



PENGARUH PISANG AMBON (*MUSA PARADISIACA VAR*) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN ANDALAS WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS PADANG

Nurleny^{1*}, Siti Mutia Kossasy²
E mail : nurleny.hardian@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Pisang ambon adalah salah satu bahan alamiah atau herbal yang dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di kelurahan andalas wilayah kerja puskesmas andalas padang. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. Sampel berjumlah 12 orang penderita hipertensi dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan nilai tengah tekanan darah sistolik pada responden sebelum diberikan *Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var)* adalah 146 dan diastolik 91. dan nilai median tekanan darah sistolik pada responden setelah diberikan *Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var)* adalah 121 dan diastolik 80. Terdapat perbedaan antara rerata tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) dengan *p value* 0,002 ($p < 0,05$) berarti terdapat pengaruh Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Andalus Wilayah kerja Puskesmas Andalus. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Andalus Wilayah Kerja Puskesmas Andalus. Disarankan bagi pelayanan kesehatan, khususnya penanganan penderita hipertensi pada Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) dapat dijadikan pilihan pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Pisang Ambon, Penderita Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is an increase in systolic blood pressure of more than or equal to 140 mmHg and diastolic pressure of more than or equal to 90 mmHg. Ambon banana is a natural or herbal ingredient that can help control and lower blood pressure in people with hypertension. The aim of the study was to determine the effect of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) on blood pressure in hypertensive patients in Andalus village, the working area of Andalus Padang Health Center. The type of research used is Quasi Experiment using a one group pre-post test design approach. The sample is 12 people with hypertension with a sampling technique that is purposive sampling. The results showed that the mean systolic blood pressure for respondents before being given Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) was 146 and 91 for diastolic. And the median systolic blood pressure for respondents after being given Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) was 121 and 80 for diastolic. between the average blood pressure before and after administration of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) with a p value of 0.002 ($p < 0.05$) means that there is an influence of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) on blood pressure in hypertensive patients in Andalus Village, Andalus Health Center work area. The conclusion of the results of this study is that there is an effect of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) on blood pressure in

hypertensive patients in Andalas Village, Andalas Health Center Working Area. It is recommended for health services, especially for the treatment of hypertension sufferers, Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var) can be used as a non-pharmacological treatment option to reduce blood pressure.

Keywords: Blood Pressure, Ambon Banana, Hypertension Patients

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Peningkatan tekanan darah yang terus terjadi dalam waktu yang lama dan terus dibiarkan dapat menimbulkan komplikasi yaitu gagal ginjal, kerusakan ginjal, serangan jantung, stroke, glaukoma, disfungsi ereksi, *dementia*, *alzheimer*. Hipertensi juga dikenal sebagai (*silent killer*) atau membunuh secara diam-diam, hal ini di karenakan penderita biasanya tanpa mengalami gejala (Hasan Adzahari & Faisal Kholid Fahdi, 2016).

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah itu sendiri bisa didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi di dalam pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa oleh alat ukur biasanya dua kategori yaitu angka (tekanan) sistolik dan diastolik. Misalnya seseorang yang memiliki tekanan 120/80 mmHg, berarti angka 120 menunjukkan tekanan darah pada pembuluh arteri ketika jantung berkonstraksi (*sistole*). Sedangkan angka 80 menunjukkan tekanan darah ketika jantung sedang berelaksasi (*diastolik*).

Menurut (Hery Soeryoko, 2014) Tekanan darah *sistole* merupakan tekanan darah yang terukur pada saat ventrikel kiri jantung berkontraksi (*sistole*). Darah mengalir dari jantung ke pembuluh darah sehingga pembuluh darah teregang maksimal. Pada pemeriksaan fisik, bunyi “lup” pertama yang terdengar adalah tekanan darah sistolik. Tekanan darah sistolik orang normal 120 mmHg.

Hipertensi Sekunder adalah apabila

Hipertensi primer penyebabnya belum diketahui maka pada hipertensi sekunder penyebab munculnya hipertensi dapat diketahui. Faktor pencetus munculnya hipertensi sekunder antara lain : penggunaan kontrasepsi oral, *coarctation aorta*, kehamilan, peningkatan volume intravascular (Hery Soeryoko, 2014).

