saling tergantung dari bagian dan fungsi mereka untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan kolektif. Komunitas meliputi orang, tempat, dan fungsi dimensi dan mengakui interaksi antar sistem dalam masyarakat (Stanhope & Lancaster, 2004, hlm.344). Komunitas dipandang sebagai target pelayanan kesehatan yang bertujuan untuk mencapai kesehatan komunitas, sebagai upaya peningkatan kesehatan dan menggunakan kerja sama sebagai suatu mekanisme dalam mempermudah mencapai tujuan dari keperawatan komunitas.

Friedmen. R B (1981, dalam Mubarak, 2009, hlm.2) Keperawatan komunitas diartikan sebagai kesatuan yang unik dari praktik keperawatan dan kesehatan masyarakat yang ditunjukkan pada pengembangan serta peningkatan kemampuan kesehatan, baik dari sendiri sebagai perorangan maupun secara kolektif sebagai keluarga, kelompok khusus, atau masyarakat. Hal ini bertujuan untuk pencegahan dan peningkatan kesehatan masyarakat (Mubarak, 2009, hlm.3).

Sasaran dari keperawatan komunitas itu sendiri meliputi seluruh masyarakat, termasuk individu dan kelompok baik sehat maupun sakit khususnya mereka yang memiliki resiko tinggi dalam masalah kesehatan terutama lansia. Lansia merupakan suatu proses alami. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Di masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011, hlm.1).

Pada lansia terjadi pula penurunan fungsi organ dan perubahan anatomi tubuh. Penyakit pada lansia berbeda dengan penyakit pada usia dewasa atau muda. Ketika usia masih muda (usia dewasa), tubuh masih memiliki cadangan sehingga organ masih memberikan reaksi

toleransi untuk mengatasi kelainan yang terjadi. Pada lansia kemampuan toleransi sudah berkurang sehingga terlihat gejala yang berat dan memerlukan penanganan khusus, selain itu pola hidup yang kurang sehat dan asupan makanan yang kurang sehat. Makanan berlemak dan bergaram tinggi meningkatkan resiko munculnya berbagai macam penyakit pada lansia terutama hipertensi (Bangun, 2006, hlm.17).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah salah satu penyakit paling sering menyerang lansia. Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian nomor satu secara global. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark (penyumbatan pembuluh darah yang menyebabkan kerusakan jaringan) jantung (54%), stroke (36%) gagal ginjal (32%). Komplikasi pada organ tubuh menyebabkan angka kematian tinggi selain penderita itu sendiri keluarga juga harus mengeluarkan biaya lebih banyak untuk pengobatan dan perawatan bagi anggota keluarga (Sustrani, 2006 dalam Utami, 2009, ¶2). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007 menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun ke atas ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 31,7%, dimana hanya 7,2% penduduk yang sudah mengetahui memiliki hipertensi dan hanya 0,4% kasus yang minum obat hipertensi. Hal ini menunjukkan, 76% kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis atau 76% masyarakat belum mengetahui bahwa mereka menderita hipertensi (yoga, 2012, ¶5).

Petugas kesehatan (perawat) dan keluarga perlu bekerja sama untuk mengurangi laju peningkatan penderita hipertensi. (Jhonson, 2010, hlm.44) mendefinisikan ada enam peran perawat keluarga yakni, Pendidik perawat perlu memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga agar, Keluarga dapat melakukan program asuhan kesehatan keluarga

secara mandiri. Bertanggungjawab terhadap masalah kesehatan keluarga. Koordinator, diperlukan pada perawatan berkelanjutan agar pelayanan yang komprehensif dapat tercapai. Koordinasi koordinasi juga sangat diperlukan untuk mengatur program kegiatan atau terapi dari berbagai disiplin ilmu agar tidak terjadi tumpang tindih dan pengulangan. Pelaksana, perawat yang bekerja dengan klien dan keluarga baik di rumah, klinik maupun di rumah sakit bertanggungjawab dalam memberikan perawatan langsung. Kontak pertama perawat kepada keluarga melalui anggota keluarga yang sakit.

