

PENGEMBANGAN ASUHAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN PENDEKATAN KOMPLEMENTER PENGGUNAAN REBUSAN DAUN ALPUKAT DALAM PENURUNAN HIPERTENSI

THE DEVELOPMENT OF COMMUNITY CARE IN THE ELDERLY WITH A COMPLEMENTARY APPROACH TO THE USE OF AVOCOLE LEAVES BOOKING IN REDUCING HYPERTENSION

**Meda Yuliani, Iceu Mulyati, Yuni Mauliany, Susilawati,
Nabila Berliana, Amirah Salwa, Lika nurfiati**

Program Studi Diploma III Kebidanan – Fakultas Ilmu
Kesehatan -Universitas Bhakti Kencana Jalan Soekarno-
Hatta 40617

Email: yuliani.meda@gmail.com -
087820306193

ABSTRAK

Tekanan darah tinggi kronis (hipertensi) adalah penyakit yang umum di kalangan lansia. Hipertensi merupakan salah satu kesulitan pada lansia karena menimbulkan dan merupakan faktor gagal jantung dan penyakit jantung koroner. Baik metode farmakologis dan non-farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Rebusan daun alpukat non-farmakologis telah digunakan dalam penelitian selama bertahun-tahun dan sudah tersedia. Dalam asuhan ini, rebusan daun alpukat digunakan sebagai pengobatan tambahan untuk lansia dengan hipertensi.

Untuk memulai, proses evaluasi, pemeriksaan, dan pemberian perawatan komplementer digunakan bersama dengan pendekatan studi kasus dengan desain deskriptif.

Terdapat penurunan tekanan darah pada lansia setelah intervensi rebusan daun alpukat dibandingkan dengan rata-rata sebelum intervensi 171/101mmHg dan rata-rata pasca intervensi 148/89mmHg. Penurunan rata-rata adalah 23/12 mmHg. Rebusan daun alpukat membantu menurunkan tekanan darah.

Rebusan daun alpukat ini diharapkan dapat digunakan sebagai antihipertensi dan sebagai pengobatan sendiri untuk menurunkan tekanan darah melalui penelitian selanjutnya pada rebusan daun alpukat ini di bidang medis.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rebusan daun alpukat

ABSTRACT

Chronic high blood pressure (hypertension) is a prevalent ailment among the elderly. Hypertension is one of the difficulties in the elderly since it produces and is a factor in heart failure and coronary heart disease. Both pharmacological and non-pharmacological methods may be used to treat hypertension. Non-pharmacological avocado leaf decoction has been used in research for years and is readily available. In this research, an avocado leaf decoction is used as a supplemental treatment for the elderly with hypertension.

To begin, the process of evaluation, examination, and provision of complementary care treatments is used in conjunction with a case study approach with a descriptive design.

There was a significant drop in blood pressure in the elderly with hypertension following the avocado leaf decoction intervention compared to the pre intervention average

of 171/101mmHg and the postintervention average of 148/89mmHg. The mean decrease was 23/12 mmHg.

Avocado leaf decoction helps lower blood pressure in older patients with hypertension. This avocado leaf decoction is anticipated to be used as an antihypertensive and as self-medication to decrease blood pressure through future investigations on this avocado leaf decoction in the medical field.

Keywords: Hypertension, Elderly, Avocado leaf decoction

PENDAHULUAN

Salah satu gangguan yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan masyarakat adalah hipertensi. Tekanan darah tinggi kronis (hipertensi) adalah penyakit yang umum di kalangan orang tua. Salah satu penyebab kematian yang paling umum adalah hipertensi. Pada orang tua, hipertensi menjadi perhatian umum karena merupakan penyebab utama gagal jantung dan penyakit arteri koroner dan kontributor yang signifikan untuk itu.

Selain penyakit jantung, otak, ginjal, dan pembuluh darah (pembuluh darah), hipertensi merupakan faktor risiko yang signifikan untuk stroke, gagal ginjal, dan penyakit pembuluh darah perifer, yang semuanya dapat menyebabkan kematian (Al-Faqih, 2016). Plak aterosklerotik dapat berkembang di arteri koroner sebagai akibat dari tekanan darah tinggi, menyebabkan penyumbatan yang dapat menyebabkan serangan jantung (Muhammadun, 2010).

