

Pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Muhammad Affan¹, Musmuliadin^{2*}, Sumaani³

^{1,2}Politeknik Muhammad Dahlan

³STIKES IST Buton

E-mail: musmuliadin14@gmail.com^{2*}

Article Info

Article History

Received: 2026-03-02

Revised: 2026-05-03

Published: 2026-06-30

Keywords:

avocado leaf; blood pressure; hypertension

Abstract

Hypertension is considered a serious disease due to its wide-ranging impacts, which can even lead to death. One method of treating hypertension is through non-pharmacological therapy, such as the use of avocado leaves. This study aimed to determine the effect of avocado leaf decoction on reducing blood pressure in hypertensive patients in the working area of UPTD Puskesmas Wajo in 2024. This study employed a quantitative design with an analytic observational approach. The method used was a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 15 respondents. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk test for normality and the Wilcoxon test for hypothesis testing. The results showed that before the administration of avocado leaf decoction, the mean systolic blood pressure was 151.40 mmHg and diastolic was 92.07 mmHg. After seven days of intervention, the mean systolic blood pressure decreased to 129.27 mmHg and diastolic to 80.47 mmHg. In conclusion, there was a significant effect of avocado leaf decoction on reducing blood pressure in hypertensive patients in the working area of UPTD Puskesmas Wajo in 2024, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.001.

Artikel Info

Sejarah Artikel

Diterima: 2026-03-02

Direvisi: 2026-05-03

Dipublikasi: 2026-06-30

Kata kunci:

daun alpukat; hipertensi; tekanan darah

Abstrak

Hipertensi dianggap sebagai penyakit yang serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir kematian pada kematian. Salah satu cara pengobatan hipertensi yaitu dengan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu menggunakan daun alpukat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik. Metode yang digunakan adalah pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test*. Jumlah sampel yaitu 15 responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Normalitas data menggunakan *shapiro-wilk* dan uji hasil penelitian dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sebelum di lakukan pemberian rebusan daun alpukat dengan nilai mean sistol sebesar 151,40 dan diastol 92,07 mmHg, sedangkan nilai tekanan darah setelah pemeberian rebusan daun alpukat selama tujuh hari bedasarkan nilai mean sistol adalah 129,27 dan diastol 80,47 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024 dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,001.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal, yaitu melebihi 140/90 mmHg (Ramadhan et al., 2023).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) menunjukkan penderita hipertensi di seluruh dunia berjumlah sekitar 1 miliar. Sekitar 8 juta orang yang mengidap hipertensi meninggal dunia setiap tahunnya, dengan kematian terjadi 20,43%, di negara ekonomi berkembang

memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35% (WHO, 2019).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 –79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiganya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa tidak menyadari memiliki hipertensi. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (Epriliyani & Kusmiran, 2024).

Hasil utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, menyimpulkan bahwa prevalensi kasus hipertensi di Indonesia sebesar 598.983 kasus, paling tinggi angka kejadian di Provinsi Jawa Barat sebesar 107.290 kasus, sedangkan yang terendah pada daerah papua selatan sebanyak 906 kasus. Data kasus hipertensi di Provinsi Sulawesi Tenggara sebanyak 5.585 kasus.

Obat antihipertensi diberikan dalam waktu jangka panjang untuk menjaga tekanan darah agar stabil, tetapi bisa menyebabkan Drug Related Problems (DRP) yaitu kondisi yang tidak diinginkan, seperti putus pengobatan, adanya interaksi obat, alergi terhadap obat yang dianjurkan oleh dokter. Bentuk perubahan yang dialami seperti penurunan beberapa fungsi organ misalnya: penglihatan, penurunan fungsi kognitif, dan perubahan farmakokinetik/farmakodinamik (Verma et al., 2021)

Saat ini berbagai metode pengobatan untuk hipertensi telah dikembangkan. Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi dilakukan dengan obat antihipertensi seperti deuretik, beta blocker, vasodilator, inhibitor saraf simpatik, alpha blocker (Rohmah et al., 2012) (Iqbal & Handayani, 2022)

Alpukat memiliki banyak khasiat untuk kesehatan, salah satunya yaitu daun alpukat sebagai antihipertensi. Kandungan kimia daun alpukat diantaranya saponin, xilosa alkohol, polifenol, flavanoid, alkaloid, dan kuersetin (Priyanto & Masithoh, 2018).

