

**PEMANFAATAN INFUSA DAUN ALPUKAT (*Persea americana* Mill.)  
SEBAGAI ALTERNATIF PENGOBATAN HIPERTENSI  
DI DESA SIDODADI KECAMATAN PEKALONGAN  
KABUPATEN LAMPUNG TIMUR**

**Dwi Susanti<sup>1\*</sup>, Meylinda Anggraini<sup>2</sup>, Nurhasanah<sup>2</sup>, Salsabilla Ardi Wardhani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Teknik Biomedis Fakultas Teknologi Industri Institut Teknologi Sumatera

<sup>2</sup>Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

\*Email Korespondensi Penulis: [dwi.susanti@bm.itera.ac.id](mailto:dwi.susanti@bm.itera.ac.id)

**ABSTRACT**

*Hypertension is still one of the leading causes of death in the world, with 90-95% of cases dominated by essential hypertension. Risk factors for hypertension include unchangeable risk factors (genetics, gender, and age) and changeable risk factors (obesity, lack of exercise or physical activity, smoking, stress, alcohol consumption, and salt consumption). Avocado leaves contain flavonoid compounds and show the most significant effect in lowering blood pressure. Community service activities through counseling aim to provide education to improve knowledge and skills to the community about the use of avocado leaf infusion as an alternative treatment for hypertension in Sidodadi Village, Pekalongan District, East Lampung. This counseling uses lecture, demonstration, discussion, and question and answer methods with the help of brochures and demonstration tools. The pretest results of 40 counseling participants showed that the percentage of community knowledge level was sufficient at 73%, while the high level of knowledge was 88% in the posttest results. Based on these results, it can be concluded that the knowledge and skills of the Sidodadi Village community about the use of avocado leaf infusion as an alternative medicine for hypertension increased after counseling.*

*Keywords: Community Service, Counseling, Infusion, Avocado, Hypertension*

**ABSTRAK**

Hipertensi masih menjadi salah satu penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Faktor risiko terjadinya hipertensi mencakup faktor risiko yang tidak dapat diubah (genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah (obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol, dan konsumsi garam). Daun alpukat mengandung senyawa flavonoid dan menunjukkan efek paling signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan bertujuan untuk memberikan edukasi guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kepada masyarakat tentang pemanfaatan infusa daun alpukat sebagai alternatif pengobatan penyakit hipertensi di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Lampung Timur. Penyuluhan ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab dengan bantuan brosur dan alat demonstrasi. Hasil *pretest* dari 40 peserta penyuluhan menunjukkan persentase

tingkat pengetahuan masyarakat cukup 73%, sedangkan tingkat pengetahuan tinggi sebesar 88% pada hasil *posttest*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Sidodadi tentang pemanfaatan infusa daun alpukat sebagai alternatif obat hipertensi meningkat setelah dilakukannya penyuluhan.

Kata kunci: Pengabdian, Penyuluhan, Infusa, Alpukat, Hipertensi

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) (2023) diketahui bahwa penduduk Indonesia usia 30-79 tahun mengalami hipertensi dengan persentase 40% dalam perbandingan global.

Penderita hipertensi cenderung lebih tinggi terjadi pada usia dewasa dibandingkan dengan yang lebih tua. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi berbahaya jika tidak dikendalikan dan tidak dicegah sejak dini. Faktor risiko terjadinya hipertensi mencakup faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah (kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam) (Diana, 2018).

Penanganan hipertensi menggunakan obat kimiawi dalam jangka panjang memiliki efek samping bagi penggunaannya. Obat antihipertensi yang harganya relatif mahal dan harus dikonsumsi oleh penderita hipertensi sepanjang hidupnya. Contohnya obat *Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors* (ACEI) memiliki efek samping yaitu neutropenia, agranulositosis, proteinuria, glomerulonephritis, dan gagal ginjal akut (Wells *et al.*, 2017). Untuk itu diperlukan alternatif pengobatan hipertensi dari bahan alam yang efektif, aman, dan ramah lingkungan. Salah satu tanaman yang berpotensi sebagai obat antihipertensi adalah alpukat. Hasil

penelitian Elisa *et al.*, (2021) mengungkapkan bahwa ekstrak etanol daun alpukat mengandung senyawa flavonoid dan menunjukkan efek paling signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada dosis 250 mg/kg berat badan pada tikus putih.