Siapa pun bisa terkena hipertensi, termasuk orang dewasa dan orang tua (Apriza, 2019). Usia minimal 60 tahun dianggap tua oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Seiring bertambahnya usia, tubuh kita menjadi kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan kita, dan ini bukan penyakit, melainkan tahap lanjut dalam proses kehidupan. Semakin bertambah usia seseorang, semakin kurang cerdas dan bugar secara fisik. Oleh karena itu, sangat penting untuk fokus pada kesejahteraan orang tua. Lansia rentan terhadap berbagai masalah kesehatan karena kurangnya pengetahuan

tentang perlunya menjaga kesehatan yang baik, terutama di kalangan orang tua.

Lanjut usia (Lansia) merupakan individu yang mencapai umur 60 tahun ke atas. Lansia merupakan bagian dari proses kehidupan yang akan dialami semua manusia. Manusia secara fisik maupun mental akan mengalami penurunan daya ingat dan fungsi dari kemampuannya. (Idham, 2021).

Ketika tekanan darah sistolik dan/atau diastolik mencapai 140 mmHg atau lebih, seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi. Ketika seseorang memiliki tekanan darah tinggi, mereka sering melihat peningkatan baik pengukuran sistolik maupun diastoliknya (Muhammadun, 2010).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai gejala, antara lain sakit kepala, nyeri dada atau sesak, pusing, gangguan tidur, sesak napas saat beraktivitas, jantung berdebar-debar, mimisan, mati rasa atau kesemutan, gelisah dan mudah tersinggung, keringat berlebih, kram otot, lesu, bengkak di bawah mata di pagi hari. Hipertensi terkadang tidak disadari, sehingga mendapat julukan "pembunuh diam-diam" karena reputasinya sebagai penyakit yang luput dari perhatian. Dalam penelitian (Margowati et al., 2016). Ketika datang ke tekanan darah tinggi, ada beberapa orang yang tidak menunjukkan tanda-tanda kondisi tersebut, dan gejalanya mungkin baru mulai muncul ketika organ lain mulai gagal (Maulana, 2017).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi dapat

disebabkan oleh berbagai faktor, beberapa di antaranya tidak dapat diubah, seperti jenis kelamin, usia, atau genetik, dan yang lainnya dapat, seperti kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Faktor risiko tunggal saja tidak cukup untuk menghasilkan hipertensi, seperti yang dikemukakan oleh Kementerian Kesehatan (faktor risiko yang mendasari umum) (Arif *et al.*, 2013).

Upaya kesehatan meliputi pola makan yang baik, sering berolahraga, membersihkan lingkungan, dan menggunakan terapi obat baik farmakologis maupun nonfarmakologis (Arwanda *et al.*, 2021). Mengubah gaya hidup Anda adalah langkah pertama yang dapat Anda ambil. Hipertensi dapat dikelola dengan non-farmakoterapi atau farmakoterapi, tergantung pada preferensi Anda (Kartika *et al.*, 2014). Perawatan farmakologis dan perawatan non-farmakologis keduanya merupakan pilihan untuk mengobati hipertensi. Diauretik, beta blocker, calcium channel blocker, dan inhibitor enzim angiotensin adalah contoh terapi farmakologis. Ketika mempertimbangkan tingkat kepatuhan dan mekanisme aksi, yang meliputi diuretik, hidrokortison, vasodilator dan beta-blocker, di mana manajemen farmakologisnya (Laoli *et al.*, 2021). Penurunan berat badan (diet), aktivitas fisik yang tepat (seperti olahraga teratur), penurunan konsumsi lemak dan garam, dan pengobatan komplementer adalah semua pilihan untuk manajemen non-farmakologis. Perawatan non-farmakologis juga dapat digunakan sebagai suplemen untuk pemberian obat farmakologis, atau dapat digunakan secara bersamaan untuk memberikan hasil terbaik (Kusuma *et al.*, 2021).

Praktisi perawatan kesehatan individu dapat meresepkan terapi komplementer atau konvensional selain atau sebagai pengganti satu sama lain dalam rencana perawatan pasien (Potter & Perry, 2008). Masyarakat

Indonesia masih menggunakan tanaman sebagai obat tradisional, terutama di daerah pedesaan yang masih banyak ragam tanamannya. Selain itu, obat tradisional yang terbuat dari tanaman ini memiliki risiko efek negatif yang lebih kecil dibandingkan obat farmasi (Rahardjo, 2007). Daun alpukat, misalnya, merupakan sumber bahan alami yang dapat digunakan dalam pembuatan obat tekanan darah (*Persea americana* Mill). Obat-obatan komplementer yang digunakan untuk mengobati hipertensi mempertimbangkan semua aspek ini. Untuk pengobatan tekanan darah tinggi digunakan pengobatan tambahan nonfarmakologi seperti terapi relaksasi, metode pijat seperti effleurage, petrissage, vibrasi, dan terapi herbal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Priyanto & Masithoh, 2018).