Perawat dapat mendemonstrasikan kepada keluarga asuhan keperawatan yang diberikan dengan harapan keluarga nanti dapat melakukan asuhan langsung kepada anggota keluarga. Perawat kesehatan, sebagai pengawas kesehatan, perawat harus melakukan home visit atau kunjungan rumah yang teratur untuk mendefinisikan atau melakukan pengkajian tentang kesehatan keluarga. Konsultan perawat sebagai narasumber bagi keluarga didalam mengatasi masalah kesehatan. Masalah kesehatan keluarga yang sering dialami anggota keluarga adalah hipertensi.

Langkah awal yang bias dilakukan adalah merubah pola hidup penderita. Hipertensi bisa dikendalikan dengan terapi tanpa obat (non-farmakoterapi) atau terapi obat (farmakoterapi). Perubahan gaya hidup yang paling penting pada studi yang ada adalah penurunan berat badan dan mengkonsumsi diet rendah garam. Strategi seperti latihan, rencana diet, dan mengubah pola hidup merupakan faktor yang berperan besar dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Adib,2009,hlm.88).

Pengobatan hipertensi menggunakan terapi obat (farmakoterapi) Terbagi menjadi beberapa golongan berdasarkan cara kerjanya,yaitu deuretik, beta bloker, penghambat ACE, antagonis kalsium dan sebagainya(Adib,2000,hlm.84). Selain terapi farmakoterapi tersebut penanganan hipertensi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah

cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional (Purwanto, 2013, hlm.20).

Terapi komplementer memiliki beberapa jenis tindakan yang dapat dilakukan untuk melakukan intervensi keperawatan secara mandiri, diantaranya yaitu, Terapi sentuhan (*Touch Therapy*), terapi sentuhan dalam praktik keperawatan meliputi *Masase, Pijat Refleksi, Akupresur*. Terapi Pikiran Tubuh, dalam praktik keperawatan meliputi *Relaksasi Progresif, Guided Imaginary Therapy, Meditasi, Berdoa, Terapi Musik, Terapi Humor, Hipnosis atau Hypnoterapi, Aromatherapy*. (Purwanto, 2013, hlm.31-51). Selain berbagai terapi tersebut pemanfaatan tumbuh tumbuhan yang dipercaya berkhasiat dalam pengobatan hipertensi. Masyarakat dapat mengandalkan lingkungan sekitar untuk memenuhi kebutuhan hidup. Kekayaan alam belum sepenuhnya digali, dimanfaatkan dan dikembangkan. Masyarakat telah lama mengenal dan menggunakan tumbuh tumbuhan berkhasiat obat sebagai salah satu upaya dalam menanggulangi masalah kesehatan seperti pemanfaatan daun seledri, bawang putih, bunga rosella serta daun alpukat (Sukmono, 2009, hlm. 1).

Daun alpukat (*Persea gratissima gaerth*) merupakan alternatif yang baik mengingat daun alpukat mudah didapatkan oleh masyarakat. Daun alpukat telah diuji dalam penelitian sebelumnya mengenai kandungan zat aktif didalamnya yang terbukti memiliki kandungan flavonoid, saponin dan alkaloid. Zat zat yang terkandung dalam daun alpukat bersifat sebagai peluruh kencing (deuritika), anti radang (anti inflamasi) dan pereda rasa sakit (analgetik). Pada tanaman ini bersifat analgesic yang juga berfungsi untuk mengobati atau meredakan gejala akibat hipertensi seperti sakit kepala, nyeri saraf dan rasa pegal (Afdal,2012,¶12).

Terkait dengan pemanfaatan daun alpukat sebagai alternative pengobatan hipertensi termasuk pada penelitian. Monica (2010) berjudul efek seduhan daun alpukat terhadap

tekanan darah normal wanita dewasa. Hasilnya rata rata tekanan darah sesudah meminum seduhan daun alpukat sebesar 97,04/61,46 mmHg lebih rendah dari pada sebelum meminum seduhan daun alpukat sebesar 108,91/71,88 mmHg. Dengan penurunan yang sangat signifikan ( $p= 0,00$ ). Penurunan tekanan diastole sebesar 14,26 %, sedangkan tekanan sistole sebesar 10,15 % dengan perbedaan yang signifikan ( $p= 0,013$ ). Hermawan (2010) berjudul efek seduhan daun alpukat terhadap tekanan darah normal laki laki dewasa .

