

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 1	Edition: Desember 2022 – Maret 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JMPH</a>	
Received :25 Desember 2022	Revised: 28 Desember 2022	Accepted: 29 Desember 2022

**PENYULUHAN MANFAAT JUS ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH IBU HAMIL DI KLINIK PRATAMA CITRA  
KECAMATAN DELI TUA KABUPATEN DELI SERDANG  
TAHUN 2022**

**Advice as pregnant women to drink avocado juice to treat blood  
pressure at Marindal Citra Clinic, Deli Tua, Deli Serdang  
District, 2022**

<sup>1</sup>Putri Ayu Yessy Ariescha, <sup>2</sup>Desi Fitri Ayuni, <sup>3</sup>Erlina Hayati  
<sup>4</sup>Septa Dwi Insani, <sup>5</sup>Marlen Sadrina Sitepu

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehahatan Deli Husada

<sup>2</sup>Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehahatan Deli Husada

<sup>3</sup>Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehahatan Deli Husada

<sup>4</sup>Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehahatan Deli Husada

<sup>5</sup>Program Studi Profesi Kebidanan Institut Kesehahatan Deli Husada

e-mail :<sup>1</sup>[Yezikatwin@gmail.com](mailto:Yezikatwin@gmail.com),<sup>2</sup> [desifitriayuni12@gmail.com](mailto:desifitriayuni12@gmail.com),  
<sup>3</sup>[Erlinahayati24@gmail.com](mailto:Erlinahayati24@gmail.com), <sup>4</sup>[Septadwiin@gmail.com](mailto:Septadwiin@gmail.com),  
<sup>5</sup>[marelnsitepu05maret1988@gmail.com](mailto:marelnsitepu05maret1988@gmail.com)

**Abstract**

*Gestational hypertension is hypertension characterized by blood pressure  $\geq 140/90$  mmHg and proteinuria  $\geq 300$  mg/24 hours at 20 weeks of gestation. Some people choose alternative medicine to treat high blood pressure. One of them is herbal remedies, accepted by the medical community as a treatment for high blood pressure. This therapy uses herbs that have been shown to contain medicinal herbs such as antihypertensives. This activity took place from Monday to Tuesday, December 6, 2022 at Marendal Citra Clinic, Medan city. The purpose of this event was to analyze the effect of avocado juice on lowering blood pressure. Pressure in Pregnant Women, 20 pregnant women attended the event and gave pregnant women a pre- and post-examination questionnaire. . The results of this community service show that 98% of 20 pregnant women increased their knowledge of the benefits of avocado her juice on blood pressure. When taken orally, it returns to normal in prehypertension, but when prehypertension becomes prehypertension, blood pressure drops after oral administration.*

**Keyword:** high blood pressure, avocado juice, pregnant women

**Abstrak**

Hipertensi gestasional adalah hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg pada usia kehamilan 20 minggu dan proteinuria  $\geq 300$  mg/24 jam. Pengobatan alternatif menjadi pilihan bagi sebagian orang dengan tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah terapi herbal yang diterima kalangan medis sebagai pengobatan tekanan darah tinggi. Terapi ini menggunakan herbal yang terbukti secara medis memiliki khasiat untuk

menyembuhkan, seperti : B. Antihipertensi. Kegiatan ini dilakukan pada Selasa, 6 Desember 2022 di Klinik Citra Pratama, Kabupaten Deli Serdang, Kabupaten Deli Tua. Tujuan dari acara ini adalah untuk mengedukasi ibu hamil. Dalam kuisisioner tentang manfaat jus alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil, 20 ibu hamil yang hadir menjawab sebelum dan sesudah tes. Hasil dari pengabdian nonprofit ini menunjukkan bahwa 98% dari 20 ibu hamil mengalami peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus alpukat untuk tekanan darah. Ketika diminum, itu menjadi normal pada prehipertensi, sementara tekanan darah menurun setelah pemberian oral ketika prehipertensi menjadi hipertensi.