Efek samping pengobatan nonfarmakologis pada hipertensi hampir sama dengan pengobatan farmakologis, sehingga masyarakat akan lebih sering menggunakan pengobatan nonfarmakologis (Chotimah, 2019). Dalam hal perawatan kesehatan, masyarakat dapat memanfaatkan lingkungan sekitar mereka. Sumber daya alam yang hanya menunggu untuk ditemukan, digunakan, dan dieksploitasi. Daun seledri, bawang putih, bunga rosella, dan daun alpukat hanyalah beberapa contoh tanaman yang sejak lama digunakan untuk pengobatan oleh orang-orang tertentu untuk mengobati berbagai masalah kesehatan (Sukmono, 2009).

Hipertensi dapat diobati secara nonfarmakologis dengan memanfaatkan bahan-bahan alami atau obat-obatan herbal yang tersedia. Salah satu alternatif terapi yang tersedia di masyarakat adalah penggunaan pengobatan komplementer (Putra, 2020). Dalam kebanyakan kasus, terapi ini tidak memiliki efek samping, tetapi membutuhkan banyak waktu dan

ketekunan, dan keuntungannya hanya akan terlihat dalam jangka panjang. Banyak orang lain, di sisi lain, percaya bahwa terapi semacam ini lebih efektif, kurang berbahaya, dan lebih terjangkau. Masyarakat berpengalaman dalam penggunaan bahan-bahan alami untuk mengobati berbagai penyakit. Beberapa bahan alami terbaik untuk mengobati hipertensi antara lain belimbing wuluh, mentimun, daun seledri, daun alpukat dan daun salam. Salah satu cara penggunaan bahan herbal dalam berbagai terapi adalah dengan menelannya secara langsung atau menjadikannya ekstrak. Perawatan komplementer yang mencakup berbagai komponen, atau hanya satu item saja. Merebus atau mengekstrak daun alpukat (*Persea Americana* Miller) diduga bermanfaat dalam mengobati tekanan darah tinggi atau hipertensi.

METODE

Rancangan yang digunakan adalah deskriptif yaitu menggambarkan suatu fenomena permasalahan dengan pendekatan menggunakan metode asuhan yang dimulai dari pengkajian, pemeriksaan, penetalaksanaan dan evaluasi. Dalam hal ini kegiatannya dengan melakukan penelitian yang berasal dari studi kasus hasil pengkajian dan pemeriksaan responden. Desainnya menggunakan pre dan post tanonppa kelompok kontrol. Asuhan ataupun intervensi yang dilakukan yaitu asuhan komplementer menggunakan rebusan daun alpukat.

Populasi daam penelitian adalah lansia wilayah kerja Posyandu Lansia RW 12 Desa Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung yang berjumlah 60 responden. Dari hasil pengkajian didapatkan 10 orang mengalami hipertensi. Kemudian lansia yang mengalami hipertensi ini dilakukan intervensi dengan pemberian rebusan alpukat untuk penurunan hipertensinya.

Metode dilakukan dengan pre dan post pemberian rebusan daun alpukat tanpa kelompok control. Penelitian dilakukan pada tanggal 27 Desember 2021 sampai dengan 02 Januari 2022. Pemberian daun alpukat ini diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan mengkonsumsi 2 kali sehari di pagi dan sore hari. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat pengukuran tekanan darah (Sphygmomanometer) stetoskop, lembar informed consent, lembar observasi, Standart Operational Prosedur pengukuran tekanan darah, Standart Operational Prosedur pemberian rebusan daun alpukat, buku catatan atau buku tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien dengan hipertensi diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah diberi rebusan daun alpukat, dan temuan penelitian mengungkapkan hal ini. Dalam waktu tujuh hari, penelitian ini selesai.