Hasil penelitian tekanan darah sesudah minum seduhan daun alpukat 99.85/ 67.38 mmHg lebih rendah daripada tekanan darah sebelum minum seduhan daun alpukat yaitu sebesar 113,77/75,12 mmHg dengan perbedaan yang sangat signifikan ( $p<0,01$ ). Penurunan tekanan darah sistol 12.19 % dan diastol sebesar 10.23% tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ( $p>0,05$ ). Afdhal (2012) yang berjudul

## Pencegahan

Pencegahan primer. Pencegahan primer (*Primary Prevention*) merupakan tahap pencegahan yang dilakukan sebelum masalah timbul. Kegiatan pada tahap ini dapat berupa perlindungan khusus (*specific protection*) dan promosi kesehatan (*health promotion*), seperti pemberian pendidikan kesehatan, kebersihan diri, penggunaan sanitasi lingkungan yang bersih, olahraga dan perubahan gaya hidup.

Dalam perubahan gaya hidup dapat dilakukan dengan langkah awal seperti (Adib, 2009, hlm.88):

- a. Penderita hipertensi yang mengalami kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal
- b. Mengubah pola makan penderita diabetes, kegemukan atau kadar kolesterol yang tinggi
- c. Mengurangi pemakaian garam sampai kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida setiap harinya (disertai asupan

perbedaan pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi laki laki yang perokok dengan bukan perokok di wilayah kerja puskesmas Padang Pasir Kota Padang. Terdapat penurunan rata rata tekanan darah sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi laki laki pada kelompok perokok dan bukan perokok.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 13 Februari 2014 yang dilakukan di desa Karangnom Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. Dari hasil pengukuran darah pada 5 lansia yang yang diketahui menderita hipertensi di wilayah tersebut diketahui 4 dari 5 lansia tersebut belum pernah mencoba seduhan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah. Lansia yang telah mencoba seduhan daun alpukat mengatakan bahwa setelah meminum seduhan daun alpukat keluhan sakit kepala yang dirasakan saat hipertensi tidak dirasakan lagi dan tekanan darahnya turun.

kalsium, magnesium, dan kalium yang cukup)

- d. Mengurangi atau tidak meminum alkohol
- e. Olahraga aerobik yang tidak terlalu berat. Penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktifitasnya selama tekanan darahnya terkendali.
- f. Berhenti merokok masyarakat dengan tekanan darah tinggi sebaiknya menghindari beberapa aktifitas tertentu yang dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi jantung pada tingkat yang membahayakan.

## Pencegahan Sekunder

Tahap ini merupakan tahanan pencegahan kedua yang dilakukan pada masa awal masalah timbul maupun saat masalah berlangsung, dengan melakukan deteksi dini (*early diagnosis*) dan melakukan penanganan yang tepat (*prompt treatment*) seperti *skrining* kesehatan, deteksi dini adanya gangguan kesehatan. Deteksi dini tersebut dapat meliputi pengukuran tekanan secara berkala di posyandu lansia, atau upaya penanganan alternatif dengan menggunakan

terapi berbasis biologi (*biological based therapies*) terapi yang berbasis alami seperti terapi herbal dalam seduhan daun alpukat.

a. Kandungan dan manfaat daun alpukat (Anonim, 2013, ¶5)

1) Flavonoid

Kandungan yang dimiliki daun alpukat adalah flavonoid. Flavonoid disini mempunyai peran penting sebagai antioksidan yang dapat menangkalkan radikal bebas dalam tubuh. Jadi, sepatutnya anda mau memanfaatkan daun alpukat agar anda terhindar dari berbagai penyakit seperti misalnya kanker. Namun, selain manfaat tersebut, kandungan flavonoid daun alpukat juga memberikan manfaat lain. Berikut beberapa manfaat daun alpukat dari kandungan flavonoidnya:

- a) Daun alpukat berperan sebagai antibiotik.
- b) Daun alpukat juga bermanfaat untuk mencegah terjadinya osteoporosis.
- c) Daun alpukat juga mampu meningkatkan sistem imun dalam tubuh kita.
- d) Daun alpukat bermanfaat sebagai pelindung tubuh terutama pada bagian struktur selnya.
- e) Daun alpukat juga bisa dijadikan obat untuk anti-inflamasi.
- f) Selain itu, daun alpukat masih memiliki manfaat lain yang sangat banyak bagi kesehatan tubuh dalam mengatasi berbagai penyakit.

