

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 7 No. 2	Edition: April 2025 - Oktober 2025
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 14 April 2025	Revised: -----	Accepted: 17 April 2025

**PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPETENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS DELI TUA KECAMATAN DELI TUA
KABUPATEN DELI SERDANG**

Husna Sari¹, Erlina Hayati², Putri Krisna³, Raysa Aulia Putri Hidayat⁴

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : husnasarisitorus@gmail.com

Abstract

Menopause is a natural phase experienced by women, where in this phase women no longer experience menstruation. This is caused by the hormones estrogen and progesterone in a woman's body decreasing so that the ovaries stop releasing eggs. Many women are worried and afraid of facing menopause because they have entered old age and cannot give birth to more children. This change in hormonal balance can cause various psychological symptoms characterized by irritability, depression, anxiety, erratic mood, decreased ability to think and memory and causes blood pressure to increase. Quercetin and flavonoids found in avocado leaves have blood pressure-lowering properties. In 2024, the study was done at the Deli Tua Health Centre in the Deli Tua Subdistrict of the Deli Serdang Regency. The goal was to find out if giving menopausal women with high blood pressure boiling avocado leaf water could lower their blood pressure. One group took a pre- and post-test as part of this type of study, which was kind of like an experiment. The chi-square test for bivariate analysis showed that the p-value was 0.000, which is less than 0.05. This means that boiling avocado leaf water does have a significant effect on lowering blood pressure.

Keywords: Menopausal Women, Hypertension, Boiled Avocado Leaves

1. PENDAHULUAN

Menopause merupakan salah satu fase alamiah yang dialami wanita dimana wanita tidak lagi mengalami menstruasi. Hal ini terjadi ketika tubuh wanita memproduksi lebih sedikit progesteron dan estrogen, yang menyebabkan ovarium berhenti memproduksi sel telur. Banyak wanita khawatir dan takut dalam menghadapi menopause karena tidak dapat melahirkan anak lagi (Gordon et al., 2019).

Hal ini terjadi ditandai dengan adanya gejala psikologis yaitu perubahan suasana hati, cemas, menurunnya kemampuan mengingat, mudah tersinggung, depresi dan menurunnya kemampuan berfikir sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat (A. D. Lestari et al., 2020).

Peningkatan tekanan darah yang terus-menerus disebut hipertensi. Menurut WHO (2023), tekanan darah dianggap tinggi jika pembacaan diastolik dan sistolik

masing-masing lebih dari 90 mmHg dan 140 mmHg.

Penderita hipertensi biasanya tidak menunjukkan tanda atau keluhan tertentu, namun penderita hipertensi biasanya merasakan gejala pusing, sakit kepala, jantung berdebar-debar, nyeri dada, mual dan muntah, sesak napas, gelisah, pengelihatn kabur, dan mudah lelah (Kusumo, 2020).

WHO (World Health Organization) memperkirakan 1,28 miliar orang menderita tekanan darah tinggi. Kebanyakan dari mereka tinggal di negara-negara dengan pendapatan miskin dan sedang. Peserta berusia antara 30 hingga 79 tahun. Kurang dari 42% penderita hipertensi terdiagnosis dan diobati, sementara 46% tidak menyadarinya (WHO, 2023).

Terdapat 658.201 orang di Indonesia yang terdiagnosis hipertensi pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data ini berasal dari informasi Raskesdas mengenai prevalensi penyakit pada orang dewasa di atas 18 tahun. Di Indonesia, Sumatera Utara memiliki angka hipertensi tertinggi keempat. Hipertensi tertinggi di Kota Medan (7.174 orang) dan terendah di Pakpak Barat (121 orang), menurut Kemenkes RI (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Prevalensi hipertensi masih sangat tinggi sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengurangi masalah hipertensi. Cara mengatasi darah tinggi dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Perawatan medis seperti diuretik mengurangi kelebihan cairan dalam tubuh dan membantu menenangkan sistem kerja jantung (Andri et al., 2021).

Penyalahgunaan narkoba dalam jangka panjang dapat membahayakan kesehatan. Maka dari itu sangat disayangkan banyak masyarakat yang belum tahu bahwa hipertensi dapat diatasi dengan cara meminum air rebusan daun alpukat. Daun alpukat mudah didapatkan di lingkungan masyarakat dan tidak membutuhkan banyak biaya. Daun alpukat diolah dengan cara direbus lalu diminum airnya dapat menurunkan hipertensi (Melinda Chelin & Sri, 2021).