Menurut *World Health Organisation (WHO)* terdapat sebanyak 7,2 jiwa meninggal akibat hipertensi, sebanyak 2,3 juta jiwa meninggal akibat penyakit yang berkaitan dengan kelebihan berat badan atau obesitas, sebanyak 4,4 juta jiwa meninggal dengan kasus kolestrol tinggi dan sebanyak 4,9 juta orang di dunia setiap tahunnya meninggal akibat merokok (*WHO*, 2020).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) tahun 2018, Hipertensi di Indonesia memiliki prevelensi 63,22 % dan 69,53 % untuk rentang umur 45-50 tahun dan terendah di Papua (22,2%). Hipertensi menduduki peringkat 3 dari sepuluh penyakit terbanyak di Sumatera Barat dengan jumlah penderita sebanyak 248,964 kasus (Kementerian Kesehatan, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 penderita hipertensi di Kota Padang mencapai 123.686 orang, dengan prevalensi tertinggi di Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 27.721 orang dan yang kedua di Puskesmas Ganting Parak Gadang sebanyak 27.005 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang).

Berdasarkan Jumlah data penderita hipertensi di Puskesmas Andalas berjumlah 704 orang. Data dikelurahan : Sawahan berjumlah 532 orang, jati baru 283 orang, jati 629 orang, sawahan timur 232 orang, simpang haru 573 orang, gantiang parak

gadang 463 orang. Penderita hipertensi yang terkontrol 138, penderita hipertensi yang tidak terkontrol berjumlah 168 orang dan didapatkan data jumlah pengunjung Puskesmas dengan kasus hipertensi pada bulan desember-februari 1.641 jiwa penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Februari 2023 di dapatkan data jumlah penderita hipertensi yang mengalami hipertensi di Puskesmas Andalas 831 orang pada saat kunjungan terakhir pada bulan September 2022. Dari 6 orang yang telah dilakukan wawancara terdapat 4 orang yang diantaranya hanya mengkonsumsi obat dari Puskesmas, dan 2 orang lansia lainnya juga ada menggunakan alternatif lain selain obat Puskesmas yaitu jus mentimun.

Hipertensi dianggap penyakit yang serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir pada kematian. Kematian terjadi akibat dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Penyakit yang dimaksud sebagai berikut : kerusakan ginjal, serangan jantung, stroke, glaukoma, disfungsi ereksi, demencia dan alzheimer (Lanny Lingga, 2012).

Pengobatan untuk Terapi farmakologis antihipertensi yang dianjurkan oleh *The seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment Of High Blood Pressure (JNC-7)*, yaitu diuretika, terutama jenis thiazide (thiaz) atau *aldosterone antagonist, beta blocker, calcium channel blocker atau calcium antagonist, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACEI), angiotensin II Receptor blocker atau AT1 receptor antagonist/blocker (ARB)* (Nurul Utami, 2017).

Terapi Non Farmakologis dapat dilakukan dengan beberapa cara. Pertama adalah manajemen berat badan yang sangat

penting dalam pencegahan dan kontrol hipertensi. Salah satunya yaitu penurunan berat badan, mengganti makanan tidak sehat dengan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan dapat manfaat yang lebih selain penurunan tekanan darah. Selain itu mengurangi asupan garam juga bermanfaat untuk mengurangi dosis obat antihipertensi pada pasien hipertensi derajat > 2. Dianjurkan untuk asupan garam tidak melebihi 2 gr/ hari. Yang kedua, olah raga. Olah raga yang dilakukan secara teratur sebanyak 30 – 45 menit/ hari, minimal 3 hari/ minggu, dapat menolong penurunan tekanan darah. Terhadap pasien yang tidak memiliki waktu untuk berolahraga secara khusus, sebaiknya harus tetap dianjurkan untuk berjalan kaki atau mengendarai sepeda. Yang terakhir, mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari. Makanan kaya kalium seperti pisang dapat membantu menurunkan tekanan darah (Nurul Utami, 2017).

