

PENERAPAN PEMBERIAN PISANG AMBON DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Application of ambon banana giving in lowering blood pressure in hypertension patients

¹Wiwin Haryati, ²Syukriyah, ³Rizqiya Ananda

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda IM Banda Aceh

Email : rizqiananda652@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama penyakit kardiovaskuler yang mengancam nyawa apabila tidak diatasi maka dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke. Tujuan penelitian ini untuk menerapkan pemberian pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan observasi sebelum dan sesudah diberikan terapi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini lembar pengkajian, lembar observasi, SOP pengukuran tekanan darah dan SOP pemberian pisang ambon. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar dengan 2 orang responden penderita hipertensi grade 1 dan dilaksanakan pada tanggal 20-27 februari 2025. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon sebelum sarapan pagi selama 7 hari berturut-turut efektif dalam menurunkan tekanan darah dimana pada subjek I adalah tekanan darah sebelum diberikan terapi 140/90 mmHg turun menjadi 130/60 mmHg dan pada subjek II sebelum dilakukan terapi 150/90 mmHg turun menjadi 130/70 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi pemberian pisang ambon efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Pemberian Pisang Ambon.

ABSTRACT

Hypertension is one of the main health problems of cardiovascular disease that is life-threatening if not treated, it can cause various complications such as heart disease and stroke. The purpose of this study was to apply the provision of Ambon bananas in lowering blood pressure in hypertension sufferers. This type of research is descriptive research with a case study approach. Data collection techniques are interviews and observations before and after therapy. The instruments used in this study were assessment sheets, observation sheets, SOP for measuring blood pressure and SOP for administering Ambon bananas. This study was conducted in the Ingin Jaya Health Center Working Area, Aceh Besar Regency with 2 respondents with grade 1 hypertension and was carried out on February 20-27, 2025. The results of the study showed that administering Ambon bananas before breakfast for 7 consecutive days was effective in lowering blood pressure where in subject I the blood pressure before therapy was 140/90 mmHg decreased to 130/60 mmHg and in subject II before therapy was 150/90 mmHg decreased to 130/70 mmHg. This study proves that Ambon banana therapy is effective in lowering blood pressure in hypertension sufferers. It is hoped that this study can be used as an intervention in lowering blood pressure in hypertension sufferers.

Key words: Hypertension, Blood Pressure, Ambon Banana Therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama dan hingga saat ini

masih menjadi masalah kesehatan global. Hipertensi dikatakan sebagai penyebab utama penyakit kardiovaskuler dan kematian di

dunia. Lebih lanjut, prevalensi hipertensi semakin meningkat kejadiannya terutama di negara-negara yang tergolong dalam low and middle income countries (negara berpendapatan rendah dan menengah) (Kunci dkk., 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, Prevalensi hipertensi tertinggi di dunia terdapat di Afrika sebesar 27% dan urutan ke 2 kasus hipertensi tertinggi di Asia Tenggara. Kasus hipertensi tertinggi di Asia Tenggara terdapat di Thailand sebesar 23,6%, Myanmar sebesar 21,5% dan Indonesia sebesar 21,3%. Kemenkes RI (2021), Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, prevalensi hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibanding dengan pedesaan (33,72%) Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan pemberian pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ingin Jaya Kecamatan Ingin Jaya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Studi kasus (*case study*) merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi (Nursalam, 2011).

Serta cara anamnesa (pengkajian dengan wawancara langsung dengan pasien atau keluarga), observasi dan pemeriksaan fisik. Studi kasus ini bertujuan dalam menurunkan hipertensi dengan menggunakan pemberian pisang ambon.

Penelitian ini menggunakan beberapa instrument yang digunakan yaitu lembar persetujuan, lembar pengkajian, lembar observasi, SOP pengukuran tekanan darah, pengkajian, lembar observasi, SOP pengukuran tekanan darah, dan SOP penerapan Pemberian pisang ambon.

