

## Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba

Baiq Subli Nurlaili<sup>1</sup>, Nandang DD Khairari<sup>1</sup>, Anatun Aupia<sup>1</sup>

<sup>1</sup>STIKes Hamzar Lombok Timur

\*Corresponding author: [dhe2304@gmail.com](mailto:dhe2304@gmail.com)

---

### ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Tujuan : Untuk mengetahui adanya Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Eksperimen dengan desain Pretest and Posttest with control group design dan menggunakan teknik simple stratified Random sampling (pengambilan sampel acak berstrata). Hasil : Berdasarkan uji statistik uji test Wilcoxon hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon yakni nilai p untuk tekanan darah systole pada kelompok eksperimen yaitu 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai p untuk tekanan darah diastole yaitu 0,021 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan : Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan digunakan bagi mahasiswa dalam bidang kesehatan yaitu pemberian terapi alternatif konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensin.

**Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Pisang Ambon**

### ABSTRACT

Background: Hypertension is a multifactorial disease that arises due to the interaction of various factors. Increasing age will cause some physiological changes. Blood pressure will increase after the age of 45-55 years, arterial walls will experience thickening due to a buildup of collagen substances in the muscle layer, so that blood vessels will gradually narrow and become stiff. Objective: To determine the effect of Ambon Banana Consumption on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension. Methods: This research is a quasi-experimental research with pretest and posttest design with control group design and uses simple stratified random sampling technique (stratified random sampling). Results: Based on the statistical test of the Wilcoxon test, the results of this study showed a decrease in blood pressure after consuming Ambon banana, namely the p value for systolic blood pressure in the experimental group was 0.001 ( $p < 0.05$ ) and the p value for diastolic blood pressure was 0.021 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant change in blood pressure after consuming Ambon banana so that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Conclusion: It is hoped that this research can be used as a reference and used for students in the health sector, namely the provision of alternative therapy for Ambon banana consumption to reduce blood pressure for people with hypertension.

**Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Ambon Banana**

---

### PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah sebuah proses alamiah dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindari. Berbagai penurunan

baik fungsi maupun mental yang terjadi pada lansia membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki masa usia lanjut. Mereka biasa dialami pada lansia berasal dari 4 aspek yaitu fisik,

psikologik, sosial dan ekonomi. Salah satu permasalahan lansia pada aspek fisik adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu penyakit hipertensi (Sukandar, 2015).

Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. (Setiawan, Yunani & Kusyati, 2016).

Di dunia angka kejadian hipertensi cukup tinggi, menurut WHO, 10% dari seluruh populasi dunia menderita penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian yang berada di nomor urut ke 3 terbanyak di dunia dan penyebab kematian tertinggi di Indonesia yang mencapai 6,8% dari populasi di Indonesia (kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi penduduk berusia 18 tahun keatas. Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan provinsi yang menempati urutan ke 16 di Indonesia dengan persentase kasus hipertensi sebesar 50,89%. Fenomena ini disebabkan karena perubahan gaya hidup masyarakat secara global seperti semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji, mengkonsumsi garam yang berlebihan, berlemak, gula dan kalori yang berlebihan sehingga berperan besar dalam meningkatkan angka kejadian hipertensi (Dikes Provinsi NTB, 2015).

Berdasarkan data riskesdas NTB tahun 2016 penyakit hipertensi mengalami kenaikan ditahun 2016 yaitu dari 2,97% menjadi 3,04%. Perubahan life style ke arah negative seperti kurang aktifitas fisik, lebih sering mengkonsumsi fast food, junk food dan faktor stress adalah beberapa faktor yang memicu tingginya angka kejadian hipertensi di Provinsi Nusa Tenggara Barat. Disatu sisi kasus penyakit infeksi masih tinggi, namun disisi lain

penyakit degenerative juga meningkat. Selain itu perilaku masyarakat tidak hanya mengkhawatirkan tentang perubahan fisik, tetapi juga memikirkan tentang kelangsungan hidup, keluarga dan masa depan, bahkan kematian (Adelia, 2016).

Penatalaksanaan pasien hipertensi dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pemberian antihipertensi dengan tujuan mencegah komplikasi hipertensi yang efek samping sekecil mungkin. Jenis obat anti hipertensi yang sering di gunakan antara lain diuretic, alpa-blocker, betablocker, vasodilator, antagonis kalsium, ACE-Inhibitor, angiotensin-II-Blocker (Susilo dan Wulandari, 2011).

Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan, diet garam, dan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer untuk hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi pisang ambon (Damayanti, 2013).

Pisang ambon (*Musa Acuminata Colla*) adalah salah satu tumbuhan yang paling banyak manfaatnya di Indon esia. Buah pisang memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik sekali. Daging buah pisang kaya akan kalium dan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah (Rusli, 2009).

Menurut peneiltian yang dilakukan Dini Tryastuti (2012) tentang pengaruh konsumsi tambahan 2 pisang ambon (+140g/buah) perhari pada menu makan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang di panti sosial Tresna Werda Sabai, Padang, Sumatra Barat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 maret 2021 di Puskesmas Wanasaba didapatkan data penderita hipertensi sebanyak 127 orang. Dusun jorong daya jumlah penderita hipertensi sebayak 25 orang, Dusun beak daya jumlah penderita hipertensi sebayak 50 orang, dusuin baret bantek penderita hipertensi sebayak 19 orang, dusun orong balu penderita hipertensi sebayak 15 orang dan dusun geres penderita hipertensi sebayak 18 orang. Penderita hipertensi tersebut biasanya ke Puskesmas jika sakit muncul, lalu mendapatkan obat hipertensi dari Puskesmas. Proses tersebut dirasakan oleh peneliti sebagai masalah karena para penderita masih jarang untuk memeriksakan

kondisi kesehatannya sehingga masih beresiko menimbulkan komplikasi dari hipertensi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wanasaba.

Penelitian ini sebelumnya tidak pernah dilakukan di Nusa Tenggara Barat (NTB), sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba”.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis dan desain penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan desain Pretest and Posttest with control group design. Quasi eksperimen adalah jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (eksperimen) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini menggunakan rancangan pretest and posttest kontrol group design yaitu rancangan perlakuan menggunakan dua kelompok sampel yang berbeda dengan satu penilaian setelah perlakuan (Sugiyono, 2012).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Puskesmas wanasaba terletak di wilayah kecamatan wanasaba Kabupaten Lombok Timur. Puskesmas Wanasaba terdiri dari 14 (empat belas) desa, 82 dusun, 392 RT dan  $\pm 20.869$  rumah, jumlah penduduk di Wilayah Puskesmas Wanasaba sebanyak 76,269 jiwa yang terdiri dari laki-laki 36,350 jiwa, perempuan 39,919 jiwa dan jumlah kepala keluarga 23,823 KK, dan dengan jarak tempuh dari ibu kota kabupaten lombok

timur  $\pm 30$  km

### **2. Analisa Univariat**

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari kedua kelompok responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 orang (50%), dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (50%), usia yang paling banyak berumur 60-64 tahun yaitu 13 responden (43%) dan responden paling sedikit 70-74 tahun yaitu 8 responden (27%), tingkat pendidikan paling banyak SMP yaitu 10 responden (33%) dan pendidikan yang paling sedikit SMA yaitu sebanyak 1 responden (3%), pekerjaan terbanyak sebagai petani sebanyak 17 orang (57%), dan memiliki pekerjaan paling sedikit sebagai PNS sebanyak 4 orang (13%), dan sebagai wiraswasta sebanyak 4 orang (13%), responden yang merokok sebanyak 15 orang (50%), dan responden yang tidak merokok sebanyak 15 orang (50%).

### **3. Analisis Bivariat**

Dari hasil uji data pada tabel 4.2 ditemukan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol yang mengalami tekanan darah systole sama atau tidak berubah yaitu sebanyak 5 orang (33,3%), yang mengalami penurunan tekanan darah systole yaitu sebanyak 4 orang (26,6%), dan yang mengalami peningkatan yaitu sebanyak 6 orang (40%).

Sedangkan untuk tekanan darah diastole ditemukan bahwa sebagian besar responden yang mengalami tekanan darah diastole sama atau tidak berubah yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), yang mengalami penurunan tekanan darah diastole yaitu sebanyak 2 orang (13,3%), dan yang mengalami peningkatan tekanan darah diastole juga sebanyak 2 orang (13,3%).

Pada uji Wilcoxon SPSS 16.0 (versi 16.0) juga didapatkan bahwa nilai p untuk tekanan darah systole yaitu 0,405 ( $p > 0,05$ ) dan nilai p untuk tekanan darah diastole yaitu 1,000 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol.

