

## ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MENGGUNAKAN PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN ALPUKAT DI PEKON KANDANG BESI KABUPATEN TANGGAMUS

Uswatun Hasanah<sup>1\*</sup>, M. Arifki Zainaro<sup>2</sup>, Umi Romayati Keswara<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: m.arifkiz@malahayati.ac.id

Disubmit: 12 Juni 2026

Diterima: 28 Juni 2026

Diterbitkan: 01 Juli 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i7.26472>

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi. Menurut WHO tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Salah satu upaya pengendalian hipertensi secara nonfarmakologis adalah pemberian air rebusan daun alpukat (*Persea americana Mill*) yang mengandung flavonoid dan quersetin yang berpotensi menurunkan tekanan darah. Diketahui asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan pemberian air rebusan daun alpukat di Pekon Kandang Besi Kabupaten Tanggamus. Pada penulisan laporan tugas akhir ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus. Subjek yang digunakan 2 orang hipertensi. Penerapan terapi air rebusan daun alpukat sesuai *standar operating procedur (SOP)* yang dilakukan yaitu diminum 1 kali sehari saat sore hari sebelum makan diberikan selama 7 hari. Terdapat penurunan tensi darah menggunakan terapi air rebusan daun alpukat pada pasien hipertensi di Pekon Kandang Besi Kabupaten Tanggamus. Pengelolaan keperawatan dengan penerapan tindakan keperawatan terapi air rebusan daun alpukat yang penulis lakukan selama 7 hari pada pasien hipertensi, kedua klien teratasi semua dibuktikan dengan klien Ny Z 130/80mmHg dan Tn. B TD 120/80 mmHg dan selama tindakan kedua klien kooperatif.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Air Rebusan Daun Alpukat, Lansia.

### ABSTRACT

Hypertension is a noncommunicable disease known as the "silent killer" because it often causes no symptoms until complications arise. According to the WHO in 2023, approximately 1.28 billion people worldwide suffer from hypertension. One nonpharmacological approach to managing hypertension is the administration of avocado leaf (*Persea americana Mill*) decoction, which contains flavonoids and quercetin that have the potential to lower blood pressure. It is known that nursing care for the elderly with hypertension involves the administration of avocado leaf decoction in Pekon Kandang Besi, Tanggamus Regency. This final project report employs a descriptive research design with a case study approach. The subjects were 2 individuals with hypertension. The avocado leaf decoction therapy was administered according to standard

*operating procedures (SOP), specifically taken once daily in the afternoon before meals for 7 days. A decrease in blood pressure was observed in hypertensive patients in Pekon Kandang Besi, Tanggamus Regency, following treatment with avocado leaf decoction. The nursing management involving the application of avocado leaf decoction therapy, which the author administered for 7 days to hypertensive patients, both clients' conditions were resolved, as evidenced by Ms. Z's blood pressure of 130/80 mmHg and Mr. B's blood pressure of 120/80 mmHg, and both clients were cooperative throughout the intervention.*

**Keywords:** Hypertension, Aplukat Leaf Decoction, Elderly.

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* atau pembunuh tersembunyi karena sering tidak mengakibatkan keluhan dan gejala yang khas, sehingga penderita tidak menyadari kalau dirinya telah mengidap hipertensi. Hipertensi sering diketahui/ditemukan ketika sudah terjadi komplikasi, misalnya terjadi stroke, serangan jantung, dan lain-lain (Kemenkes, 2024).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 dan 79 tahun di seluruh dunia mengidap hipertensi pada tahun 2023, dengan dua pertiga dari individu tersebut tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Selain itu, 46% orang dewasa dengan hipertensi diperkirakan tidak menyadari kondisi mereka. Dengan 25% populasi, Asia Tenggara memiliki prevalensi hipertensi tertinggi ketiga dan 70 juta orang di Indonesia saja menderita hipertensi (28%), namun hanya 24% di antaranya yang terkontrol.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (2023) terdapat penderita hipertensi sebanyak 8,6 % atau 602.982 kasus. Provinsi Jawa Barat menduduki peringkat tertinggi yaitu sebanyak 108.082 kasus dan Provinsi terendah yaitu Papua Selatan sebanyak 922 kasus. Sedangkan untuk Lampung sendiri terdapat 7,9 % atau 19.843 kasus (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Kabupaten Tanggamus pada tahun 2024 kasus hipertensi usia > 15 tahun sebanyak 132.559 kasus (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis dan degeneratif lainnya yang menjadi bagian dari masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Hipertensi menjadi salah satu faktor risiko pintu masuk berbagai penyakit degeneratif antara lain penyakit jantung koroner, stroke dan penyakit pembuluh darah lainnya yang berakibat pada tingginya pembiayaan kesehatan dan risiko kematian (Kemenkes, 2024).

