

## PEMANFAATAN ALVOKAD DAN MADU LOKAL DALAM MENURUNKAN HIPERTENSI PADA KEHAMILAN

Sri Uliyafni Labaco<sup>1</sup>, Nurfitri Mopangga<sup>2</sup>, Ismiwahyuni Latif<sup>3</sup>, Citra Puspita Putri<sup>4</sup>,  
Astri Adestin Ilimullah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

[pujalabaco78@gmail.com](mailto:pujalabaco78@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurmopangga@gmail.com](mailto:nurmopangga@gmail.com)<sup>2</sup>, [ismilatif2003@gmail.com](mailto:ismilatif2003@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[citrapuspita13042003@gmail.com](mailto:citrapuspita13042003@gmail.com)<sup>4</sup>, [ochiixinhere15@gmail.com](mailto:ochiixinhere15@gmail.com)<sup>5</sup>

### ABSTRAK

**Abstrak:** Salah satu masalah kesehatan ibu hamil dengan hipertensi menjadi prioritas utama dalam bidang kesehatan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mencegah hipertensi pada ibu hamil dengan meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan ibu hamil agar tidak mengalami hipertensi dalam kehamilan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, diskusi tanya jawab serta demonstrasi pemberian buah alvokad dan madu lokal pada ibu hamil yang berjumlah 6 orang. Evaluasi ibu hamil dilakukan melalui pengukuran pengetahuan pretest dan posttest penyuluhan, sedangkan evaluasi keberhasilan pemberian mengonsumsi buah alvokad dan madu lokal melalui pengukuran tekanan darah pada ibu hamil setelah mengonsumsi buah alvokad dan madu lokal setiap hari selama 1 minggu. Hasil pengabdian diperoleh bahwa dari 5 orang (83,3%) ibu hamil memiliki nilai posttest baik, 1 orang (16,67%) ibu hamil memiliki nilai pos test kurang baik dan hasil tekanan darah normal setelah mengonsumsi buah alvokad dan madu local selama seminggu.

**Kata Kunci:** Kehamilan; Alvokad; Madu Lokal; Hipertensi.

**Abstract:** One of the health problems of pregnant women with hypertension is a top priority in the health sector. This community service aims to prevent hypertension in pregnant women by increasing the knowledge and health status of pregnant women so as not to experience hypertension in pregnancy. The implementation of this community service activity uses the method of counseling, question and answer discussions and demonstrations of giving alvocado fruit and local honey to pregnant women totalling 6 people. Evaluation of pregnant women is done through measuring pretest and posttest knowledge of counseling, while evaluating the success of consuming alvocado fruit and local honey through measuring blood pressure in pregnant women after consuming alvocado fruit and local honey every day for 1 week. The results of the service obtained that from 5 people (83.3%) pregnant women had good posttest scores, 1 person (16.67%) pregnant women had poor posttest scores and normal blood pressure results after consuming alvocado fruit and local honey for a week.

**Keywords:** Pregnancy; Avocado; Local Honey; Hypertension.



#### Article History:

Received: 27-10-2023

Revised : 07-12-2023

Accepted: 19-12-2023

Online : 01-02-2024



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Indonesia mengalami double burden penyakit yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular yang terjadi dalam waktu bersamaan. Penyakit Hipertensi Dalam Kehamilan (HDK) merupakan kelainan vaskular yang terjadi sebelum kehamilan atau timbul dalam kehamilan atau pada masa nifas. Hipertensi dalam kehamilan sering dijumpai dan masih merupakan salah satu penyebab kematian ibu. Hipertensi dalam kehamilan (HDK) mempengaruhi sekitar 10% dari semua perempuan hamil di seluruh dunia. Penyakit dan kondisi ini termasuk preeklampsia dan eklampsia, hipertensi gestasional dan hipertensi kronik. Hipertensi dalam kehamilan adalah penyebab penting morbiditas akut berat, cacat jangka panjang dan kematian ibu serta bayi (Podungge et al., 2023; Rohmayanti, 2022; Suciati & Wiyoko, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Gorontalo angka kematian ibu (AKI) tahun 2020 adalah 56 per 100.000 KH yang terdistribusi pada Kota Gorontalo 9 jiwa, Kabupaten Gorontalo 20 jiwa, Kabupaten Boelemo 3 jiwa, Kabupaten Pohuwato 4 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 7 jiwa dan Kabupaten Gorontalo Utara 13 jiwa. Adapun Penyebab AKI adalah eklampsia 13, perdarahan 13, infeksi 5, anemia 2, kelainan darah 2 dan lain-lain 23 (Podungge et al., 2023). Berdasarkan hasil wawancara awal kepada bidan di Puskesmas Kabila, banyak ibu hamil yang mengalami hipertensi karena pola makan yang tidak sehat. Tahun 2022 terdapat 8 ibu hamil dan diantaranya ada 6 ibu hamil yang mengalami hipertensi (Kabila, 2022).