Dari hasil uji data pada tabel 4.3 ditemukan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan tekanan darah systole yaitu sebanyak 15 orang (100%), tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan tekanan darah systole (0%), dan tidak ditemukan juga responden yang tidak mengalami perubahan tekanan darah systole

(0%).

Sedangkan untuk tekanan darah diastole ditemukan bahwa sebagian responden yang mengalami penurunan tekanan darah diastole sebanyak 8 orang (53,3%), yang tidak mengalami perubahan tekanan darah diastole sebanyak 6 orang (40%), dan tidak ditemukan responden yang mengalami peningkatan tekanan darah diastole 1 orang (6,6%).

Pada uji Wilcoxon SPSS 16.0 (versi

16.0) juga didapatkan bahwa nilai p untuk tekanan darah systole pada kelompok eksperimen yaitu 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai p untuk tekanan darah diastole yaitu 0,021 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah setelah konsumsi pisang ambon sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa “Ada Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba Tahun 2021

Tabel 4.1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Jenis Kelamin	Kelompok		Frekuensi	Persen(%)
	Eksperimen	Kontrol		
Laki	6	9	15	50
Perempuan	9	6	15	50
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
60-64 tahun	6	7	13	43
65-69 tahun	4	5	9	30
70-74 tahun	5	3	8	27
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
SD	5	4	9	30
SMP	4	6	10	33
SMA	1	0	1	3
S1	2	0	2	7
Tidak Sekolah	3	5	8	27
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
Petani	8	9	17	57
PNS	2	2	4	13
Wiraswasta	2	2	4	13
IRT	3	2	5	17
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
Merokok	6	9	15	50
Tidak merokok	9	6	15	50
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 Uji Wilcoxon tekanan darah systole dan diastol pada kelompok kontrol

Tekanan darah	Rank	N	Persen (%)	Mean	p-value
Kontrol					
Pre-post systole	Penurunan	4	26,6	161,33 – 154,67	0,405
	Peningkatan	6	40		
	Sama	5	33,3		
	Total	15	100		
Pre-post diastole	Penurunan	2	13,3	97,33 – 97,33	1,000
	Peningkatan	2	13,3		
	Sama	11	73,3		
	Total	15	100		
Eksperimen					
Pre-post systole	Penurunan	15	100	162,67 – 142,00	0,001
	Peningkatan	0	0		
	Sama	0	0		
	Total	15	100		
Pre-post diastole	Penurunan	8	53,4	97,33 – 91,22	0,021
	Peningkatan	1	6,6		
	Sama	6	40		
	Total	15	100		

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba selama tujuh hari, diperoleh data bahwa sebagian besar responden yang mengalami hipertensi berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 15 orang (50%), dan perempuan sebanyak 15 orang (50%). Jumlah ini tidak memiliki perbedaan yang signifikan mengingat bahwa seluruh responden baik dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memang sudah merupakan penderita hipertensi yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk kepentingan penelitian. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Eksanoto (2013) yang membuktikan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan hipertensi pada lansia. Pada penelitian tersebut jumlah responden yang mengalami hipertensi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 27 orang, sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang. Hasil tersebut membuktikan bahwa tidak ada kaitan yang erat antara jenis kelamin dengan penyakit hipertensi. Jika ada mungkin disebabkan oleh faktor lain misalnya seperti stress.

Usia responden paling banyak terdapat pada rentang 60-64 tahun yaitu 43%. Sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun tahun 2013 yang menyimpulkan bahwa kejadian hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia dan cenderung meningkat mulai usia 35 tahun. Karena semakin tua usia semakin tinggi resiko hipertensi karena proses penuaan adalah proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri, mengganti dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Kurniasari, 2012).

Mayoritas tingkat pendidikan responden adalah SMP sebanyak 10 orang (33%). Notoatmodjo (2010) mengatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya juga. Tingkat pengetahuan secara tidak langsung akan mempengaruhi gaya hidup dari suatu individu. Gaya hidup yang tidak

baik seperti makan makanan instan, pola tidur yang tidak baik, serta jarang berolahraga akan lebih berisiko menyebabkan seseorang mengalami hipertensi (Rahmawati, 2012).

