

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN REBUSAN DAUN ALPUKAT DENGAN REBUSAN DAUN SALAM DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Sri Margowati, Sigit Priyanto, Mita Wiharyani
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang
margowati@gmail.com

ABSTRACT

Background: The prevalence of hypertension in this study in the elderly amounted to 43.49% in females and 13.97% in males. The management of patients with hypertension conducted pharmacological and non-pharmacological. The use of pharmacological drugs are chemically relatively expensive and the use of a lifetime. Using a non-pharmacological approach to the use of a single herb decoction utilizing avocado leaves and bay leaves, is found in many areas of research, cheap and known hereditary. **Objective:** to compare the effectiveness of herbal therapies and decoction of leaves of avocado with a decoction of the leaves to the reduction of blood pressure in elderly hypertensive. **Methodology:** The study used a pre-post-test two intervention groups with a quantitative approach, determining the number of samples using purposive sampling. Instruments used in forms filling demographic data and measurement tensimeter. Data processed by chi-square test and Mann-Whitney test or non-parametric. **Results:** Hypertension in the elderly is a persistent blood pressure that exceeds normal limits in which the systolic pressure above 160 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Chi square test results before and after the intervention avocado leaf decoction showed no relationship or influence. Bay leaf decoction intervention shows the relationship between a decoction of leaves and decreased pressure. Uji Mann-Whitney p value results in systolic blood pressure (sig: 0,004) and diastolic blood pressure (sig: 0,004). Based on the test results, avocado leaves or leaves can lower systolic and diastolic blood pressure. But the leaves are relatively more stable in lowering blood pressure compared with avocado leaves. **Conclusion:** Herbal therapy using decoction of leaves of avocado and bay leaves can lower the blood pressure of elderly hypertensive. Bay leaf is more effective in lowering blood pressure than the avocado leaves in lowering blood pressure in elderly hypertensive. **Advice:** All health care institutions include material non-pharmacological therapy or herbal therapy, especially the use of leaves as an antihypertensive as an act of self-treatment for lowering blood pressure.

Keywords: avocado leaves, bay leaves, herbal therapy, anti hypertensive, elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang masuk dalam masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi dicirikan dengan peningkatan tekanan darah diastolik dan sistolik yang intermiten atau menetap. Gejala hipertensi berupa sakit kepala, nyeri atau sesak pada dada, pusing, gangguan

tidur, terengah-engah saat beraktifitas, jantung berdebar-debar, mimisan, bebal atau kesemutan, gelisah dan mudah marah, keringat berlebihan, kram otot, badan lesu, pembekakan di bawah mata pada pagi. Namun hipertensi seringkali muncul tanpa gejala, sehingga disebut sebagai *silent killer*. Pada lanjut usia hipertensi merupakan kondisi tekanan darah persisten

atau terus menerus sehingga melebihi batas normal dimana tekanan sistolik diatas 160 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Nugroho W, 2008).

Menua atau menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008). Semakin tua seseorang, cenderung semakin berkurang daya tahan fisik dan daya pikir mereka, oleh karena itu kesehatan lansia sangat penting untuk lebih diperhatikan. Kurangnya perhatian terhadap kelompok lanjut usia, dapat menimbulkan permasalahan yang kompleks terhadap lansia tersebut, mengingat bahwa kesehatan merupakan aspek sangat penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan lanjut usia. Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap dipelihara dan ditingkatkan agar dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya (Widuri H, 2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok lansia diseluruh dunia. Menurut data Riskesdes 2013, di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Rahajeng E, 2013).

Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah menunjukkan data kasus tertinggi penyakit tidak menular di Jawa Tengah adalah hipertensi esensial sebanyak 634.860 (72,13%) kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2011). Sedangkan profil kesehatan Kabupaten Magelang, prevalensi hipertensi *essensial* di Kabupaten Magelang adalah 15.540 (16%)

kasus dari 97.398 jumlah lansia yang berkunjung ke puskesmas se-Kabupaten Magelang (Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang, 2014).

Pada wilayah kerja puskesmas Kecamatan Srumbung didapatkan 1.555 kasus hipertensi primer pada lansia. Berdasarkan kasus penderita hipertensi tertinggi pada jenis kelamin perempuan dengan total kasus 1.177 (43,49%), sedangkan pada laki-laki hanya terdapat 378 (13,97%) kasus (Puskesmas Kecamatan Srumbung, 2014).

Penatalaksanaan pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pemberian antihipertensi dengan tujuan mencegah komplikasi hipertensi yang efek samping sekecil mungkin. Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan antara lain diuretik, alfa-blocker, beta-blocker, vasodilator, antagonis kalsium, ACE-Inhibitor, angiotensin-II-Blocker (Susilo Y & Wulandari A, 2011). Penggunaan terapi farmakologik dengan menggunakan obat kimia sering menimbulkan efek samping, mahal dan penggunaan seumur hidup bagi penderita hipertensi.

Penatalaksanaan nonfarmakologis dilakukan dengan cara mengatur pola hidup dan terapi non farmakologi pada penderita hipertensi diantaranya dengan menggunakan terapi herbal yang diyakini rendah efek samping, mudah dan murah yaitu menggunakan daun alpukat dan daun salam (Anna Lusua Kus, 2011).

Potensi pohon alpukat dan daun salam cukup banyak dan dikenal luas di masyarakat sebagai tanaman buah, penyedap dan herba. Penggunaan daun alpukat dan daun salam banyak dilakukan masyarakat sejak zaman dulu. Sehingga menggunakan daun alpukat dan daun salam sebagai bahan obat komplementer

sering dilakukan untuk pengobatan alternatif sebagai pengganti obat antihipertensi yang relatif mahal dan penggunaannya seumur hidup.

KAJIAN PUSTAKA

Penderita hipertensi setiap tahunnya terjadi peningkatan dan penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian, sedangkan obat antihipertensi yang dipergunakan mengandung zat kimia dengan efek samping toksik sehingga dapat menyebabkan hipokalemi, aritmia jantung, hipovolemi, syok, gagal ginjal dan sebagainya.