2) Querstin

Daun alpukat juga mengandung querstin yang merupakan

kandungan senyawa flavonol terbesar. Querstin disini bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi lemak dalam tubuh kita. Mungkin kita akan malas mengonsumsi daun alpukat karena rasanya yang pahit, namun rasa pahit disini merupakan manfaat yang bersifat diuretik dalam mencegah tumbuhnya bakteri dalam tubuh kita. Selain itu, kandungan querstin bermanfaat untuk mengatasi tekanan darah tinggi, nyeri lambung dan saraf, sakit kepala dan juga untuk mengatasi menstruasi yang tidak teratur.

3) Polifenol

Daun alpukat juga mengandung polifenol yang berfungsi untuk melindungi tubuh dari radikal bebas. Hal ini dikarenakan polifenol merupakan senyawa yang termasuk dalam kelompok anti-oksidan. Pada umumnya polifenol terdapat pada beberapa makanan seperti kacang-kacangan, kulit buah dan sayuran.

### Pencegahan Tersier

Pencegahan ini merupakan pencegahan yang dilakukan saat masalah kesehatan telah selesai, dengan tujuan mencegah komplikasi serta meminimalkan ketunadayaan (*disability limitation*) dan memaksimalkan fungsi melalui rehabilitasi (*rehabilitation*), seperti melakukan rujukan kesehatan melakukan konseling kesehatan bagi individu yang memiliki masalah kesehatan, memfasilitasi ketidakmampuan, dan pencegahan kematian. (Achjar, 2009, hlm.13)

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. (Nursalam, 2008, hlm.85). Pada desain ini

dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, agar dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013, hlm.163). Penerapan dalam penelitian ini berupa obeservasi serta pengukuran terhadap tekanan darah sebelum diberikan seduhan daun alpukat dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat.

### Hasil dan Pembahasan

Tabel 5.1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Dukuh Peniten dan Sinom  
Desa Karanganom Bulan Maret 2014  
(n=25)

Jenis Kelamin	Frekuensi(n)	Persentase(%)
laki-laki	8	32.0
Perempuan	17	68.0
Total	25	100.0

#### Jenis kelamin responden

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin Perempuan yang berjumlah 17 orang (69%), sementara responden berjenis kelamin laki laki berjumlah 8 orang (32%). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang menderita hipertensi berjenis kelamin perempuan.

Perbandingan antara responden laki laki dan perempuan pada penelitian ini, ternyata lebih banyak perempuan yang menderita hipertensi dibandingkan responden laki laki. Peningkatan tekanan darah pada perempuan umumnya

meningkat setelah menopause. Mereka yang sudah menopause memiliki resiko hipertensi yang lebih tinggi dibanding mereka yang belum menopause. Perubahan hormon dan biokimia setelah

menopause merupakan penyebab utama dalam perubahan tekanan darah tersebut perubahan hormone tersebut menyebabkan perempuan mengalami peningkatan berat badan dan mengalami sensitifitas terhadap garam sehingga berpotensi menyebabkan peningkatan tekanan darah (Nurrahmani, 2012 , hlm. 24).

Tabel 5.2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Dukuh Peniten dan Sinom desa Karanganom  
Bulan Maret 2014

(n-25)

No.	Usia	Frekuensi	Persentase(%)
1.	60-64	10	40.0
2.	65-69	9	36.0
3.	70-74	6	24.0
Total		25	100.0

### Usia responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 25 responden yang diteliti, responden yang berusia 60 – 64 berjumlah 10 orang (40%), responden yang berusia 65 – 69 berjumlah 9 orang (36%) , responden yang berusia 70 – 74 berjumlah 6 orang (24%).

Lansia dikatakan fase akhir dari kehidupan. Lansia adalah seorang yang berusia diatas 60

### Interpretasi antar variabel penelitian

Tekanan darah sistole sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistole responden sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat mengalami penurunan yang signifikan , penurunan tersebut berkisar antara 20 – 40 mmHg.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi masuk dalam hipertensi stage 2 sebanyak 22 responden sebelum dilakukan pemberian seduhan daun alpukat. Setelah pemberian seduhan daun alpukat responden yang mengalami hipertensi stage 2 menjadi 8 responden. Penurunan tekanan darah pada responden tersebut karena pemberian seduhan daun alpukat yang diberikan setiap hari selama 7 hari. Hal ini menunjukkan bahwa lansia cenderung memiliki tekanan sistole yang tinggi sebelum pemberian seduhan daun alpukat.

