



Media Kemas (*Public Health Media*)

e-ISSN 2776-1339

<https://jom.htp.ac.id/index.php/kesmas>

EFEKTIVITAS PEMBERIAN PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HARAPAN RAYA

Effectiveness Of Giving Ambon Banana To Blood Pressure Reduction On Elderly Patients with Hipertension In The Work Area Of Harapan Raya Public Health

Elsy Syafrina Putri¹, Elmia Kursani², Syukaisih³
^{1,2,3}STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Korespondensi : elsy.syafrina86@gmail.com

Histori artikel

Received:
24-11-2020

Accepted:
13-10-2021

Published:
30-11-2021

Abstrak

ABSTRAK

Hipertensi disebut juga penyakit tekanan darah tinggi dengan nilai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg. Prevalensi untuk lansia penderita hipertensi lebih dari 60 tahun diestimasikan lebih dari 60%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sistole dan diastole lansia penderita hipertensi dengan pemberian pisang ambon di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya. Penelitian ini eksperimen dengan jenis penelitian *Quasy Experiment* dan menggunakan *Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design*. Penelitian ini dilakukan pada kelompok kontrol 16 orang dan kelompok perlakuan 16 orang. Kelompok kontrol tidak diberikan pisang ambon dan hanya dilakukan pengukuran tekanan darah dan kelompok perlakuan diberikan pisang ambon dan dilakukan pengukuran tekanan darah selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon. Dari hasil uji efektivitas dengan *mann whitney* dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon kepada lansia efektif terhadap penurunan tekanan darah (tekanan darah sistole *p value* 0,000 dan tekanan darah diastole *p value* 0,006).

Kata kunci : Hipertensi, Pisang Ambon

ABSTRACT

Hypertension, also known as high blood pressure with systolic blood pressure values ≥ 140 mmHg or diastolic ≥ 90 mmHg. The prevalence for elderly people with hypertension more than 60 years is estimated to be more than 60%. This study aims to determine the differences in systolic and diastolic blood pressure of the elderly with hypertension with the provision of Ambon banana in the work area of the Harapan Raya Community Health Centre. This research is an experiment with a Quasy Experiment and uses the Nonrandomized Pretest-Posttest Control Group Design. This research was conducted in a control group of 16 people and a treatment group of 16 people. The control group was not given Ambon

banana and only measured blood pressure and the treatment group was given Ambon banana and measured blood pressure for 7 days. The results showed that there were differences in the average blood pressure before and after giving Ambon banana. From the results of the effectiveness test with Mann Whitney, it can be concluded that giving Ambon banana to the elderly is effective in reducing blood pressure (systolic blood pressure p value 0.000 and diastolic blood pressure p value 0.006).

Keywords : Hypertension, Ambon banana

Latar Belakang

Hipertensi disebut juga penyakit tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia (Prasetyaningrum and Gz, 2014). Penderita yang mengalami hipertensi di Indonesia sebagian besar tidak terdeteksi, sedangkan umumnya penderita yang terdeteksi hipertensi hanya sebagian kecil yang berobat secara teratur dan menyadari bagaimana kondisi penyakitnya (Tina, Ulfianti and Yunawati, 2019).

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi lansia hipertensi yakni pada usia 55-64 tahun (55,2%), pada usia 65-74 tahun (63,2%), pada usia ≥ 75 tahun (69,5%). Dengan persentase lebih tinggi kejadian hipertensi pada perempuan yaitu 36,9% sedangkan laki-laki 31,3%. Dengan bertambahnya usia, sering muncul penyakit tidak menular pada lansia akibat dari proses penuaan yang terjadi karena penurunan fungsi fisiologis (Riskesdas, 2018).

Data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2018, angka kejadian hipertensi pada lansia sangat tinggi dengan kejadian 449 orang yakni usia (45-64 tahun) laki – laki 84 orang dan perempuan 143 orang, usia (65+ tahun) laki – laki 47 orang dan perempuan 132 orang (Dinkes Kota Pekanbaru, 2018).