HASIL

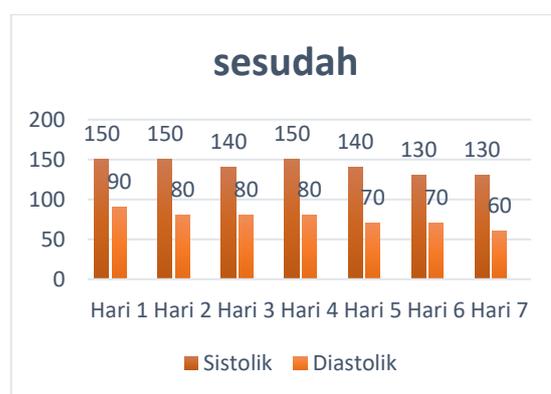
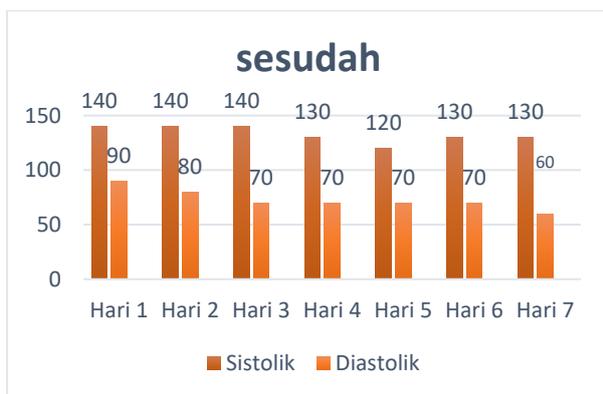
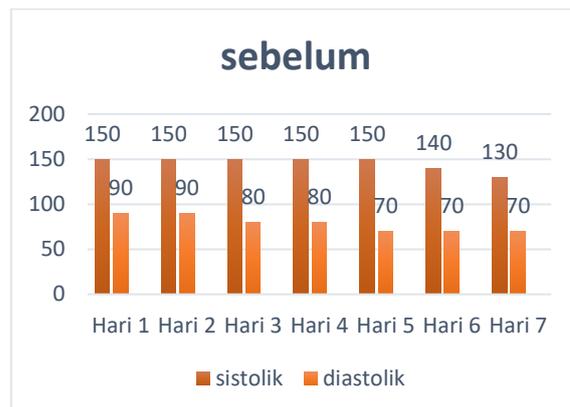
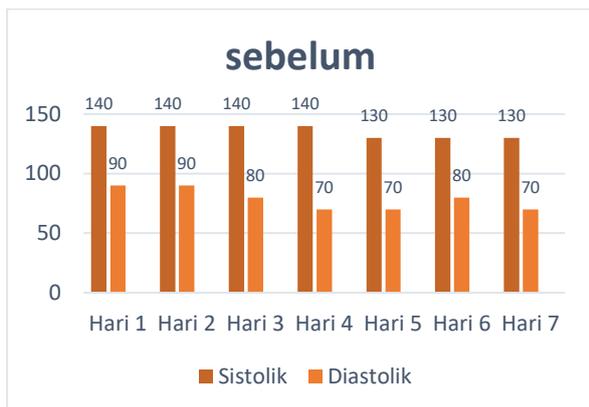


Diagram I: Hasil penerapan pemberian pisang ambon sebelum dan sesudah penerapan pada subjek I

Berdasarkan diagram 1.1 di atas hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada subjek I sebelum diberikan pemberian pisang ambon didapatkan data tekanan darah 140/90 mmHg dan setelah diberikan pemberian pisang ambon setiap 1 kali selama 7 hari didapatkan hasil akhir tekanan darah yaitu 130/60 mmHg

Diagram II: Hasil penerapan pemberian pisang ambon sebelum dan sesudah penerapan pada subjek II

Berdasarkan diagram 1.2 di atas hasil evaluasi sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada subjek II sebelum diberikan pemberian pisang ambon didapatkan data tekanan darah 150/90 mmHg dan setelah diberikan pemberian pisang ambon setiap 1 kali selama 7 hari didapatkan hasil akhir tekanan darah yaitu 130/60 mmHg

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh adanya perubahan/penurunan tekanan darah pada

subjek I yang semula 140/90 mmHg menjadi 130/60 mmHg dengan selisih sistolik 10 mmHg dan diastolik 30 mmHg dan subjek II yang semula 150/90 mmHg menjadi 130/60 mmHg dengan selisih sistolik 20 mmHg dan diastolik 30 mmHg.