Cara kerja daun alpukat adalah 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 (Lestari et al., 2022a)

Berdasarkan penelitian (Noviyanti et al., 2024) menunjukkan bahwa tekanan sistolik rata-rata sebelum berolahraga adalah 116,7 mmHg, tekanan sistolik rata-rata setelah berolahraga adalah 114,8 mmHg, tekanan diastolik rata-rata sebelum berolahraga adalah 81 mmHg, dan tekanan diastolik setelah berolahraga adalah 79,9 mmHg. Jadi, nilai tekanan darah baik sistolik maupun diastolik menurun setelah melakukan latihan antihipertensi dan minum air rebusan daun salam.

Hasil survey juga didapatkan bahwa di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo banyak ditemukan pohon alpukat yang tidak banyak diketahui masyarakat

manfaatnya terutama untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahub 2024.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *one group pre dan post test*. Besaran sampel adalah 15 responden, teknik sampling digunakan yaitu *purposive sampling* dengan kriteria inklusi pasien hipertensi yang berobat di UPTD Puskesmas Wajo, bersedia menjadi responden, mengikuti prosedur penelitian dan pasien hipertensi grade 2.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar obsevasi, *sphygmomanometer* (tensi meter) digital pengukuran tekanan darah dan SOP pemberian terapi rebusan daun alpukat. Pada penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Dimana intervensi diberikan 1 kali sehari di pagi hari, pengukuran tekanan darah sebanyak 2 kali yaitu sebelum intervensi (*pre test*) dan pada hari ke 7 setelah intervensi (*post test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Presentase (%)
37-50	5	33,3
51-70	10	66,7
Total	15	100.0

Tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa umur responden terbanyak yaitu 51-70 tahun yakni 10 (66,7%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
Laki-laki	7	46,7
Perempuan	8	53,3
Total	15	100.0

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan merupakan responden terbanyak yaitu 8 (53,3 %).

Tabel 3. Distribusi frekuensi tekanan darah

Tekanan Darah	N	Mean	SD	Min	Max	
Pre-Test	Sistol	15	151,40	7,854	139	164
	Diastol	15	92,07	5,587	80	100
Post-Test	Sistol	15	129,27	13,183	110	147
	Diastol	15	80,47	2,232	76	86

Tabel 3 di atas menunjukkan tekanan darah sebelum di lakukan pemberian rebusan daun alpukat dengan nilai mean sistol sebesar 151,40 dan diastol 92,07 mmHg, sedangkan nilai tekanan darah setelah pemeberian rebusan daun alpukat selama lima hari berdasarkan nilai mean sistol adalah 129,27 dan diastol 80,47 mmHg.

Tabel 4. Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah

	Test Statistics ^a	
	Post test sistol - Pre test sistol	Post test diastol - Post test diastol
Z	-3,412 ^b	-3,416 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,001	0,001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* pada tekanan darah yakni nilai Sig. (2-tailed)0,001 atau *P value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien di

wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024.

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik responden disebabkan oleh adanya senyawa kimia dalam daun alpukat yang diketahui berperan aktif dalam mekanisme antihipertensi yaitu flavonoid yang merupakan senyawa yang dapat melindungi tubuh dari radikal bebas melalui mekanisme antioksidan dan mampu memperbaiki fungsi endotel dan menghambat agregasi platelet sehingga efek tersebut menjadi keuntungan flavonoid sebagai pengurangan risiko penyakit kardiovaskular (Lestari et al., 2022b).

Senyawa kedua pada daun alpukat adalah saponin yang memiliki khasiat diuretik dengan menurunkan volume plasma dengan cara mengeluarkan air dan elektrolit terutama natrium, sehingga pada akhirnya cardiac output menurun (Setyarini et al., 2021). Senyawa terakhir yang terdapat pada daun alpukat adalah alkaloid yang berfungsi sebagai zat antioksidan yang didukung oleh peneliti uji antioksidan (Safitri., 2020).