Komplikasi hipertensi berkaitan dengan peningkatan tekanan darah yang berkelanjutan, adanya perubahan pada pembuluh darah, jantung, atau terjadi aterosklerosis yang disebabkan karena hipertensi lama seperti penyakit jantung (infark miokard, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung kongestif), aneurisma, stroke, penyakit ginjal kronis, retinopati hipertensi (Pradono, 2020).

Pengelolaan hipertensi, yang terbagi dalam dua kategori pengobatan farmakologis dan non-farmakologis dapat membantu pasien hipertensi mengendalikan tekanan darah mereka dan menghindari komplikasi. Obat antihipertensi adalah pengobatan farmakologis yang paling banyak

digunakan untuk hipertensi. Sebaliknya, pengobatan non-farmakologis mencakup manajemen stres yang efektif dan modifikasi gaya hidup (Soenarta, 2015).

Pengobatan non farmakologi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, penurunan berat badan, penurunan diet garam, olahraga secara teratur dan terapi komplementer. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan yaitu terapi komplementer dengan menggunakan air rebusan daun alpukat (*Persea americana mill*) (Lestari, 2021).

Daun alpukat di kenal di Indonesia dengan sebutan antara lain, jambu wolanda, plokot, avokat dan lain - lain. Alpukat atau *Persea Americana Mill* tumbuhan ini termasuk kedalam familia *lauraceae* yang berasal dari Amerika Tengah yang tumbuh di hutan liar. Daun alpukat memiliki banyak kandungan yang didalamnya terdapat vitamin E sebesar 3,4 mg/100 gg, mineral, kadar natrium yang rendah, zat besi yang berguna sebagai pembentukan sel darah merah, tanin, alkaloida, saponin, flavonoida, quersetin, polifenol, asam lemak tidak jenuh yang bersifat antioksidan kuat, zat filantik dan kalium yang berfungsi melancarkan air seni. Daun alpukat salah satu terapi pengobatan nonfarmakologi yang memiliki kandungan Flavonoid berfungsi untuk mencegah penyumbatan pada pembuluh darah, antioksidan yang dapat menyangkal radikal bebas dalam tubuh, meningkatkan sistem imun dalam tubuh, dapat dijadikan obat anti inflamasi, dan dapat mencegah terjadinya osteoporosis. Querstin juga bermanfaat untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dengan cara mencegah proses peroksidasi (Arwanda, 2021).

Kandungan zat aktif yang terdapat dalam daun alpukat (*Persea Americana miller*) adalah flavonoid dan quersetin. Mekanisme kerja dari flavonoid untuk melancarkan peredaran darah dan mencegah terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga darah dapat mengalir dengan normal. Cara kerja 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 (Melinda, 2021)

Penelitian Setyarini (2021) mendapatkan hasil sistol sebelum diberi perlakuan didapatkan median 155.00 dengan nilai P value 0,002 setelah diberi perlakuan didapatkan median 120.00 dengan nilai P value 0,002 sedangkan diastol sebelum diberi perlakuan didapatkan median 92.50 dengan nilai P value 0,003 dan diastol sesudah diberi perlakuan mediannya 80.00 dengan nilai P value 0,003 yaitu ada pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi primer.