Daun alpukat mengandung *quercetin* dan *flavonoid* yang merupakan komponen aktif. Flavonoid adalah senyawa yang menyebabkan tubuh menahan lebih sedikit air dan garam, yang dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan tekanan darah secara bertahap. Selain itu, konsentrasi quercetin menormalkan penyempitan arteri dan melemahkan otot arteri, sehingga menurunkan tekanan darah. (Melinda Chelin & Sri, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Khasanah pada tahun 2023 tentang bagaimana merebus air daun alpukat mempengaruhi tekanan darah penderita darah tinggi. Sebelum dilakukan pengobatan, rata-rata nilai diastolikny adalah 94,67 mmHg dan rata-rata nilai sistolikny adalah 153,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah yang diukur setelah mengonsumsi air daun alpukat matang adalah 123,00 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik yang diukur adalah 73,33 mmHg.

Sebelum pemberian daun alpukat, rata-rata tekanan darah sistolik adalah 152,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 93,27 mmHg menurut penelitian (Evayanti, 2023). Setelah

pemberian rebusan daun alpukat, nilai sistolik menjadi 134,73 mmHg dan nilai diastolik menjadi 86,33 mmHg.

Berdasarkan temuan penelitian (Setyarini dkk., 2021), tekanan darah yang diukur sebelum merebus daun alpukat adalah 140–160 mmHg pada rentang sistolik dan 80–100 mmHg pada rentang diastolik. Kemudian setelah pemberian daun alpukat rebus nilai sistolik menjadi 110-130 mmHg dan nilai diastolik menjadi 70-80 mmHg.

Peneliti di Puskesmas Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, menemukan peningkatan tekanan darah pada lima dari delapan wanita menopause. Temuan ini berasal dari studi pertama terhadap wanita menopause di wilayah tersebut. Wanita menopause tersebut mengatakan bahwa cara mereka dalam mengatasi hipertensi dengan meminum obat-obatan warung, datang ke klinik dan memakan timun.

Peneliti ingin mengetahui "Pengaruh Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang".

2. METODE

Di sini, penyelidikan eksperimental digunakan. Tes sebelum dan sesudah digunakan dalam penyelidikan ini pada satu kelompok. Pada tahun 2024 penelitian akan dilakukan di Puskesmas Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini akan diikuti oleh perempuan di Wilayah Kerja Puskesmas Deli Tua, Kecamatan Deli Tua Deli, Kabupaten Serdang, yang berusia antara empat puluh hingga

lima puluh tahun. Dua puluh wanita menopause hipertensi dijadikan sampel. Purposive sampling digunakan dalam prosedur pengambilan sampel. Sphygmomanometer, kompas, stetoskop, dan lembar data digunakan dalam penelitian ini. Baik untuk penelitian univariat maupun bivariat, uji Chi Square berguna.

3. HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
45-55 Tahun	7	35
≥ 55 Tahun	13	65
Total	20	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	0	0
SD	13	65
SMP	7	35
SMA	0	0
Perguruan Tinggi	0	0
Total	20	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	12	60
Bekerja	8	40
Total	20	100

Tabel 1. menjelaskan dari 20 wanita menopause penderita hipertensi mayoritas berusia ≥ 55 tahun sebanyak 13 orang wanita menopause (65%) dan berusia 45-55 tahun sebanyak 7 orang (35%). Pada pendidikan mayoritas wanita menopause berpendidikan SD sebanyak 13 orang wanita menopause (65%), minoritas wanita menopause berpendidikan SMP sebanyak 7 wanita menopause (35%) dan tidak ada yang tidak sekolah dan kuliah. Untuk Pekerjaan mayoritas wanita menopause tidak bekerja sebanyak 12 orang (60%), minoritas sebagai wirausaha sebanyak 8 orang (40%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Alpukat

	Pretest		Posttest		P-Value
	Fekkuensi	%	Fekkuensi	%	
Normal	0	0	5	25	0,000
Hipertensi Derajat 1	6	30	14	70	
Hipertensi Derajat 2	13	65	1	5	
Hipertensi Derajat 3	1	5	0	0	
Total	20	100	20	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi penderita hipertensi derajat 1 (30%) lebih tinggi pada enam orang sebelum mendapat air rebusan daun alpukat, namun menurun menjadi lima orang dengan tekanan darah normal (25%) dan satu 1 orang dengan hipertensi derajat 1 (5%), Sebelum diberikan air rebusan daun alpukat, 13 orang menderita hipertensi derajat 2 (65%), namun setelah diberikan, 14 orang menderita hipertensi derajat 1 (70%), dan 1 orang menderita hipertensi derajat 3. Turun menjadi 1 orang penderita hipertensi derajat 2 setelah diberi air matang daun alpukat.