Di Indonesia, Pisang merupakan buah yang mudah ditemukan, rasanya yang enak, harganya yang murah, mudah dijangkau dan memiliki banyak sekali manfaat untuk Kesehatan. Pisang menjadi salah satu buah yang banyak di gemari oleh semua kalangan. Pisang ambon telah banyak dikonsumsi oleh masyarakat tanpa memiliki efek samping. Selain itu pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah di bandingkan dengan buah pisang lainnya, dalam 100gram pisang ambon mengandung 435mg kalium dan hanya 18mg natrium (Liffia Oka & Lidya, 2022).

Pisang ambon adalah salah satu bahan alamiah atau herbal yang dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasan Adzahari & Faisal Kholid Fahdi, 2016). Pisang ambon merupakan salah satu buah buahan dengan kandungan kalium yang

cukup tinggi. Pada 100 gr pisang ambon terdapat 435 mg kandungan kalium serta rendah natrium 18 mg dengan berat rata rata 140 gr untuk perbuah. Pisang ambon dengan kandungan kalium dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena bekerja sama dengan farmakologi antihipertensi pada tubuh (Putri Agustianingrum & Rina Puspita Sari, 2020).

Pisang ambon dapat dijadikan alat untuk mengisi energi cadangan yang biasanya habis sebelum jam makan utama tiba. Buah ini terkenal akan kandungan potasiumnya. Satu buah pisang berukuran sedang mengandung potasium atau sering kita sebut dengan kalium sebanyak 100 mg. pisang mengandung *angiotensin converting enzyme* alami atau *ACE inhibitor* alami (Nurhamidah & Atika Putri Khairani, 2019).

Pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah/hari dapat menjadi solusi pengendalian tekanan darah, untuk 1 pisang berat nya 140 gr, dikonsumsi pada pagi dan siang. Terdapat perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada tempat penelitian. Angka tertinggi hipertensi saat ini di Puskesmas Andalas Padang. Yang mana menurut hasil wawancara dengan masyarakat di wilayah kerja tersebut belum ada yang melakukan penelitian di wilayah tersebut, peneliti sebelumnya menggunakan intervensi dengan kelompok kontrol, terdapat banyak perbedaan yang mana bertujuan sebagai pembaharu agar hasil yang diharapkan dapat lebih akurat.

Dari fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan *one group pre-post test design*. *One group pre post test design* adalah mengungkapkan hubungan sebab dan akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Melakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kepada kelompok subjek. Penelitian ini telah dilakukan di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang, penelitian ini dilakukan dari bulan Januari-Agustus 2023. Waktu Pengumpulan data telah dilakukan dari tanggal 5 Agustus s.d 11 Agustus 2023. Populasi merupakan jumlah keseluruhan individu yang menjadi subjek atau objek penelitian dengan karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah Penderita yang mempunyai tekanan darah tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang dengan jumlah populasi 197 orang, sampel dalam penelitian ini adalah Penderita Hipertensi DiKelurahan Andalas yang berjumlah 10 orang, yaitu penderita yang mengalami kasus hipertensi berdasarkan kriteria inklusi. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2012). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah *Kuantitatif* dengan cara yaitu mengukur tekanan darah pada responden sebelum dan sesudah mengonsumsi pisang ambon, semua data *pretes* dan *pos tes*, data dari pengukuran tekanan darah dikumpulkan menggunakan 2 buah lembar observasi yaitu lembar pemberian intervensi, lembar observasi. Analisa data bertujuan untuk memperoleh gambaran hasil penelitian, yang telah direncanakan. Teknik Analisa statistik yang digunakan adalah Analisa univariat dan bivariat menggunakan *uji*

Shapiro-wilk, didapatkan data berdistribusi tidak normal dengan (p-value <0,05) untuk data sebelum diberikan intervensi sedangkan (p-value <0,05) untuk data sesudah diberikan intervensi. Karena data terbukti tidak normal dan untuk melihat pengaruh tekanan darah pada penderita hipertensi digunakan *uji Wilcoxon* yaitu untuk membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dengan memberikan Pisang Ambon. Didapatkan p-value =0,002 (p<0,05).