Terapi non farmakologi dapat menjadi salah satu alternatif yang aman dalam mengatasi keluhan dan menjaga stamina ibu hamil, namun perlu pengawasan dalam pemanfaatannya agar terjamin aman untuk ibu maupun janin yang dikandungnya (Kapitan et al., 2023). Untuk itu diperlukan edukasi tentang pendidikan kesehatan kepada ibu hamil agar dapat memilih terapi non farmakologi yang aman bagi kehamilannya melalui pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer dalam kehamilan diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam memanfaatkan terapi non farmakologi tersebut sehingga dapat bermanfaat dan aman untuk ibu dan janin (Aditya et al., 2023; Hayati, 2021; Mustari et al., 2022).

Olahan buah alvokad adalah salah satu cara yang dapat menangani hipertensi karena buah alvokad mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan buah alvokad memiliki jumlah kalium yang lebih tinggi dibandingkan dengan buah yang lainnya seperti buah pisang (Septiadi & Sudjatmiko, 2023). Adapun tujuan program pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mencegah hipertensi pada ibu hamil dengan meningkatkan pengetahuan dan status kesehatan ibu hamil agar tidak mengalami hipertensi dalam kehamilan.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

### **1. Tahap Persiapan**

Dalam tahap persiapan kegiatan dimulai dengan survei lapangan dengan melakukan kunjungan ke tempat lokasi pengabdian masyarakat yaitu Desa Dutohe Kec Kabila Kab Bone Bolango. Mitra dalam kegiatan ini adalah ibu hamil hipertensi yang berjumlah 6 orang. Survei lapangan dilakukan dengan menemui kepala desa dan bidan di Desa Dutohe, Kec. Kabila, Kab. Bone Bolango yang bertujuan untuk memberikan edukasi Kesehatan tentang cara penurunan hipertensi pada ibu hamil dengan olahan alpukat dan madu lokal. Jumlah ibu hamil yang menjadi target sasaran dalam menerima kunjungan tim Pengabdian kepada Masyarakat. Berdasarkan hasil wawancara awal kepada kepala desa di Desa Dutohe, Kec. Kabila, Kab. Bone Bolango, pelaksanaan pengabdian masyarakat berjalan efektif Laporan tahunan Desa Dutohe tahun 2023 jumlah ibu hamil di Desa Dutohe sebanyak 8 orang, namun terdapat 6 ibu hamil mengalami hipertensi yang disebabkan karena umur. Dalam kunjungan persiapan juga dibahas waktu yang tepat untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, serta bahan dan alat yang dibutuhkan untuk kegiatan pengabdian.

### **2. Tahap pelaksanaan kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di kantor desa Dutohe dengan menggunakan metode penyuluhan dengan menggunakan video edukasi dengan terlebih dahulu diberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum menerima materi. Kemudian dilakukan dengan demonstrasi pemanfaatan buah alpukat dan madu lokal dalam menurunkan hipertensi. Setiap ibu hamil diberikan hasil pengolahan alpukat. Selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui ada tidaknya penurunan tekanan darah.

Tim pengabmas melakukan pendampingan ibu hamil terkait kegiatan pemanfaatan buah alpukat dan madu lokal. Tim pengabmas melakukan identifikasi secara langsung kejadian hipertensi dan anemia pada ibu hamil yang ada di kantor desa melalui pemeriksaan tekanan darah yang didampingi oleh bidan, kemudian dilanjutkan dengan pemberian alvokad dan madu lokal oleh tim pengabmas. Setelah pemberian alvokad dan madu lokal yang dilakukan oleh tim pengabmas pada ibu hamil, maka tim pengabmas didampingi bidan melakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil.

### **3. Tahap Terminasi**

Tahap akhir pelaksanaan kegiatan diakhiri dengan dokumentasi dan pemanfaatan buah alpukat dengan madu lokal terhadap kegiatan pengabdian ini. Adanya antusias, semangat yang tinggi dan rasa keingintahuan yang besar menjadikan ibu hamil merasa senang dan berkeinginan untuk menerapkan materi yang telah diterima untuk

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bertujuan agar ibu hamil dalam menjalani aktifitas tetap menjalani hidup secara disiplin sehingga diharapkan para ibu hamil dapat melakukan pencegahan ataupun penanganan kejadian hipertensi dan anemia.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tahap Persiapan

Ibu hamil dengan hipertensi cenderung mengalami perkembangan komplikasi yang berpotensi mematikan, terutama abruptio placentae, koagulasi intravaskular diseminata, perdarahan serebral, gagal hati, dan gagal ginjal akut (Rahmawati & Iddealistiani, 2023). Dilakukan koordinasi dengan bidan puskesmas dan kepala desa di Desa Dutohe Kec Kabila Kab Bone Bolango adalah banyak ibu hamil yang mengalami hipertensi karena pola makanan yang tidak sehat dan usia ibu hamil yang termasuk resiko tinggi. Data yang diperoleh dari hasil koordinasi yaitu jumlah ibu hamil yang hipertensi sebanyak 6 orang.

Beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko ibu hamil mengalami hipertensi yaitu usia ibu hamil, pengetahuan ibu hamil, riwayat hipertensi pada ibu hamil, riwayat keluarga dengan hipertensi, paritas, kehamilan pertama, hamil kembar, obesitas, dan penyakit lain. Hipertensi dalam kehamilan ini akan mempengaruhi pada kesehatan ibu hamil maupun janin (Hernida et al., 2022; Sapardi & Hamdayani, 2022).

### 2. Tahap pelaksanaan Kegiatan

Berikut dokumentasi ketika penyajian materi seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemberian Materi

Berdasarkan Gambar 1 dapat dilihat bahwa tim pengabmas sedang memberikan materi tentang pemanfaatan buah alvokad dan madu local dalam mencegah hipertensi, ibu hamil yang masih awam setelah mengikuti materi sudah mulai paham dan mengerti. Adapun kegiatan pemeriksaan tekanan darah, seperti terlihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Pemeriksaan tekanan darah sebelum mengonsumsi buah alpukat dan madu local

Berdasarkan Gambar 2 telah dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil sebelum mengonsumsi buah alpukat dan madu local. Setelah dilakukan penyuluhan tentang buah alpukat dan madu local dilakukan kembali pemeriksaan tekanan darah pada ibu hamil seperti pada Gambar 3.



**Gambar 3.** Pemeriksaan tekanan darah setelah mengonsumsi buah alpukat dan madu local

Dapat dilihat pada Gambar 4 tim pengabmas melakukan demonstrasi tentang bagaimana cara mengolah buah alpukat dan madu local dalam menurunkan hipertensi.



**Gambar 4.** Cara Mengolah Alpukat dan Madu Lokal

Adapun hasil pengisian kuesioner pretest dan posttest ibu hamil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Hasil pretest dan posttes ibu hamil tentang hipertensi

No	Pre Test			Post Test		
	Kategori	Frekuensi	%	Kategori	Frekuensi	%
1.	Baik	5	83,33	Baik	6	100
2.	Kurang baik	1	16,67	Kurang Baik	0	0
Total			99	100		

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 6 ibu hamil yang memiliki nilai posttest baik setelah diberikan edukasi tentang hipertensi. Pemberian *pre-test* dan *posttest* akan berpengaruh pada pengetahuan ibu hamil, karena dengan adanya *pre-test* dan *posttest* ini kita bisa mengukur pengetahuan melalui pertanyaan pertanyaan yang diberikan melalui *pretest* dan *posttest*. Pengetahuan diukur melalui kemampuan menjawab pertanyaan *pre* dan *posttest* yang diberikan melalui kuesioner. Sebelum pemberian materi, ibu hamil belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang hipertensi. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengonsumsi buah alvokad dan madu lokal dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat pada Tabel 2.

**Tabel 2.** Hasil tekanan darah pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengonsumsi buah alvokad dan madu lokal

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
1.	Normal	0	0	4	67
2.	Hipertensi	6	100	5	33
Total			100		

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 6 ibu hamil hipertensi sekitar 4 (67%) ibu hamil yang memiliki tekanan darah normal setelah mengonsumsi buah alvokad dan madu lokal. Hipertensi gestasional adalah kondisi kesehatan yang belum diketahui apa penyebab pastinya. Namun, terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko ibu hamil untuk mengalami kondisi tersebut. Faktor risiko merupakan kondisi yang dapat memperbesar peluang. Berdasarkan karakteristik responden, faktor-faktor risiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi gestasional diantaranya hamil untuk pertama kalinya, hamil di atas umur 35 tahun, dan menderita hipertensi sebelum hamil, atau pada kehamilan sebelumnya (Jayanti et al., 2022).

Alpukat (*Persea americana*) merupakan buah yang sering dijumpai. Buah serbaguna ini memiliki banyak manfaat dan khasiat bagi manusia. Ada banyak zat yang kaya manfaat yang terdapat di buah ini. Bagian alpukat yang digunakan untuk herbal adalah daging buah (*Persea fructus*), daun

(Perseaefolium), biji (Perseae semen), dan kulitpohon (Perseae cortex). Alpukat mengandung kalium tinggi dan flavonoid sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Evitasari & Nuraeni, 2020; Podungge et al., 2022).