Penelitian menunjukkan bahwa meminum air daun alpukat yang dimasak menurunkan tekanan darah baik sebelum dan sesudah dikonsumsi (uji chi-square, p-value <0,05). Wanita menopause yang memiliki tekanan darah tinggi dapat menurunkannya dengan meminum air yang telah direbus bersama daun alpukat.

4. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas wanita menopause berusia ≥ 55 tahun ada 13 orang (65%) dan minoritas berusia 45-55 tahun sebanyak 7 orang (35%).

Seiring bertambahnya usia maka semakin besar seseorang mengalami hipetensi dikarenakan oleh penyempitan pada pembuluh darah besar.

Usia dan prevalensi hipertensi pada wanita menopause saling berhubungan karena fluktuasi hormonal. Arteri darah menyempit akibat rendahnya kadar estrogen, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Maringga & Sari, 2020), yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan $p < 0,05$ antara kejadian hipertensi dengan usia, dengan p-value sebesar 0,001.

b. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan

Tiga belas perempuan menopause (65%) mempunyai pendidikan sekolah dasar, sementara tujuh orang (35%) mempunyai pendidikan sekolah menengah pertama. Tekanan darah seseorang secara tidak langsung mungkin dipengaruhi oleh pendidikannya. Hal ini terjadi karena masyarakat tidak tahu cara terbaik untuk menjalani gaya hidup yang mencakup makan tidak sehat, minum alkohol, merokok, dan melakukan aktivitas fisik berlebihan.

Pendidikan yang tinggi akan membuat seseorang berpikir lebih luas dan memudahkannya dalam mengasimilasi ilmu dan informasi yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya tingkat pendidikan mengakibatkan kurangnya pengetahuan dan sulitnya mempelajari hal-hal baru. Pada hipertensi pengetahuan yang rendah akan beresiko membuat hipertensi menjadi tidak terkontrol dengan baik yang akan mengacu pada komplikasi seperti gagal jantung dan gagal ginjal.

Penelitian ini mendukung Maulidina dkk. (2019) menemukan bahwa pendidikan berhubungan dengan tekanan darah tinggi (p -value = 0,000 < 0,05).

c. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa 8 perempuan (40%) termasuk di antara perempuan menopause yang bekerja, sedangkan 12 perempuan (60%) tidak bekerja. Aktifitas fisik yang ringan akan membuat seseorang mengalami obesitas atau status gizi yang berlebihan. Setiap kali tubuh bergerak, pengeluaran energi akan meningkat dan mencegah kelebihan berat badan serta peningkatan detak jantung dan kadar insulin darah.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian lain (Maulidina et al., 2019) yang menemukan adanya korelasi antara kejadian hipertensi dengan pekerjaan, dengan *nilai p-value* 0,001 < 0,05.

2. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Rebusan Daun Alpukat Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat 6 orang dengan hipertensi derajat 1 (30%) sebelum menerima air rebusan daun alpukat. Namun jumlah tersebut turun menjadi 5 orang dengan tekanan darah normal (25%), dan 1 orang dengan hipertensi derajat 1 (5%), sebelum diberikan air rebusan daun alpukat ada 13 orang dengan hipertensi derajat 2 (65%) dan setelah diberikan air rebusan daun alpukat turun menjadi 14 orang dengan hipertensi derajat 1 (70%), Satu orang (5%) menderita hipertensi tingkat 3 sebelum menerima air

rebusan daun alpukat; setelah mendapat air, jumlah tersebut menurun menjadi satu orang (5%) dengan hipertensi derajat 2.

Hal ini terjadi karena kandungan *flavonoid* dan *quercetin* membantu aliran darah dengan menjaga pembuluh darah tidak tersumbat dan memperlancar aliran darah (Priyanto & Masithoh, 2020). Kandungan *quercetin* juga membantu melemahkan otot-otot arteri dan menormalkan penyempitan arteri (Melinda Chelin & Sri, 2021).

Peneliti (Setyarinia et al., 2021) mengatakan bahwa memberi seseorang daun alpukat rebus akan menurunkan tekanan darahnya baik sebelum maupun sesudah diberikan daun tersebut. Nilai sistolik 0,002 dan nilai diastolik 0,003 yang berarti $P < 0,05$. Hasil ini sejalan dengan apa yang ditemukan penelitian ini.

3. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi

5 orang (25%) yang menjawab survei memiliki tekanan darah normal, empat belas orang (70%) menderita hipertensi derajat 1, dan satu orang (5%) menderita hipertensi derajat 2. Uji chi-square menunjukkan bahwa air rebusan daun alpukat dapat membantu wanita yang sedang mengalami menopause dengan tekanan darah tinggi (p -value < 0,05).

Demikian pula Setyarinia dkk. (2021) menemukan bahwa air daun alpukat yang dimasak menurunkan tekanan darah. Nilai signifikansi diastolik sebesar 0,003 dan nilai signifikansi sistolik sebesar 0,002, keduanya berada dibawah 0,05.

Mengonsumsi air rebusan daun alpukat terbukti dapat menurunkan

tekanan darah (p-value = 0.000<0.05) oleh W. Lestari dkk. pada tahun 2022. Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan merebus daun alpukat.

5. KESIMPULAN

1. Pembacaan tekanan darah berikut dilakukan sebelum meminum air daun alpukat yang dipanaskan: Tiga belas orang (65%) menderita hipertensi derajat 2, enam orang (30%) menderita hipertensi derajat 1, dan satu orang (5%) menderita hipertensi derajat 3.
2. Tekanan darah setelah meminum air rebusan daun alpukat yaitu hipertensi derajat 1 ada 14 orang (70%), tekanan darah normal 5 (25%) dan hipertensi derajat 2 ada 1 orang (5%).
3. Antara pembacaan tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah mengonsumsi air rebusan daun alpukat, ditemukan nilai p sebesar 0,000<0,05. Merebus daun alpukat untuk wanita lanjut usia akan menurunkan tekanan darah pada zona darah tinggi. Mereka akan dipekerjakan di Puskesmas Deli Tua di Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136-147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Amalia, V. N., & Sjarqiah, U. (2023). Gambaran Karakteristik

Hipertensi Pada Pasien Lansia Di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020. *Muhammadiyah Journal Of Geriatric*, 3(2), 62. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.2.62-68>

- Andri, J., Permata, F., Padila, & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. 5, 6.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aplikasi Nanda, Nic Dan Noc Jilid 2*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2019*.
- Evayanti, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (*Persea Americana Mill*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*, 1, 78-86.
- Gordon, J. H., Lamonte, M. J., Zhao, J., Genco, R. J., Cimato, T. R., Hovey, K. M., Allison, M. A., Mouton, C. P., & Wactawski-Wende, J. (2019). Association Of Periodontal Disease And Edentulism With Hypertension Risk In Postmenopausal Women. *American Journal Of Hypertension*, 32(2), 193-201. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpy164>
- Herzegovina, I., & Hijati, M. (2020). Ragam Olahan Biji, Kulit, Daun, Kayu, Dan Akar Alpukat. *Pt Elex Media Komputindo Kompas Gramedia*.

- Kemenkes Ri. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Ri, 53(9), 1689–1699.
- Khasanah, N. (2023). Manfaat Rebusan Daun Alpukat Untuk Penderita Hipertensi. *Manfaat Rebusan Daun Alpukat Untuk Penderita Hipertensi*, 1(Mi), 5–24.
- Kusumo, M. P. (2020). *Bukulansia* (P. 55).
- Lestari, A. D., Putri, R. H., & Yunitasari, E. (2020). Hipertensi Pada Wanita Menopause; Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), 309–313. <https://doi.org/10.30604/Well.022.82000121>
- Lestari, W., Apriza, Alini, & Sudiarti, P. E. (2022). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 267–275.
- Maringga, E. G., & Sari, N. I. Y. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan-Issn*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/Midwiferia.V>
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018. *Arkesmas (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 149–155. <https://doi.org/10.22236/Arkesmas.V4i1.3141>
- Melinda Chelin, & Sri, M. (2021). Penerapan Terapi Rebusan Air Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rt 116 L Isbn: 978-623-6792-17-9. 115–121.
- Priyanto, S., & Masithoh, R. F. (2020). Efektivitas Rebusan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3, 117–196.
- 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. <https://doi.org/10.26751/Ijp.V6i2.1315>
- Setyarinia, I., Fitriab, C. N., & Handayani, S. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. 12(2), 404–410.
- Suparni, I. E., & Astutik, R. Y. (2016). *Menopause Masalah Dan Penanganannya*. Deepublish.
- Trisnawan, A. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Mutiara Aksara.
- Who. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>