Dari pernyataan di atas bisa dikatakan bahwa secara umum orang yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung lebih berisiko mengalami penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup dalam hal ini adalah hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekowatiningsih (2015) yang menyimpulkan bahwa adanya hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi di ruang rawat jalan RSUD Haji Makasar.

Wilayah Kecamatan Wanasaba memiliki lahan yang luas sehingga banyak penduduk yang bekerja sebagai petani. Dari 30 responden penderita hipertensi hampir separuhnya bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 17 orang (57%). Hal ini menunjukkan bahwa jenis pekerjaan seseorang tidak berpengaruh terhadap munculnya penyakit hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Febi (2018) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis pekerjaan dengan terjadinya hipertensi di Desa Tampok Selatan dengan nilai  $p = 0,718$  setelah dilakukan uji chi-square.

Hipertensi selain disebabkan karena penyakit keturunan juga disebabkan oleh gaya hidup yang tidak baik salah satunya adalah merokok. Dari 16 responden penderita hipertensi yang telah diteliti sebanyak 15 orang (50%) adalah perokok. Rokok mengandung nikotin yang bisa menimbulkan plak pada pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan pada pembuluh darah. Oleh karena itu penderita hipertensi biasanya memiliki riwayat atau perilaku merokok. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyanda (2015) yang menemukan bahwa penderita hipertensi biasanya memiliki riwayat merokok.

### *Tekanan Darah Pre-Test Kelompok Kontrol Lansia Hipertensi*

Dari hasil penelitian 15 orang responden yang memenuhi kriteria, sebelum melakukan penelitian dilakukan pengukuran tekanan darah awal. Sebelum dilakukan kontrol, tekanan darah responden tidak banyak mengalami penurunan yang signifikan. Dari beberapa sampel yang

penderita hipertensi dengan rata-rata awal 161,33/97,33 mmHg, ada yang mengalami turun-naik tekanan darah, ada juga yang turun perlahan, dan ada juga yang tidak mengalami perubahan apapun atau tekanan darahnya tergantung pikiran dan aktifitas.

Banyak faktor penyebab terjadinya hipertensi salah satunya adalah faktor usia, Usia sangat mempengaruhi resiko terjadinya tekanan darah tinggi, semakin tua usia seseorang akan semakin beresiko terjadinya hipertensi. Namun sekarang tekanan darah tinggi sudah dapat kita jumpai pada usia 20 tahun keatas. Dan penderita hipertensi kebanyakan dari umur 35 tahun. Menurut data Sampel Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014, Hipertensi dengan komplikasi (5,3%) merupakan penyebab kematian nomor 5 pada semua umur.

#### *Tekanan Darah Pre-Test Kelompok Eksprimen Sebelum Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi*

Hasil penelitian dari 15 orang yang memenuhi kriteria, sebelum melakukan penelitian harus dilakukan pengukuran tekanan darah. Setelah tujuh hari berturut-turut pada umumnya mengalami penurunan walaupun belum seluruhnya mencapai tekanan darah normal. Tekanan darah sampel sebelum diberikan buah pisang ambon berada pada batas diatas normal dengan tekanan darah rata-rata sistolik 162,67 mmHg dan diastolik 97,33 mmHg. Jadi seluruh responden menderita hipertensi.

Faktor-faktor yang dapat memicu penyebab hipertensi adalah faktor yang tidak dikontrol (keturunan, umur, jenis kelamin) dan faktor yang dapat dikontrol (kegemukan, konsumsi garam berlebih, kurang olahraga, merokok, dan konsumsi alcohol) (Dhalmarta, 2008).

#### *Tekanan Darah Post-Test Kelompok Kontrol Lansia Hipertensi*

Tekanan darah responden yang dikelompokkan kontrol selama 7 hari berturut-turut dan responden mau dan mematuhi aturan serta syarat yang ditentukan. Dapat

dilihat tekanan darah rata-rata 154,67/93,33 mmHg. Dari rata-rata tekanan darah responden yang didapatkan di akhir kontrol, menyatakan bahwa tekanan darah responden masih tinggi.

Selain usia, masih ada faktor lain yang bisa menyebabkan hipertensi. Tekanan darah responden yang masih tinggi setelah kontrol tanpa mengkonsumsi obat dari dokter dan tanpa diberikan perlakuan pemberian buah pisang ambon. Membuktikan bahwa penderita hipertensi harus memiliki perhatian khusus dan mendapatkan pengobatan alternatif selain obat dari dokter, agar tekanan darah respon dapat kembali normal.