Patofisiologi Hipertensi

Pembuluh darah arteri bekerja tanpa henti, tugasnya memompakan darah ke seluruh tubuh. Jika tak ada gangguan maka porsi tekanan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan sendirinya akan sesuai dengan mekanisme tubuh. Namun perlu diingat, tekanan akan meningkat dengan sendirinya bila dirasa ada hambatan. Inilah yang menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi. Semakin besar hambatan, semakin tinggi tekanan darah (Dewi, 2010).

Susilo dan Wulandari (2011) menyatakan bahwa komplikasi hipertensi akan menimbulkan berbagai komplikasi pada penderita hipertensi. Komplikasi tersebut antara lain:

1. Merusak ginjal, hipertensi menjadi salah satu penyebab penyakit ginjal kronis. Hipertensi membuat ginjal harus bekerja lebih keras, akibatnya sel-sel pada ginjal akan lebih cepat rusak.
2. Merusak kinerja otak, kinerja otak juga bisa terganggu akibat pembentukan lepuh kecil pada pembuluh darah di otak (*neurisma*) yang menyebabkan terjadinya stroke dan gagal jantung karena terjadi penyempitan dan

pengerasan pembuluh-pembuluh darah di jantung.

3. Merusak kinerja jantung, tekanan darah tinggi dan tidak mendapatkan pengobatan dan pengontrolan secara rutin dapat membawa si penderita ke dalam kasus-kasus serius dan menyebabkan kematian.
4. Menyebabkan kerusakan mata, gangguan tekanan darah akan menyebabkan perubahan dalam retina pada belakang mata. Pemeriksaan mata pada pasien hipertensi berat dapat mengungkapkan kerusakan, penyempitan pembuluh-pembuluh darah kecil, kebocoran darah kecil pada retina, dan menyebabkan terjadinya pembengkakan saraf mata. Dari jumlah kerusakan, dapat diukur keparahan hipertensi.
5. Menyebabkan resistensi pembuluh darah, orang yang terkena hipertensi akut biasanya mengalami kekakuan yang meningkat atau resistensi pada pembuluh darah diseluruh jaringan-jaringan tubuhnya. Peningkatan beban kerja ini dapat menjurus pada kelainan jantung dan yang pertama kali terlihat adalah pembesaran otot jantung.
6. Menyebabkan stroke, hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan stroke yang dapat menjurus pada kerusakan otak dan syaraf. Stroke umumnya disebabkan oleh kebocoran darah atau gumpalan darah dari pembuluh darah yang mensuplai darah ke otak. Pencegahan yang paling baik untuk komplikasi hipertensi dengan mengontrol tekanan darah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi digolongkan dalam dua kelompok yaitu; *faktor yang melekat* (tidak dapat diubah) seperti jenis kelamin, umur, genetik dan *faktor yang dapat*

diubah seperti pola hidup, pola makan, kebiasaan olah raga dan lain-lain.

Terjadinya hipertensi diperlukan peran faktor risiko tersebut secara bersama - sama (*common underlying risk factor*), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi. Sehingga kejadian hipertensi disebabkan oleh banyak faktor (Arif Djauhar dkk, 2013).

Manajemen Hipertensi menggunakan terapi komplementer non farmakologis.

Mengingat bahwa hipertensi disebabkan oleh multi faktor maka manajemen hipertensi juga mempertimbangkan berbagai faktor penyebab tersebut. Manajemen Hipertensi menggunakan terapi komplementer non farmakologis dilakukan dengan berbagai cara, antara lain: 1) terapi relaksasi (manajemen stres), 2) teknik *masasse* dengan *Effleurage* (Menggosok) , *Petrissage* (Memijat), *Vibration* (Menggetarkan), dan terapi herbal.

Pengobatan non farmakologi merupakan pengobatan terhadap hipertensi dengan menggunakan bahan-bahan alami atau terapi herbal yang ada di sekitar kita. Pengobatan ini biasanya tidak memiliki efek samping tetapi pengobatannya tidak bisa secara langsung, perlu kesabaran, ketelatenan, dan manfaatnya akan kelihatan dalam jangka waktu panjang. Namun, pengobatan ini lebih aman, ekonomis dan disukai banyak orang.

Terapi Herbal

Penggunaan bahan alam pada berbagai penyakit dikenal luas oleh masyarakat. Bahan-bahan alami yang terbukti ampuh untuk mengobati hipertensi antara lain belimbing, ketimun, daun sledri, daun alpukat, daun salam, dan lain-lain. Pemanfaatan bahan herbal untuk pengobatan dilakukan dengan berbagai cara seperti dikonsumsi langsung,

diseduh, dibuat ekstrak, dan sebagainya. Penggunaan dengan ramuan berbagai bahan atau penggunaan bahan tunggal. Pada kasus hipertensi penggunaan bahan tunggal daun alpukat (*Persea Americana miller*) atau daun salam (*Syzygium polyanth*) dengan cara diseduh atau dibuat ekstrak diyakini sangat bermanfaat.

Daun Alpukat

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 Lusius Kus, 2011).

Kandungan zat aktif yang terdapat di daun alpukat (*Persea Americana miller*) adalah flavonoid dan quersetin. Quersetin memperlihatkan kemampuan mencegah proses oksidasi dari Low Densitys alat vegetative, pada batasnya terdapat daun berbentuk tunggal dan tersusun dalam bentuk spiral (Revina Lianti, 2014).

Mekanisme kerja dari flavonoid untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Flavonoid juga mengurangi kandungan kolesterol serta mengurangi penimbunan lemak pada dinding pembuluh darah. Cara kerja daun alpukat dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam di dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan (Anna Lusius Kus, 2011).

Penggunaan ekstrak daun alpukat untuk hipertensi dengan cara direbus. Daun alpukat yang diperlukan untuk

membuat rebusan sebanyak 5 lembar, direbus dengan 3 gelas air hingga tinggal 2 gelas. Rebusan atau ekstrak daun alpukat dikonsumsi dua kali sehari (pagi dan sore hari) sebanyak 1 gelas rebusan sekali minum. Rebusan daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi kurang lebih dalam waktu 1 minggu (Lianti R, 2014).