### 3. Tahap Terminasi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah selesai dan terlihat adanya antusias dan semangat dari ibu hamil dalam mengikuti kegiatan ini. Hipertensi dalam kehamilan adalah faktor resiko terbesar penyebab berat bayi lahir rendah (BBLR) karena dapat menyebabkan berkurangnya aliran darah ke plasenta dan pertumbuhan janin terhambat (Trisia et al., 2023). Informasi dan demonstrasi sangat bermanfaat dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang penanganan hipertensi dalam kehamilan. Hal ini menunjukkan olahan buah alpukat dan madu lokal dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil sehingga dapat dijadikan alternative pengobatan non farmakologis yang dapat mengurangi risiko komplikasi pada kehamilan.

## D. SIMPULAN DAN SARAN

Demonstrasi pemanfaatan alpukat dengan madu lokal dalam menurunkan hipertensi dalam kehamilan pada kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada ibu hamil dan dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang hipertensi. Hal ini dinilai dari hasil posttest ibu hamil yang tekanan darahnya tinggi menjadi normal yaitu sebesar 67%. Kepada ibu hamil diharapkan untuk tetap memperhatikan aktivitas fisik dan makanan yang akan dikonsumsi untuk mencegah terjadinya hipertensi serta bisa melakukan pengolahan buah alpukat dan madu local untuk pencegahan hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan terutama kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo dan Pusat Penelitian Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memberikan izin dan mendanai kegiatan pengabdian sehingga terlaksana dengan baik.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). Hipertensi : Gambaran Umum Hypertension : An Overview. *Jurnal Universitas Lampung*, 11, 128–138.
- Evitasari, D., & Nuraeni, R. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Sumberjaya Kabupaten Majalengka*. 1(1), 1203–1214.
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120.

<https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>

- Hernida, I., Nuru, H., Kesehatan, F. I., Bengkulu, U. D., Padang, P., Kecamatan, T., Musi, U., & Empat, K. (2022). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Tepong Kecamatan Ulu Musi Kabupaten Empat Lawang Factors Associated with Hypertension in Pregnancy in the Working Area of the Padang Tepong Health Center , Ulu Musi District , Empat Lawang Regency.* 75–88.
- Jayanti, R., Nasution, A. S., Nuraida, I., Fauzia, N. S., & Putri, D. L. (2022). *Determinants of hypertension in second and third trimesters of pregnant women in the tanah sareal public medical center area, bogor city.* 9(2), 86–91.
- Kabila, P. (2022). *Data Ibu Hamil dengan Hipertensi.*
- Kapitan, M., Betan, M. O., Selasa, P., & Meme, M. Y. (2023). *Metode e-Health “ Malaria dan Kehamilan ” Deteksi Dini dan Pencegahan Malaria dalam Kehamilan Article history: Address: Email: Phone: Menurut Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P) Kemenkes Republik Indonesia.* 6(2), 190–198.
- Mustari, R., Yurniati, Y., Elis, A., Maryam, A., Marlina, M., & Badawi, B. (2022). *Edukasi Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Resiko Kejadian Hipertensi Dan Cara Pencegahannya.* *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2587. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.8843>
- Podungge, Y., Yanti, F. D., Slamet, N. S., & Toluli, T. S. (2023). *Provision Of Avocado And Honey In Reducing.* 18, 43–47.
- Podungge, Y., Yanti, F. D., Slamet, N., Tuloli, T. S., & Madania. (2022). *Cegah Hipertensi dengan Alpukat.* CV.MKS. Publishing.
- Rahmawati, M., & Iddealistiani, L. (2023). *Efektifitas Pemberian Jus Timun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Fase 1.* *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(November), 2714–9757.
- Rohmayanti, A. (2022). *Kajian Naratif: Hubungan Tingginya Angka Kematian Ibu dengan Indonesia Narrative Review : The Relation of Maternal Mortality Rate with the Risk Factors of Hypertension in Pregnancy. May 2021.*
- Sapardi, V. S., & Hamdayani, D. (2022). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Air Dingin Padang.* *Jurnal Kesehatan Pijar*, 32–39.
- Septiadi, D., & Sudjatmiko, D. P. (2023). *Pringgasela Kabupaten Lombok Timur Prospect Analysis of Avocado Cultivation in Pringgasela District East Lombok Regency.* 19.
- Suciati, R., & Wiyoko, P. F. (2022). *Hubungan Paritas dengan kejadian Hipertensi pada Kehamilan.* *Borneo Student Research*, 4(1), 9–15.
- Trisia, R., Hamid, S. A., Handayani, S., Kader, U., & Palembang, B. (2023). *Hubungan Hipertensi Dalam Kehamilan , Status Gizi Dan Anemia Ibu Hamil Trimester III Dengan BBLR Profil Kesehatan Ibu dan Anak ( KIA ) menyebutkan prevelensi angka kelahiran bayi baru lahir dengan berat bayi lahir rendah ( BBLR ) tertinggi di Indonesia te.* 8, 136–146.