

PEMBERIAN SEDUHAN DAUN ALPUKAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI PRIMER

Alvandi Pratito Putro¹, Eko Julianto², Yuniar Deddy Kurniawan³

¹Politeknik Yakpermas Banyumas Program Studi Keperawatan

²³Dosen Keperawatan Di Politeknik Yakpermas Banyumas

E-mail: alvandipratito@gmail.com¹, ekojulianto@gmail.com², yuniardedi@gmail.com³

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok lansia diseluruh dunia. Penanganan hipertensi dengan cara non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam, lemak dan terapi komplementer/terapi herbal. Terapi herbal menggunakan tumbuh-tumbuhan, salah satunya daun alpukat yang mengandung flavonoid, quercetin, polifenol yang memiliki manfaat sebagai penurun tekanan darah, diuretika, anti inflamasi dan analgetik.

Tujuan Untuk mengetahui keefektifan seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer. Selama dilakukan tindakan 7 hari berturut-turut sesuai dengan rencana keperawatan, tekanan darah memiliki kecenderungan menurun tetapi tidak signifikan, sehingga peneliti melakukan evaluasi lanjut pada minggu kedua dan minggu ketiga pada kedua responden yang masih mengonsumsi seduhan daun alpukat.

Hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setiap minggunya. pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer di Desa Kedondong 04/01 Kecamatan Sokaraja,

Kesimpulan: tekanan darah memiliki kecenderungan turun, apabila faktor-faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas, dan pola makan dapat terkontrol dengan baik.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Seduhan daun alpukat

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure of more than 140/90 mmHg. Hypertension is still a health problem in elderly groups around the world. Non-pharmacological management of hypertension includes weight loss, regular exercise, a diet low in salt, fat and complementary therapy / herbal therapy.

Destination Herbal therapy uses plants, one of which is avocado leaves which contain flavonoids, quercetin, polyphenols which have benefits as blood pressure-lowering, diuretic, anti-inflammatory and analgesic.

Results This is to determine the effectiveness of steeping avocado leaves on reducing blood pressure in the elderly with primary hypertension. During the 7 consecutive days of action according to the nursing plan, blood pressure has a tendency to decrease but not significant, so the researchers conducted a further evaluation in the second and third week of the two respondents who were still consuming steeping avocado leaves and it was found that both respondents experienced a decrease. blood pressure every week.

Conclusion Providing steeping avocado leaves to reduce blood pressure in elderly people with primary hypertension in Kedondong Village 04/01, Sokaraja District, it can be concluded that blood pressure has a downward tendency, if the supporting factors in the form of sleep quality, activity, and diet can be controlled properly.

Keywords: Hypertension, bloodpressure, steepingavocadoleaves

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan nama penyakit darah tinggi adalah suatu

keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85

mmHg. Bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi (batasan tersebut untuk orang dewasa di atas 18 tahun) (Adib, 2009).

Hipertensi primer atau hipertensi essensial merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya (Anggraini dkk, 2009). Pada beberapa pasien hipertensi primer terdapat kecenderungan hereditas yang kuat (Guyton & Hall, 2008).

Menua atau menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui 3 tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa, dan tua. 3 tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2008). Semakin tua seseorang cenderung semakin berkurang daya tahan fisik, dan daya pikir mereka, oleh karena itu kesehatan lansia sangat penting untuk lebih diperhatikan, dipelihara dan ditingkatkan agar dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya (Widuri H, 2010).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi masih menjadi masalah kesehatan pada kelompok lansia diseluruh dunia. Menurut data Riskesdes 2013, di Indonesia terjadi peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% pada tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013 (Rahajeng E, 2013).

Menurut WHO, bahwa pada tahun 2012 sedikitnya 839 juta kasus hipertensi dan diperkirakan pada tahun 2025 menjadi 1,15 milyar atau sekitar 29% dari total penduduk dunia, penderita wanita lebih banyak (30%) dibanding laki-laki (29%) (Triyanto, 2014).

Penduduk Indonesia pada tahun 2013 secara nasional sebanyak 25,8% menderita penyakit hipertensi. Apabila saat ini penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi. Hal tersebut tentunya suatu kondisi yang cukup mengejutkan (Kemenkes RI, 2014).