**Kata kunci:**Hipertensi, jus alpukat, ibu hamil

## **1. PENDAHULUAN**

Rasio kematian ibu (AKI) merupakan indikasi keadaan kesehatan di suatu negara. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), MMR sangat tinggi: sekitar 830 wanita di seluruh dunia meninggal setiap hari akibat komplikasi terkait kehamilan atau persalinan. Sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Sebagian besar kematian ibu (99%) terjadi di negara berkembang. Kematian ibu di negara berkembang adalah 239 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara berkembang adalah 12 kematian per 100.000 kelahiran hidup. AKI merupakan salah satu indikator pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs) dan saat ini menjadi fokus upaya penurunan AKI. Komitmen global yang diterima dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan adalah menurunkan angka kematian ibu hingga kurang dari 70 dari 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2018).

Tekanan darah tinggi sangat umum selama kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab utama kematian pada wanita hamil. Tekanan darah tinggi pada ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi pada 2-3% kehamilan. Komplikasi yang timbul antara lain penipisan plasma, sindrom High Haemolytic Liver Enzyme Low Platelet (HELLP), penyakit hematologi, penyakit ginjal dan penyakit janin, terutama kelahiran prematur atau kematian dalam kandungan (Sirait, 2017). Orang dengan tekanan darah tinggi sering minum obat setiap hari untuk mengontrol tekanan darahnya, tetapi orang sering tidak menyukai praktik ini. Selain asupan obat yang tidak menyenangkan dan relatif mahal, orang takut akan efek sampingnya. Pengobatan alternatif menjadi pilihan bagi sebagian orang dengan tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah terapi herbal yang diterima kalangan medis sebagai pengobatan tekanan darah tinggi. Terapi ini menggunakan tanaman herbal yang telah terbukti mengandung tanaman obat seperti obat antihipertensi (Nurrahmani, 2017).

Alpukat dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan potasium dan senyawa flavonoid. Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan cara meningkatkan sekresi natrium, menghambat sekresi renin, menyebabkan dilatasi arteriol, dan menurunkan respon terhadap vasokonstriktor endogen. Pada saat yang sama, flavonoid berperan sebagai inhibitor angiotensin-converting enzyme (ACE) yang mencegah pembentukan angiotensin II dari angiotensin I. Hal ini menurunkan tekanan darah (Nurrahmani, 2018).

## **2. METODE**

Salah satu Pengertian PKM adalah kajian PKM dalam kegiatan ini penyuluhan tentang manfaat jus alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil di Klinik Bersalin Citra. Peneliti melakukan penelitian dan mengumpulkan informasi mengenai tekanan darah tinggi saat hamil dan manfaat buah alpukat untuk ibu hamil di klinik pratama Citra. Metode operasional adalah metode survei yang mengumpulkan informasi dengan menggunakan alat operasional untuk mengumpulkan umpan balik dari pelapor atau reviewer dan meninjau hasil konsultasi sebelumnya

Ariescha, Ayuni, Hayati, Insani & Sitepu, Pengaruh Pemberian Jus Alpukat, ... dan survei setelah pengujian tekanan darah manfaat jus alpukat. stres pada ibu hamil. Di klinik pratama citra

### 3. HASIL

Tujuan program ini adalah untuk memberikan pengabdian kepada masyarakat khususnya kepada ibu hamil dalam penanganan hipertensi pada kehamilan di kelurahan denai, dan nantinya kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada ibu hamil, sehingga dapat menjadikan jus alpukat ini sebagai alternative sehingga lebih menghemat biaya ibu-ibu di kelurahan denai dalam menangani hipertensi pada kehamilan ini.

**Tabel 1**  
Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum Diberikan  
Penyuluhan Pemberian Jus Alpukat Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah

No	Pengetahuan	N	%
1	Baik	7	37
2	Cukup	8	39
3	Kurang	5	24
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan hasil pre-test sebelum diberikan edukasi didapat hasil sebanyak 37% dapat memahami manfaat dari jus alpukat, sedangkan 39% lainnya cukup memahami, dan 24% kurang memahami edukasi yang telah diberikan.