Pada usia-usia pertengahan dan lebih tua insiden hipertensi pada wanita akan meningkat. Hal ini berkaitan dengan masa menopause, dimana pada masa tersebut hormon estrogen terus menurun. Perubahan hormone tersebut membuat perempuan mengalami peningkatan sensitivitas terhadap garam dan penambahan berat badan, kedua hal tersebut memicu timbulnya tekanan darah yang lebih tinggi (Dalyoko and Kusumawati, 2010).

Pisang Ambon yang memiliki kandungan gizi yang baik, menyediakan energi yang cukup tinggi dari pada buah-buahan lainnya. Sebuah pisang ambon mengandung sekitar 487 mg kalium atau menyediakan 14% kebutuhan sehari. Kalium adalah senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf, kalium merupakan regulator utama tekanan darah. Terlalu banyak natrium dalam tubuh merupakan sinyal bagi ginjal untuk meningkatkan tekanan darah. Terlalu sedikit kalium memberikan efek serupa (Kowalski, 2010).

Menurut penelitian (Sutria and Insani, 2017) mereka meneliti 10 responden lalu diobservasi dalam waktu yang sama selama lima hari. Dapat dilihat bahwa semua

respondon pada kelompok yang diberikan pisang ambon selama lima hari berturut turut mengalami penurunan tekanan darah

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Harapan Raya pada 6 orang lansia yang menderita hipertensi, 4 orang lansia mengatakan mereka hanya melakukan terapi pengobatan hipertensi dengan obat medis dan belum pernah mendengarkan pengobatan alternatif hipertensi menggunakan pisang ambon, 2 orang lansia mengatakan belum pernah mendengar manfaat dari pisang ambon bagian dari terapi hipertensi. Oleh karna itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanisa Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain Quasy Experimental, menggunakan rancangan Nonrandomized Pretest – Posttest Control Group Desain. Untuk mengetahui efektivitas pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Sugiyono, 2015). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru pada bulan Maretsampai April 2020 dengan jumlah sampel 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling (Nonprobability). Adapun yang menjadi variabel independen pada penelitian ini adalah Kelompok Kontrol (yang tidak diberikan pisang ambon) dan Kelompok Perlakuan (yang diberikan pisang ambon) dan yang menjadi variabel dependen yaitu penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pada kelompok kontrol adalah lansia yang tidak diberikan perlakuan pisang ambon lalu di observasi selama 7 hari. Sedangkan untuk kelompok perlakuan adalah lansia mendapat pisang ambon 300 gram secara rutin selama 7 hari, diobservasi tekanan darahnya setiap hari dan dicatat dilembar observasi. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji T-Test yang digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan sesudah dan sebelum diberikan pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah dengan batas derajat kepercayaan 0,05. Apabila dari uji statistik didapat $p\text{ value} > 0,05$, maka H_0 diterima. Namun jika dari uji statistik di dapatkan $p\text{ value} < 0,05$, maka H_0 ditolak. Jika data tidak terdistribusi norm normal maka digunakan uji alternatif yaitu uji Mann Whitney.

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
47 th - 52 th	8	50,0
53 th - 57 th	6	37,5
58 th - 62 th	2	12,5
Jumlah	16	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	5	31,3
Perempuan	11	68,8
Jumlah	16	100,0

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 1 di atas diketahui mayoritas (50%) umur pada kelompok perlakuan berada pada kelompok umur 47 tahun-52 tahun dan sebagian besar 68% berjenis kelamin perempuan.

2.Karakteristik

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
Umur		
45 th - 51 th	7	43.8
52 th - 57 th	5	31.3
58 th - 64 th	4	25.0
Jumlah	16	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	7	43.8
Perempuan	9	56.3

Jumlah	16	100,0
--------	----	-------

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 2 di atas diketahui mayoritas (43.8%) umur pada kelompok kontrol berada pada kelompok umur 45 th – 51 th, dan sebagian besar, 56,3% berjenis kelamin perempuan.

