

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

**Dina Novarita Kusuma Wardani^{1*}, Lianita Primi Octaviana², Eka Deviany Widyawaty³,
DessyHidayati Fajrin⁴**

¹ Akademi Kebidanan Aifa Husada, ² Akademi Kebidanan Aifa Husada

³ Akademi Kebidanan Wijaya Kusuma Malang, ⁴ Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan
Pontianak

Corresponding author E-mail : dinanovarita@gmail.com^{1}, lianita.primi@gmail.com²,
ekadeviany719@gmail.com³, dessyfajrin0706@gmail.com⁴

Article History: Received: April 5, 2022; Accepted: May 8, 2022

ABSTRACT

Hypertension is the silent killer disease because there are no signs or symptoms that can be seen from the outside, which will cause complications in target organs. The purpose of this study was to analyze the effect of giving boiled water with avocado and jasmine leaves on blood pressure in the elderly with hypertension grade 1 in the Tlanakan Public Health Center, Pamekasan Regency. This research is quantitative research with a quasi-experimental method. The sample in this study was elderly with hypertension grade 1 who met the inclusion criteria in the Work Area of the Tlanakan Health Center, Pamekasan Regency as many as 42 people. Statistical test using Paired Sample T-Test. The results showed that before being given the intervention of boiled water of avocado and jasmine leaves, most of the respondents were elderly with hypertension grade 1, namely 36 people (85%), after being given the intervention of boiled water of avocado and jasmine leaves there was a significant decrease in blood pressure, most of the respondents 29 people became Pre Hypertension (69%). The results of the Paired t-test analysis show that the p-value is 0.000. From the results of the study, it can be concluded that there is an effect of giving boiled water of avocado and jasmine leaves on blood pressure in the elderly with hypertension grade 1 in the Work Area of the Tlanakan Public Health Center, Pamekasan Regency. Suggestions for this research are that it is hoped that there will be further research on local resources for hypertension.

Keywords: *Avocado Leaf, Jasmine, Blood Pressure, Hypertension, Elderly*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit the silent killer karena tidak terdapat tandatanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, yang akan menyebabkan komplikasi pada organ target. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis Pengaruh pemberian Air Rebusan Daun Avokad dan Melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan. Penelitian ini

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

**Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widyawaty,
Dessy Hidayati Fajrin**

merupakan penelitian kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi derajat 1 yang memenuhi kriteria inklusi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebanyak 42 orang. Uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi air rebusan daun avokad dan melati sebagian besar responden merupakan lansia dengan hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 36 orang (85%), setelah diberikan intervensi air rebusan daun avokad dan melati terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, sebagian besar responden menjadi Pre Hipertensi sebanyak 29 orang (69 %). Hasil analisis uji Paired t-test diketahui bahwa p value adalah 0,000. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan. Saran untuk penelitian ini adalah diharapkan ada penelitian lanjutan mengenai sumberdaya lokal untuk hipertensi.

Kata Kunci : Daun Avokad, Melati, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia

1. PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan karena merupakan penyakit the silent killer karena tidak terdapat tandatanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar, yang akan menyebabkan komplikasi pada organ target. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal sehingga memiliki resiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penegakkan diagnosa dapat dilakukan melalui pengukuran tekanan darah oleh tenaga kesehatan yang telah dilatih dan dinyatakan layak oleh tenaga kesehatan untuk melakukan pengukuran. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar lebih dari 140 mmHg atau dan tekanan diastolik sebesar lebih dari 90 mmHg.

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 disebutkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 34,1%. –Hipertensi sebagian besar terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun yaitu sebesar 55,2%, dan dari prevalensi hiperetensi sebesar 34,1% ini diketahui bahwa 8,8% yang terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan atau penderita enggan minum obat. Untuk mengatasi hal tersebut ada beberapa upaya non farmakologis, salah satunya berupa pemberian air rebusan daun avokad dan melati.