Kasus tertinggi penyakit tidak menular tahun 2012 di Provinsi Jawa Tengah pada kelompok penyakit jantung dan pembuluh darah adalah penyakit Hipertensi Esensial,

yaitu sebanyak 554.771 kasus (67,57%) lebih rendah dibanding tahun 2011 (634.860 kasus/72,13%) (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2013).

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan menunjukan bahwa pada bulan Januari sampai Desember 2015, penderita hipertensi di Kabupaten Banyumas berjumlah 6.725 orang. Puskesmas Kembaran II merupakan salah satu puskesmas dengan pasien hipertensi terbanyak yaitu sebanyak 679 orang dari bulan Januari-Desember 2015, berarti dalam satu bulan terdapat kurang lebih 56 orang penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas II Kembaran. Penderita hipertensi rata-rata antara usia 45-64 tahun dan lebih dari 65 tahun. Kejadian hipertensi juga didominasi oleh perempuan sebanyak 169 orang dan laki-laki 58 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas, 2016).

Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik, *betabloker* dan *vasodilator* yang memperhatikan tempat, mekanisme kerja dan tingkat kepatuhan. Penanganan non farmakologis meliputi penurunan berat badan, olahraga secara teratur, diet rendah garam dan lemak dan terapi komplementer. Penanganan secara non farmakologis sangat diminati oleh masyarakat karena sangat mudah untuk dipraktekkan dan tidak mengeluarkan biaya yang terlalu banyak. Penanganan non farmakologis juga tidak memiliki efek samping yang berbahaya tidak seperti penanganan farmakologis, sehingga masyarakat lebih menyukai non farmakologis (Ramadi, 2012). Banyak tumbuh-tumbuhan yang dapat digunakan untuk terapi herbal dalam pengobatan hipertensi, diantaranya adalah bawang putih, seledri, bunga rosella, belimbing wuluh, mentimun dan daun alpukat. Daun alpukat memiliki rasa yang sedikit pahit jika diseduh, namun rasa pahitnya tidak terlalu melekat di lidah dan dapat dihilangkan dengan meminum sedikit air putih (Rachdian, 2011).

Daun alpukat (*persea gratissima* gaerth) merupakan alternatif yang baik mengingat daun alpukat mudah didapatkan oleh masyarakat. Daun alpukat telah diuji dalam

penelitian sebelumnya mengenai kandungan zat aktif didalamnya yang terbukti memiliki kandungan *flavonoid*, quercetin dan polifenol. Zat-zat yang terkandung dalam daun alpukat bersifat sebagai peluruh kencing (deuretik). *Flavonoid* di sini mempunyai peran penting sebagai antioksidan yang dapat menangkal radikal bebas dalam tubuh. Jadi sepatutnya anda mau memanfaatkan daun alpukat agar anda terhindar dari berbagai penyakit seperti misalnya kanker. (Anonim, 2013 dalam Kartika, 2014).

Berdasarkan penelitian Kartika, dkk (2014) mengenai “Pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dukuh Peniten dan Sinom Desa Karangnom” menyimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian seduhan daun alpukat pada lansia dengan hipertensi yang berarti ada pengaruh pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Berdasarkan pengertian dan data di atas, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah dengan judul “Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi”. Penulis berharap dapat mengerti dan memahami dengan baik tentang pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi sebagai kasus kelolaan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.

Menerapkan tindakan pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2010: 35), tentang pemberian seduhan daun alpukat pada lansia dengan hipertensi primer untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Rancangan studi kasus ini dilakukan dengan memberikan tindakan yaitu pemberian seduhan daun alpukat yang

bertujuan untuk mendapatkan gambaran secara jelas bagaimana gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan, dianalisis secara mendalam dan dilaporkan secara naratif.

Dalam penelitian studi kasus ini yang menjadi fokus studi adalah pemberian seduhan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien dengan hipertensi primer pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja II.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan bertempat di Desa Kedondong RT 04/01 Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Waktu dilaksanakannya penelitian ini yaitu selama 7 hari yang dilakukan tindakan sehari sekali dan dimulai pada hari Kamis, 04 April 2019 sampai dengan hari Rabu, 10 April 2019 pada responden yang pertama dan kedua. Pada hari pertama peneliti menentukan dua responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menjelaskan kepada responden terkait dengan penelitian yang dilakukan yaitu pemberian seduhan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer.