Daun Salam

Daun salam (*Syzygium polyanthum*) merupakan tanaman yang mempunyai banyak manfaat sebagai obat herbal. Daun salam dipercaya mampu mengatasi berbagai penyakit, salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Kandungan kimia dalam daun salam yang mempunyai fungsi menurunkan tekanan darah yaitu minyak asiri (sitral, eugenol), tannin, dan flavonoida (Nucahyati E, 2014). Mekanisme kerja dari kandungan kimia dalam daun salam merangsang sekresi cairan empedu sehingga kolesterol akan keluar bersama cairan empedu menuju usus, dan merangsang sirkulasi darah sehingga mengurangi terjadinya pengendapan lemak pada pembuluh darah (Heming, 2006).

Menggunakan ekstrak atau rebusan daun salam untuk pengobatan hipertensi daun salam yang diperlukan untuk membuat rebusan sebanyak 5 lembar, direbus dengan 3 gelas air hingga tinggal 2 gelas. Rebusan atau ekstrak daun alpukat dikonsumsi dua kali sehari (pagi dan sore hari) 1 gelas rebusan sekali minum.

Perubahan Akibat Proses Menua

Perubahan yang terjadi pada lansia ada 3 yaitu perubahan biologis, psikologis, sosiologis. Perubahan secara biologis ditandai dengan 1) Massa otot yang berkurang dan massa lemak bertambah, 2) Penurunan indra penglihatan, 3) Banyaknya gigi geligi yang sudah tanggal

sehingga mengakibatkan gangguan fungsi mengunyah yang berdampak pada kurangnya asupan gizi pada usia lanjut, 4) Penurunan mobilitas usus, 5) Kemampuan motorik yang menurun, 6) terjadi penurunan fungsi sel otak. 7) penurunan kapasitas ginjal untuk mengeluarkan air, dan 8) *Incontinensia urine* (IU) diluar kesadaran. Kemunduran psikologis yang terjadi pada usia lanjut yaitu ketidakmampuan untuk mengadakan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapinya. Perubahan status sosial usia lanjut akan membawa akibat bagi yang bersangkutan dan perlu dihadapi dengan persiapan yang baik dalam menghadapi perubahan tersebut aspek sosial ini sebaiknya diketahui oleh usia lanjut sedini mungkin sehingga dapat mempersiapkan diri sebaik mungkin.

Masalah Pada Lansia

Masalah-masalah yang terjadi pada lansia antara lain; 1) Mudah jatuh, 2) mudah lelah, 3) Gangguan Kardiovaskuler, 4) Nyeri atau ketidaknyamanan, 5) Berat badan menurun, dan 6) Gangguan Eliminasi. Masalah kesehatan lansia terjadi seiring dengan semakin bertambahnya usia kemungkinan lansia menderita hipertensi juga semakin besar. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang timbul akibat adanya interaksi dari berbagai faktor resiko terhadap timbulnya hipertensi Hilangnya elastisitas jaringan dan arterosklerosis serta pelebaran pembuluh darah adalah faktor penyebab hipertensi pada usia tua (Kenia & Taviyanda, D.2013).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menguji efektivitas rebusan daun alpukat dengan rebusan daun salam dalam penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Menggunakan desain *Pre-post-test two group*, dengan rancangan pengukuran tekanan darah sebelum dan

sesudah intervensi pemberian rebusan. Perbandingan efektivitas intervensi melalui rerata hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian ekstrak selama satu minggu.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sebagai berikut : a). Usia lebih dari 60 tahun. b). Lansia yang hipertensi tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah. Dan c). Lansia dengan batasan tekanan darah diatas 160/90 s.d 200/115 mmHg. Sedangkan untuk kriteria eksklusi meliputi: a). Lansia yang menderita penyakit kronis pada kardiovaskuler. Dan b). Lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Jumlah sampel yang diperlukan mengacu pada rumus *Diff between two meen* (Sastroasmoro, 2011) Koreksi besar sampel dengan cara memperbesar taksiran ukuran sampel sebesar 10% dari hasil sampel awal. Jumlah sampel didapatkan sebanyak 68 responden. Dengan perlakuan untuk intervensi rebusan daun alpukat sebanyak 34 responden dan 34 responden untuk kelompok rebusan daun salam. Konsistensi intervensi di ukur melalui berdasarkan kepatuhan responden dan digolongkan dalam 2 kategori yaitu: a). responden dianggap patuh bila selama 7 hari intervensi mengkonsumsi 7-8 kali, dan b). tidak patuh bila selama intervensi mengkonsumsi < 7 kali konsumsi baik rebusan daun alpukat maupun rebusan daun salam sesuai kelompok intervensinya.

Lokasi penelitian di wilayah kerja puskesmas Srumbung, pemilihan lokasi berdasarkan wilayah dengan jumlah hipertensi tertinggi dari 17 desa yaitu desa Kradenan dan desa Kamongan (Puskemas Srumbung, 2015). Desa Kradenan berlokasi di dusun Puyengan, dusun Kradenan Selatan, dusun Krageman,

sedangkan desa Kamongan berlokasi di dusun Tempuran, dusun Kamongan, dusun Nganggrung. Efektivitas intervensi dianalisis dengan menggunakan Uji chi square ini untuk menguji hubungan atau pengaruh rebusan daun alpukat dan rebusan daun salam dengan penurunan tekanan darah responden.