Berdasarkan asumsi peneliti terapi pemberian pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada kedua subjek karena pisang adalah buah yang mengandung kalium tinggi dan memiliki aktivitas Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACE-I) di dalam tubuh. Sesuai dengan namanya, zat ini menghambat kerja enzim angiotensin pada proses peningkatan tekanan darah. Selain ACE-I, buah pisang juga mengandung tinggi kalium dan rendah natrium sehingga baik untuk penderita hipertensi. Dengan kandungan kalium dalam buah pisang yang tinggi, maka diperkirakan ada pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah (Desnilasari & Lestari, 2014).

Adapun faktor-faktor yang mendukung keberhasilan terapi pemberian pisang ambon yaitu faktor kerutinan, kepatuhan dalam pemberian terapi, edukasi dan dukungan keluarga. Kerutinan dan benarnya dilakukan terapi.

Berdasarkan hasil pengumpulan data, kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah secara bertahap. Kerutinan dan benarnya dilakukan terapi dapat mempengaruhi keberhasilan dalam terapi ini, dimana pada

subjek I dan II melakukan terapi ini selama 7 hari berturut-turut tidak terputus-putus 1 kali sehari dan pemberiannya pada pagi hari sebelum sarapan pagi. Hal ini didapatkan ketika peneliti melakukan terapi kedua subjek sangat kooperatif dan antusias selama 7 hari pemberian terapi. Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian Sugiyono (2018) Kerutinan adalah suatu kebiasaan atau pola aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang dalam kehidupan sehari-hari, baik secara individu maupun kolektif.

Faktor kepatuhan terhadap pengobatan diartikan sebagai perilaku seorang klien dalam menaati aturan, nasihat yang dianjurkan oleh petugas kesehatan selama proses pengobatan, Seperti halnya pada subjek I dan II mengikuti semua arahan dari peneliti mulai dari cara diet hipertensi selama melakukan penerapan dilaksanakan

Menurut asumsi peneliti kepatuhan dalam pemberian terapi merupakan faktor kunci dalam keberhasilan pengobatan. Didukung oleh pendapat Farida (2016) strategi dan kepatuhan klien dalam melakukan pengobatan atau terapi adalah acuan untuk kita tingkat keberhasilan dalam menurunkan tekanan darah saat pemberian terapi.

Pendidikan juga dapat menurunkan tekanan darah, hasil penelitian subjek I dan II dengan pendidikan terakhir SMA dan kurang terpapar tentang edukasi bagaimana cara pencegahan hipertensi. Berdasarkan asumsi

peneliti semakin tinggi pengetahuan kita secara sadar kita akan lebih mengerti mengenai pemahaman tentang penyakit yang diderita serta cara pencegahan untuk mengurangi faktor resiko tekanan darah. Hal ini didukung oleh Mulyanti (2022) menyatakan umumnya tingkat pengetahuan yang tinggi akan memudahkan seseorang untuk memecahkan informasi dan tingkat pengetahuan mempengaruhi dukungan keluarga serta meningkatkan pengetahuan yakni melalui pendidikan Kesehatan.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan yaitu dukungan keluarga. pada saat penelitian subjek I keluarga dan anak-anak nya sangat mendukung dan memotivasi subjek untuk mencapai kesembuhan dan pada subjek II keluarga yang sangat mendukung dan memfasilitasi dalam proses pemberian terapi. Menurut asumsi peneliti dukungan keluarga ini sangat penting untuk kesembuhan subjek.

Dukungan keluarga menurut Sarafino (2014) adalah sikap, tindakan penerima keluarga terhadap anggota keluarganya, berupa dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah yaitu keturunan, makanan, gaya hidup dan faktor stress.

