

Program Sosialisasi dan Pembagian Jus Alpukat sebagai Upaya Mencegah Hipertensi pada Masyarakat di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Tulungagung

Nurhidayati^{1a*}, Lasman¹

¹STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

^a nurhidayati.stikestulungagung@gmail.com *

* Corresponding author

Informasi Artikel	ABSTRAK
<p>Sejarah artikel: Tanggal Diterima: 05 Juli 2022 Tanggal Direvisi: 27 Juli 2022 Diterima: 15 Agustus 2022 Diterbitkan: 20 Agustus 2022</p>	<p>Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang menjadi masalah kesehatan. Terapi hipertensi selain menggunakan obat-obatan modern juga menggunakan herbal. Alpukat merupakan buah yang sering dijumpai dan memiliki banyak manfaat serta khasiat bagi manusia. Alpukat mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre eksperiment dengan <i>pre-test dan post-test group design</i>. Populasinya adalah masyarakat Di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung sebanyak 45 responden, pengabdian dilaksanakan pada bulan Februari 2022 ada 30 responden yang diambil sebagai sampel dengan menggunakan metode purposive sampling. Data dianalisis dengan <i>uji Wilcoxon</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari pemberian jus alpukat untuk tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung dengan penurunan sangat signifikan ($p < 0,01$) yang berarti (P) = $<0,05$. Ada pengaruh dari pemberian jus alpukat untuk tekanan darah penderita hipertensi di Di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Berdasarkan hasil penelitian ini adalah Jus Alpukat memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Untuk itu di harapkan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat dan mengkonsumsi jus alpukat secara rutin.</p>
<p>kata kunci: Hipertensi Jus Alpukat Tekanan darah</p>	

Copyright (c) 2022 Prosiding SEMITRA

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik meningkat lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg. Hipertensi masih menjadi masalah utama di dunia, baik di negara maju maupun negara berkembang. Faktor penyebab atas hipertensi adalah obesitas, stress, factor genetic, usia tua, asupan garam yang tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum minuman beralkohol dan kurangnya olahraga.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2022. Alpukat merupakan buah yang memiliki banyak manfaat serta khasiat bagi manusia. Hasil penelitian tekanan darah sesudah minum jus alpukat sebesar 93/63 mmHg, lebih rendah daripada sebelum minum jus alpukat, yaitu sebesar 103/71 mmHg dengan penurunan sangat signifikan ($p < 0,01$). Dengan pemberian 1 hari 2 gelas pagi dan sore selama 1 minggu. Alpukat mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium, menekan sekresi renin, menyebabkan dilatasi arteriol dan mengurangi respon terhadap vasokonstriktor endogen. Juga mengandung flavonoid yang berpengaruh terhadap sistem renin angiotensin sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Marcellia W.H. 2012)

Menurut Khancit, pada 2011 WHO mencatat ada satu miliar orang terkena hipertensi. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 32% pada 2008 dengan kisaran usia diatas 25 tahun. Jumlah penderita pria mencapai 42,7%, sedangkan 39,2% adalah wanita (Candra, 2013). Menurut STP (Surveilans Terpadu Penyakit) Puskesmas di Jawa Timur total penderita hipertensi di Jawa Timur tahun 2011 sebanyak 285.724

pasien. Jumlah tersebut dihitung mulai bulan Januari hingga September 2011. Dengan jumlah penderita tertinggi pada bulan Mei 2011 sebanyak 46.626 pasien (Dinkes Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2013) di Tulungagung dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Tulungagung tahun 2013 terdapat 3.890 jiwa penderita hipertensi. Tingginya kasus hipertensi akan kian meningkat seiring gaya hidup yang tidak sehat, baik secara psikis maupun fisik. Dari studi pendahuluan tanggal 27 Januari 2016 di Dusun Blumbang Desa Campurdarat Kecamatan C

ampurdat terdapat 45 orang yang mengalami hipertensi rawat jalan dan belum pernah terapi alternatif dengan jus alpukat

Hipertensi yang tidak terkontrol bisa menyebabkan jantung bekerja ekstra keras yang mana kondisi ini mengakibatkan kerusakan pada pembuluh darah, ginjal dan mata. Penyakit hipertensi juga merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung. Tekanan darah tinggi yang tidak mendapatkan pengobatan secara teratur dan rutin maka akan membawa si penderita ke dalam kasus serius bahkan menyebabkan kematian (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2009)