HASIL PENELITIAN

Kepatuhan responden dalam menerima intervensi mengkonsumsi rebusan daun alpukat dan daun salam menunjukkan bahwa seluruh responden patuh (7-18 kali selama penelitian) mengkonsumsi rebusan sesuai kelompok intervensi yang diberikan. Distribusi usia intervensi rebusan daun alpukat pada usia 60-70 tahun sebanyak 16 responden (47.1%), pada kelompok intervensi rebusan daun salam usia 60-70 tahun sebanyak 24 responden (70.6%). Jenis kelamin pada 2 kelompok intervensi rebusan daun alpukat, perempuan berjumlah 26 responden (76.5%) dan laki-laki sejumlah 8 responden (23.5%) sedangkan pada kelompok intervensi rebusan daun salam sejumlah 25 (73.5%) responden perempuan dan 9 (26.5%) laki-laki. Pekerjaan menunjukkan responden dengan pekerjaan sebagai petani sebanyak 24 (70.6%) pada kelompok rebusan daun alpukat dan 23 (67.6%) dan reponden pada kelompok intervensi rebusan daun salam. Riwayat penyakit terdahulu responden ditemukan hipertensi pada kelompok rebusan daun alpukat sebanyak 16 (47.1%) dan sebanyak 22 (64.7%) pada kelompok intervensi rebusan daun salam

Intervensi Daun Alpukat

Gambaran pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan menggunakan rebusan daun alpukat diperoleh data sebagai berikut;

Tabel 1: Uji Hubungan Rebusan Daun Alpukat Terhadap Efektivitas Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Hari	Tekanan Darah Sistol	Mean Sistol		Sig nilai	Tekanan Darah Diastol	Mean Diastol		Sig nilai
		Sebelum	Sesudah			Sebelum	Sesudah	
1	≤160	0	159,29	0,000*	≤100	98,33	95	0,039*
	>160	177,79	176,78		>100	112,5	110	
2	≤160	157,94	156,1	0,000*	≤100	92,58	92,81	0,021*
	>160	176,76	174,29		>100	110	110	
3	≤160	158,003	155,002	0,104	≤100	95	95,63	0,000*
	>160	174,39	171,42		>100	110	110	
4	≤160	157,32	156,55	0,002*	≤100	95,45	93,82	0,025*
	>160	171,33	169,14		>100	110	0	
5	≤160	158,4	155,4	0,002*	≤100	95,31	92,35	0,026*
	>160	169,86	167,22		>100	110	0	
6	≤160	157,23	156,1	0,000*	≤100	93,24	90,29	0,032*
	>160	169,75	168,33		>100	0	0	
7	≤160	154,65	151,56	0,043*	≤100	92,06	88,82	0,419
	>160	167,5	0		>100	0	0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2015

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai signifikansi tekanan darah sistol sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat pada hari ke-1 hingga hari ke-7 <0,05 artinya ada pengaruh rebusan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah sistol, kecuali pada hari ke-3 nilai sig > 0,05 artinya tidak ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistol. Nilai sig tekanan darah diastol pada hari ke-1 hingga hari ke-6 adalah < 0,05 artinya ada pengaruh rebusan daun alpukat dengan penurunan tekanan darah diastol, sedangkan pada hari ke-7 nilai sig tekanan darah diastol > 0,419 artinya tidak ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah diastol. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah sistol maupun diastol sebelum dan setelah intervensi.

Intervensi Daun Salam

Gambaran pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dengan menggunakan rebusan daun salam diperoleh data sebagai berikut;

Tabel 2: Uji Hubungan Rebusan Daun Salam Terhadap Efektivitas Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Hari	Tekanan Darah Sistol	Mean Sistol		Sig nilai	Tekanan Darah Diastol	Mean Diastol		Sig nilai
		Sebelum	Sesudah			Sebelum	Sesudah	
1	≤160	0	160	0,000*	≤100	99,03	95,81	0,013*
	>160	179,71	175,27		>100	113,33	110	
2	≤160	160	158,89	0,000*	≤100	95,87	94,41	0,003*
	>160	174,27	172,19		>100	110	0	
3	≤160	158,89	157,22	0,000*	≤100	92,65	90,59	0,000*
	>160	171,62	168,5		>100	0	0	
4	≤160	159	157,19	0,214	≤100	93,53	88,53	0,003*
	>160	167,87	168,5		>100	0	0	
5	≤160	159,26	156,3	0,002*	≤100	93,94	90,2	0,001*
	>160	168	168,5		>100	110	0	
6	≤160	156,23	151,74	0,009*	≤100	91,47	87,65	0,012*
	>160	168	0		>100	0	0	
7	≤160	152,59	149,09	0,959	≤100	88,24	84,41	0,713
	>160	0	0		>100	0	0	

umber: Data primer Diolah, 2015

Nilai signifikansi tekanan darah sistol sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat pada ada pengaruh rebusan daun salam dengan penurunan tekanan darah sistol (sig < 0,05), kecuali pada hari ke -4 dan hari ke-7 nilai sig > 0,05 artinya tidak ada pengaruh rebusan daun salam dengan penurunan tekanan darah sistol. Nilai signifikansi tekanan darah diastol pada hari -1 hingga hari ke-6 < 0,05 artinya ada pengaruh rebusan daun salam dengan penurunan tekanan darah diastol, sedangkan pada hari ke-7 nilai sig tekanan darah diastol > 0,05 artinya ada pengaruh rebusan daun salam dengan penurunan tekanan darah diastol.

Perbedaan Rerata Tekanan Darah Setelah Intervensi

Perbedaan rerata tekanan darah setelah diberikan intervensi rebusan daun alpukat dengan rebusan daun salam dapat di lihat di bawah ini:

Tabel 3: Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistol dan Diastol Setelah Intervensi Rebusan Daun Alpukat Dan Rebusan Daun Salam

Hari	Tekanan Darah Sistol	Mean Sistol		Tekanan Darah Diastol	Mean Diastol	
		Daun Alpukat	Daun Salam		Daun Alpukat	Daun Salam
1	≤160	159,29	160	≤100	95	95,81
	>160	176,78	175,27	>100	110	110
2	≤160	156,1	158,89	≤100	92,81	94,41
	>160	174,29	172,19	>100	110	0
3	≤160	155,002	157,22	≤100	95,63	90,59
	>160	171,42	168,5	>100	110	0
4	≤160	156,55	157,19	≤100	93,82	88,53
	>160	169,14	168,5	>100	0	0
5	≤160	155,4	156,3	≤100	92,35	90,2
	>160	167,22	168,5	>100	0	0
6	≤160	156,1	151,74	≤100	90,29	87,65
	>160	168,33	0	>100	0	0
7	≤160	151,56	149,09	≤100	88,82	84,41
	>160	0	0	>100	0	0