Hasil penelitian pada subjek I memiliki keturunan darah tinggi yaitu dari ibunya, gaya

hidup yang tidak sehat dan faktor stress sedangkan subjek II menderita hipertensi akibat gaya hidup yang tidak sehat. Menurut asumsi peneliti faktor genetik juga merupakan faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi karena adanya hubungan antar keluarga yang berpengaruh

Seperti halnya menurut Agustina dan Bambang (2015) bahwa terdapat hubungan antara faktor genetik dengan kejadian hipertensi akibat genetik atau riwayat keluarga keturunan hipertensi juga meningkatkan faktor resiko hipertensi.

Faktor makanan juga mempengaruhi terjadinya hipertensi, didapatkan pada penelitian subjek I sering mengkonsumsi makan yang bersantan dan pada saat penelitian pada subjek II terjadi peningkatan tekanan darah pada hari keempat karna mengkonsumsi kopi hitam. Menurut asumsi peneliti mengkonsumsi makanan yang tidak sehat akan mempermudah seseorang terkena penyakit.

Menurut Widyastuti(2017), mengkonsumsi makan siap saji yang terus menerus sering berlebihan yang tidak sesuai dengan konsumsi makan sehat berserat tinggi meningkatkan resiko masalah kesehatan yang serius. Menurut Mozaffarian et al. (2014), garam memainkan peran penting dalam tubuh. Namun, mengkonsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan retensi cairan dalam tubuh, yang meningkatkan volume

darah dan memperberat kerja jantung dan meningkatkan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) yang dapat berdampak negatif pada kesehatan otak, mata, dan jantung.

Gaya hidup juga mempengaruhi tekanan darah. Dari hasil penelitian subjek II gaya hidup klien yang kurang baik, istirahat yang kurang cukup dapat mempengaruhi tekanan darah. Menurut asumsi peneliti gaya hidup sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah karena dengan kurang baiknya gaya hidup klien dapat mengganggu istirahat maupun kesehatan bagi subjek apa lagi pada penderita hipertensi. Menurut Puspita (2014) gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi, misalnya makanan, aktifitas fisik, stres dan merokok. Gaya hidup memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan seseorang.

Faktor stress dari hasil penelitian didapatkan data bahwa subjek I mengatakan stress karena memikirkan hari meugang puasa tapi keuangan keluarga yang tidak stabil dan subjek II adalah ibu rumah tangga (IRT). Menurut asumsi peneliti stress adalah suatu hal yang dapat membuat seseorang mengalami peningkatan tekanan dikarenakan terlalu banyak pikiran yang sulit dikontrol akan menimbulkan dampak bagi kesehatan.

Hal ini dibuktikan oleh penelitian Ramdani (2017), yang menyatakan bahwa

terdapat hubungan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi, stress adalah ketakutan dan kecemasan, jika sesuatu yang mengancam kelenjar Otak pituitari akan mengirimkan hormon kelenjar endokrin ke dalam darah, hormon ini berfungsi mengaktifkan hormon adrenalin dan hidrokortison agar tubuh menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, aktivasi hormon adrenalin membuat jantung bekerja lebih kuat dan lebih cepat, meningkatkan aliran darah ke organ lain, dan jika stress terjadi dalam waktu lama maka akan terjadi hipertrofi kardiovaskular, hormon ini juga berpengaruh pada peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan studi kasus dan pembahasan yang dilakukan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan pemberian pisang ambon dapat disimpulkan bahwa pisang ambon ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana tekanan darah pada subjek I 140/90 mmHg menjadi 130/60 mmHg dan subjek II dari 150/90 mmhg menjadi 130/60 mmHg. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu faktor makanan, gaya hidup, stress dan faktor keturunan. Ada beberapa faktor keberhasilan terapi yaitu kerutinan,

kepatuhan dalam pemberian terapi, dan edukasi.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Pasien

Melakukan penerapan pemberian pisang ambon secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan

Terapi pemberian pisang ambon dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Penulis

Dapat menjadi hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih kompleks

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan dalam rangka meningkatkan kualitas pengetahuan, sikap dan keterampilan bagi mahasiswa/i dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

Adzahari, H., Kholid Fahdi, F., Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura, M., & Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura, D. (2016). *The Effects Of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var Sapientum Linn) On Blood Pressure In Patients With Hypertension In The Working Of Upk Puskesmas (Community Health Center Khatulistiwa) Of North Pontianak Subdistrict*. 41, 1–16.