Setelah responden bersedia peneliti memberikan surat persetujuan menjadi responden atau informed consent sebagai bukti bahwa responden tersebut setuju untuk menjadi obyek penelitian. Selain itu peneliti juga melakukan pengkajian pada keluarga responden untuk mendapatkan data guna menunjang penelitian. Dan penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada 2 responden dengan dilakukan pendampingan oleh peneliti dan keluarga.

Tindakan pemberian seduhan daun alpukat dilakukan pada 2 responden, dan didapatkan data sebagai berikut:

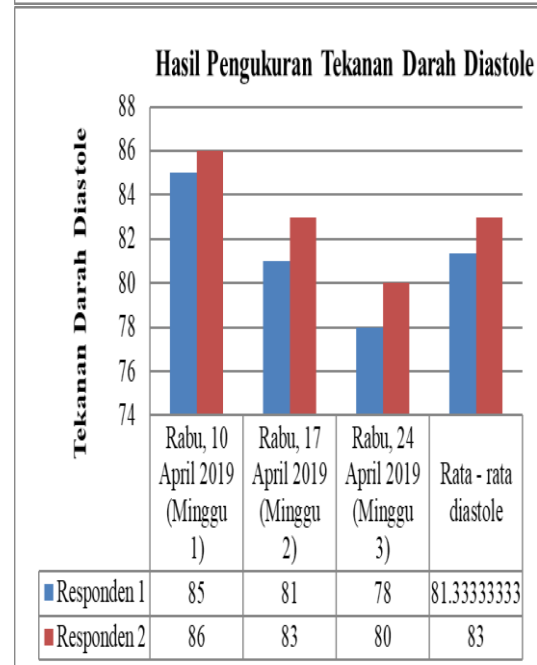
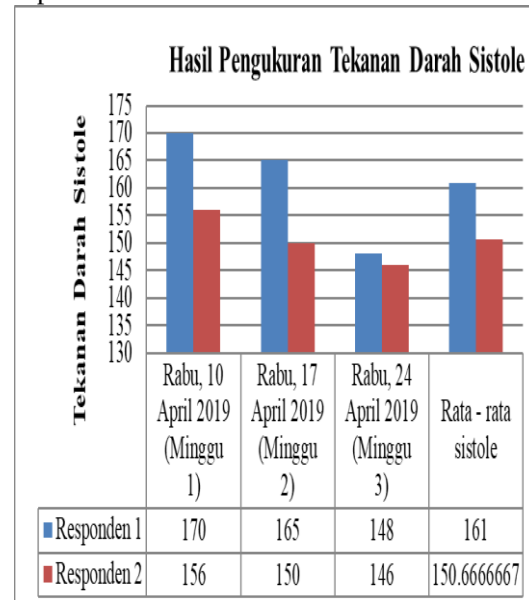
No	Tanggal	Tekanan Darah	Tekanan Darah
		Ny. N	Tn. T
1	Kamis, 04 April 2019	174/98 mmHg	167/88 mmHg
2	Jum'at, 05 April 2019	172/94 mmHg	167/85 mmHg
3	Sabtu, 06 April 2019	181/102 mmHg	165/91 mmHg
4	Minggu, 07 April 2019	178/93 mmHg	159/80 mmHg
5	Senin, 08 April 2019	174/88 mmHg	162/93 mmHg
6	Selasa, 09 April 2019	170/88 mmHg	160/86 mmHg
7	Rabu, 10 April 2019	170/85 mmHg	156/86 mmHg
8	Rabu, 17 April 2019	165/81 mmHg	150/83 mmHg
9	Rabu, 24 April 2019	148/78 mmHg	146/80 mmHg

Berdasarkan tabel diatas hasil penelitian selama 7 hari pada Ny. N dan Tn. T dengan pemberian seduhan daun alpukat untuk menurunkan tekanan darah didapatkan hasil pada Ny. N dengan pemberian seduhan daun alpukat selama 7 hari terjadi penurunan tekanan darah kecuali pada hari ke -3 terjadi peningkatan, namun pada hari berikutnya sampai hari ke ke – 7 terjadi penurunan. Sedangkan pada Tn. T dengan pemberian seduhan daun alpukat selama 7 hari terjadi penurunan tekanan darah kecuali pada hari ke – 5 terjadi peningkatan, namun pada hari berikutnya sampai hari ke – 7 terjadi penurunan.