Analisis Univariat

Kelompok Perlakuan

Tabel 3. Perubahan Rata-rata Tekanan darah Sistole Pada Lanisa Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

	Jumlah Responden	Mean (mmhg)	Std. Deviasi	Min (mmhg)	Max (mmhg)
Sebelum	16	151,25	8,062	140	160
Setelah	13	131,88	7,500	120	140
Perubahan	-	-19,37	-0,562	-20	-20

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui terdapat perubahan tekanan darah sistole. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistole responden 151.25 mmhg dengan Std.deviasi 8.062, min 140 dan maksimum 160 mmhg. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 131.88 mmhg dengan Std.deviasi 7.500, min 120 dan maksimum 140 mmhg.

Tabel 4. Perubahan Rata-rata Tekanan darah Diastole Pada Lanisa Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

	Jumlah Responden	Mean (mmhg)	Std. Deviasi	Min (mmhg)	Max (mmhg)
--	------------------	-------------	--------------	------------	------------

Sebelum	Seb 16	93. 75	5.000	90	100
Sesudah	Ses 38	84. 38	5.123	80	90
Perubahan		- 9.37	0.123	-10	-10

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui terdapat perubahan tekanan darah diastole. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah diastole responden 93.75 mmhg dengan Std.deviasi 5.000, min 90 dan maksimum 100 mmhg. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 84.38 mmhg dengan Std.deviasi 5.123, min 80 dan maksimum 90 mmhg.

Kelompok Kontrol

Tabel 5. Perubahan Rata-rata Tekanan darah Sistole Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

	Jumlah Responden	Mean (mmhg)	Std. Deviasi	Min (mmhg)	Max (mmhg)
Sebelum	16	147. 50	7.746	140	160
Sesudah	38	144. 38	6.292	130	150
Perubahan		- 3.12	-1.454	-10	-10

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 5 diketahui terdapat perubahan tekanan darah sistole. Sebelumnya rata-rata tekanan darah sistole responden 147.50 mmhg dengan Std.deviasi 7.746, min 140 dan maksimum 160 mmhg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 144.38 mmhg dengan Std.deviasi 6.292, min 130 dan maksimum 150 mmhg.

Tabel 6. Perubahan Rata-rata Tekanan darah Diastole Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020

	Jumlah Responden	Mean (mmhg)	Std. Deviasi	Min (mmhg)	Max (mmhg)
--	---------------------	----------------	-----------------	---------------	---------------

Sebelum	16	92.5	4.472	90	100
Sesudah		90.0	5.164	80	100
Perubahan		- 2.5	0.692	-10	0

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan pada tabel 6 diketahui terdapat perubahan relatif sedikit tekanan darah diastole. Sebelumnya rata-rata tekanan darah diastole responden 92.5 mmhg dengan Std.deviasi 4.472, min 90 dan maksimum 100 mmhg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 90.0 mmhg dengan Std.deviasi 5.164, min 80 dan maksimum 100 mmhg.

Analisis Bivariat

Uji *Indepenet t- test*

Asumsi persyaratan untuk melakukan uji *independent t-test* diantaranya adalah data berdistribusi normal dan homogen, apabila data tidak berdistribusi normal maka dilakukan transformasi data. Apabila hasil transformasi data tetap menghasilkan distribusi data tidak normal maka dilakukan uji nonparamatik dengan menggunakan uji *mann whitney*.

Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data diketahui data berdistribusi normal seperti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality		Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.
Perlakuan	Sistole Sebelum	.808	16	.003
	Diastole Sebelum	.621	16	.000
kontrol	Sistole Sebelum	.763	16	.002
	Diastole Sebelum	.546	16	.000

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan tabel 7 diketahui data tidak berdistribusi normal. Hasil transformasi data tetap menghasilkan distribusi data tidak normal maka dilakukan uji nonparamatik dengan menggunakan uji *mann whitney*.