Sumber: Data primer Diolah, 2015

Berdasarkan tabel 3 dapat di lihat bahwa ada perbedaan efektivitas rebusan daun alpukat dan rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Rebusan daun salam lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi. Hal tersebut dapat di lihat dari rerata tekanan darah sistol pada mayoritas responden setelah diberikan rebusan daun salam hari ke-1 yaitu $175,27 > 160$ artinya hipertensi . Pada hari ke-7 terjadi penurunan tekanan darah dengan rerata tekanan darah sistol ≤ 160 (Normal) sebesar 149,09. Mayoritas rerata tekanan darah sistol pada intervensi rebusan daun alpukat pada hari ke-1 sebesar 176,78 dan terjadi penurunan rerata tekanan darah selama 7 hari pemberian rebusan daun alpukat dengan mayoritas rerata tekanan darah sistol hari ke-7 sebesar $151,56 \leq 160$ artinya normal.

Efektivitas Rebusan Daun Alpukat dan Rebusan Daun Salam Untuk Penurunan Tekanan Darah.

Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat dan rebusan daun salam pada hari 1 hingga hari 7 dengan uji *Mann-Whitney* dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4: Efektivitas Perbedaan Rebusan Daun Alpukat dan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Tindakan	Mean Sistol			Mean Diastol		
	Daun Alpukat	Daun Salam	P value	Daun Alpukat	Daun Salam	P value
Hari 1	173,76	174,06	0,909	95,88	97,06	0,681
Hari 2	164,12	165,15	0,373	93,82	94,41	0,624
Hari 3	164,18	161,41	0,195	96,47	90,59	0,001*
Hari 4	161	157,79	0,071	93,82	90,88	0,103
Hari 5	158,53	157,74	0,612	92,35	90,29	0,208
Hari 6	157,18	151,74	0,000*	90,29	87,65	0,167
Hari 7	151,56	149,09	0,004*	88,82	84,41	0,004*

Sumber Data Primer diolah.2015

Pada tabel 4 secara statistik penurunan rerata tekanan darah pada intervensi rebusan daun alpukat dan salam tidak stabil dalam menurunkan tekanan darah namun mempunyai kemaknaan atau pengaruh lebih cepat dalam menurunkan

tekanan darah diastol (pada hari ke-3). Jika di lihat secara praktis rerata tekanan darah sistol hari ke-1 intervensi rebusan daun alpukat sebesar 173,76 dan hari ke-7 sebesar 151,56. Sedangkan pada intervensi rebusan daun salam pada hari ke-1 sebesar 174,06 dan pada hari ke-7 sebesar 149,09. Rerata tekanan darah diastol rebusan daun alpukat hari ke-1 sebesar 95,88 dan hari ke-7 sebesar 88,82 dan rerata tekanan darah diastol rebusan daun salam pada hari ke-1 sebesar 97,06 dan hari ke-7 sebesar 84,41.

Dapat di lihat bahwa selisih rerata tekanan darah sistol pada intervensi rebusan daun salam hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 24,97. Sedangkan selisih rerata tekanan darah sistol pada intervensi rebusan daun alpukat hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 22,2. Selisih rerata tekanan darah diastol pada intervensi rebusan daun salam hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 12,65. Sedangkan selisih rerata tekanan darah diastol pada intervensi rebusan daun alpukat hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 7,06. Jadi dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi.

Uji signifikansi p: $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistol terlihat pada hari ke-6 dan p: $0,004 < 0,05$ hari ke-7 untuk intervensi daun alpukat dan daun salam yang bermakna bahwa intervensi dapat menurunkan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi. Sedangkan signifikansi p: $0,001 < 0,05$ untuk tekanan darah diastol terlihat pada intervensi hari ke-3 dan p: $0,004 < 0,05$ pada hari ke-7.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang menggunakan subyek manusia dimungkinkan terjadi bias karena sulit untuk mengkontrol semua faktor yang mempengaruhi dan terutama yang menggunakan alat. Oleh sebab itu maka kalibrasi dan penyamaan persepsi

dalam penggunaan alat pengukuran mutlak diperlukan. Seluruh responden patuh dalam mengkonsumsi rebusan daun alpukat, namun terdapat permasalahan dengan kestabilan responden dalam mengkonsumsi rebusan. Hal tersebut dikarenakan selama penelitian kondisi kehidupan sosial masyarakat mayoritas petani sedang dalam musim panen padi, hajatan pernikahan, dan orang meninggal. Kehidupan sosial budaya di tempat penelitian memiliki interaksi sosial yang tinggi, bila terdapat acara pernikahan maupun orang meninggal, masyarakat mengadakan kegiatan hajatan, jagongan selama tujuh hari sebelum pernikahan, dan tahilan sampai tujuh hari setelah kematian. Hal tersebut tersebut menjadi faktor penyebab ketidakajegan responden dalam mengkonsumsi rebusan daun alpukat maupun daun salam. Selain itu ketidakajegan disebabkan karena responden yang lupa, dan keluarga tidak ada yang mengingatkan untuk mengkonsumsi rebusan sesuai ketentuan, walaupun namun demikian seluruh responden masuk dalam kategori patuh dalam mengkonsumsi karena seluruh responden mengkonsumsi rebusan lebih dari 7x (8-14 kali) atau lebih.

Keajegan dan materi intervensi konsumsi rebusan disiapkan peneliti guna menjaga kualitas dan dosis rebusan. Pengukuran tekanan darah dilakukan pagi hari sekaligus pemberian intervensi rebusan sesuai kelompok perlakuan, sore hari dilakukan pengukuran tekanan darah lagi.

