

OLAHAN TEH DARI DAUN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA*) SEBAGAI OBAT HIPERTENSI

Oleh : Intania Latifatunnaimah
Pembimbing : Umi Sayidatus Zakiya, S. Pd.

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Nilai ekspor obat herbal Indonesia meningkat signifikan dari US\$ 8.947 (tahun 2012) menjadi US\$ 23.446 (tahun 2013). Realitas ini menunjukkan bahwa obat herbal atau obat tradisional Indonesia memiliki pangsa pasar baik dalam negeri maupun luar negeri yang perlu dimanfaatkan, mengingat Indonesia memiliki kekayaan keanekaragaman hayati. Keanekaragaman hayati yang dimaksud antara lain alpukat (*Persea Americana*) yang cocok di daerah tropis dan tumbuh subur di Indonesia. Alpukat tidak saja dapat dikonsumsi buahnya yang memiliki gizi tinggi, tetapi juga dapat dimanfaatkan daunnya untuk kesehatan serta menyegarkan ketika diolah dan diseduh menjadi teh. Kandungan zat aktif yang terdapat di daun alpukat (*Persea americana miller*) adalah flavonoid dan quersetin. Daun alpukat (*Persea americana miller*) rasanya pahit berkhasiat sebagai diuretik dan menghambat pertumbuhan beberapa bakteri seperti *Staphylococcus* sp, *Pseudomonas* sp, *Proteus* sp, *Escherichia* sp, dan *Bacillus* sp.

Latar Belakang

Hipertensi sekarang jadi masalah utama kita semua, tidak hanya di Indonesia tapi di dunia, karena hipertensi ini merupakan salah satu pintu masuk atau faktor risiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal, diabetes, stroke,” kata Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (PPTM) Kemenkes RI, dr. Cut Putri Arianie, M.H.Kes, pada Temu Media memperingati Hari Hipertensi Dunia 2019 di Gedung Kementerian Kesehatan RI, Jumat (17/5).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang

hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka Disability Adjusted Life Year's (DALYs) untuk semua kelompok umur. Berdasarkan DALYs tersebut, tiga faktor risiko tertinggi pada

laki-laki yaitu merokok, peningkatan tekanan darah sistolik, dan peningkatan kadar gula.

Sedangkan faktor risiko pada wanita yaitu peningkatan tekanan darah sistolik, peningkatan kadar gula darah dan IMT tinggi.

Ada banyak solusi untuk mengatasi penyakit hipertensi dengan rempah² seperti jahe, kapulaga, bawang putih, kayu manis dan salah satunya untuk mengatasi penyakit hipertensi adalah meminum teh dari daun alpukat karena Daun alpukat dipercaya efektif menurunkan tekanan darah tinggi. Sebab, daun alpukat mengandung flavonoid yang memiliki efek hipotensi alias darah rendah. Untuk hasil terbaik, seduh teh alpukat tiga kali atau lebih per minggu.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah mini riset yaitu bagaimana proses pembuatan teh daun alpukat untuk mengobati penyakit hipertensi.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui proses pembuatan daun alpukat untuk mengobati penyakit hipertensi

Kajian Pustaka

A. Daun Alpukat

Daun alpukat mengandung senyawa kimia dan mineral. Daun alpukat merupakan tanaman yang dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan hipertensi. Flavonoid yang terkandung didalamnya memiliki kemampuan untuk melindungi endotel, menghambat agregasi platelet dan mempengaruhi kerja Angiotensin Converting Enzyme (ACE). Daun alpukat memiliki elemen mineral yang penting manfaatnya bagi kesehatan.

Tanaman ini memiliki kandungan natrium, kalium, kalsium, magnesium, fosfor dan mineral lainnya. Disamping itu, daun alpukat memiliki kandungan kalium yang tinggi.

B. Penyakit Hipertensi

Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian.

Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja.

Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi.

Hipertensi dapat diketahui dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setidaknya, orang dewasa dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan darah, termasuk tekanan darah setiap lima tahun sekali.

Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya.

Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi bila pembacaan tekanan darah sistolik pada pengukuran selama dua hari berturut-turut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.

Metode Penelitian

Metode penelitian pada mini riset ini adalah kajian literatur dari berbagai sumber. Kajian literatur adalah suatu kajian khazanah pustaka yang mendukung pada masalah khusus dalam penelitian yang sedang kita kerjakan.