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Deskriptif

Berikut disajikan deskriptif yang terdiri dari nilai mean, standart deviasi, nilai minimum dan maksimum dari masing-masing data tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) pada Penderita hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang dengan uraian pada tabel di bawah ini :

Tabel 1 Rata-Rata MAP Tekanan Darah Sebelum Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Variabel	N	Mean	SD	Min	Maks
Tekanan darah sebelum diberikan Pisang Ambon (<i>Musa Paradisiaca Var</i>)	12	110,17	1,801	107	113

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 12 responden, nilai rerata MAP

tekanan darah sebelum diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) adalah 110,17 mmHg dengan standart deviasi 1,801. Tekanan darah minimum adalah 107 dan tekanan darah maksimum adalah 113 pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Tabel 2 Rata-Rata MAP Tekanan Darah Sesudah Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah

Variabel	N	Mea n	SD	Mi n	Mak s
Tekanan darah sesudah diberikan Pisang Ambon (<i>Musa Paradisiaca Var</i>)	12	94,08	1,240	93	96

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 12 responden, nilai rerata MAP tekanan darah sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) adalah 94,08 mmHg dengan standart deviasi 1,240. Tekanan darah minimum adalah 93 dan tekanan darah maksimum adalah 96 pada penderita Hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Tabel 3 Perbedaan Rerata MAP Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah

Kelompok	Selisih Mean	SD	Lower	Upper	p value
Sebelum	15,75	,137	12	19	0,002
Sesudah					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan selisih nilai mean sebelum dan sesudah adalah 15,75. Hasil uji statistik wilcoxon didapat nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan rerata MAP tekanan darah sebelum dan sesudah Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023.

PEMBAHASAN

A. Rerata MAP Tekanan darah sebelum diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12 responden, nilai rerata MAP tekanan darah sebelum diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) adalah 110,17 mmHg dengan standart deviasi 1,801. Tekanan darah minimum adalah 107 dan tekanan darah maksimum adalah 113 pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Agustyaningrum, 2020) tentang Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linnaeus*)

terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi diperoleh hasil penelitian bahwa sebelum (pre test) rata-rata tekanan darah sistolik 152,00 dengan standar deviasi 9,411 dan nilai terendah 140 serta nilai tertinggi 170. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 106,67 dengan standar deviasi 4,880 dan nilai terendah 100 serta nilai tertinggi 110

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto,2017)

Menurut Ulfah (2018) Ada banyak faktor resiko hipertensi, beberapa diantaranya dapat diubah dan tidak dapat diubah. Genetik, usia, jenis kelamin, dan ras merupakan faktor resiko yang tidak dapat diubah. Sementara merokok, obesitas, kafein, penggunaan alkohol, stress merupakan faktor resiko yang dapat di ubah. Dengan bertambahnya usia, resiko mendapatkan hipertensi pun meningkat dengan adanya perubahan alami pada jantung yaitu terjadi katup jantung menebal dan menjadi kaku, elastisitas dinding aorta menurun dan kemampuan memompa darah menurun setiap tahun. Hal ini menyebabkan kontraksi dan volume menurun, efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi berkurang. Kemudian tekanan darah meninggi akibat resistensi darah perifer meningkat (Rita Ramayulis, 2022).

Menurut Analisa peneliti sebelum diberikan pisang ambon didapatkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan rata-rata yaitu *sistole* 146,42 dan *diastole* 91,92. Terlihat bahwa masih tingginya rata-rata

tekanan darah pada penderita hipertensi yang berada di Kelurahan Andalas. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor usia, jenis kelamin, obesitas, stress, gaya hidup yang tidak sehat dan tidak olahraga. Seperti halnya usia, kebanyakan penderita hipertensi di Kelurahan Andalas berusia lebih dari 45 tahun keatas dan perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Mengonsumsi makan- makanan yang banyak mengandung garam dan berlemak tinggi sudah menjadi kebiasaan masyarakat disana. Kebiasaan hidup kurang gerak, pola makan yang tidak sehat, obesitas dan kurangnya olahraga mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Andalas.

Analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa tingginya rata – rata tekanan darah histolik dan diastolik pada penderita hiperetensi. Hal ini harus segera diatasi untuk mencegah terjadi dampak yang lebuah luas, dimana jika dibiarkan kejadian hipertensi jangka panjang bisa menyebabkan terjadinya kerusakan sistem penyaringan ginjal, pada mata mengakibatkan terjadinya retinopati hipertensi dan kebutaan, pada otak menimbulkan resiko stroke bahkan bisa menyebabkan kematian. Dalam hal ini perlu adanya upaya dalam penanganan hipertensi lansia secara non farmakologi karena jika menggunakan terapi farmakologi dalam jangka panjang juga akan berdampak terhadap kesehatan lainnya, salah satunya resiko pada ginjal.

B. Rata-rata MAP tekanan darah sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 12 responden, nilai rerata tekanan darah sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) adalah 94,08 mmHg dengan standart deviasi 1,240. Tekanan darah maksimum adalah 93 dan tekanan darah maksimum adalah 96 pada penderita hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ramadhan, 2021) tentang Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*) terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Puskesmas Bontang Selatan dieproleh hasil penelitian bahwa rata-rata tekanan darah sebelum perlakuan 152/92 mmHg.

Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) secara empiris telah digunakan untuk mengatasi hipertensi. Pisang ambon mengandung kalium (potassium) yang bermanfaat untuk penyeimbangan pH atau derajat keasaman didalam lambung, kalium juga bermanfaat untuk pengendalian tekanan darah, mempengaruhi jantung, terapi darah tinggi, membersihkan karbondioksida didalam darah, juga berperan dalam kepekatan saraf dan otot. Kalium yang tinggi bisa mempelancar pengiriman ke otak dan juga membantu keseimbangan cairan di dalam tubuh manusia (Dinar Rahma Ningrum, 2019). Terdapat bukti bahwa orang yang kurang mengkonsumsi kalium memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mengkonsumsi makanan tinggi kalium adalah buah-buahan dan sayur-sayuran

sedangkan buah-buahan yang mengandung paling tinggi kalium adalah pisang, sehingga mengkonsumsi pisang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah (Dinar Rahma Ningrum, 2019)

Menurut Analisa peneliti sesudah diberikan pisang ambon selama 7 hari berturut-turut pada pagi dan siang hari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan rata-rata *sistole* 121,58 dan *diastole* 80,58. Dapat dikatakan bahwa pemberian pisang ambon ini dapat memberikan hasil yang baik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Andalas. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan pisang ambon selama seminggu dari hasil observasi peneliti diantara responden yang diberikan pisang ambon mengalami penurunan tekanan darah yang disebabkan hal itu oleh ketepatan, keteraturan, kebenaran, cara memberikan dan cara memilih pisang ambon, dengan semua itu responden dalam mengkonsumsi pisang ambon selama 2x sehari yaitu pagi dan siang dengan harapan responden cepat sembuh dengan menghindari pola makan yang sehat juga dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah penderita. Selain itu harapan responden untuk cepat sembuh juga dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah.

C. Perbedaan rerata MAP tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih nilai mean sebelum dan sesudah adalah 15,75. Hasil uji statistik wilcoxon didapat nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini

membuktikan bahwa terdapat perbedaan rerata MAP tekanan darah sebelum dan sesudah Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Tina, 2019) tentang Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Accuminata Colla*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Atas 45 Tahun Di Puskesmas Wawotobi Tahun 2017 diperoleh hasil penelitian ada pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi. Konsumsi buah pisang khususnya pada lansia menjadi alternatif untuk pencegahan penyakit hipertensi. $P=0,000$

Buah pisang yang mengandung tinggi kalium diketahui dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Dalam sebuah riset telah dibuktikan bahwa asupan kalium yang terdapat pada pisang ambon dapat secara efektif menurunkan tekanan darah pada seorang yang menderita hipertensi yakni 4,4 mmHg (sistolik) dan 2,5 mmHg (diastolik). Namun berbeda pada golongan dengan tekanan darah normal yakni 1,8 mmHg (sistolik) dan 1,0 mmHg (diastolik). (Tina, 2019).