Penelitian Yusri (2019) mendapatkan hasil analisis univariat didapatkan rata-rata tekanan darah pasien hipertensi sebelum diberikan rebusan daun alpukat adalah 164/94 mmHg dan sesudah diberikan rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) adalah 156,40/86,50 mmHg. Ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (*persea americana mill*) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Penelitian Dewi (2022) mendapatkan hasil perbandingan terapi rebusan daun alpukat dan seledri dalam menurunkan tekanan darah. Tebukti perbedaan efectivity pemberian air rebusan daun alpukat serta daun seledri

dalam penurunan blood pressure terhadap lanjut usia hypertention di Dusun Ngijo Desa Sidomulyo Kecamatan Sidorejo Kabupaten Magetan. Dewi mengungkapkan pemberian air rebusan daun alpukat lebih efektif dalam penurunan blood pressure terhadap lanjut usia dengan hipertensi daripada menggunakan rebusan daun seledri.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada klien hipertensi melalui penyusunan karya ilmiah akhir (KIA) yang berjudul asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan pemberian air rebusan daun alpukat. Sehingga masalah tekanan darah tinggi mendapat intervensi yang tepat dengan menggunakan asuhan keperawatan yang lengkap untuk menurunkan tekanan darah menjadi normal. Oleh karena itu diharapkan perawat mampu mengelola setiap masalah yang timbul secara komprehensif dan baik.

## **2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN**

### **a. Masalah**

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan penulis pada bulan Mei 2026 di Pekon Kandang Besi Kabupaten Tanggamus melalui wawancara dan pengukuran tekanan darah terhadap beberapa lansia, ditemukan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh masyarakat lanjut usia. Pekon Kandang Besi lansia belum mengetahui atau memanfaatkan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengontrol tekanan darah dan tidak mengetahui pemanfaatan daun alpukat sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah masih sangat terbatas karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat dan cara penggunaannya. Berdasarkan kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan pemberian air rebusan daun alpukat sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah di Pekon Kandang Besi Kabupaten Tanggamus.

### **b. Rumusan Pertanyaan**

Karya ilmiah akhir ini dilakukan asuhan keperawatan secara komprehensif pada klien dengan hipertensi yang meliputi tahap pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi keperawatan, implementasi tindakan keperawatan, serta evaluasi hasil asuhan yang diberikan. Untuk menentukan intervensi yang tepat dan berbasis bukti (*evidence-based practice*), dilakukan telaah berbagai jurnal penelitian yang berkaitan dengan penatalaksanaan hipertensi, khususnya terapi nonfarmakologis menggunakan air rebusan daun alpukat. Berdasarkan hasil telaah jurnal tersebut, diterapkan intervensi keperawatan komprehensif pada klien hipertensi sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap hasil penerapan intervensi untuk mengetahui perubahan kondisi klien, terutama terkait penurunan tekanan darah. Hasil evaluasi kemudian dibandingkan untuk menilai efektivitas intervensi keperawatan komprehensif yang telah diberikan pada klien hipertensi.

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg yang diukur dalam keadaan istirahat. Hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan utama karena prevalensinya terus meningkat dan sering kali tidak disadari oleh penderitanya. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan gejala selama bertahun-tahun hingga muncul komplikasi pada organ target seperti jantung, otak, ginjal, dan mata (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Anggrani, 2023). Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibedakan menjadi hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau esensial merupakan jenis hipertensi yang paling banyak ditemukan, yaitu sekitar 90% kasus, dengan penyebab yang belum diketahui secara pasti namun dipengaruhi oleh faktor genetik dan gaya hidup. Sementara itu, hipertensi sekunder terjadi akibat penyakit tertentu seperti gangguan ginjal, kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan tiroid, maupun gangguan kelenjar adrenal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Patofisiologi hipertensi melibatkan interaksi kompleks antara sistem saraf simpatis, ginjal, pembuluh darah, dan sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS). Aktivasi saraf simpatis menyebabkan pelepasan norepinefrin yang memicu vasokonstriksi pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah. Selain itu, penurunan aliran darah ke ginjal merangsang pelepasan renin yang mengaktifkan pembentukan angiotensin II dan aldosteron. Kedua hormon tersebut meningkatkan retensi natrium dan cairan serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah secara persisten (Hall et al., 2012; Harrison et al., 2011; Pradono, 2020). Faktor risiko hipertensi terdiri atas faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, ras atau etnis, serta faktor keturunan. Adapun faktor yang dapat dimodifikasi antara lain obesitas, konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, merokok, konsumsi alkohol, diabetes melitus, dan gangguan fungsi ginjal. Pengendalian faktor-faktor tersebut sangat penting dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di masyarakat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius pada organ target. Pada sistem saraf pusat, hipertensi meningkatkan risiko terjadinya stroke, hipertensi ensefalopati, dan demensia vaskular. Pada sistem kardiovaskular, hipertensi dapat menyebabkan hipertrofi ventrikel kiri, penyakit jantung koroner, gagal jantung, hingga aneurisma. Selain itu, hipertensi juga dapat mengakibatkan retinopati hipertensi pada mata dan gagal ginjal kronis akibat kerusakan pembuluh darah ginjal secara progresif (Pradono, 2020; Mirzaei et al., 2012; Wong et al., 2004). Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui pendekatan nonfarmakologis dan farmakologis. Terapi nonfarmakologis meliputi penurunan berat badan, pembatasan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, penghentian kebiasaan merokok, serta pembatasan konsumsi alkohol. Jika tekanan darah tidak terkontrol melalui perubahan gaya hidup atau pasien mengalami hipertensi derajat sedang hingga berat, maka diperlukan terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi sesuai kondisi klinis pasien (Soenarta et al., 2015). Pengendalian hipertensi sangat