Menggunakan perawatan rebusan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada orang tua dengan hipertensi, peneliti menjelaskan kepada peserta bagaimana penelitian akan dilakukan. Setelah responden bersedia, peneliti memberikan surat persetujuan menjadi responden atau informed consent sebagai bukti bahwa responden tersebut setuju untuk dijadikan obyek penelitian. Hasil dari pemberian rebusan daun alpukat dilakukan pada 10 responden didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Daun Alpukat

No	Nama	Tekanan Darah	
		Pre	Post
1	Ny. K	150/90	130/80

2	Ny. I	180/110	150/90
3	Tn. A	170/100	160/90
4	Ny. I	170/90	140/90
5	Tn. D	190/110	160/90
6	Ny. S	180/100	180/90
7	Ny. T	200/120	160/90
8	Tn. S	150/90	120/90
9	Tn. S	160/100	120/90
10	Ny. O	160/100	160/90

Berdasarkan tabel diatas hasil intervensi pemberian rebusan daun alpukat selama 7 hari didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan intervensi tekanan rata-rata tekanan darah lansia 171/101 mmHg dan setelah pemberian intervensi rata-rata tekanan darah menjadi 148/89 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah secara umum yaitu 23/12 mmHg. Sehingga dapat dihasilkan bahwa dari penggunaan rebusan daun alpukat dapat memberikan penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Rebusan daun alpukat dapat menurunkan tekanan darah karena mengandung beberapa zat aktif yaitu flavonoid dan quersetin. Kandungan flavonoid tersebut bermanfaat dalam mencegah terjadinya osteoporosis, memperbaiki fungsi dan anatomi pembuluh darah arteri, dan mampu menstabilkan plak aterosklerosis sehingga menurunkan tekanan darah. Sedangkan salah satu kandungan lain yaitu quersetin juga bisa membantu dalam melemaskan otot pada pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pada pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah dapat menurun (Lianti, 2014).

Daun alpukat (*Persea Americana* Mill) adalah salah satu tanaman yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan tekanan darah (Nur & Anggraini, 2018). Daun

alpukat ditinjau sangat dipercayai sebagai salah satu diuretik yaitu bertambahnya volume urine yang diproduksi saat proses urinasi yang memiliki kegunaan dalam mengurangi tekanan darah (Camalia *et al.*, 2017).

Pada daun alpukat terdapat beberapa kandungan di dalamnya seperti saponin, tanin, phlobatanin, flavanoid, alkaloid, dan polisakarida. Kandungan flavonoid pada daun alpukat memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah (Pitro *et al.*, 2019).

Di alam, flavonoid adalah salah satu kelompok fenol yang paling umum. Sistem antioksidan memungkinkan bahan kimia ini untuk melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Selain perannya sebagai antioksidan, molekul ini banyak ditemukan di dalam tubuh manusia. Sebagai diuretik, saponin dapat mengurangi volume plasma dengan menghilangkan air dan elektrolit, terutama natrium, yang mengakibatkan penurunan curah jantung. Resistensi di arteri dan vena perifer dapat dipengaruhi oleh asupan natrium dan air. Bahan kimia beracun dan berbagai cairan dan elektrolit dikeluarkan dari tubuh oleh aksi diuretik flavonoid. Saat kadar air dan garam dalam tubuh berkurang, pembuluh darah menjadi rileks, sehingga tekanan darah turun secara bertahap (Setyawan, 2018).

Rebus daun alpukat untuk dijadikan rebusan untuk mengobati hipertensi. Lima daun alpukat digunakan untuk menyiapkan rebusan, yang kemudian dikurangi menjadi dua cangkir cairan. Rebusan yang terbuat dari daun alpukat (rebusan atau ekstrak) diminum dua kali sehari (pagi dan malam). Dalam seminggu setelah meminum rebusan daun alpukat, penderita hipertensi mungkin mengalami penurunan tekanan darah (Lianti, 2014).

Tanaman alpukat merupakan salah satu

tanaman yang memiliki manfaat sebagai obat tradisional. Hampir dari semua bagian tanaman ini memiliki khasiat sebagai sumber obat-obatan. Bagian tanaman alpukat yang memiliki banyak khasiat adalah bagian daunnya, meskipun bagian buah juga memiliki kandungan gizi yang tertinggi. Daun alpukat ini secara empiris dipercayai sebagai diuretic yaitu menambah volume urin yang dihasilkan saat urinasi untuk mengurangi tekanan darah. Kandungan kimia daun alpukat diantaranya saponin, tanin, phlobatanin, flavanoid, alkaloid, dan polisakarida. Flavanoid ini fungsinya untuk menurunkan tekanan darah (Irawati, 2015). Hipertensi dapat diobati secara nonfarmakologis dengan memanfaatkan bahan-bahan alami atau obat-obatan herbal yang tersedia. Salah satu alternatif terapi yang tersedia di masyarakat adalah penggunaan pengobatan komplementer (Putra, 2020).