Daun alpukat dan melati mengandung flavonoid, saponin dan alkaloid. Zat flavonoid berkhasiat sebagai diuretik yang mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Sebagai antioksidan eksogen, flavonoid bermanfaat dalam mencegah kerusakan sel akibat stres oksidatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Virgianti Nur Faridah (2013)

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

**Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widayaty,
Dessy Hidayati Fajrin**

penggunaan rebusan daun alpukat 200 ml setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, karena daun alpukat mengandung zat flavonoid yang berkhasiat sebagai diuretik yang salah satu kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan.

Tujuan Khusus penelitian ini adalah : 1). Mengetahui Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebelum diberikan Air Rebusan Daun Avokad dan Melati. 2) Mengetahui Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sesudah diberikan Air Rebusan Daun Avokad dan Melati. 3) Menganalisis Pengaruh pemberian Air Rebusan Daun Avokad dan Melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan.

Rumusan Masalah penelitian ini adalah : 1). Bagaimanakah Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebelum diberikan Air Rebusan Daun Avokad dan Melati? 2) Bagaimanakah Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sesudah diberikan Air Rebusan Daun Avokad dan Melati? 3) Bagaimanakah Pengaruh pemberian Air Rebusan Daun Avokad dan Melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan?

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai bentuk untuk pengembangan obat tradisional yang sudah terbukti secara ilmiah.

2. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi derajat 1 yang memenuhi kriteria inklusi di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan sebanyak 42 orang. Pada penelitian ini dilakukan dua kali observasi, yaitu observasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Dari dua buah pengukuran tersebut akan didapat dua buah hasil observasi, yaitu hasil observasi awal (O1) tekanan darah sebelum diberikan intervensi dan hasil observasi akhir (O2) tekanan darah sesudah diberikan

intervensi. Prosedur pemberian intervensi adalah air rebusan daun avokad dan melati ini dibuat dari 4 daun avokad, 1 melati dan air 250 ml. Merebus air hingga mendidih, kemudian memasukkan daun Avokad dan Melati dan direbus 5 menit, dan didiamkan terlebih dahulu sampai hangat lalu siap untuk diberikan kepada sampel. Intervensi ini diberikan 1 kali per hari selama 14 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensimeter dan lembar observasi, dimana lembarobservasi ini digunakan untuk mencatat tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan. Uji statistik menggunakan Uji Paired Sample T-Test. Uji ini dilakukan untuk data berpasangan atau dependent. Dimana subjek diukur sebanyak dua kali yaitu sebelum dan setelah dilakukannya pemberian air rebusan daun avokad dan melati.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

Tabel 1. Distribusi tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

No. Responden	Tekanan Darah	N	Kategori
1	165/89	1	Hipertensi derajat 2
2	150/90	1	Hipertensi derajat 1
3	156/92	1	Hipertensi derajat 1
4	150/90	1	Hipertensi derajat 1
5	159/94	1	Hipertensi derajat 1
6	168/93	1	Hipertensi derajat 2
7	158/92	1	Hipertensi derajat 1
8	145/92	1	Hipertensi derajat 1
9	154/92	1	Hipertensi derajat 1
10	159/98	1	Hipertensi derajat 1
11	149/90	1	Hipertensi derajat 1
12	142/92	1	Hipertensi derajat 1