Agustianingrum, P., Cholifah, S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linnaeus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 63–72. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i2.276>

Agustina, R., & Raharjo, B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4).

Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>

Desnilasari, D., & Lestari, N. P. A. (2014). Formulasi Minuman Sinbiotik Dengan Penambahan Puree Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var Sapientum) Dan Inulin Menggunakan Inokulum Lactobacillus Casei. *Jurnal Agritech*, 34(03), 257. <https://doi.org/10.22146/Agritech.9453>

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.

Farida. (2016). *Strategi dan kepatuhan klien dalam melakukan pengobatan atau terapi*. [25-50].

Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari,

- S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*. 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kemenkes. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi 1-7(RIKESDAS) 2016*. Badan Libangke, Depkes RI, Jakarta
- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi Sebagai Silent Killer*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/769/hipertensi-sebagai-silent-killer
- Kunci, K., Ambon, P., & Darah, T. (2023). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang perawatan penyakit dalam rumah sakit robert wolter mongisidi kota manado. 5(2), 49–55.
- Lidya, L. O., Sulung, N., & Adriani. (2022). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nilam Sari. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 5(1), 32–39.
- Mandasari P., Nur, S., & Siti, R. T. (2017). Dasar-dasar keperawatan. Yogyakarta: Giva Media
- Mozaffarian, D., Fahimi, S., Singh, G. M., et al. (2014). *Global Sodium Consumption and Death from Cardiovascular Causes*. The New England Journal of Medicine, 371(7), 624-634.
- Mulyanti (2022). *Cognitive psychology and its implications* (8th ed.). Worth Publishers.
- Muhammad Rizky Ramadhan, Retnaningrum, Y. R., Riastiti, Y., Yadi, Y., & Irawiraman, H. (2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa paradisiaca) terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Bontang Selatan. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 290–295. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i2.394>
- Nurarif, & Kusuma. (2015). Terapi Komplementer Akupresure. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Nurleny, N., & Kossasy, S. M. (2024). Pengaruh Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(1), 432–441.
- puspita, M. A. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Banten Tahun 2014. *Jurnal Farmasi UIN Alauddin Makassar*, 3(1), 27-36.
- PPNI. (2018). Standar diagnosa keperawatan indonesia (1st ed.). DPP PPNI
- PPNI. (2018). Standar intervensi keperawatan indonesia (1st ed.). DPP PPNI
- Ramdani. (2017). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing. (8th ed.). Wiley. , 3.1:132-723
- Rika Widianita, D. (2023). Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), 44–51.
- Santoso, R., Rahman, M. F., Nurakillah, H., Herawati, A. T., Safari, U., Wahyudinata, D., Tarisa, Z., Triana, Y., & Setiawan, Y. H. (2022). Mengatasi dan Mencegah dengan Kenali Hipertensi untuk Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Cipadung Wetan Kota Bandung. *Media Abdimas*, 1(3), 221–228. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v1i3.2585>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.

Utami, N., Sari, A. W., Histologi, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Dokter, M. P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2017). Konsumsi Pisang Ambon Sebagai Terapi Non Farmakologis Hipertensi. *Majority*, 6, 120–125.

Widyastuti, A. (2017). *Pengetahuan, Sikap dan risiko perilaku Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di indonesia*. *Borneo studies and research*, 2021, 3.1:707-713

World Health Organization. (2021). Hypertensi. (Online). Diakses Pada tanggal 25 juli 2023 dari <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

WHO. (2022). *Hypertension*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>