penting dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis meliputi penurunan berat badan, pembatasan konsumsi garam, olahraga teratur, penghentian konsumsi alkohol, dan berhenti merokok, sedangkan terapi farmakologis diberikan sesuai indikasi medis untuk membantu mengontrol tekanan darah. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah air rebusan daun alpukat (*Persea americana* Mill) (Lestari, 2021; Arwanda, 2021).

Daun Alpukat memiliki kandungan flavonoid, saponin, alkaloid dan steroid yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Zat yang terkandung di dalam daun alpukat berkhasiat sebagai diuretik yang secara empiris dipercayai sebagai diuretik yaitu menambah volume urine yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah. Kandungan kimia pada daun alpukat diantaranya saponin, xilosa alkohol, polifenol, flavanoid, alkaloid, dan kuersetin. Flavonoid pada daun alpukat memiliki fungsi menurunkan tekanan darah. Flavonoid berperan sebagai antioksidan yang membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah dan melancarkan sirkulasi darah, sedangkan saponin memiliki efek diuretik yang membantu mengeluarkan kelebihan cairan dan natrium dari tubuh. Selain itu, alkaloid dapat membantu menurunkan curah jantung sehingga tekanan darah berangsur menurun. Pembuatan air rebusan daun alpukat dilakukan dengan merebus 5 lembar daun alpukat dalam 250 ml air hingga mendidih selama kurang lebih 5 menit, kemudian disaring dan didinginkan sebelum dikonsumsi. Dengan kandungan dan mekanisme kerjanya tersebut, air rebusan daun alpukat berpotensi menjadi terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi (Lestari, 2021; Toikene, 2023).

#### 4. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Pengambilan kasus dilakukan pada bulan Desember 2025 hingga Januari 2026 dengan sampel sebanyak dua pasien lansia hipertensi berusia 60-74 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Data yang digunakan terdiri dari data primer yang diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tanda-tanda vital, serta data sekunder yang berasal dari rekam medis dan catatan perkembangan pasien. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi terstruktur kepada pasien dan keluarga untuk memperoleh informasi mengenai biodata, keluhan utama, riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, tanda-tanda vital, serta tekanan darah. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi dan format pengkajian keperawatan. Pasien yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden diberikan terapi nonfarmakologis berupa air rebusan daun alpukat sesuai SOP, yaitu diminum satu kali sehari pada sore hari sebelum makan selama 7 hari. Selanjutnya dilakukan evaluasi terhadap respons pasien setelah intervensi, dan seluruh data yang diperoleh didokumentasikan secara sistematis serta dijaga kerahasiaannya.

Analisis data dilakukan secara kualitatif menggunakan teknik analisis naratif. Data yang telah diperoleh direduksi, disajikan dalam bentuk narasi, kemudian dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian terdahulu untuk

memperoleh kesimpulan. Hasil analisis disusun berdasarkan tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, evaluasi, serta hasil penerapan terapi air rebusan daun alpukat pada pasien hipertensi.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 1. Hasil Pemantauan Tekanan Darah Selama 7 Hari