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

**Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widayaty,
Dessy Hidayati Fajrin**

13	148/95	1	Hipertensi derajat 1
14	165/89	1	Hipertensi derajat 2
15	157/89	1	Hipertensi derajat 1
16	158/98	1	Hipertensi derajat 1
17	145/85	1	Hipertensi derajat 1
18	174/92	1	Hipertensi derajat 2
19	145/85	1	Hipertensi derajat 1
20	157/95	1	Hipertensi derajat 1
21	148/87	1	Hipertensi derajat 1
22	146/92	1	Hipertensi derajat 1
23	150/96	1	Hipertensi derajat 1
24	156/95	1	Hipertensi derajat 1
25	146/95	1	Hipertensi derajat 1
26	170/100	1	Hipertensi derajat 2
27	156/87	1	Hipertensi derajat 1
28	157/94	1	Hipertensi derajat 1
29	156/91	1	Hipertensi derajat 1
30	155/90	1	Hipertensi derajat 1
31	148/92	1	Hipertensi derajat 1
32	149/94	1	Hipertensi derajat 1
33	152/95	1	Hipertensi derajat 1
34	165/95	1	Hipertensi derajat 2
35	157/92	1	Hipertensi derajat 1
36	145/85	1	Hipertensi derajat 1
37	157/95	1	Hipertensi derajat 1
38	148/87	1	Hipertensi derajat 1
39	146/92	1	Hipertensi derajat 1
40	150/96	1	Hipertensi derajat 1
41	156/95	1	Hipertensi derajat 1

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

**Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widyawaty,
Dessy Hidayati Fajrin**

42	146/95	1	Hipertensi derajat 1
Jumlah		42	

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merupakan lansia dengan hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 36 orang (85%).

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hal ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang dikatakan mengalami tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (InfoDatin, 2014 ; Sari, 2017).

Hipertensi dapat menimbulkan berbagai kerusakan organ pada penderitanya jika tidak dikelola dengan baik. Komplikasi dari penyakit ini dapat menimbulkan kerusakan dan kecacatan permanen sehingga mengganggu kesehatan dan menurunkan produktivitas kerja penderitanya. Hipertensi adalah *the silent killer diseases* karena pada sebagian besar kasusnya tidak menunjukkan gejala dan pada akhirnya menjadi stroke dan serangan jantung yang mengakibatkan penderita meninggal selain itu penderita akan datang berobat setelah timbul kelainan organ akibat hipertensi (Kurniadi, 2017 ; Lisiswanti dkk. 2016).

Penyakit hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya yaitu faktor umur. Umur merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Pada umumnya, semakin bertambahnya umur maka akan semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Menurut penelitian, terdapat kecenderungan bahwa pria dengan umur lebih dari 45 tahun lebih rentan mengalami peningkatan tekanan darah, sedangkan wanita cenderung mengalami peningkatan tekanan darah pada umur di atas 55 tahun (Sari, 2017). Seseorang yang berumur di atas 60 tahun sebanyak 50-60% memiliki tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya (Kurniadi dkk, 2017).

Distribusi tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

Tabel 2. Distribusi tekanan darah lansia sebelum dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

No. Responden	Tekanan Darah	N	Kategori
1	125/80	1	Pre Hipertensi
2	136/85	1	Pre Hipertensi
3	148/90	1	Hipertensi derajat 1
4	145/90	1	Hipertensi derajat 1
5	120/85	1	Pre Hipertensi
6	138/82	1	Pre Hipertensi
7	150/90	1	Hipertensi derajat 1
8	139/89	1	Pre Hipertensi
9	138/85	1	Pre Hipertensi
10	119/80	1	Normal
11	132/80	1	Pre Hipertensi
12	135/82	1	Pre Hipertensi
13	125/85	1	Pre Hipertensi
14	115/80	1	Normal
15	125/80	1	Pre Hipertensi
16	138/82	1	Pre Hipertensi
17	112/80	1	Normal
18	122/85	1	Pre Hipertensi
19	125/84	1	Pre Hipertensi
20	135/84	1	Pre Hipertensi
21	129/85	1	Pre Hipertensi
22	115/80	1	Normal
23	134/84	1	Pre Hipertensi

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widayaty, Dessy Hidayati Fajrin