Dalam kebanyakan kasus, terapi ini tidak memiliki efek samping, tetapi membutuhkan banyak waktu dan ketekunan, dan keuntungannya hanya akan terlihat dalam jangka panjang. Banyak orang lain, di sisi lain, percaya bahwa terapi semacam ini lebih efektif, kurang berbahaya, dan lebih terjangkau.

Pada hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi rebusan daun alpukat, didapatkan ada beberapa responden yang hasil tekanan darahnya tidak terlalu signifikan mengalami penurunan setelah diberikan intervensi, hal ini bisa saja efek dari setiap orang berbeda dan penggunaan terapi ataupun intervensi herbal ini butuh ketekunan dari orang yang menjalaninya. Faktor ketekunan meminum terapi rebusan daun alpukat ini menjadi salah satu faktor yang menentukan perubahan penurunan tekanan darah pada hipertensi. Selain itu perubahan tekanan darah dari hasil penelitian dan pemeriksaan dengan hasil yang signifikan dan tidak terlalu signifikan dapat

dipengaruhi oleh beberapa faktor. Dari faktor istirahat, 7 responden mengatakan memiliki pola tidur 6-8 jam sehari, tetapi terdapat beberapa responden yang tidurnya terganggu karena sering merasakan ingin buang air kecil, sedangkan 3 responden mengatakan memiliki pola tidur 5-6 jam sehari karena memiliki aktivitas lebih yang mengharuskan bangun lebih awal atau tidur lebih malam. Tekanan darah memiliki kecenderungan turun, apabila faktor-faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas, dan pola makan dapat terkontrol dengan baik (Pitro *et al.*, 2019). Kekurangan waktu tersebut tidur bisa menjadi faktor terjadinya peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba dan menyebabkan aktivasi pada sistem saraf simpatis yang bisa menimbulkan terjadinya hipertensi. Periode waktu tidur yang pendek juga menimbulkan beberapa perubahan pada emosi seperti menjadi pemarah, tidak percaya diri, tidak sabar, mudah lelah dan pikiran stres yang membuat seseorang lebih sulit dalam mempertahankan pola hidup yang sehat sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Ningsih, 2017).

Stres merupakan salah satu yang sangat erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi atau tekanan darah tinggi. Stres tidak menyebabkan hipertensi jangka panjang, meskipun untuk sementara dapat meningkatkan tekanan darah ke tingkat yang sangat tinggi. Jika seseorang sering mengalami stres tingkat tinggi, kerusakan permanen pada pembuluh darah, jantung, dan ginjalnya sudah pasti (Andria, 2013). Kondisi responden yang lansia cenderung mengalami perubahan emosi, mood dan juga kelelahan dapat memicu terjadinya stress dan juga hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah, karena jika kondisi kelelahan, stress akan menjadikan adanya perubahan pada pola hidup sehat yang nantinya akan meningkatkan resiko hipertensi pada lansia. Oleh karena selain

diberikan terapi pemberian rebusan daun alpukat ini, para lansia diajarkan juga untuk melakukan *healing* diri sendiri dengan mencoba senam lansia, melakukan aktifitas yang disenangi atau digemari, sehingga kondisi-kondisi yang dapat memicu stress tadi dapat dihindari atau diminimalisir.

Dalam kebanyakan kasus, terapi ini tidak memiliki efek samping, tetapi membutuhkan banyak waktu dan ketekunan, dan keuntungannya hanya akan terlihat dalam jangka panjang. Banyak orang lain, di sisi lain, percaya bahwa terapi semacam ini lebih efektif, kurang berbahaya, dan lebih terjangkau. Masyarakat berpengalaman dalam penggunaan bahan-bahan alami untuk mengobati berbagai penyakit. Beberapa bahan alami terbaik untuk mengobati hipertensi antara lain belimbing wuluh, mentimun, daun seledri, daun alpukat dan daun salam. Salah satu cara penggunaan bahan herbal dalam berbagai terapi adalah dengan menelannya secara langsung atau menjadikannya ekstrak. Responden lebih tertarik dengan intervensi alamiah yang diberikan, dikarenakan intervensinya berasal dari bahan alami yang tidak berbahaya dan terjangkau.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu dengan pemberian rebusan daun alpukat pada 10 responden memiliki kecenderungan menurunkan tekanan darah, hal ini terjadi dengan diperhatikan juga faktor-faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas dan pola makan terkontrol dengan baik.