Uji *Mann Whitney*

Tekanan Darah Sistole

Tabel 8. Hasil Uji *Mann Whitney* untuk Tekanan darah Sistole

Tekanan darah sistole	
Mann-Whitney U	30.500
Wilcoxon W	166.500
Z	-3.870
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan tabel 8 diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) atau *P-value* 0,000 < 0,05. Ini berarti terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pisang ambon efektif terhadap penurunan tekanan darah sistole pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas harapan raya tahun 2020.

Tekanan Darah Diastole

Tabel 9. Hasil Uji Mann Whitney untuk Tekanan darah Diastole

Tekanan darah sistole	
Mann-Whitney U	65.000
Wilcoxon W	201.000
Z	-2.741
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006

Sumber: Data olahan 2020

Berdasarkan tabel 9 diketahui nilai Asymp. Sig. (2-tailed) atau *P-value* 0,006 < 0,05. Ini berarti terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa pisang ambon efektif terhadap penurunan tekanan darah diastole pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas harapan raya tahun 2020.

Pembahasan

1. Efektivitas Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistole

Hasil penelitian diketahui pada kelompok perlakuan untuk tekanan darah sistole terdapat perubahan tekanan darah. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistole responden 151.25 mmhg dengan Std.deviasi 8.062, min 140 dan maksimum 160 mmhg. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 131.88 mmhg dengan Std.deviasi 7.500, min 120 dan maksimum 140 mmhg.

Sedangkan pada kelompok kontrol untuk tekanan darah sebelumnya rata-rata tekanan darah sistole responden 147.50 mmhg dengan Std.deviasi 7.746, min 140 dan maksimum 160

mmhg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 144.38 mmhg dengan Std.deviasi 6.292, min 130 dan maksimum 150 mmhg.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tangkilisan, Kalangi and Masi, 2013) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon. Penurunan rata – rata tekanan darah sistole nya 9,54 mmHg. Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan Fatmawati dkk (2017) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan dari pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah systole pada lensia hipertensi.

2. Efektivitas Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastole

Hasil penelitian diketahui pada kelompok perlakuan untuk tekanan darah diastole terdapat perubahan tekanan darah. Sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah diastole responden 93.75 mmhg dengan Std.deviasi 5.000, min 90 dan maksimum 100 mmhg. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 84.38 mmhg dengan Std.deviasi 5.123, min 80 dan maksimum 90 mmhg.

Sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah diastole, sebelumnya rata-rata tekanan darah diastole responden 92.5 mmhg dengan Std.deviasi 4.472, min 90 dan maksimum 100 mmhg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 90.0 mmhg dengan Std.deviasi 5.164, min 80 dan maksimum 100 mmhg. Penelitian ini sejalan dengan (Kristuti, 2019) yang menjelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan tekanan darah diastole mayoritas pada kategori hipertensi ringan 46,7%.

3. Efektivitas Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.

Secara keseluruhan, terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon. Dari hasil uji efektivitas dengan mann whitney dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon kepada lansia efektif terhadap penurunan tekanan darah (tekanan darah sistole p value $0,000 < 0,05$ dan tekanan darah diastole $0,006 < 0,05$) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas harapan raya tahun 2020.

Penelitian ini sejalan dengan (Yulianti, Prameswari and Wahyuningrum, 2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan jumlah tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian pisang ambon. Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan pisang ambon dikarenakan kandungan kalium yang terdapat pada pisang ambon yang fungsinya menarik cairan dari bagian

ekstraseluler sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan meringankan kerja jantung dalam memompa darah.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Chrisanto, 2017) yang menjelaskan hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 170.00, diastole 99.33. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 154.00, diastole 91.33. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 143.33, diastole 84.00. Rata-rata tekanan darah sistole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 137.33, diastole 82.67. Ada perbedaan penurunan tekanan darah setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi dengan setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017 (p value 0,000).