24	138/85	1	Pre Hipertensi
25	140/90	1	Hipertensi derajat 1
26	120/85	1	Pre Hipertensi
27	142/92	1	Hipertensi derajat 1
28	125/84	1	Pre Hipertensi
29	130/85	1	Pre Hipertensi
30	138/86	1	Pre Hipertensi
31	127/89	1	Pre Hipertensi
32	110/70	1	Normal
33	139/85	1	Pre Hipertensi
34	140/85	1	Hipertensi derajat 2
35	135/82	1	Pre Hipertensi
36	125/84	1	Pre Hipertensi
37	135/84	1	Pre Hipertensi
38	129/85	1	Pre Hipertensi
39	115/80	1	Normal
40	134/84	1	Pre Hipertensi
41	138/85	1	Pre Hipertensi
42	140/90	1	Hipertensi derajat 1
Jumlah		42	

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa setelah diberi intervensi air rebusan daun avokad dan melati selama 14 hari berturut-turut, tekanan darah responden sebagian besar mengalami penurunan menjadi Pre Hipertensi sebanyak 29 orang (69 %).

Alpukat termasuk dalam famili *Lauraceae* dan merupakan salah satu tanaman yang tumbuh didaerah beriklim tropis dan sub tropis sehingga sangat mudah tumbuh di Indonesia. Bagiantanaman alpukat yang banyak dimanfaatkan adalah buahnya sebagai makanan segar dan sebagai bahan dasar kosmetik. Bagian lain yang dapat dimanfaatkan adalah daunnya yang muda sebagai obat tradisional (Widarta, 2015). Kandungan zat aktif yang terdapat di daun alpukat (*Persea americana* Mill.) adalah flavonoid dan quersetin (Hasbi, 2012). Daun alpukat juga memiliki

Pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati terhadap tekanan darah pada lansia dengan

hipertensi derajat 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Tlanakan Kabupaten Pamekasan

Dina Novarita Kusuma Wardani, Lianita Primi Octaviana, Eka Deviany Widyawaty, Dessy Hidayati Fajrin

kandungan kalium yang tinggi. Kalium diperlukan untuk keseimbangan elektrolit dan mengontrol tekanan darah. Hal ini dapat menjadi dasar penggunaan daun alpukat untuk menyembuhkan tekanan darah tinggi. Kalsium, magnesium, dan fosfor juga penting untuk kesehatan manusia. Mineral-mineral tersebut berguna untuk pembentukan tulang dan gigi, pembentukan bekuan darah, pembentukan siklik AMP dan *second messenger* lain, untuk mekanisme tubuh. Zinc berperan dalam proses penyembuhan luka, besi diketahui berguna dalam pembentukan heme, sedangkan mangan dan tembaga digunakan untuk membantu absorpsi besi di dalam tubuh (Arukwe *et al*, 2012).

Sedangkan Melati (*Jasminum sambac L.*) merupakan tanaman perdu dan termasuk dalam family *oleaceae* tanaman perennial (tumbuhan lebih dari satu tahun) ini mempunyai tinggi 0,3 sampai 2 meter dan bersifat merambat. Bunga melati berbentuk seperti terompet dengan warna yang beragam tergantung dari jenis dan spesialisnya. Bunga melati tumbuh di ujung tanaman. Susunan mahkota bunga melati tunggal atau ganda (bertumpuk) dan mempunyai aroma wangi. Bunga melati kerap dijadikan tanaman hias, untuk dekorasi, atau sebagai bunga potong. Selain itu melati juga kerap diolah menjadi obat-obatan herbal untuk memelihara kesehatan. Melati dapat dikonsumsi secara langsung atau diolah menjadi minuman seperti teh (Oktaviani, 2020). Tanaman melati memiliki kandungan kimia pada bunga, daun, ataupun batangnya. Kandungan kimia tertinggi dari tanaman melati terdapat pada bunganya. Bunga melati memiliki karakteristik senyawa kimia yang sangat besar manfaatnya. Skrining fitokimia yang dilakukan oleh Rastogi dan Mehrotra pada tahun 1989 melaporkan adanya kandungan *3-hexenol*, *2-vinylpyridine*, *indol*, *myrcene*, *geranyl linalool*, *alpha terphenol*, *beta terphenol*, *linalyl acetate*, *nerolidol*, *phytol*, *isophytol*, *farnesol*, *eugenol*, *benzyl alcohol*, *methyl benzoate*, *benzyl cyanide*, *benzyl acetat*, *methyl anilate*, *cis-jasmone*, *methyl methylanthranilate*, *vanilin*, *cis-hexenylbenzoate*, *asam benzoate*, *methyl palmitate*, *methyl linoleat*, *8,9-dihydrojasminin*, dan *linalil* (Maghfiroh, 2014).