Tekanan darah diastole sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah diastole responden sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat mengalami

tahun lebih. Ujia lanjut adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu (Maryam , 2010, hlm.1). Lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, dimana manusia berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang mana semua orang akan menjadi tua dan masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011, hlm.1).

penurunan yang signifikan , penurunan tersebut berkisar antara 10 – 20 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi masuk dalam hipertensi stage 2 sebanyak 10 responden sebelum dilakukan pemberian seduhan daun alpukat. Setelah pemberian seduhan daun alpukat responden yang mengalami hipertensi stage 1 menjadi 12 responden.

Terkait dengan pemanfaatan daun alpukat sebagai alternatif pengobatan hipertensi termasuk pada penelitian. (Monica, 2010) berjudul efek seduhan daun alpukat terhadap tekanan darah normal wanita dewasa. Hasilnya rata

rata tekanan darah sesudah meminum seduhan daun alpukat sebesar 97,04/61,46 mmHg lebih rendah dari pada sebelum meminum seduhan daun alpukat sebesar 108,91/71,88 mmHg. Dengan penurunan yang sangat signifikan ( $p=0,00$ ). Penurunan tekanan diastole sebesar 14,26 %, sedangkan tekanan sistole sebesar 10,15 % dengan perbedaan yang signifikan ( $p=0,013$ ). (Hermawan, 2010) berjudul efek seduhan daun alpukat terhadap tekanan darah noemal laki laki dewasa.

Tabel 5.8  
Hasil Analisa Data Menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*

No.	Tekanan darah sistole sebelum dan sesudah	Tekanan darah diastole sebelum dan sesudah
1.	Z . Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Pengaruh pemberian seduhan daun alpukat dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di dukuh Peniten dan Sinom desa Karanganom Weleri Kendal.

Hasil *Paired Rank Test* didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah hasil nilai  $p = 0,000$  atau  $< 0,05$  maka diartikan ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat pada lansia dengan hipertensi yang berarti ada pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

### Keterbatasan penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini mempunyai banyak kelemahan dan keterbatasan antara lain, yaitu:

1. Desain penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian adalah *quasi eksperiment* dengan menggunakan jenis penelitian *One group prepost*, maka dalam penelitian ini hanya satu grup tanpa kelompok pembanding. Sehingga dalam penelitian ini tidak dapat membandingkan dengan kelompok lain yang tidak diberikan perlakuan.
2. Peneliti tidak melakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor seperti menjaga diet makanan dan faktor lain yang dapat meningkatkan tekanan darah.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap lansia penderita hipertensi Di Dukuh Peniten Dan Sinom Desa Karanganom Weleri Kendal diperoleh simpulan sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di Dukuh Peniten dan Sinom Desa Karanganom Keleri Kendal sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 17 orang. Berdasarkan hasil penelitian pada lansia di

### Daftar Pustaka

- Achjar, Ayu .(2011). *Asuhan Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktek*. Jakarta: EGC
- Adib, M. (2009). *Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi,*

dukuh peniten dan sinom desa karanganom weleri kendal sebagian besar berusia 60 – 64 berjumlah 10 orang. Lansia di di dukuh peniten dan sinom desa karanganom weleri kendal sebagian besar mengalami tekanan darah sistole hipertensi stage 2 sebelum diberikan seduhan daun alpukat sejumlah 22 orang , tekanan darah systole lansia sesudah pemberian seduhan daun alpukat, responden yang mengalami pre hipertensi sejumlah 5 orang.

### Saran

Berdasarkan hasil simpulan kesimpulan diatas maka saran-saran yang dapat disampaikan antara lain sebagai berikut:

1. Bagi peneliti  
Peneliti hendaknya terus meningkatkan pengetahuan peneliti dibidang keperawatan komunitas dan menambah pengetahuan tentang pemanfaatan sumberdaya alam yang ada serta sebagai dasar penelitian lain guna mengembangkan ilmu pengetahuan.
2. Bagi Masyarakat  
Masyarakat hendaknya terus mencari informasi tentang upaya non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah dengan memanfaatkan seduhan daun alpukat bisa dijadikan sebagai salah satu cara yang bisa diterapkan oleh masyarakat dalam merawat lansia hipertensi. Memberikan alternatif pengobatan hipertensi dengan memanfaatkan sumberdaya alam yang ada di masyarakat.
3. Bagi pendidik  
Pendidik hendaknya menambah literature dan kajian ilmiah bagi para mahasiswa sebagai tambahan pembelajar tentang pemanfaatan tanaman yang berguna untuk menurunkan hipertensi.