Konsumsi 2 buah pisang ambon dalam sehari dengan dosis ± 280 gram perhari untuk mencukupi asupan kalium perhari yang dapat menurunkan tekanan darah sitolik maupun diastolik sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi serta dapat memperpanjang harapan hidup. Selain itu, buah pisang ambon sangat baik dikonsumsi sebagai alternatif pengganti obat antihipertensi karena cara kerjanya mirip dengan cara kerja obat antihipertensi dan bisa dimanfaatkan untuk terapi

nonfarmakologis yang berguna bukan hanya sebagai pengobatan tapi juga bisa konsumsi untuk membantu sistem pencernaan seperti sembelit. (Tina, 2019)

Pemberian Pisang Ambon selama hari pada pagi dan siang memberikan dampak yang sangat baik untuk pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pasien untuk mendapatkan tekanan darah yang normal pada pasien hipertensiprimer di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari di kelurahan Andalas Wilayah kerja Puskesmas Andalas terdapat 12 responden. Pada saat peneliti memberikan Pisang Ambon terjadi penurunan tekanan darah dalam 7 hari dan pemberian Pisang Ambon dengan 2 kali sehari diberikan pada pagi hari dan siang hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hasan (2016) terjadi penurunan tekanan darah dalam 7 hari pemberian Pisang Ambon dengan 2x sehari pemberian Pisang Ambon dan penurunannya yaitu sebesar 9,545 mmHg dan 9.

Analisa peneliti bahwa konsumsi pisang ambon sebagai suplemen tambahan dalam terapi hipertensi terbukti dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Pisang ambon merupakan buah yang memiliki kandungan kalium yang tinggi sehingga dapat menyebabkan penghambatan pada Sistem Renin Angiotensin dan menyebabkan menurunnya sekresi aldosteron, sehingga terjadi penurunan reabsorpsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibatnya, terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah diikuti menurunnya tekanan darah.

KESIMPULAN

1. Rata-rata MAP tekanan darah sebelum diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023 yaitu *sistole* 110,17.
2. Rata-rata MAP tekanan darah sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang 2023 yaitu *diastole* 94,08.
3. Perbedaan Rerata MAP tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi ($p=0,002$) di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang 2023.

SARAN

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan ataupun perbandingan dalam penelitian selanjutnya dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti tentang faktor-faktor terjadinya peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Tempat Penelitian

Melalui Puskesmas Andalas Padang diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan penyuluhan tentang pengobatan herbal yaitu dengan pemberian Pisang Ambon untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi primer.

3. Bagi Pasien

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pasien hipertensi dan dijadikan sebagai penambahan informasi bagi pasien hipertensi primer dalam mengontrol hipertensi primer dengan menggunakan Pisang Ambon secara mandiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Hasan Adzahari & Faisal Kholid Fahdi, (2016). Pengaruh Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var Sapiantum Linn*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Hery Soeryoko, (2015). 20 Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi. *Book*. (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI), 2021). Bunga Rampai Hipertensi Pada Kasus Kardiovaskular. *Book*.
- Dr. Julian Tudor Hart, 2011. Tanya Jawab Seputar Tekanan Darah Tinggi. *Book*.
- (Rita Ramayulis, 2022). MENU & RESEP untuk Penderita HIPERTENSI. *Book*.
- Muhamad Ridwan, 2018. Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi. *Book*.
- Nurul Utami, 2017. Konsumsi Pisang Ambon Sebagai Terapi Non Farmakologis Hipertensi.
- Anih Kurnia, 2020. Self-Management HIPERTENSI.
- Ulfah Nurrahmani, 2018. STOP! HIPERTENSI.
- Liffia Oka Lidya, 2022 Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nilam Sari. *Journal of Universitas Fort De Kock*, <https://repository.fdk.ac.id>.
- Nurhamidah & Atika Putri Khairani, 2019. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca s*) Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2019. *Jurnal STIKes Perintis*, VOL 2 NO 1. <https://jurnal.upertis.ac.id>.
- Putri Agustianingrum S, Rina Puspita Sari. (2020). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Varsapiantum Linnaeus*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi(2),<https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- nur intan hayati. (2020). tekanan darah pada penderita hipertensi. *Kesehatan*, 4.
- Padang, P. D. kesehatan K. (\2021). *Profil Dinas Kesehatan Kota Padang*. 4(1), 88–100