Melati kaya akan kandungan flavonoid, alkaloid, saponin dan tanin. Kandungan flavonoid dalam 100 gram bunga melati segar adalah sebesar 20-30 mg. Flavonoid dan alkaloid bekerja sebagai sumber antioksidan dan memiliki sifat *angiotensin-converting enzyme inhibitor* (ACEI) yang berfungsi mengatur tekanan darah arteri dan keseimbangan elektrolit melalui *system reninangiotensin-aldosteron*, sedangkan *tannin* bekerja sebagai agen anti mikroba (bakteri dan jamur) (Widiasari, 2018; Hidayah, 2019).

Analisis tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

Tabel 3. Hasil Uji *Paired t- test* tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati

No	Tekanan Darah	Nilai		SD	SE	Mean Differences	P value
		Sebelum intervensi (mmHg)	Sesudah intervensi (mmHg)				
1	Sistole	153,88	130,95	12.43	1.92	22,93	0,000
2	Diastole	92,19	84,21	5.37	0,83	7,98	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa p value tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi air rebusan daun avokad dan melati adalah 0,000 maka dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh pemberian air rebusan daun avokad dan melati dengan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi derajat 1.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Virgianti NurFaridah (2013) penggunaan rebusan daun alpukat 200 ml setiap hari secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, karena daun alpukat mengandung zat flavonoid yang berkhasiat sebagai diuretik yang salah satu kerjanya yaitu dengan mengeluarkan sejumlah cairan dan elektrolit maupun zat-zat yang bersifat toksik. Dengan berkurangnya jumlah air dan garam dalam tubuh maka pembuluh darah akan longgar sehingga tekanan darah perlahan-lahan mengalami penurunan. Penambahan bunga melati pada pembuatan air rebusan daun avokad dan melati karena bunga melati (*Jasminum sambac* Ait) memiliki kandungan minyak atsiri sehingga menghasilkan aroma wangi yang khas. Bunga melati juga sering digunakan sebagai pewangi teh dan bahan *aromatherapy* karena wanginya yang dapat menenangkan pikiran. Menurut Kusnaldi, dkk (2011) Kandungan senyawa linalool pada aroma melati akan merangsang hipotalamus untuk menghasilkan zat sedatif dalam tubuh seperti endorfin, enkefalin, serotonin sehingga dapat memunculkan rasa gembira, senang dan rileks. Aroma melati akan disampaikan menuju *nucleus olfactorius anterior* melalui *nervus olfaktorius* dan *bulbus olfactorius*, dimana senyawa tersebut akan sampai ke hipotalamus yang berhubungan dengan system saraf otonom. Oleh karena itu,

stimulasi olfaktorius bisa mempengaruhi aktivitas saraf otonom melalui hipotalamus. Selanjutnya hipotalamus mempunyai hubungan dengan amigdala terkait emosi (perasaan). Inhalasi dari partikel aroma melati dapat menurunkan aktivitas vasokonstriktor simpatis pada otot dan menurunkan tekanan darah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan serta studi literatur dapat disimpulkan bahwa pemberian air rebusan daun avokad dan melati selama 14 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi derajat 1.