Seduhan daun alpukat bisa menurunkan tekanan darah karena adanya kandungan zat aktif yaitu flavonoid dan quersetin. Kandungan flavonoid bermanfaat untuk mencegah terjadinya osteoporosis, mampu memperbaiki fungsi dan anatomi pembuluh darah arteri, dan menstabilkan plak aterosklerosis sehingga menurunkan tekanan darah. Kandungan quersetin membantu melemaskan otot-otot pembuluh darah arteri dan membantu menormalkan penyempitan pembuluh darah arteri sehingga tekanan darah menurun (Lianti, 2014)

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Ramadi (2012), membuktikan ada perbedaan pengaruh pemberian seduhan daun alpukat (*persea gratissima gaerth*) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi, didukung oleh penelitian Monica (2010), mengemukakan bahwa efek seduhan daun alpukat mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut Fadem (2009), menjelaskan meminum seduhan daun alpukat

sebanyak 1 gelas dalam sehari mampu mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.



Berdasarkan gambar diagram diatas dijelaskan bahwa kedua responden mengalami rata-rata penurunan tekanan darah yang berbeda dalam 3 minggu. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah diantaranya aktivitas yaitu pada responden yang pertama setiap hari melakukan aktivitas ringan seperti menyapu dan mencuci piring sedangkan pada responden kedua setiap

harinya melakukan aktivitas ringan hingga sedang di pagi hari Tn. T rutin melakukan jalan sehat, dan sore harinya membersihkan pekarangan.

Aktivitas atau olahraga sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, di mana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung akan harus bekerja lebih keras pada tiap kontraksi. Olahraga teratur bisa membuat jantung kita sehat sehingga terhindar dari hipertensi, karena penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang berlanjut untuk suatu target organ, seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung (Amir, 2002 dalam Andri, 2013).

Dari faktor pola tidur responden yang pertama mengatakan pola tidur 7 jam sehari, tetapi tidurnya terganggu karena sering merasakan ingin buang air kecil, sedangkan responden kedua tidur 8 jam sehari. Menurut penelitian Lu et.al (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan hipertensi, dimana seseorang yang memiliki waktu tidur yang kurang (< 6 jam) akan menjadikan kualitas tidur menjadi buruk. Kekurangan waktu tidur dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah secara tiba-tiba dan mengaktifasi sistem saraf simpatis yang apabila terjadi dalam jangka waktu lama dapat memicu terjadinya hipertensi. Durasi tidur yang pendek juga menimbulkan perubahan emosi seperti mudah marah, pesimis, tidak sabar, lelah dan stres yang menyebabkan seseorang lebih sulit mempertahankan gaya hidup yang sehat sehingga meningkatkan risiko hipertensi (Gangwisch et.al., (2006) dalam Ningsih (2017))

Dari hasil penelitian diatas responden kedua yang berjenis kelamin laki-laki lebih efektif turun dari pada responden pertama yang berjenis kelamin perempuan, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Srigoringo, Hiswani, & Jemedi (2013) yang mengatakan bahwa hipertensi cenderung lebih banyak dijumpai pada perempuan. Hal ini terjadi karena setelah perempuan mengalami masa menopause, dimana hormon estrogen mengalami penurunan. Hal ini biasanya dialami

oleh perempuan yang sudah usia lanjut. Sehingga, tekanan darah pada perempuan lanjut usia cenderung tinggi (Potter & Perry, 2010).