Pemanfaatan tanaman herbal sebagai alternatif pengobatan hipertensi, termasuk infusa daun alpukat yang berpotensi sebagai antihipertensi alami, masih perlu diperkenalkan lebih luas kepada masyarakat. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan tentang Pemanfaatan Infusa Daun Alpukat sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Hipertensi kepada masyarakat di Desa Sidodadi, Kecamatan Pekalongan, Kabupaten Lampung Timur untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pemanfaatan bahan alam bagi kesehatan.

## **MASALAH**

Berdasarkan hasil observasi di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur diketahui masih banyak terdapat kasus hipertensi yang dialami oleh orang dewasa dan lansia. Sebagian masyarakat, khususnya ibu-ibu di lokasi kegiatan bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang masih terbatas sehingga pengetahuan dan inovasi masih minim dalam memanfaatkan bahan alam sebagai obat. Masyarakat belum mengetahui tentang pemanfaatan daun alpukat sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Infusa daun alpukat dapat dikombinasikan dengan penambahan madu untuk menutupi rasa pahitnya sehingga dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan mulai dari remaja sampai lansia. Kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam menghasilkan produk obat alternatif hipertensi yaitu infusa daun alpukat untuk meningkatkan derajat kesehatan serta kesejahteraan masyarakat.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan ini menggunakan metode demonstrasi, diskusi, dan tanya jawab dengan alat bantu kuesioner, brosur, dan alat demonstrasi. Metode ini melibatkan peran dan partisipasi masyarakat secara langsung. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi/informasi tentang pemanfaatan infusa daun alpukat sebagai alternatif pengobatan hipertensi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Demonstrasi dan praktik langsung cara pembuatan infusa daun alpukat

dilakukan oleh para peserta. Kegiatan diakhiri dengan pembagian *doorprize* dan foto bersama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan tentang Pemanfaatan Infusa Daun Alpukat Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Hipertensi dilakukan di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur. Tujuan penyuluhan ini yaitu memberikan edukasi yang dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan daun alpukat sebagai obat tradisional, meningkatkan keterampilan dan inovasi masyarakat, serta mendorong perbaikan perekonomian dan kesejahteraan masyarakat di Desa Sidodadi.

Peserta penyuluhan terdiri dari ibu-ibu pengajian berjumlah 40 orang. Kegiatan ini mendapatkan dukungan positif dari aparatur desa dan masyarakat, sehingga dapat berjalan dengan lancar, kondusif, dan tentunya bermanfaat bagi masyarakat. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan pembukaan dan sambutan oleh ketua ibu-ibu pengajian, dilanjutkan *pretest* sebagai tolak ukur tingkat pengetahuan awal ibu-ibu mengenai Pemanfaatan Daun Alpukat. Acara dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang Pemanfaatan Infusa Daun Alpukat Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Hipertensi (Gambar 1).



Gambar 1. Materi Penyuluhan

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg. Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik di atas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam periode waktu lama (persistent) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak ditangani secara dini dan mendapat pengobatan yang sesuai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus naik (Ekaningrum, 2021).

Salah satu tanaman yang berpotensi sebagai antihipertensi adalah alpukat. Dewi & Syukrowardi (2019) mengungkapkan bahwa daun alpukat efektif menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian Putra *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan rebusan daun alpukat pada penurunan tekanan darah sistolik dengan p-value  $0,014 < 0,05$ . Lebih lanjut, hasil penelitian Laoli *et al.*, (2021) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di UPT Puskesmas Rantang Medan tahun 2021. Daun alpukat mengandung zat flavonoid, saponin dan alkaloid. Zat flavonoid mempengaruhi kerja dari *angiotensin converting enzyme* (ACE) yang menyebabkan vasodilatasi sehingga tahanan resistensi perifer menurun dan dapat menurunkan tekanan darah. Efek lain flavonoid adalah menurunkan retensi air dan garam oleh ginjal, sekresi aldosterone dan *anti diuretic hormone* (ADH) oleh kelenjar hipopituitari. Sekresi aldosteron yang menurun berefek terhadap penurunan retensi air dan garam oleh ginjal, sedangkan penurunan sekresi ADH menyebabkan penurunan absorpsi air. Penurunan retensi air menyebabkan volume darah menurun, sehingga tekanan darah menurun. Saponin memiliki khasiat diuretik yang dapat menurunkan volume plasma sehingga menurunkan tekanan darah. Sementara itu alkaloid merupakan beta blocker yang memiliki efek inotropik dan konotropik negatif terhadap jantung sehingga curah jantung dan frekuensi denyut jantung berkurang yang menyebabkan tekanan darah menurun. Cara kerja daun alpukat dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Berkurangnya jumlah air