Penelitian ini masih merupakan penelitian dasar, masih perlu penelitian lanjutan yang dapat membuktikan secara molekuler mengenai pengaruh air rebusan daun avokad dan melati ini terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhianawaty, D. (2015). Kandungan Total Polifenol dan Aktivitas Antioksidan dari Ekstrak Metanol Akar *Imperata cylindrica* (L) Beauv.(Alang-alang). *Majalah Kedokteran Bandung*, 47(1), 60-64.
- Hernani, Winarti Christina, Marwati Tri. (2009). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daun Belimbing Wuluh Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hewan Uji*. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian 6 (1) : 54-61.
- Hidayat, T., Wahyuni, E. S., & Karyono, S. S. (2013). Pengaruh ekstrak buah mengkudu (*Morinda citrifolia*) terhadap aorta terpisah marmut (*Cavia porcellus*) tanpa endotel. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 19(3), 120-124.
- Ningsih, R.T. dan Pujawati, E. D. (2016). Kajian pemanfaatan tumbuhan bunga pada masyarakat suku banjar di Kecamatan Intan Kalimantan Selatan. 13. 37-45
- Medika, T. B. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Liswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Upaya pencegahan hipertensi. *Jurnal Majority*, 5(3), 50-54.
- Kurniadi, H., & Nurrahmani, U. (2014). Stop diabetes hipertensi kolesterol tinggi jantung koroner. *Yogyakarta: Istana Media*.

- Maghfiroh, M., & Ainy, E. Q. Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Bunga Jasminum Sambac Ait. Terhadap Pertumbuhan Bakteri Staphylococcus Aureus Atcc 25923 Dan Shigella Flexneri Atcc 1202. In *Proceeding Biology Education Conference: Biology, Science, Enviromental, and Learning* (Vol. 11, No. 1, pp. 413-418).
- Hidayah, N., Herawati, A., & Habibi, A. (2019). Identifikasi Kandungan Fitokimia Ekstrak Bunga Melati (Jasminum sambac (L.) ai) Komoditas Lokal yang Berpotensi Sebagai Antilarvasida. *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 10(1), 476-483.
- OKTAVIANI, T. (2019). *UJI AKTIVITAS BUNGA MELATI SEBAGAI ANTIMIKROBA TERHADAP PERTUMBUHAN BAKTERI PROPIONIBACTERIUM ACNE PENYEBAB JERAWAT* (Doctoral dissertation, STIK SITI KHADIJAH PALEMBANG).
- Widiasari, S. (2018). Mekanisme Inhibisi Angiotensin Converting Enzym oleh Flavonoid pada Hipertensi. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 1(2), 30-44.
- Widarta, I. W. R., & Arnata, I. W. (2017). Ekstraksi komponen bioaktif daun alpukat dengan bantuan ultrasonik pada berbagai jenis dan konsentrasi pelarut. *Agritech*, 37(2), 148-157.
- Meylani Putri, V. (2014). *Uji Aktivitas Gel Ekstrak Etanol Daun Alpukat (Persea American Mill) Sebai Obat Luka Sayat pada Kelinci (Oryctolagus Cuniculus)* (Doctoral dissertation, UIN Alauddin Makassar).
- Arukwe, U., Amadi, B. A., Duru, M. K. C., Agomuo, E. N., Adindu, E. A., Odika, P. C., ... & Anudike, J. (2012). Chemical composition of Persea americana leaf, fruit and seed. *Ijrras*, 11(2), 346-349.
- Anggorowati, D. A., Priandini, G., & Thufail, T. (2016). Potensi Daun Alpukat (Persea americana miller) Sebagai Minuman Teh Herbal yang Kaya Antioksidan. *Industri Inovatif: Jurnal Teknik Industri*, 6(1), 1-7.
- Kholifah, Siti Nur. (2016). *Modul Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan BPPSDM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Jannah, Lailatul. 2016. Perbandingan daya hambat ekstrak daun alpukat (*Persea americana* Mill.) terhadap pertumbuhan bakteri shigella dysenteriae dan salmonella typhi serta pemanfaatannya sebagai leaflet. *Skripsi*. Jember : Program studi pendidikan biologi Universitas Negeri Jember.
- Kusnaldi, Heri. Haryanto, Joni. Makhfudli. 2011. Aromacare melati meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Oktober 2011 Jurnal Ners 6(2): 192-200