Upaya pemerintah untuk mengendalikan hipertensi melalui promosi kesehatan deteksi dini terhadap resiko hipertensi, preventif dengan cara larangan merokok, peningkatan gizi seimbang dan aktifitas fisik untuk mencegah timbulnya faktor resiko yang lebih buruk (Departemen Kesehatan RI 2009). Penatalaksanaan hipertensi dilakukan secara non medikamentosa dengan mengatasi obesitas, mengurangi asupan garam, menghindari stres, dan memperbaiki gaya hidup yang tidak sehat. Masing-masing obat mempunyai efek samping yang berbeda-beda. Adanya efek samping menyebabkan masyarakat lebih memilih herbal sebagai alternatif pengobatan hipertensi.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin membuktikan kebenaran "Pengaruh Pemberian Jus Alpukat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat", dan diharapkan masyarakat akan tahu khasiat dari daun alpukat sehingga mau memanfaatkannya sebagai terapi pada kasus hipertensi.

METODE

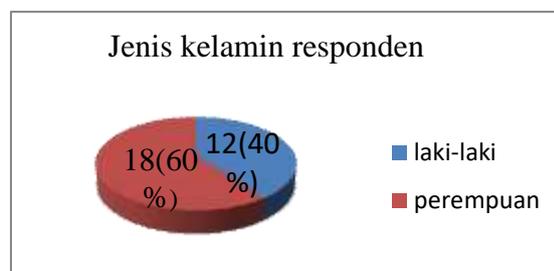
Desain penelitian ini adalah *Pre Eksperiment*, desain ini merupakan eksperimen yang memanipulasi variabel bebas ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel terikat dan subjeknya pun menggunakan desain non random (Notoatmodjo 2002).

Rancangan eksperimen ini adalah *observasi*. Dalam rancangan ini orang yang sama sebelum diberikan perlakuan di test dahulu kemudian setelah perlakuan ditest kembali, sehingga dapat membandingkan keadaan sebelum dan sesudah test (Notoatmodjo, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Karakteristik Responden yang Menderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin



Sumber: Penelitian tahun, 2022.

Diagram 4.1 : Karakteristik responden penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin di Desa Blumbang kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung 2022.

Berdasarkan Diagram 4.1 diatas diketahui bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan sejumlah 18 responden (60%).

2. Karakteristik responden yang menderita Hipertensi berdasarkan umur.

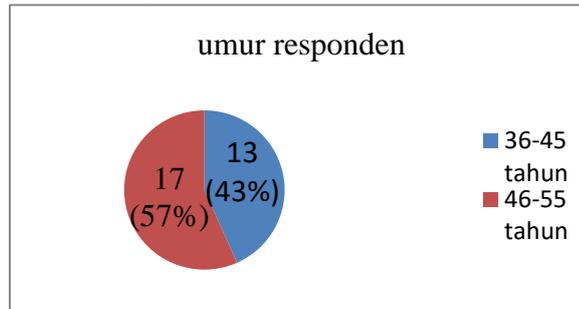


Diagram 4.2: Karakteristik Responden penderita hipertensi Berdasarkan Umur di Desa Blumbang kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung 2022.

Berdasarkan diagram 4.2 di atas di ketahui bahwa sebagian besar umur responden 46-55 tahun sebanyak 17 orang (57%).

B. Data Khusus

1. Identifikasi tekanan darah sebelum di beri perlakuan pemberian jus alpukat.

Tabel 4.1: Identifikasi tekanan darah sebelum di beri perlakuan pemberian jus alpukat di Desa Blumbang kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung 2022.

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	std dev
Sistole	30	120	140	126,50	6,585
Diastole	30	80	90	83,17	3,824
Valid N	30				

Berdasarkan tabel 4.1 di ketahui bahwa Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dilakukan pemberian jus alpukat mendapatkan mean systole 126,50 mmHg sedangkan untuk diastole mendapatkan mean 83,17 mmHg.

2. Identifikasi tekanan darah sesudah di beri perlakuan pemberian jus alpukat.

Tabel 4.2: Identifikasi tekanan darah sesudah di beri perlakuan pemberian jus alpukat di Desa Blumbang kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung 2022.

Sumber: penelitian tahun, 2022

Variabel	N	Minimum	Maximun	Mean	stddev
Sistole	30	110	135	121,17	6,524
Diastole	30	75	85	78,17	3,824
Valid N	30				

Sumber: Penelitian tahun, 2022.