Responden secara alami aktif melakukan kegiatan harian seperti panen padi, kegiatan sosial budaya. Kegiatan harian mayoritas dilakukan oleh perempuan yang juga mayoritas responden 26 orang (76.5%) untuk intervensi daun alpukat dan 25 orang (73.5%). Kegiatan tersebut menimbulkan kelelahan, pola makan yang kurang baik dan tidak

terkontrol, sehingga dapat memicu naiknya tekanan darah. Responden yang mempunyai tekanan darah tinggi mayoritas berjenis kelamin perempuan dan yang berusia > 60 tahun hal ini sesuai teori bahwa faktor hipertensi dipengaruhi oleh jenis kelamin karena perempuan setelah usia 55 akan kehilangan hormon estrogen yang bersifat mencegah hipertensi dari pada laki-laki.

Menurut Maryam, dkk.(2008), aktivitas lansia perempuan sering dikaitkan dengan perubahan hormone estrogen setelah *menopause*. Peran hormon estrogen untuk meningkatkan kadar HDL yang merupakan faktor pelindung dalam pencegahan terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan hormone estrogen dianggap sebagai adanya imunitas wanita pada usia *premenopause*. Pada *premenopause*, wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormone estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana terjadi perubahan kuantitas hormon estrogen sesuai dengan umur wanita secara alami. Umumnya, proses ini mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya pendidikan, kurangnya pengetahuan menjadi salah satu pemicu terjadinya penderita hipertensi di daerah Penelitian. Tingkat pendidikan yang rendah mayoritas SD menyebabkan masyarakat tidak mengetahui tentang penyakit hipertensi, bahaya dan komplikasi, cara pencegahan, pola hidup yang baik, dan hal lain yang menimbulkan penyakit hipertensi. Pendidikan yang rendah akan menghasilkan pengetahuan yang rendah pula.(Notoatmojo, 2010)

Pada penelitian ini sebagian besar 16 (47,1%) untuk intervensi daun alpukat dan 22 responden (64,7%) mempunyai riwayat

penyakit hipertensi, dan sebagian kecil disertai dengan penyakit asam urat. Hal ini disebabkan karena kebiasaan responden makan makanan berlemak seperti makanan yang bersantan, gorengan, dan pola makan yang tidak baik sehingga memicu terjadinya obesitas hingga menyebabkan terjadinya asam urat tinggi. Kegiatan sosial budaya masyarakat membantu dalam kegiatan hajatan pernikahan, kematian atau kegiatan sosial lainnya menyebabkan responden tidak bisa mengontrol pola makan, dan tidak mengingat pantangan makanan sehingga memicu naiknya tekanan darah.

1. Hubungan Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Pemberian rebusan daun alpukat mempunyai nilai signifikansi $<0,05$, artinya terdapat pengaruh rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah. Namun pada hari ke-3 nilai sig $> 0,05$ artinya tidak ada pengaruh rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah sistol pada hari ke-3. Sedangkan nilai sig tekanan darah diastol pada hari ke-1 hingga hari ke-6 adalah $< 0,05$ artinya ada pengaruh rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah diastol, sedangkan pada hari ke-7 nilai sig tekanan darah diastol $> 0,419$ artinya tidak ada pengaruh dalam menurunkan tekanan darah diastol. Hari ke-3 intervensi tidak berpengaruh dalam penurunan tekanan darah sistol dan hari ke-7 tidak ada pengaruh dalam penurunan tekanan darah diastol. Pemberian rebusan daun alpukat (*Persea Americana Mill*) yang mulai diberikan hari ke-1 kepada penderita hipertensi usia 60 tahun ke atas, memberikan efek yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol pada hari berikutnya, meskipun terjadi penurunan dan kenaikan pada hari tertentu. Hal tersebut sesuai pernyataan responden

karena kelelahan, stress, banyak pikiran, dan tidak bisa istirahat dengan cukup, sehingga faktor –faktor tersebut menjadi penyebab naik dan turunnya tekanan darah.

Penelitian Ismiyati (2013) menyatakan bahwa daun alpukat memiliki aktifitas antioksidan dan membantu dalam mencegah atau memperlambat kemajuan berbagai oksidatif stres yang berhubungan dengan penyakit. Konsumsi ekstrak daun alpukat diketahui dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi secara signifikan, menurunkan kadar glukosa darah serta dapat menurunkan kadar ureum dan kreatinin pada ginjal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ojewole, dinyatakan bahwa daun alpukat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah melalui efek vasorelaksan yang dimilikinya. 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.

Senyawa kimia dalam daun alpukat yang telah diketahui berperan aktif dalam mekanisme antihipertensi antara lain flavonoid, saponin dan alkaloid. Flavonoid merupakan salah satu golongan fenol terbesar yang berada di alam. Senyawa tersebut dapat melindungi tubuh dari radikal bebas melalui mekanisme antioksidan. Flavonoid mampu memperbaiki fungsi endotel dan menghambat agregasi platelet. Efek ini merupakan keuntungan flavonoid pada resiko penyakit kardiovaskuler (Hikayati.dkk.2013).

2. Hubungan Efektivitas Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

Nilai signifikansi tekanan darah sistol pada hari ke-1, 2,3,5,6 sig < 0,05 artinya Ha di terima atau ada perbedaan antara intervensi rebusan daun alpukat dan daun salam. dan H0 di tolak artinya tidak terdapat perbedaan intervensi, sedangkan pada hari ke-1 sampai hari ke-6 sig < 0,05 dan hari ke -7 nilai sig tekanan darah diastol > 0,05 artinya H0 di terima dan Ha di tolak.

Daun Salam telah diteliti mengandung flavonoid dan menunjukkan aktivitas antioksidan. Asupan diet dari flavanon, antosianidin dari makanan tertentu yang kaya kandungan flavonoidnya dikaitkan dengan penurunan resiko penyakit jantung koroner, penyakit kardiovaskuler, dan semua penyebab kematian yang terkait. Flavonoid mampu memperbaiki fungsi endotel dan menghambat agregasi pletelet manusia, efek ini merupakan keuntungan flavonoid pada resiko penyakit kardiovaskuler.