Stres juga sangat erat hubungannya dengan hipertensi. Faktor stres seperti kurang tidur dapat memicu masalah hipertensi dan dapat turun lagi pada saat tidur. Stres tidak menyebabkan hipertensi yang menetap, tetapi stress berat dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang bersifat sementara yang sangat tinggi. Jika periode stress sering terjadi maka akan mengalami kerusakan pada pembuluh darah, jantung dan ginjal sama halnya seperti yang menetap (Amir, 2002 dalam Andri, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yaitu pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada kedua responden memiliki kecenderungan menurunkan tekanan darah, hal ini terjadi apabila faktor-faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas dan pola makan terkontrol dengan baik. Dalam penelitian yang dilakukan selama 7 hari ini didapatkan hasil bahwa tekanan darah kedua responden memiliki kecenderungan menurun tetapi tidak signifikan, sehingga peneliti melakukan evaluasi lanjut pada minggu kedua dan minggu ketiga pada kedua responden yang masih mengonsumsi seduhan daun alpukat.

Dalam evaluasi tersebut didapatkan hasil bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setiap minggunya. Pada responden 1 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah 165/81 mmHg diminggu kedua dan 148/78 mmHg diminggu ketiga. Sedangkan pada responden 2 didapatkan hasil pengukuran tekanan darah 150/83 mmHg diminggu kedua dan 146/80 mmHg diminggu ketiga. Dari hasil penelitian selama 3 minggu di dapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada responden pertama yaitu 161/81 mmHg, sedangkan responden kedua 151/83 mmHg.

SIMPULAN

Bahwa hasil dari studi kasus pemberian seduhan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer di Desa Kedondong 04/01 Kecamatan

Sokaraja, dapat disimpulkan bahwa tekanan darah mengalami penurunan akan lebih efektif apabila faktor-faktor pendukung berupa kualitas tidur, aktivitas, dan pola makan dapat terkontrol dengan baik.

SARAN

Dalam melakukan asuhan keperawatan dengan hipertensi khususnya pada lansia lebih dapat ditingkatkan promosi dan pendidikan kesehatannya, sehingga lansia maupun keluarga dengan lansia yang memiliki banyak keluhan dapat teratasi dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis banyak terimakasih kepada:

1. Orang tua dan keluarga saya yang telah bekerja keras memberikan bantuan dukungan material dan moral.
2. Ns. Roni Purnomo, M.Kep., selaku Direktur Akademi Keperawatan Yakpermas Banyumas.
3. Eko Julianto, S.Pd., M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Yuniar Deddy Kurniawan, S.Si., M.Kes., selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Enam sahabat saya yang selalu mensupport dan memotivasi saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Teman – teman tim gerontik yang selalu membantu dan mengingatkan saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, M. (2009). Cara Mudah Memahami dan Menghindari Hipertensi Jantung dan Stroke. Yogyakarta : Dianloka.
- Andri, K. M. (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. Diakses 17 Mei 2019 dari <http://www.journal.unair.ac.id>

- Anggraini A. D., Waren A., Situmorang E., Asputra H., Siahaan S.S. (2009). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari sampai Juni 2008. Diakses 25 Oktober 2018 dari <http://yayanakhyar.files.wordpress.com/2009/02/files-of-drsmefaktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-hipertensi.pdf>.

- Anonim. (2013). Manfaat Daun Alpukat. Diakses 16 Oktober 2018 dari <http://www.tubuhwanita.com-manfaat-daun-alpukat>

- AS, N. A., & Permatasari, N. (2013). Mekanisme Kerja Benalu teh pada Pembuluh Darah. Jurnal Kedokteran Brawijaya, 27(1), 1-7. Diakses 23 November 2018 dari <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/322>

- Aspiani, R. Y., & Praptiani, W. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC. Jakarta : EGC

- Ayu, S. K., Sutriningsih, A., & Warsono, W. (2017). Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan, 2(3). Diakses 28 September 2018 dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/575>

- Brunner & Suddarth. (2013). Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12. Jakarta : EGC