#### *Tekanan Darah Post-Test Kelompok Eksprimen Setelah Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi*

Tekanan darah akhir setelah perlakuan mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah akhir sistolik 142 mmHg dan diastolik 91,33 mmHg. Hal tersebut dapat terjadi karena tujuan dari pemberian buah pisang ambon yaitu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penurunan ini disebabkan karena kombinasi kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam pisan gambon yang berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. WHO (2012) merekomendasikan peningkatan asupan kalium dari makanan untuk mengurangi tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskuler, stroke dan penyakit jantung koroner. Asupan kalium yang disarankan yaitu sebesar 3510 mg/hari, dan salah satu makanan yang mengandung tinggi kalium adalah pisang ambon, yaitu sekitar 435 mg/hari. Dengan mengonsumsi kalium yang sesuai dengan rekomendasi tersebut dapat menjadi pelindung terhadap kondisi ini.

#### *Pengaruh Pada Tekanan Darah Kelompok Kontrol Lansia Hipertensi*

Berdasarkan hasil analisa wilcoxon diketahui rata-rata tekanan darah dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test yaitu nilai  $P = 0,405$  (sistolik),  $P = 1,000$  (diastolik). Dengan nilai  $P > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh dari kelompok kontrol terhadap tekanan darah.

Pada usia yang sudah tidak muda lagi, tekanan darah tinggi sangat mudah terjadi.

Terutama pada perempuan yang keseimbangan hormon progesteron dan esterogen yang membantu penurunan tekanan darah. Seiring bertambahnya usia produksi hormon esterogen wanita mengalami penurunan sehingga perlindungan hormon ini terhadap penyakit tekanan darah tinggi dan serangan jantung akan menurun. Pada usia yang sudah memasuki menopause juga mengakibatkan penurunan tingkat esterogen yang berakibat naiknya resiko tekanan darah (Herlinah, l.dkk.2013). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Eny Surtina (2017), yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Psang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi”. Menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna pada tekanan darah responden kelompok kontrol. Hal ini terjadi karena pada kelompok kontrol tidak dilakukan intervensi terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan tidak ada pengaruh yang tidak bermakna pada penurunan tekanan darah, disebabkan oleh faktor luar yang mendukung seperti pola makan yang tidak teraru dan situasi pikiran yang kurang baik juga dapat membuat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

#### *Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Kelompok Eksprimen Lansia Hipertensi*

Berdasarkan hasil analisa uji wilcoxon diketahui rata-rata tekanan darah meningkat dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test yaitu nilai  $P=0,001$  (sistolik),  $P=0,021$  (diastolk). Dengan nilai  $P<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari kelompok perlakuan pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah.

Buah pisang ambon mampu menurunkan tekanan darah karena dalam 100 gr buah pisang ambon terdapat energi 88 kkal, protein 1.1g, kharbohidrat 23 g, kalium 358 mg, vitamin A 64 UI, vitamin C 8.7 mg, magnesium 27 mg. Selain itu kalium yang terdapat dalam buah pisang ambon tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah juga dapat mengurangui

risiko penyakit kardiovaskuler, stroke dan penyakit jantung coroner (USDA,2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakuakn oleh Eny Surtina, (2017). Yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi” menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon sebanyak 3 buah selama 5 hari. Masing-masing penurunan sistolik dan diastole sebesar 19 mmHg dan 10 mmHg. Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakuan oleh Siti fatmawati, dkk (2017), yang berjudul “Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dari pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena pisang ambon banyak mengandung tinggi kalium dan rendah natrium. Kalium membantu menjaga tekanan osmotik diruang intra sel sedangkan natrium menjaga tekanan osmotik dalam ruang ekstrasel sehingga kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis), sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah, namun sebaliknya penurunan kalium dalam ruang intrasel menyebabkan cairan dalam ruang intrasel cenderung tertarik keruangan ekstrasel dan retensi natrium dikarenakan respon dari tubuh agar osmolalitas pada kedua kompartemen berada pada titik ekuilibrium namun hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah (Winarno,2009).