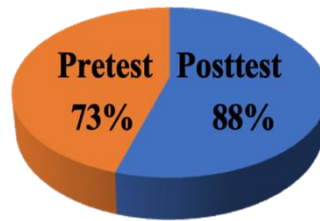
dan garam di dalam tubuh menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan (Astuti *et al.*, 2021).

Pada sesi tanya jawab diketahui bahwa antusias peserta penyuluhan sangat tinggi yang ditunjukkan oleh banyaknya peserta mengajukan dan menjawab pertanyaan. Diberikan *doorprize* yang menarik sebagai bentuk apresiasi kepada peserta yang mengajukan pertanyaan dan menjawab. Kegiatan dilanjutkan dengan *posttest* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta tentang Pemanfaatan Infusa Daun Alpukat Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Hipertensi setelah dilakukan penyuluhan. Jenis soal yang diberikan pada *posttest* sama dengan soal *pretest*. Soal yang diberikan berupa *close ended question* agar memudahkan peserta untuk dapat menjawab dengan menentukan pilihan benar atau salah. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan foto bersama dan ramah tamah (Gambar 2).

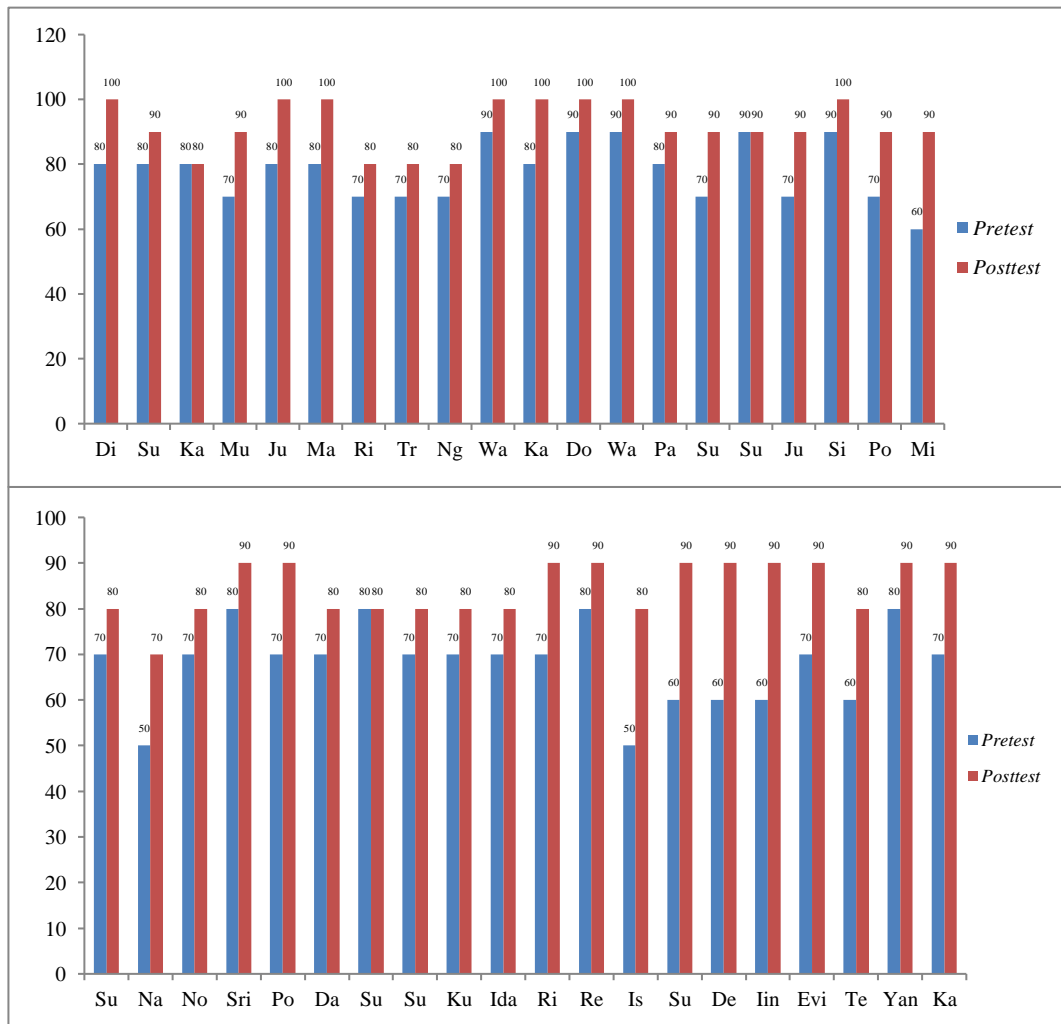


Gambar 2. Foto Bersama

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Rata-rata nilai *posttest* (88%) lebih tinggi dibandingkan rata-rata nilai *pretest* (73%) (Gambar 3). Lebih rinci dapat diketahui bahwa nilai *posttest* setiap peserta juga lebih tinggi daripada nilai *pretest* (Gambar 4).



Gambar 3. Persentase Rerata Nilai *Pretest* dan *Posttest*



Gambar 4. Grafik Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest*

Hasil analisis *posttest* dan *pretest* menunjukkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan infusa daun alpukat sebagai alternatif pengobatan penyakit hipertensi meningkat. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat ini menandakan keberhasilan dalam melakukan penyuluhan di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur. Hasil ini sesuai dengan hasil

penelitian Astuti *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa terjadinya perubahan yang signifikan setelah diberikan rebusan daun alpukat karena dapat menurunkan tekanan darah pada responden. Lebih lanjut Susanti *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat.