| PX 1<br>(Ny.<br>Z) | Pre Terapi  | Post Terapi | PX 2<br>(Tn.<br>B) | Pre Terapi  | Post Terapi |
|--------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|
| Hari               | TD          | TD          | Hari               | TD          | TD          |
| Hari ke 1          | 160/90 mmHg | 160/90 mmHg | Hari ke 1          | 160/90 mmHg | 150/90mmHg  |
| Hari ke 2          | 160/90 mmHg | 150/90mmHg  | Hari ke 2          | 150/90mmHg  | 140/80mmHg  |
| Hari ke 3          | 150/90mmHg  | 140/80mmHg  | Hari ke 3          | 140/80mmHg  | 140/80mmHg  |
| Hari ke 4          | 140/80mmHg  | 140/80mmHg  | Hari ke 4          | 140/80mmHg  | 130/90mmHg  |
| Hari ke 5          | 140/90mmHg  | 140/80mmHg  | Hari ke 5          | 130/90mmHg  | 130/80mmHg  |
| Hari ke 6          | 140/80mmHg  | 130/90mmHg  | Hari ke 6          | 130/80mmHg  | 130/80mmHg  |
| Hari ke 7          | 130/90mmHg  | 130/80mmHg  | Hari ke 7          | 130/80mmHg  | 120/80mmHg  |

Berdasarkan hasil pemantauan tekanan darah selama 7 hari, kedua pasien menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi air rebusan daun alpukat. Pada Ny. Z, tekanan darah awal sebelum terapi adalah 160/90 mmHg dan pada hari ketujuh setelah terapi menjadi 130/80 mmHg. Hal ini menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Penurunan tekanan darah terjadi secara bertahap mulai hari kedua hingga hari ketujuh, meskipun pada beberapa hari tekanan darah terlihat relatif stabil. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun alpukat membantu menurunkan tekanan darah dan mengarah pada kondisi yang lebih terkontrol.

Pada Tn. B, tekanan darah awal sebelum terapi adalah 160/90 mmHg dan pada hari ketujuh setelah terapi menjadi 120/80 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 40 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Penurunan tekanan darah pada Tn. B terlihat lebih cepat dibandingkan Ny. Z, dimana pada hari kedua tekanan darah sudah mencapai 140/80 mmHg dan terus mengalami perbaikan hingga mencapai tekanan darah normal pada hari ketujuh.

Secara keseluruhan, hasil penerapan terapi air rebusan daun alpukat pada kedua pasien menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi selama 7 hari. Namun, respon terapi pada Tn. B lebih

baik dibandingkan Ny. Z, ditandai dengan penurunan tekanan darah yang lebih besar dan pencapaian tekanan darah normal pada akhir intervensi. Perbedaan hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, kondisi fisik, pola makan, tingkat aktivitas, kepatuhan terhadap terapi, serta respons fisiologis masing-masing individu terhadap kandungan flavonoid, saponin, dan alkaloid yang terdapat dalam daun alpukat. Dengan demikian, pemberian air rebusan daun alpukat dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.



Gambar 1. Pengukuran Tensi Darah Minum Air Rebusan Daun Alpukat  
Hari 1 Ny. Z



Gambar 2. Pengukuran Tensi Darah Minum Air Rebusan Daun Alpukat  
Hari 1 Tn. B

#### b. Pembahasan

Berdasarkan hasil implementasi asuhan keperawatan yang dilakukan selama tujuh hari pada Ny. Z dan Tn. B, didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi nonfarmakologis berupa air rebusan daun alpukat. Pada Ny. Z tekanan darah menurun dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada Tn. B tekanan darah menurun dari 160/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian air rebusan daun alpukat dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg yang diukur dalam keadaan istirahat. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala yang khas dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi pada organ tubuh seperti jantung, otak, ginjal,

dan mata (Kemenkes, 2024). Menurut Pradono (2020), peningkatan tekanan darah yang berlangsung lama dapat menyebabkan perubahan struktur pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan gangguan perfusi jaringan yang akhirnya menimbulkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, gangguan tidur, serta meningkatkan risiko terjadinya stroke dan penyakit jantung.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Soenarta (2015), penatalaksanaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis tetapi juga melalui terapi nonfarmakologis yang meliputi modifikasi gaya hidup, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pengurangan konsumsi garam, serta terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan adalah pemberian air rebusan daun alpukat (*Persea americana Mill*). Daun alpukat diketahui mengandung berbagai senyawa aktif seperti flavonoid, saponin, alkaloid, polifenol, dan quersetin yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah (Lestari, 2021).