#### **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini adanya penurunan tekanan darah yang signifikan setelah mengkonsumsi pisang baik itu tekanan sistolik ataupun diastolik. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan terhadap tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan digunakan bagi mahasiswa dalam bidang kesehatan yaitu pemberian terapi alternatif konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi berkaitan dengan penelitian lebih lanjut.

## SARAN

1. Bagi Pelayanan Keperawatan  
Diharapkan perawat dalam pelayanan kesehatan dapat memberikan informasi tentang pengaruh konsumsi pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan digunakan bagi mahasiswa dalam bidang kesehatan yaitu pemberian terapi alternatif konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dan tambahan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.(2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adelia.(2016). *Proses menua dan Keperawata Gerontik*. Yogyakarta: Brilian Books.
- Ardiansyah, (2015). *Pemerintahan Daerah Dalam Kajian Dan Analisa*, Jakarta: Fakultas Ilmu sosial
- Bandiyah (2013). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Blush, (2014). *Prevalensi hipertensi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Buss & Labus, (2015). *Buku saku patofisiologi. Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah.*: Semarang .
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik-Geriatrik*.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatmawati, S., Mulyati, H., Sukrang. (2017). *The Effect of Ambon Banana Administering (Musa Paradisiaca S) Toward Reducing of Blood Pressure For Elderly in Hypertension*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2 (2)
- Hidayat (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta : Salemba Medika.
- Jain.(2011). *Pengobatan Alternative untuk mengatasi Tekanan darah*. Jakarta
- Junaedi, E, Yulianti, S, Rinata, M.R. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta Selatan: Fmedia (Imprint Agro Media Pustaka).].
- Kemendes RI, (2018). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Maryam (2015). *Mengenal Usia Lanjut dan perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Mujahidullah (2012). *Keperawatan Gerontik*. Jogjakarta : Pustaka Pelajar.
- Masturoh, (2018). *Etika Penelitian, Kementerian kesehatan RI*. Jakarta
- Mubarak, W.I. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas (Konsep Dan Aplikasi)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak. (2009), *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2 Teori dan Aplikasi dalam Praktik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Komunitas, Gerontik dan Keluarga*.Jakarta: Agung Seto.
- Notoatmojo, (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nisa, I. (2012). *Terapi Herbal Tuntas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta Timur: Dunia Sehat
- Nugroho (2017). *Buku Ajar Keperawatan Lanjut Usia*. Jakarta : EGC
- Notoatmodjo (2005). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam.(2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila.(2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putra. (2016). *Artikel Penelitian Uji Efektif Antibakteri Ekstrak*. Yogyakarta.
- Riskesdas (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tentang Prevalensi Hipertensi*. (Di Unduh Tanggal 21 Desember 2018).
- Riskesda.(2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar*. [www.litbang.depkes.go9.id](http://www.litbang.depkes.go9.id) [26 November 2015].
- Rusli, (2009). *Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah*. Universitas Kristen Maranatha: Bandung.
- Romadina.(2014). *Pengaruh Mengonsumsi Jus Tomat Terhadap Perubahan Tekanan Darah*

- Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda.
- Smeltzer, & eat al.,(2015). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Brunner & Suddarth. Jakarta : EGC.
- Saryono. (2015).Metodologi Penelitian Kesehatan.Purwokoertto: BP Unsoed
- Sugiono.(2015). Statistik Nonparametris Untuk Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta.
- Setiawan, Yusnani &Kusyanti.(2016). Hubungan frekuensi tekanan darah dan nadi pada lansia hipertensi. Prosiding konfrensi nasional II PPNI Jawa Tengah 2014.
- Suprpto, I. (2014). Menu Ampuh Atasi Hipertensi. Yogyakarta: PT Suka Bukmi
- Susilo & Wulandari, (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Jakarta: Penerbit Andi.
- Sunaryo, dkk,(2016).Asuhan Keperawatan Gerontik.Yogyakarta: Andi
- Triyanto, (2015). Pelayanan Keperawatan bagi penderita Hipertensi Scara Terpadu. Yokyakarta: Gerah Ilmu
- World Health Organization. (2018). WHO Global Rport on Fall Prevention in Older Age. Perancis: WHO.
- Wiliams & Wikins, (2011). Nursing Menafsirkan Tanda-Tanda dan Gejala Penyakit. Jakarta: PT Indeks.
- Wijaya, & Putri, (2015). Keperawatan Mdikal Bedah. Yogyakarta : Nuha Medika.