Pola istirahat perlu diperhatikan juga, terutama kondisi pada lansia. Para lansia kondisi pola istirahatnya terkadang kurang, terutama di malam hari sering mengalami kesulitan tidur, karena ada yang sering untuk buang air, sehingga terbangun dan terganggu pola tidurnya. Pola makan untuk lansia perlu diperhatikan, dukungan keluarga ataupun orang terdekat untuk selalu mengontrol pola

makan, memakan makanan yang disarankan untuk rendah lemak, rendah garam, tinggi serat, kalsium dan folat yang baik untuk kondisi lansia. Sehingga pola hidup sehat dapat terjaga.

KESIMPULAN

Setelah diberikan rebusan daun alpukat selama 7 hari kepada 10 orang responden yang mengalami hipertensi diketahui terdapat perubahan penurunan tekanan darah dengan rata-rata 30/10 mmHg.

Pemberian rebusan daun alpukat efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan disertai adanya faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas dan pola makan yang terkontrol dengan baik.

SARAN

1. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan khususnya Puskesmas yang ada di Indonesia yang bertindak sebagai pelaksana pelayanan program untuk mendukung pengembangan asuhan komplementer.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Berdasarkan hasil pemberian asuhan ataupun intervensi yang dilakukan, asuhan komplementer dengan terapi non-farmakologi dapat memberikan manfaat terhadap masalah kesehatan, sehingga diharapkan pengembangan keilmuan asuhan komplementer terus dikembangkan dalam didukung oleh sarana pengembangan asuhan komplementer ini.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di Posyandu Lansia untuk memantau kondisi kesehatannya secara mandiri, dan diharapkan untuk lebih tekun dalam lagi dalam mengkonsumsi hasil terapinya

4. Bagi Kader

Bagi kader diharapkan dapat lebih

meningkatkan kegiatan-kegiatan yang mendukung program posbindu, serta meningkatkan pendampingan kepada lansia terutama lansia dengan penyakit yang perlu dilakukan control secara rutin.

5. Bagi Peneliti

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak lagi, serta variable lainnya untuk pengembangan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Faqih, M. (2016). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Desa Prambatan Kecamatan Balen Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 3(1), 22–27. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v3i1.21>
- Andria, K. (2013). Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*, 1(2), 111–117.
- Apriza, A. (2019). Perbedaan Efektifitas Rebusan Daun Avocad dan Jus Avokad terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Ners*, 3(2), 60–71. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.406>
- Arif, D., Rusnoto, R., & Hartinah, D. (2013). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(2), 18–34.
- Arwanda, S., Wibisono, W., & Sari, R. (2021). Efektivitas Daun Alpukat untuk Kesehatan. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 40–45.
- Camalia, I., Onibala, V., & Kallo, A. (2017). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1–5. <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.17858>
- Chotimah, S. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan, PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Irawati, N. A. V. (2015). Antihypertensive Effects Of Avocado Leaf Extract (*Persea americana* mill). *Majority*, 4, 44–48.
- Idham, Latif., Rudiansyah., Bagus Hera Ichwandie. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 56–68. <https://doi.org/10.36973/jkih.v9i2>
- Kartika, R., Nuraeni, A., Supriyono, M., & Nurrahima, A. (2014). Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Dukuh Peniten dan Sinom Desa Karangnom. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 1–10.
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262–282. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1010>
- 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.
<https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.480>
- Lianti, R. (2014). *Khasiat Dahsyat Alpukat: Mengobati dan Mencegah Semua Penyakit*. Health Books.
- Margowati, S., Priyanto, S., & Wiharyani, M. (2016). Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat dengan Rebusan Daun Salam dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *3rd Universty Research Coloquium*, 234–248.
- Maulana, M. (2017). *Analisis Praktik Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat Kombinasi Terapi Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSU*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Muhammadun, A. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi*. In-Books.
- Ningsih, I. (2017). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Puskesmas Gamping 1 Sleman*. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Nur, S., & Anggraini, S. (2018). 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.
- Pitro, A., Julianto, E., & Kurniawan, Y. (2019). Pemberian Seduhan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi Primer. *Journal of Nursing and Health*, 4(1), 9–16.
- Potter, P., & Perry, A. (2008). *Buku ajar fundamental keperawatan*. EGC.
- Priyanto, S., & Masithoh, R. (2018). Efektivitas Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 186–196.
- Putra, I. (2020). *Pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rendang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- Rahardjo, P. (2007). Pengaruh Jus Tomat terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 138–143.
<https://doi.org/10.22219/jk.v1i2.411>
- Setyawan, A. (2018). Pengaruh Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 1–9.
- Sukmono, R. (2009). *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Herbal*. Argomedia Pustaka.