- Bulechek, M. G dkk. (2013). Nursing Intervention Classification (NIC), 6th

- Indonesian edition. Indonesia : Mokomedia.
- Carpenito, L.J. (2009). Buku Saku Diagnosa Keperawatan. EGC. Jakarta. Diakses 18 Oktober 2018 dari https://books.google.co.id/books?Id=a3eiyqewukic&pg=PA401&dq=Buku+Saku+Diagnosa+Keperawatan&hl=id&sa=X&ved=0ahukewiz_vb0mvtduhuhsy8khdbfdfyq6aeikdaa
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banyumas (2016). Profil Kesehatan kabupaten Banyumas 2016. Banyumas : Erlangga.
- Dinkes Prov Jateng. (2013). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2012. Semarang: Dinkes Jateng. Diakses 28 September 2018 dari http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/profil_kes_provinsi_2013/13_prov_jateng_2013.pdf
- Fadem, S. (2009). Why does salt cause high blood pressure. Diakses tanggal 17 Mei 2019 dari <http://www.aakp.org/aakplibrary/why-does-salt-cause-highbloodpressure>
- Guyton A.C., Hall J.E. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 11st ed. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC, hal :951-76.
- Hidayat, A. A. (2008). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta : Salemba Medika
- Kartika, R. M., 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 Karanganyar. Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan. Diakses 28 September 2018 dari <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/233>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses 28 September 2018 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2014.pdf>
- Lianti, R. (2014). Khasiat Dahsyatnya Alpukat. Jakarta : Healthy Books.
- Maryam, dkk. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Monica, A. (2010). Efek Seduhan Daun Alpukat (Persea Americana Mill) Terhadap Tekanan Darah Normal Wanita Dewasa.
- Moorhead Sue, dkk. (2013). Nursing Outcomes Classification (NOC), 5th Indonesian edition. Indonesia : Mocomedia
- Muttaqin, A. (2012). Buku ajar Asuhan keperawatan klien dengan gangguan sistem kardiovaskular dan hematologi. Jakarta: Salemba Medika
- Ningsih, I. Y. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer di Puskesmas Gamping 1 Sleman. Diakses pada tanggal 17 Mei 2019 dari <http://repository.unjaya.ac.id>
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurarif. A. H., Kusuma. H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis Dan Nanda Nic-Noc. Jogjakarta: Mediacion
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta : Salemba medika.

- Rachdian. (2011). Aneka Tanaman Obat Dan Manfaatnya. Diakses 1 Oktober 2018 dari http://databaseartikel.com/kesehatan/2011520-4-aneka_tanaman-obatdan-manfaatnya.html
- Rahajeng, E. (2013). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Jakarta : Pusat penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta; 2013.
- Ramadi, A. (2012). Perbedaan Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (*Persea Gratissima* Gaerth) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Laki Laki Yang Perokok Dengan Bukan Perokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota. Diakses 1 Oktober 2018 dari <http://repository.unand.ac.id/17830/>
- Ramadi, A. (2012). Perbedaan Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Alpukat (*Persea Gratissima* Gaerth) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Laki Laki Yang Perokok Dengan Bukan Perokok Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Pasir Kota. Diakses 1 Oktober 2018 dari <http://repository.unand.ac.id/17830/>
- Setiadi. (2013). Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Setiawan, A. D. (2015). Pengaruh Seduhan Daun Alpukat Terhadap Tekanan Darah Di Desa Sedati Kecamatan Ngoro Kabupaten Mojokerto. Skripsi Keperawatan. Diakses 24 Oktober 2018 dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/S1KEP/article/view/125>
- Setyowati, B. E. (2015). Perbedaan Efektivitas Seduhan Daun Alpukat (*Persea Americana* Mill) Dan Air Kelapa Hijau Muda (*Cocos Nucifera* Linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Griya Husada. Diakses 24 Oktober 2018 dari http://jurnal.akbid-griyahusada.ac.id/files/e-journal/vol3_no1/e-journal-3-1-3.pdf
- Siringoringo, Martati., Hiswani., Jemadi. (2013). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaul Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013. Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi. Vol. 2. No. 6 tahun 2013.
- Sulistiawati, A. A. A. N., Prapti, N. K. G., & Lestari, M. P. L. (2015). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Alpukat (*Persea Americana* Mill) Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Selata. *Coping (Community Of Publishing In Nursing)*, 3(3). Diakses 24 Oktober 2018 dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/13939>
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wahyudianingsih, R., & Soenarto, H. W. (2016) Efek Rebusan Daun Alpukat. Diakses 24 Oktober 2018 dari http://repository.maranatha.edu/12606/9/1110095_Journal.pdf
- Widuri, H. (2010). Asuhan Keperawatan pada lanjut Usia ditatanan Klinik. Yogyakarta: Fitramaya