Secara teori, flavonoid berfungsi sebagai antioksidan yang dapat memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah, menghambat pembentukan radikal bebas, serta meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar. Selain itu, flavonoid juga membantu mencegah penumpukan kolesterol pada dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Saponin memiliki efek diuretik yang membantu meningkatkan pengeluaran cairan dan natrium melalui urin sehingga volume darah berkurang dan tekanan darah menurun. Sementara itu, alkaloid bekerja menyerupai obat golongan  $\beta$ -blocker yang dapat menurunkan denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung sehingga curah jantung menurun dan tekanan darah menjadi lebih rendah (Lestari, 2021; Arwanda, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyarini (2021) yang menunjukkan adanya pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer dengan nilai *p-value* sistolik 0,002 dan diastolik 0,003. Penelitian Yusri (2019) juga menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pasien hipertensi mengalami penurunan setelah diberikan rebusan daun alpukat. Selain itu, Dewi (2022) menemukan bahwa rebusan daun alpukat lebih efektif dibandingkan rebusan daun seledri dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian tersebut mendukung temuan pada kedua klien bahwa air rebusan daun alpukat mampu membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap.

Perbedaan hasil yang diperoleh antara Ny. Z dan Tn. B menunjukkan bahwa respons setiap individu terhadap terapi dapat berbeda. Tn. B mengalami penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan Ny. Z. Menurut teori, faktor usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi dan berpengaruh terhadap elastisitas pembuluh darah. Semakin bertambah usia seseorang, elastisitas pembuluh darah akan semakin menurun sehingga tekanan darah cenderung meningkat dan respons terhadap terapi menjadi lebih lambat (Kemenkes, 2024). Selain usia, faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan umum, tingkat stres, kepatuhan terhadap terapi, serta adanya penyakit penyerta juga dapat memengaruhi keberhasilan pengendalian tekanan darah.

Selama pelaksanaan intervensi, kedua klien menunjukkan respons yang baik. Selain terjadi penurunan tekanan darah, keluhan nyeri kepala dan pusing yang dirasakan juga berkurang. Pada Tn. B ditemukan adanya perbaikan kualitas tidur karena frekuensi terbangun pada malam hari akibat nyeri kepala semakin berkurang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa penurunan tekanan darah dapat memperbaiki perfusi jaringan dan mengurangi gejala yang muncul akibat hipertensi sehingga meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien (Pradono, 2020).

Menurut analisis peneliti, keberhasilan terapi air rebusan daun alpukat dalam menurunkan tekanan darah pada kedua klien menunjukkan bahwa terapi ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer yang efektif dalam pengelolaan hipertensi. Selain mudah dilakukan dan biaya yang relatif murah, bahan yang digunakan juga mudah diperoleh oleh masyarakat. Namun demikian, terapi ini tetap perlu dikombinasikan dengan pola hidup sehat, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta pengobatan medis yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan agar pengendalian hipertensi dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

## **6. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menggunakan pemberian air rebusan daun alpukat di Pekon Kandang Besi Kabupaten Tanggamus, dapat disimpulkan bahwa proses keperawatan telah dilaksanakan secara komprehensif mulai dari pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi keperawatan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua klien mengalami hipertensi dengan tekanan darah awal 160/90 mmHg disertai keluhan nyeri kepala, pusing, keterbatasan aktivitas, dan pada salah satu klien ditemukan gangguan pola tidur. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan meliputi nyeri akut, kelelahan, risiko jatuh, dan gangguan pola tidur. Implementasi keperawatan dilakukan dengan pemberian terapi nonfarmakologis berupa air rebusan daun alpukat satu kali sehari selama tujuh hari. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada Ny. Z tekanan darah menurun dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, sedangkan pada Tn. B menurun dari 160/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Selain itu, keluhan yang dirasakan klien berkurang, kemampuan beraktivitas meningkat, dan klien mampu memahami serta mempraktikkan pembuatan air rebusan daun alpukat secara mandiri. Dengan demikian, pemberian air rebusan daun alpukat terbukti dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Respon terapi pada Tn. B menunjukkan hasil yang lebih baik dibandingkan Ny. Z, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia, kondisi fisik, tingkat keparahan penyakit, dan respons individu terhadap terapi. Secara keseluruhan, masalah keperawatan pada kedua klien dapat teratasi dan tujuan asuhan keperawatan tercapai.