Mekanisme kerja dari kandungan kimia dalam daun salam tersebut, yaitu merangsang sekresi cairan empedu sehingga kolesterol akan keluar bersama cairan empedu menuju usus, dan merangsang sirkulasi darah sehingga mengurangi terjadinya pengendapan lemak pada pembuluh darah (Hembing, 2006).

Selain efek dari rebusan daun salam untuk menurunkan tekanan darah, bisa dilakukan dengan pola hidup yang baik, pola makan yang baik termasuk menghindari makanan-makanan yang menjadi pemicu naiknya tekanan darah, menghindari faktor-faktor yang menyebabkan stress, dan apabila lelah di lakukan istirahat. Sedangkan ke tidakstabilan efek konsumsi rebusan disebabkan karena aktivitas sosial responden yang yang cenderung kurang terkontrol antara aktivitas, istirahat dan konsumsi makanan.

3. Perbedaan Rerata Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Sebelum Dan Setelah Pemberian Rebusan Daun Alpukat Dan Rebusan Daun Salam

Semua responden mempunyai tekanan darah tinggi (hipertensi) pada hari ke-1 tekanan darah sistolik > 160 dan diastolik \leq 100, dan terjadi penurunan pada hari ke-2 hingga hari ke-7. Mayoritas responden mengalami penurunan rerata tekanan darah sistol menjadi normal pada hari ke-7 dan pada kelompok intervensi rebusan daun salam lebih stabil dibandingkan dengan kelompok rebusan daun alpukat. Berdasarkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada landia hipertensi, tekanan darah sistol rebusan daun salam dengan rata-rata 149,09 lebih kecil dari rata-rata tekanan darah sistol rebusan daun alpukat sebesar 151,56 dan rata-rata tekanan darah diastol rebusan daun salam sebesar 84,41 lebih kecil dari rata-rata tekanan darah diastol rebusan daun alpukat sebesar 88,82.

Berbeda dengan terapi farmakologi yang dilakukan saat ini, penggunaan obat kimia memberi efek yang cukup serius dan pemakaiannya harus ditangani dan diawasi oleh dokter serta penderita harus melalui serangkaian proses pemeriksaan. Pemakaian obat *Diuretik Tiazide* yang dikenal sebagai obat pertama untuk hipertensi. Banyak macam obat dari golongan ini yang bila pemakaian jangka panjang dapat mengakibatkan terjadinya *hipokolemi* (kadar kalium darah menjadi rendah), *hiperurisemia* (kadar asam urat darah meningkat) sehingga pemakaian obat jenis diuretik harus dihindari pada penderita hipertensi dengan *diabetes* (kencing manis) dan penderita kolesterol. Namun demikian pemakaian diuretik sangat efektif pada orang lanjut usia,

orang-orang yang mengalami kegemukan, penderita gagal jantung dan penyakit ginjal menahun. (Susilo. Y & Wulandari. A, 2011)

Pemakaian herbal daun alpukat dan daun salam meski lambat dalam menurunkan tekanan darah (hari ke-2 hingga hari ke-7) namun cukup bermakna dan tidak diketemukan efek samping. Terlebih penggunaan daun salam memiliki rerata lebih kecil (84,41) yang berarti bahwa daun salam lebih stabil dan berkhasiat dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Pada lokasi penelitian lansia hipertensi diiringi dengan kolesterol dan asam urat, hal ini terkait dengan kebiasaan makan lansia yang sering mengkonsumsi makanan gorengan dan bersantan. Konsumsi makanan tersebut sulit dihindarkan mengingat bahwa kultur dan sosial masyarakat yang cenderung demikian dalam kegiatan sosial budayanya sehari-hari.

4. Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Dan Rebusan Daun Salam Terhadap Rerata Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Setelah Intervensi

Dalam hasil uji statistik perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat dan rebusan daun salam menggunakan uji *Mann Whitney* pada hari ke-7 didapatkan hasil $p=0,004$ ($p<0,005$) yang artinya ada pengaruh rebusan daun alpukat dan rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan rebusan daun alpukat dengan rebusan daun salam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Srumbung.

Berdasarkan tabel diatas di lihat selisih rerata tekanan darah sistol pada kelompok rebusan daun salam hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 26,18. Sedangkan selisih rerata tekanan darah sistol pada kelompok rebusan daun alpukat hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 23,71. Selisih rerata tekanan darah diastol pada kelompok rebusan daun salam hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 11,4. Sedangkan selisih rerata tekanan darah diastol pada kelompok rebusan daun alpukat hari ke-1 dan hari ke-7 sebesar 10,59. Jadi dapat disimpulkan bahwa rebusan daun salam lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah sistol pada lansia hipertensi.

Flavonoid merupakan salah satu golongan fenol terbesar yang berada di alam. Senyawa tersebut dapat melindungi tubuh dari radikal bebas melalui mekanisme antioksidan. Senyawa ini dalam tubuh juga berfungsi sebagai antioksidan. Saponin memiliki khasiat diuretik dengan menurunkan volume plasma dengan cara mengeluarkan air dan elektrolit terutama natrium, sehingga pada akhirnya *cardiac output* menurun. Natrium dan air juga dapat mempengaruhi resistensi perifer. Zat flavonoid 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.

Efektivitas daun salam dibandingkan dengan rebusan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan kimia dalam daun salam mampu merangsang sirkulasi darah sehingga mengurangi endapan lemak pada dinding pembuluh darah. Hal tersebut bisa membantu permasalahan karena sebagian besar responden mempunyai pola makan yang kurang baik dengan tidak bisa

mengurangi makanan berlemak seperti gorengan, makanan lain yang mengandung lemak, yang apabila di konsumsi akan tertimbun dalam tubuh. Maka dengan mengkonsumsi rebusan daun salam secara rutin endapan lemak akan berkurang sedikit demi sedikit. Sebelumnya endapan lemak menebal pada dinding pembuluh darah dan menyumbat pembuluh darah sehingga peredaran darah tidak lancar, maka setelah mengkonsumsi rebusan daun salam endapan lemak berkurang dan peredaran darah mulai lancar, sehingga bisa membantu penurunan tekanan darah.