**Tabel 2**  
Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil Sesudah Diberikan  
Penyuluhan Pemberian Jus Alpukat Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah

No	Pengetahuan	N	%
1	Baik	15	77
2	Cukup	4	21
3	Kurang	1	2
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Hasil Survei menunjukkan setelah diadakannya edukasi, terkait manfaat jus alpukat terhadap penurunan tekanan darah tinggi, didapatkan hasil post test terhadap peserta dan didapatkan hasil 77% peserta dapat memahami terkait manfaat dari jus alpukat, sedangkan 21% cukup memahami edukasi tersebut, dan 2% kurang memahaminya.

### 4. PEMBAHASAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) Tim PKM Puskesmas DELI HUSADA Deli Tua melalui pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan dan pelatihan tambahan serta informasi yang diperlukan kepada seluruh ibu hamil yang terdaftar di Klinik Citra Pratama khususnya ibu hamil yang sedang hamil. Penting untuk menjaga tekanan. Di Klinik Citra Pratama, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, darah ibu hamil tetap dalam batas normal. Dari topik yang dibahas pada pre dan post test dapat disimpulkan bahwa sekitar 37% dari sekitar 20 ibu hamil sudah mengetahui manfaat jus alpukat dan 63% membutuhkan informasi lebih lanjut tentang manfaat buttermilk untuk menurunkan tekanan darah. . . . Untuk membangun tekanan. Setelah mendokumentasikan manfaat jus alpukat untuk menurunkan tekanan darah, ia memicu semangatnya untuk menempuh pendidikan baru, sehingga pada tes akhir, 98% ibu hamil mengetahui bahwa jus alpukat sangat penting. menurunkan tekanan darah tekanan darah saat hamil dengan tekanan darah tinggi.

## **5. KESIMPULAN**

Sebagai hasil dari kegiatan PKM ini, sebagian besar ibu hamil di Klinik Citra Marindal memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang apa yang dikatakan tentang jus alpukat untuk menurunkan tekanan darah.

Layanan ini dapat memberikan wawasan, wawasan dan pilihan baru bagaimana cara menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan jus alpukat untuk menekan biaya pengobatan dan tentunya untuk ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fahriza (2018). Khasiat pengobatan herbal jus alpukat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Kecamatan Batang Kabupaten Bandar. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan (Jikk)*.
- Hayen, K (2017). Tumbuhan yang bermanfaat di Indonesia. Bagian 1. Jakarta: Yayasan Sarana Wana Jaya.
- Huseyin, F. (2019). Perawatan prenatal berbasis bukti. Bandung: Sagun Seto
- Indiana, Y (2017). geriatri dan progeria. Yogyakarta: Perpustakaan Siswa.
- Menteri Kesehatan. (2018). Rekor Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta:
- Kementerian Kesehatan Indonesia. Lalage, Z (2019). Keunggulan 101+ Buah dan Sayur di Jakarta: penerbit Galma.
- Marliani, L., Tantan, S. (2017). 100 pertanyaan dan jawaban tentang tekanan darah. Jakarta: Komputer Elex Media.
- Nirwana, AB (2017). Psikologi Kesehatan Wanita. Yogyakarta:
- Muha medis. Blackberry (2017). geriatri dan perawatan lanjut usia. Jakarta Edisi ke-3:EGC.
- Nurarif, A.H., Kusuma, H. (2018). Pekerjaan keperawatan didasarkan pada diagnosis medis. Yogyakarta: media aksi.
- Nurhayati, H. (2017). Pengaruh jus alpukat terhadap tekanan darah pada ibu hamil hipertensi di Desa Gogik Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. Sekolah Perawat Semarang.
- Nurheti, Y (2017). 1001 buah diproduksi. Yogyakarta:
- Reward Andi lebih lanjut
- Nurrahmani,U. (2017). menghentikan tekanan darah tinggi. Yogyakarta: keluarga
- Oat, AJ, Cokelat, NJ (2018). Obat antihipertensi dan pengobatan hipertensi. farmakoterapi
- Oat, AJ, Cokelat, NJ (2018). Obat antihipertensi dan pengobatan hipertensi. terapi farmasi.
- Plaat, ., Krishnachetty, B. (2018), Manajemen gangguan hipertensi kehamilan, Asosiasi Ahli Anestesi Dunia. Bahasa Inggris 1-13.
- Prawiroharjo, S. (2016). lahir Jakarta: Yayasan Bina Pustak.