## **SARAN**

Bagi pasien dan keluarga diharapkan air rebusan daun alpukat dapat menurunkan hipertensi dan terapi tersebut dapat dilakukan di rumah. Bagi institusi pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk

menambah keustakaan bagi institusi sebagai tambahan dan referensi bagi mata kuliah keperawatan khususnya pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya pemberian air rebusan daun alpukat dan meningkatkan keterampilan yang lebih kepada mahasiswa dengan lebih memperbanyak ilmu dengan praktik. Bagi institusi kesehatan diharapkan menjadi dasar pertimbangan serta bahan dalam memberikan asuhan hipertensi yaitu dapat meningkatkan peran serta dalam memberikan air rebusan daun alpukat sesuai dengan SOP kepada klien yang mengalami tekanan darah tinggi.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, A., Fitriani, A., Anggraini, A. P., Etisia, A. A., Yuri, D. D., & Putri, A. O. (2023). *Silent Killer Bahaya Hipertensi*. Kupang :Tangguh Denara Jaya
- Arwanda, S. N., Wibisono, W., & Sari, R. P. (2021). Efektivitas daun alpukat untuk kesehatan. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 40-45.
- Danny. S.S (2024). *Panduan Pengenalan Dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia 2024*. Jakarta : PERHI
- Dewi, R. M., Muftiana, E., & Purwaningroom, D. L. (2022). Perbedaan Efektivitas Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat dan Daun Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Health Sciences Journal*, 6(1), 17-24.
- Dinas Kesehatan Bandar Lampung. (2023). *Profil Kesehatan Lampung Tahun 2023*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi: kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*, 28.
- Indarwati, M., Purwaningsih, W., & Andriani, A. S. (2020). Penerapan Metode Penelitian Dalam Praktik Keperawatan Komunitas Lengkap Dengan Contih Proposal. Cv. *Indotama Solo*.
- Kemenkes, R. I. (2024). *Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*. Jakarta: Kemenkes.
- Laoli, M. K., Ge'e, R., Halawa, P. N. Y., Sitorus, R. S., & Nurhayati, E. L. (2021). Pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada usia lanjut dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 391-398.
- Lestari, C. A. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas HutaImbaru Padangsidimpuan. Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidimpuan
- Lestari, W., Apriza, A., Alini, A., & Sudiarti, P. E. (2022). Pengaruh rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267-275.
- Melinda, C., & Mulyanti, S. (2022). Penerapan Terapi Rebusan Air Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RT 005 RW 012 Desa Karangnunggal. *HealthCare Nursing Journal*, 4(2b), 115-121.

- Nur, S. A., & Anggraini, S. S. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(2), 85-92.
- Parmin, S., Carisma, P. P., Rimbawati, Y., & Safitri, S. W. (2025). Pengaruh Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Sosial Harapan Kita. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(2), 576-585.
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Putro, A. P., Julianto, E., & Kurniawan, Y. D. (2019). Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Primer. *Journal of Nursing and Health*, 4(1), 9-16.
- Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada wanita menopause. LIPI Press
- 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.
- Sianturi, L. J. (2020). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Kesehatan. AKPER KESDAM 2/Sriwijaya Palembang*
- Soenarta, A. A., Erwinanto, M. A., Barack, R., Lukito, A. A., Hersunarti, N., & Pratikto, R. S. (2015). Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. *Physical Review D*, 42(7), 2413.
- Suling, F. R. (2018). Hipertensi. Jakarta : Universitas Kristen Indonesia
- Survei Kemenkes, R. I. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Tambunan, F. F., Nurmayni, N., Rahayu, P. R., Sari, P., & Sari, S. I. (2021). Hipertensi (Si Pembunuh Senyap). CV. Pusdikra Mitra Jaya
- Toikene, R. E. T. (2023). Penerapan Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RT IV RW IV Krapyak. Universitas Widya Husada Semarang
- WHO (2023) 'Hypertension'. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>, diakses 12 Desember 2025.
- Yusri, F. (2019). Pengaruh pemberian rebusan daun alpukat (Persea americana Mill) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Nanggalo. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 13(5).