Bahan, alat dan proses pembuatan. Pertama, bahan yang digunakan sebanyak 10 genggam daun alpukat. Kedua, alat proses produksi: lumpang, alu, dan saringan.

Proses pembuatannya diawali dengan pencucian daun alpukat, pengeringan, pencacahan atau penggilingan dengan lumpang dan alu, yang terakhir adalah pengayakan.

Pembahasan

Hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa daun alpukat bisa ditransformasi menjadi produk minuman dalam bentuk bubuk. Sedangkan yang dimaksud dengan bubuk dalam pelatihan ini yaitu olahan daun alpukat dalam bentuk bubuk yang didasarkan pada Anggorowati, dkk (2016). Banyak kajian membuktikan bahwa bubuk daun alpukat memiliki kandungan senyawa kimia dan mineral yang sangat dibutuhkan oleh tubuh manusia. Setiawan (2014) dalam studinya menemukan bahwa daun alpukat mengandung flavonoid, saponin dan alkaloid yang memiliki khasiat untuk mencegah berbagai penyakit. Sedangkan untuk membuat daun alpukat yang bisa dikonsumsi setiap saat pada kondisi dimanapun juga diperlukan olahan daun alpukat yang dalam pelatihan ini dipilih bubuk daun alpukat.

Pengolahan daun alpukat menjadi bubuk ini menunjukkan adanya inovasi

bisnis terhadap daun alpukat. Alpukat tumbuh subur dan banyak tumbuh di Indonesia atau daerah tropis. Dengan demikian, daun alpukat tersedia banyak dan melimpah di Indonesia. Pengambilan daun alpukat dari batangnya pada waktu pohon alpukat tidak sedang berbunga akan membantu percepatan dalam memproduksi bunga.

Simpulan

Tingkat apresiasi masyarakat maupun produsen obat herbal di Indonesia terbilang rendah dalam pemanfaatan melalui keanekaragaman hayati di Indonesia. Padahal, kualitas dan nilai jual rempah-rempah di Indonesia tidak kalah menarik dengan negara-negara luar. Sebagai contoh yaitu tanaman alpukat. Masyarakat maupun pembudidaya tanaman alpukat lebih memprioritaskan buah dari pada daunnya. Menurut hasil pelatihan, daun alpukat memiliki banyak manfaat baik dari kesehatan maupun kecantikan. Salah satu contoh manfaat untuk kesehatan diantaranya sebagai penurun tekanan darah tinggi (hipertensi), mengatasi keluhan ginjal seperti batu ginjal, mengatasi penyakit asma, dan membantu meredakan sakit kepala.

Daftar Pustaka

- Anggorowati, Dwi Ana, Gita Priandini, and Thufail Thufail. "Potensi daun alpukat (*persea americana miller*) sebagai minuman teh herbal yang kaya antioksidan." *Industri Inovatif: Jurnal Teknik Industri* 6.1 (2016): 1-7.
- Asyifyan, Mirza Avicenna, and Agus Eko Sujianto. "Pelatihan Generasi Millennials Melalui Transformasi Daun Alpukat Menjadi Minuman Menyehatkan dan Menyegarkan." *Jurnal Abdi Masyarakat* 2.2 (2019).
- Rauf, Abdul, Usman Pato, and Dewi Fortuna Ayu. Aktivitas antioksidan dan penerimaan panelis teh bubuk daun Alpukat (*Persea americana Mill.*) berdasarkan letak daun pada ranting. Diss. Riau University, 2017.
- Rizal Fadli, (2021). Pengertian Hipertensi. Di akses tanggal 2 Maret 2022 dari <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>
- Tri Sulistiowati,(2021).Manfaat daun alpukat untuk kesehatan yang belum banyak diketahui.Di akses tanggal 2 maret 2022dari <https://kesehatan.kontan.co.id/news/manfaat-daun-alpukat-untuk-kesehatan-yang-belum-banyak-diketahui#:~:text=Untuk%20Anda%20yang%20tidak%20familiar,dipercaya%20efektif%20menumpas%20jumlah%20penyakit>
- Mirna Nurasri Praptini, Sp.PD,(2021).Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi: Ketahui Gejala, Penyebab, dan Cara Pengobatannya,Di akses tanggal 2 maret 2022 dari <https://www.emc.id/id/care-plus/hipertensi-atau-tekanan-darah-tinggi-ketahui-gejala-penyebab-dan-cara-pengobatannya>