*Jantung dan Stroke*.Yogyakarta : Dianloka

- Afdhal, R. (2012). *Perbedaan Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (Persea Gratissima Gaerth) Terhadap Tekanan Darah Pada*

- Pasien Hipertensi Laki Laki Yang Perokok Dengan Bukan Perokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota.*  
<http://repository.unand.ac.id/17830/>  
 Diperoleh Tanggal 12 Januari 2014
- Anomin .(2013). *Manfaat Daun Alpukat*  
<http://www.tubuhwanita.com/manfaat-daun-alpukat> Diperoleh Tanggal 16 Januari 2014
- Azizah, L.M . (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Bangun,A.P. (2006). *Sehat dan Bugar Pada Usia Lanjut Dengan Jus Buah dan Sayuran*. Tangerang: ArgoMedia Pustaka
- Dalimartha, Setiawan., Purnama, Basuki T., Sutarina, Nora., Mahendra., Darmawan, Rahmat. (2008). *Care Your Self hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus<sup>+</sup>  
[http://books.google.co.id/books?id=19GpkjB\\_TpcC&pg=PA27&dq=penatalaksanaan+non+farmakologi+hipertensi&hl=en&sa=X&ei=TA63Up2qA8n\\_rAf85YCADQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=penatalaksanaan%20non%20farmakologi%20hipertensi&f=false](http://books.google.co.id/books?id=19GpkjB_TpcC&pg=PA27&dq=penatalaksanaan+non+farmakologi+hipertensi&hl=en&sa=X&ei=TA63Up2qA8n_rAf85YCADQ&redir_esc=y#v=onepage&q=penatalaksanaan%20non%20farmakologi%20hipertensi&f=false) diperoleh tanggal 03 Januari 2014
- Efendi, Ferry, & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Friedman, R.B. Vicky M, Elaine G. J. (2010).*Buku ajar keperawatan keluarga,riset teori dan praktik* ,Jakarta: EGC.
- Hermawan, R. (2010). *Efek Seduhan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Tekanan Darah Normal Laki Laki Dewasa*.  
<http://repository.maranatha.edu/2320/> Diperoleh tanggal 12 Januari 2014
- Hidayat, A.A . (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Jhonson,J. & Leny R.,. (2010). *Keperawatan Keluarga : Plus Contoh Askep Keluarga*. Jakarta: Nuha Medika
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Monica, A. (2010). *Efek Seduhan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Tekanan Darah Normal Wanita Dewasa*.  
<http://repository.maranatha.edu/2308/> Diperoleh tanggal 12 Januari 2014
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurrahmani, U. (2012). *Stop! Hipertensi*. Yogyakarta : Familia
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Ode, Sarif La. (2012). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwanto, B. (2013). *Herbal dan keperawatan komplementer (Teori, praktik, hukum dalam asuhan keperawatan)*. Jakarta : Nuha Medika
- Setiadi. (2012). *Konsep dan Praktik penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta Graha Ilmu
- Setiawan, A., Saryono. (2010). *Metodologi penelitian kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta : Nuha Medika

- Standhope, Marcia. & Lancaster, Jeannete. (2004). *Community & Public Health Nursing Sixth Editional*. Missouri : Mosby
- Sugiyono. (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi Tesis, dan Disertasi*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmono, R J. (2009). *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Herbal*. Jakarta : Argomedia Pustaka,
- Sustrani, L. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tjandra, Y. (2012). *Masalah Hipertensi di Indonesia*.  
<http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=1909> diperoleh tanggal 04 Desember 2013
- Utami, M. (2009). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Sikap Dalam Aktifitas Istirahat dan Pola Makan pada penderita hipertensi di Kelurahan Kalipancur Semarang Barat*.  
<http://digilib.unimus.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtptunimus-gdl-marिताutam-5187>  
Diperoleh 15 Desember 2013.
- Wahit, I .M. (2009). *Ilmu keperawatan Komunitas 1* Jakarta :Salemba Medika.