Pisang Ambon yang memiliki kandungan gizi yang baik, menyediakan energi yang cukup tinggi dari pada buah-buahan lainnya. Sebuah pisang ambon mengandung sekitar 487 mg kalium atau menyediakan 14% kebutuhan sehari. Kalium adalah senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf, kalium merupakan regulator utama tekanan darah. Terlalu banyak natrium dalam tubuh merupakan sinyal bagi ginjal untuk meningkatkan tekanan darah. Terlalu sedikit kalium memberikan efek serupa (Kowalski, 2010). Penelitian yang dilakukan (Tina, Ulfianti and Yunawati, 2019) menunjukan ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian buah pisang ambon berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Menurut analisis peneliti, adanya perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok kontrol dan perlakuan, setelah pemberian pisang ambon 2 kali sehari dalam seminggu pada kelompok perlakuan dan dilakukan pengecekan tensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan pisang ambon dan hanya dilakukan pengecekan tensi. Sehingga dapat dikatakan bahwa konsumsi pisang ambon sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah disebabkan karena pisang ambon banyak mengandung tinggi kalium dan rendah natrium. Natrium dapat menjaga tekanan osmotik dalam ruangan ekstra seluler sedangkan kalium dapat membantu menjaga tekanan osmotik diruang intrasels ehingga 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.

Kesimpulan

1. Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistole responden 151.25 mmhg Setelah dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 131.88 mmhg
2. Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah diastole responden 93.75 mmhg. Setelah dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 84.38 mmhg.
3. Pada kelompok kontrol sebelumnya rata-rata tekanan darah sistole responden 147.50 mmhg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah sistole responden menjadi 144.38
4. Pada Kelompok kontrol sebelumnya rata-rata tekanan darah diastole responden 92.5 mmHg. Tanpa dilakukan intervensi tekanan darah diastole responden menjadi 90.0 mmhg.
5. Dari hasil uji efektivitas dengan mann whitney dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon kepada lansia efektif terhadap penurunan tekanan darah (tekanan darah sistole p value $0,000 < 0,05$ dan tekanan darah diastole $0,006 < 0,05$) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Harapan Raya Tahun 2020.

Saran

Dari hasil penelitian ini agar dapat meningkatkan dan mengembangkan pola makan lansia dengan menambahkan pisang ambon kepada lansia yang mengalami hipertensi di puskesmas secara rutin, sehingga tekanan darah lansia dapat turun walaupun tidak drastis. Dan bisa disosialisasikan oleh pihak puskesmas mengenai manfaat buah pisang sebagai upaya mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi.

Daftar Pustaka

- Chrisanto, E. Y. (2017) 'Efektivitas Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 11(3), pp. 167–174.
- Dalyoko, D. A. P. and Kusumawati, Y. (2010) 'Faktor-faktor yang berhubungan dengan Kontrol Hipertensi pada lansia di pos pelayanan terpadu Wilayah kerja puskesmas mojosongo boyolali'.

- Kowalski, R. E. (2010) *Terapi hipertensi*. PT Mizan Publika.
- Fatmawati, S., Mulyati, H., Sukrang. 2017. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* S) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2 (2).
- Kristuti, E. A. (2019) 'Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Hipertensi Pada Lansia', *DIII Keperawatan*.
- Prasetyaningrum, Y. I. and Gz, S. (2014) *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. FMedia.
- Sugiyono, P. (2015) 'Metode penelitian kombinasi (mixed methods)', *Bandung: Alfabeta*.
- Sutria, E. and Insani, A. (2017) 'Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pra lansia hipertensi', *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), pp. 33–40.
- Tangkilisan, L. R., Kalangi, S. and Masi, G. (2013) 'Pengaruh terapi diet pisang ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* Linn) terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di Kota Bitung', *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Tina, L., Ulfianti, R. and Yunawati, I. (2019) 'Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Accuminata* Colla) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Atas 45 Tahun Di Puskesmas Wawotobi Tahun 2017', *Majalah Kesehatan FKUB*, 6(2), pp. 106–112.
- Yulianti, I., Prameswari, V. E. and Wahyuningrum, T. (2019) 'Pengaruh pemberian Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(1), pp. 70–76.