

ABSTRAK

EFEK JUS BUAH ALPUKAT (*Persea americana* Mill.) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRIA DEWASA MUDA

Marcellia W.H., 2012, Pembimbing 1 : dr. Budi Widyarto Lana, MH.
Pembimbing 2 : Dr.dr. Diana K. Jasaputra, M.Kes

Hipertensi adalah faktor risiko utama penyakit kardiovaskular yang merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia. *The American Heart Association (AHA)* menganjurkan untuk mengkonsumsi minimal lima porsi buah dan sayuran yang mengandung 30% kalori dari *primarily unsaturated fat* dan rendah *saturated fat, trans fats*, sodium serta tinggi potassium untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular. Alpukat dapat membantu menjalankan program diet tersebut.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efek jus buah alpukat terhadap tekanan darah sistol dan diastol pria dewasa muda.

Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Data yang diukur adalah tekanan darah sistol dan diastol pria dewasa muda sebelum dan sesudah minum jus buah alpukat selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji "t" berpasangan, $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian rerata tekanan darah setelah minum jus buah alpukat 106,55/68,62 mmHg lebih rendah daripada sebelum minum jus buah alpukat yaitu 112,27/71,23 mmHg, dengan penurunan yang sangat signifikan untuk sistol ($p \leq 0,001$) dan signifikan untuk tekanan darah diastol ($p < 0,05$).

Simpulan jus buah alpukat berefek menurunkan tekanan darah sistol dan diastol pada pria dewasa muda.

Kata kunci : alpukat (*Persea americana* Mill.), tekanan darah, pria dewasa muda

ABSTRACT

THE EFFECT OF AVOCADO JUICE (*Persea americana* Mill.) TO YOUNG ADULT MALE BLOOD PRESSURE

Marcellia W.H., 2012, *1st tutor* : dr. Budi Widyarto Lana, MH.
2nd tutor : Dr.dr. Diana K. Jasaputra, M.Kes

Hipertention is the major risk factor of cardiovascular disease which cause the highest number of death in Indonesia. The American Heart Association suggests people to consume fruits and vegetables five portions a day which contain 30% calories from primarily unsaturated fat and low level of saturated fat, trans fat and sodium, also high level of potassium to decrease the risks of cardiovascular disease. Avocado can help us to run that programme.

The aim of this research was to identify the effect of avocado juice to young adult male blood pressure.

This was a quasi experimental research using pre-test and post-test design. The data were from young adult male systolic and diastolic blood pressure before and after taking avocado juice during 7 days. For analysing data, we used the paired "t" test with $\alpha = 0,05$.

The results blood pressure mean after taking avocado juice is 106,55/68,62 mmHg which is lower than before taking avocado juice: 112,27/71,23 mmHg, with a very significant decrease ($p \leq 0,001$) for sistole and significant decrease ($p < 0,05$) for diastole.

As the conclusion, avocado juice can decrease sistole and diastol blood pressure in young adult male.

Key words: *avocado (*Persea americana* Mill.), blood pressure, young adult male*

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	4
1.5.1 Kerangka Pemikiran	4
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	5
1.6 Metodologi Penelitian	5
1.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Tekanan Darah	6
2.2 Pengukuran Tekanan Darah	11
2.3 Sistem Renin Angiotensin	15
2.4 Hipertensi	17
2.5 Alpukat	18

2.5.1 Taksonomi Alpukat	23
2.5.2 Kandungan Kimia Alpukat	24
2.5.3 Efek Alpukat terhadap Tekanan Darah	25
BAB III BAHAN/ SUBJEK DAN METODE PENELITIAN	
3.1 Bahan/ Subjek Penelitian	27
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian	27
3.1.2 Subjek Penelitian	27
3.2 Metode Penelitian	28
3.2.1 Desain Penelitian	28
3.2.2 Variabel Penelitian	28
3.2.2.1 Definisi Konseptual Variabel	28
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel	28
3.2.3 Besar Sampel Penelitian	28
3.2.4 Prosedur Kerja	29
3.2.5 Cara Pemeriksaann	29
3.2.6 Metode Analisis	29
3.2.6.1 Hipotesis Penelitian	29
3.2.6.2 Kriteria Uji	30
3.2.7 Aspek Etik Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan	33
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	34
4.3.1 Hal-hal yang Mendukung	34
4.3.2 Hal-hal yang Tidak Mendukung	35
4.3.3 Kesimpulan	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Keimpulan	36
5.2 Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	46

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1	Klasifikasi Tekanan Darah 17
Tabel 2.2	Sifat Alpukat Ijo Panjang dan Alpukat Ijo Bundar..... 20
Tabel 2.3	Kandungan Kimia Alpukat 24
Tabel 4.1	Rata-rata Tekanan Darah Sistol Sebelum Dan Sesudah Minum Jus Alpukat..... 31
Tabel 4.2	Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Setelah Minum Minum Jus Alpukat..... 32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Pengukuran Tekanan Darah Cara Langsung	12
Gambar 2.2 Pengukuran Tekanan Darah Cara Palpasi	13
Gambar 2.3 Pengukuran Tekanan Darah Cara Auskultasi	14
Gambar 2.4 Osilometer.....	14
Gambar 2.5 Sistem Renin Angiotensin	17
Gambar 2.6 Alpukat Fuerte	21
Gambar 2.7 Alpukat Ijo Bundar	21
Gambar 2.8 Alpukat Ijo Panjang	22
Gambar 2.9 Alpukat Butler.....	22
Gambar 2.10 Alpukat Merah Bundar	23
Gambar 2.11 Alpukat Winslowson.....	23
Gambar 2.12 Bagan Efek Alpukat Terhadap Tekanan Darah	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Perlakuan Dengan Menggunakan Jus Buah Alpukat.....	40
Lampiran 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Perlakuan Dengan Menggunakan Jus Buah Alpukat.....	41
Lampiran 3 Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Perlakuan Menggunakan Uji “t” Berpasangan.....	42
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Perlakuan Menggunakan Uji “t” Berpasangan.....	43
Lampiran 5 Surat Keputusan Komisi Etik Penelitian.....	44
Lampiran 6 Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	45