Alkaloid berfungsi sama dengan obat-obatan yang mempunyai khasiat inotropik negatif dan kronotropik negatif terhadap jantung. Efek ini menyebabkan penurunan curah jantung, menurunnya denyut jantung dan kurangnya kekuatan kontraksi dari miokardium. Resistensi perifer terkadang naik, terkadang juga tetap. Pengurangan cardiac output secara kronik menyebabkan resistensi perifer menurun, hal tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah (Maulana, 2025).

Sejalan dengan hasil penelitian (Nur & Anggraini, 2021) mendapatkan hasil penelitian tekanan darah sistole dengan nilai *p value* sebesar 0,03 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima yaitu terdapat pengaruh sesudah pemberian air rebusan daun alpukat.

Penelitian ini dilakukan selama 7 hari dengan cara mengunjungi rumah masing-masing responden, peneliti melakukan pemberian rebusan air daun alpukat satu kali sehari. Menurut peneliti, bahwa rebusan daun alpukat memiliki manfaat yang baik untuk penderita hipertensi, daun alpukat mudah didapat dan juga cara pengolahannya tidak sulit. Hal ini kemudian membuat daun alpukat ini sangat cocok sebagai alternatif pengobatan bagi masyarakat untuk menurunkan tekanan darah.

Penurunan yang signifikan ini umumnya merupakan hasil kombinasi beberapa mekanisme, yaitu efek vasodilatasi, efek diuretik, serta perbaikan fungsi pembuluh darah akibat aktivitas antioksidan (Husnandari et al., 2025). Selain itu, kondisi awal pasien seperti tingkat keparahan hipertensi dan kepatuhan dalam mengonsumsi rebusan juga turut memengaruhi besar kecilnya penurunan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden di UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa rebusan daun alpukat berpengaruh signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Dengan demikian, daun alpukat

dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis alternatif yang efektif dalam pengelolaan hipertensi pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Epriliyani, A., & Kusmiran, E. (2024). Efektivitas Pelaksanaan Senam Hipertensi Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Cihideung Tahun 2024. *BESIRU: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(12), 1052–1060.
- Husnandari, A., Carolia, N., Putri, G. T., & Rahmanisa, S. (2025). Fotokimia dan Farmakologi Daun Alpukat (*Persea americana mill.*) pada Aktivitas Antihipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(1), 128–131.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Lestari, W., Apriza, A., Alini, A., & Sudiarti, P. E. (2022a). Pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267–275.
- Lestari, W., Apriza, A., Alini, A., & Sudiarti, P. E. (2022b). Pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267–275.
- Maulana, S. (2025). *Literature Review Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Hipertensi Pada Lansia*.
- Noviyanti, L., Mutianingsih, M., & Kartika, I. I. (2024). Manfaat Senam Hipertensi Air Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia di Wilayah PKM Sirnajaya. *Urnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(4), 1728–1743.
- Nur, S. A., & Anggraini, S. S. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1(1).
- Priyanto, S., & Masithoh, R. F. (2018). Efektivitas rebusan daun alpukat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1).
- Ramadhan, F. R., Ludiana, L., & Immawati, I. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 260–267.
- Rohmah, A. I. N., Purwaningsih, B. K., & Bariyah, K. (2012). Quality of life elderly. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 120–132.
- Safitri, N. (2020). Penerapan Konsumsi Rebusan Air Seledri Dalam Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(2), 119–127.
- Setyarini, I., Fitria, C. N., & Handayani, S. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Indonesia Jurnal Perawat*, 6(2), 7–12.
- Verma, N., Rastogi, S., Chia, Y., Siddique, S., Turana, Y., Cheng, H., Sogunuru, G. P., Tay, J. C., Teo, B. W., & Wang, T. (2021). Non-pharmacological management of hypertension. *The Journal of Clinical Hypertension*, 23(7), 1275–1283.