## **SIMPULAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Penyuluhan tentang Pemanfaatan Infusa Daun Alpukat Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Hipertensi di Desa Sidodadi Kecamatan Pekalongan Kabupaten Lampung Timur dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, sehingga turut berkontribusi dalam upaya penanganan penyakit hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Astuti, Y., Depeda, A., & Sari, R. P. (2021). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat untuk Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Buaran Mangga Kecamatan Pakuhaji. *Nusantara Hasana Journal*, 1(9),95–101.
- Dewi, W.K., & Syukrowardi, D.A. (2019). Perbandingan Pengaruh Antara Rebusan Air Daun Salam dan Air Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah Kelompok Pre-Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gembong, Serang. *CHMK Health Journal*, 3(2), 12–18.
- Dewi, R., & Syukrowardi, D. (2019). Efektivitas daun alpukat (*Persea americana* Mill.) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(2): 85–91.
- Diana, R. (2018). Faktor risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(1): 45–52.
- Ekaningrum, A. Y. (2021). Hubungan Asupan Natrium, Lemak, Gangguan Mental Emosional, Dan Gaya Hidup Dengan Hipertensi Pada Dewasa Di DKI Jakarta. *Journal Of Nutrition College*, 10(2): 82–92.
- Elisa, N., Barry, A.A., & Indriyanti, E. (2021). Aktivitas Antihipertensi Ekstrak Etanol dan Fraksi-Fraksi Daun Avokad (*Persea americana* Mill) Pada Tikus Jantan Dengan Parameter Sistolik Dan Diastolik. *Jurnal Ilmiah Sains* 21(2):145.
- Kemendes RI. (2024). Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>.

- 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.
- Putra, P. W., Adiputra, M. S., & Prihatiningsih, D. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rendang. *Journal Nursing News*, 009:1–5.
- Susanti, D., Primadhamanti, A., & Ramadhani, M. (2024). Pemanfaatan Infusa Tanaman Herba Meniran Sebagai Alternatif Pengobatan Penyakit Disentri Di Kelurahan Kedaung Kota Bandar Lampung. 7(2). 240–248.
- Wells, B.G., DiPiro, J.T., Schwinghammer, T.L., & DiPiro, C.V. (2017). *Pharmacotherapy Handbook, Tenth Edition*. New York: In McGraw-Hill Companies.
- World Health Organization (WHO)*. (2023). Hypertension Indonesia 2023 country profile. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/m/item/hypertension-idn-2023-country-profile>.