Pada kelompok rebusan daun alpukat kurang efektif dibandingkan dengan daun salam hal ini di karenakan daun alpukat bersifat diuretik. Sesuai dengan pernyataan responden bahwa konsumsi rebusan daun alpukat mengakibatkan peningkatan frekwensi buang air kecil. Hal ini kurang disukai sehingga terdapat responden yang tidak stabil mengkonsumsi rebusan daun alpukat selama 7 hari. Akibatnya kandungan kimia yang ada dalam daun alpukat yang dibutuhkan menjadi berkurang, karena kurang dari dosis yang ditentukan, maka penurunan tekanan darah relatif lambat.

Dalam farmakologi cina dan pengobatan tradisional lain ALPUKAT mempunyai efek farmakologi yang disebutkan bahwa tanaman ini memiliki sifat :Daun Alpukat : rasa pahit, kelat, peluruh kencing. Biji Alpukat : Anti radang, analgesic. Daun Alpukat bersifat Anti bakteri yaitu menghambat pertumbuhan beberapa species bakteri. Rasa pahit dan meningkatnya frekwensi buang air kecil inilah yang menjadikan responden enggan untuk mengkonsumsi. Sementara rebusan daun salam tidak pahit dan terasa segar sehingga responden cenderung taat dan lebih memilih untuk mengkonsumsi rebusan daun salam.

Beberapa pertimbangan dalam hal pemilihan obat herbal untuk berbagai penyakit bagi masyarakat umum antara lain: 1) obat herbal tidak menimbulkan efek samping, 2) obat herbal bebas racun, 3) obat herbal mudah dibuat dan diproduksi, 4) obat herbal menghilangkan sumber penyakit, 5) obat herbal memiliki multikhasiat, 6) obat herbal mudah diperoleh, dan 7) obat herbal murah.

Dalam hal pemakaian daun alpukat dan daun salam untuk menurunkan tekanan darah, obat herbal mempunyai kelebihan bagi masyarakat di daerah penelitian. Kelebihan bahan tersebut antara lain sudah mengenal kedua bahan tersebut dengan baik, pemakaiannya tidak menimbulkan efek samping hanya pada pemakaian daun alpukat rasa pahit dan meningkatnya frekwensi urin menimbulkan rasa kurang nyaman. Mudah dibuat sehingga tidak memerlukan keahlian khusus dan tidak perlu berkonsultasi dengan ahli atau dokter, murah karena terdapat di lingkungan, selain dapat menurunkan tekanan darah daun alpukat dan daun salam juga dapat mengobati asam urat dan kolesterol.

SIMPULAN

Terapi herbal dengan menggunakan rebusan daun alpukat dan daun salam dapat menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Daun salam lebih efektif menurunkan tekanan darah dibanding daun alpukat dalam menurunkana tekanan darah pada lansia hipertensi.

SARAN/REKOMENDASI

Institusi layanan kesehatan hendaknya memasukkan materi terapi non farmakologi atau terapi herbal khususnya pemanfaatan daun salam sebagai antihipertensi sebagai tindakan mandiri

perawatan untuk menurunkan tekanan darah dan mengaplikasikan pada komunitas untuk mengatasi permasalahan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif Djauhar, dkk.2013.*Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Pusling Desa Klumpit Upt Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus*. Kudus : Stikes Muhammadiyah.JIKK Vol. 4, No.2, Juli 2013 : 18-34
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah.2011.*Profil Kesehatan Jawa Tengah*.Jawa Tengah
- Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang.2014.*Profil Kesehatan Kabupaten Magelang*.Magelang
- Hembing. 2006. *Mengendalikan Kolesterol Tinggi Dengan Herba Dan Pola Hidup Sehat*. <http://portal.cbn.net.id> (11 Desember 2011).
- Hikayati,dkk.2013.*Penatalaksanaan Non Farmakologis Terapi Komplementer Sebagai Upaya Untuk Mengatasi Dan Mencegah Komplikasi Pada Penderita Hipertensi Primer Di Kelurahan Indralaya Mulya Kabupaten Ogan Ilir*. Jurnal Pengabdian Sriwijaya Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
- Ismiyati.2013.*Aktivitas Antihipertensi Ekstrak Etanol Daun Salam (Syzgium polyantum [Wight] Walp) pada Tikus Wistar, Profil Kromatografi Lapis Tipis Serta Ketetapan Kandungan Fenolik Total dan Flavonoid Totalnya*.Yogyakarta: Tesis Program studi Ilmu Farmasi Sains dan Teknologi Fakultas Farmasi Universitas Gadjah Mada
- Kenia, Ni Made & Taviyanda, D.2013. *Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.Stikes Rs Baptis Kediri : Volume 6, No. 1, Juli 2013
- Lianti, Revina.2014. *Khasiat Dahsyatnya Alpukat*. Jakarta : Healthy Books
- Maryam, dkk.(2008).*Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo,S.,2010.*Mengembangkan Instrumen Penelitian*. Dalam: Notoatmodjo, S., ed. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 164-165
- Nugroho, W. (2008).*Keperawatan gerontik dan geriatrik*.Edisi dua. Jakarta:EGC.
- Nucahyati, E.2014.*Khasiat Dahsyat Daun Salam*.Jakarta: Jendela Sehat
- Puskesmas Srumbung Kabupaten Magelang.2014.*Rekapitulasi Dagnosis Pasien di Puskesmas Kecamatan Srumbung*. Magelang
- Rahajeng E. 2013. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia*. Jakarta: Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta; 2013.
- Stocklager, J. L.(2008). *Buku Saku Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Alih bahasa,

Nike Budhi Subekti.Ed. 2. Jakarta:
EGC.

(Hipertensi). ANDI
OFFSET Yogyakarta

Susilo, Y., Wulandari, A. (2011). *Cara
Jitu Mengatasi Darah Tinggi*

Widuri,H.(2010).*Asuhan Keperawatan
pada Lanjut Usia ditatanan
Klinik*.Yogyakarta:Fitramaya