Berdasarkan tabel 4.2 di ketahui bahwa Tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah dilakukan pemberian jus alpukat mendapatkan mean systole 121,17mmHg dan untuk diastole mendapatkan mean 78,17 mmHg.

Uji statistic

Dari hasil uji statistik *paired* yang telah dilakukan didapatkanp value sistole = 0,000 dan p value diastole dimana $p < 0,000$ dimana $p=0,05$. Sehingga H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa blumbang kecamatan campurdarat kabupaten tulungagung tahun 2022.

DISKUSI

Pada bab ini akan diuraikan pembahasan dari hasil penelitian yang dihubungkan dengan tinjauan teori atau studi kepustakaan tentang “Pengaruh Pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat, Kabupaten Tulungagung tahun 2022”.

A. Identifikasi tekanan darah sebelum di beri jus alpukat

Berdasarkan Tabel 4.1 Didapatkan bahwa responden sejumlah 30 orang sebelum diberikan jus alpukat rata-rata tekanan darah sistolik adalah 126,50 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 83,17 mmHg .

Ditinjau dari faktor umur (Potter & Perry 2009) mengatakan bahwa tekanan darah dewasa meningkat seiring dengan bertambahnya usia,pada orang dewasa tekanan darah sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah. Sedangkan menurut (Guyton, A. C., & Hall 2010) mengatakan pengaruh usia terhadap tekanan darah dapat dilihat dari aspek pembuluh darah yaitu semakin bertambah usia akan menurunkan elastisitas pembuluh darah perifer. Peningkatan tekanan darah perifer akan meningkatkan tekanan darah hal itu dibuktikan bahwa tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun, sedangkan tekanan diastolic terus meningkat sampai usia 55- 60 tahun kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Dari uraian fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa terdapat kesesuaian antara teori diatas bahwa seiring bertambahnya usia maka tubuh manusia akan mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga sirkulasi darah yang menuju organ –organ penting tubuh akan terganggu seperti jantung dan ginjal ini akan berdampak pada tekanan darah sehingga tekanan darah semakin meningkat. Berdasarkan Diagram 4.2 tentang usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 46-55 tahun dengan prosentase 57%.

Berdasarkan Diagram 4.1 tentang jenis kelamin responden bahwa sebagian besar responden adalah perempuan dengan prosentase 60%.

Menurut (Cortas K 2008) prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause.Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Pada pre

menopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun sebelum lanjut usia .

Berdasarkan fakta dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa terdapat kesesuaian antara teori diatas bahwa pada jenis kelamin wanita tekanan darah meningkat pada usia 45-55 tahun karena berkurangnya hormone estrogen yang berfungsi melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

B. Identifikasi tekanan darah sesudah di beri terapi jus alpukat

Berdasarkan Tabel 4.2 Didapatkan bahwa responden sejumlah 30 orang sebelum diberikan jus alpukat rata-rata tekanan darah sistolik adalah 121,17 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 78,17 mmHg .

Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologis dengan obat-obatan penurun tekanan darah dan juga dengan non farmakologis (Martha 2012). Cara penanganan nonfarmakologis salah satunya dengan pemberian jus alpukat. Buah alpukat mengandung berbagai kandungan zat yang bermanfaat bagi tubuh seperti vitamin A, B6, B12, C, E, thiamin, riboflavin, niasin, asam pantothenik, *Beta-sitosterol*, folat dan beberapa mineral seperti kalsium, magnesium, besi, fosfor, *potassium*, *sodium*, seng, tembaga, mangan, selenium. Buah alpukat kaya akan asam lemak tidak jenuh (Kardarron.D 2009). Kandungan kalium pada buah alpukat dapat menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium, menekan sekresi renin, menyebabkan dilatasi arteriol dan mengurangi respon terhadap vasokonstriktor endogen. Juga mengandung flavonoid yang berpengaruh terhadap sistem renin angiotensin sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan fakta diatas peneliti berpendapat bahwa Terapi non farmakologi yang di teliti disini yaitu pemberian jus alpukat memiliki Manfaat yang sesuai dengan teori jika di lakukan secara rutin yaitu untuk memaksimalkan ekskresi natrium dan memaksimalkan aliran darah. Sesuai dengan faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu umur dan jenis kelamin bahwa semuanya sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah dari yang awalnya semuanya pre hipertensi mengalami penurunan. Sesuai dengan teori diatas bahwa buah alpukat dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dibuktikan pada Lampiran 9 di ketahui bahwa tekanan darah sesudah pemberian jus alpukat dari sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah dengan prosentase 73%. Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan teori Hal ini dibuktikan pada tabel 4.2 Pada penelitian ini responden diberikan jus alpukat selama 7 hari berturut-turut tiap pagi dan sore. Sebelum diberikan jus alpukat rata-rata tekanan darah sistolik adalah 126,50mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic 83,17mmHg dan setelah diberikan jus alpukat hasil rata-rata tekanan darah sistolik adalah 121,17mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic adalah 78,17mmHg.

C. Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung Tahun 2022

Berdasarkan Lampiran 9 menunjukkan bahwa hasil analisis pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di peroleh data 30 (100%) responden mengalami tekanan darah normal sedangkan pada data post di peroleh hasil 22 (73%) responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 21 (70%) mengalami penurunan tekanan darah diastole. Hal ini membuktikan ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Blumbang kecamatan Campurdarat kabupaten tulungagung tahun 2022.

Berdasarkan penelitian dilakukan oleh peneliti selama 1 minggu dengan rancangan *pra experiment pretest-posttest* dan metode *observasi* dengan hasil penelitian

dengan menggunakan uji parametric *paired t- test* menunjukkan hasil *P value sistolik* = 0,000 dan *p value diastole* =0,000 dengan $\alpha=0,05$ artinya *P value* < α (0,05) =H0 ditolak dan H1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah darah.Hal ini juga di perkuat dengan adanya penelitian yang di lakukan sebelumnya oleh Marcellia W.H pada tahun 2012 yang berjudul “Efek jus alpukat (*persea Americana Mill*) terhadap tekanan darah normal wanita dewasa” dengan perlakuan selama 2 minggu. Penelitiannya bersifat *prospektif experimental* dengan rancangan *komparatif* dengan kelompok kontrol. Metode pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan hasil penelitian dengan menggunakan uji parametric *paired t test* menunjukkan $P=0,01 < \alpha(0,05)$ maka H0 di tolak artinya ada hubungan efek jus alpukat (*Persea Americana Mill*) terhadap tekanan darah normal wanita dewasa setelah rutin di lakukan pemberian jus alpukat selama 2 minggu.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dengan sesudah di lakukan pemberian jus alpukat hasilnya sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil penurunan tekanan darah systole 22(73%) responden dan 21(70%) responden mengalami penurunan tekanan darah diastole dan dari uji statistic sendiri hasilnya H1 di terima, jadi Adapengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah di desa Blumbang Kecamatan Campurdarat kabupaten Tulungagung tahun 2022. Sehingga Disarankan pada masyarakat untuk memanfaatkan tumbuhan herbal salah satunya dengan mengkonsumsi Jus Alpukat, karena alpukat memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan tidak memiliki efek samping,selain itu diharapkan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung Tahun 2022 sebelum di lakukan pemberian jus alpukat adalah memiliki nilai rata-rata Sistole 126,50mmHg dan rata-rata diastole 83,17mmHg.
2. Tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Blumbang Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung Tahun 2022 sesudah di lakukan pemberian jus alpukat adalah memiliki nilai rata-rata sistole 121,17 mmHg dan nilai rata-rata diastole 78,17mmHg.
3. Ada Pengaruh pemberian jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa blumbang kecamatan campurdarat kabupaten tulungagung tahun 2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada peserta dan pihak yang telah membantu berjalannya kegiatan ini.

REFERENSI

- Cortas K, et all. 2008. “Cortas K, et All.” Retrieved (<http://www.emedicine.com>. Diakses pada tanggal 30 Agustus 2013).
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Pedoman Pelaksanaan Program Rumah Sakit Sayang Ibu Dan Bayi (RSSIB)*. Jakarta: Depkes:RI.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2009. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Dinkes Kesehatan Provinsi Jawa Timur. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. Surabaya: Dinkes Jatim.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2010. *Buku Saku Fisiologi Kedokteran*. (H. Muttaqin, N. Yesdelita, Eds., & B. U. Pendit, Trans.). Jakarta: EGC.
- Kardarron.D. 2009. “Pisang Raja.”
- Marcellia W.H. 2012. “EFEK JUS BUAH ALPUKAT (*Persea Americana Mill*.) TERHADAP

- TEKANAN DARAH PADA PRIA DEWASA MUDA.”
- Martha, K. 2012. *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan. Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.