

PENGARUH PISANG AMBON PADA PASIEN HIPERTENSI TERHADAP MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RUANG RAWAT INAP RUMAH SAKIT AMINAH KOTA TANGERANG

Kurnia Novianda¹, Lam Murni Sagala²

¹STIKes Murni Teguh, Medan, Indonesia

²STIKes Murni Teguh, Medan, Indonesia
kurnia.noviandakep19@gmail.com

Abstract: *Blood pressure is the pressure of the blood flowing in the arteries when our heart beats, usually 60 to 70 times in 1 minute while at rest (sitting or lying down) blood is pumped to and through the arteries. The purpose of this study was to determine the effect of consuming Ambon bananas on reducing blood pressure in the inpatient room of Aminah Hospital, Tangerang City. Method. This type of research is quantitative using quasi-experimental methods with one group pre-test post-test design, the sampling technique uses total sampling technique. The population in this study were all hypertensive patients in the inpatient room of Aminah Hospital, Tangerang City, namely a total population of 15 respondents. Data collection used an observation sheet with the paired sample t-test data analysis method. the results of the systolic blood pressure t-test before and after being given therapy showed a p-value of 0.000. This means that Ambon bananas can significantly reduce systolic and diastolic blood pressure in people with hypertension. Giving ambon bananas before breakfast in people with hypertension can reduce blood pressure.*

Keywords: *Ambon Banana, Blood Pressure, Hypertension*

Abstrak: Tekanan darah adalah tekanan darah yang mengalir di arteri saat jantung kita berdetak, biasanya 60 sampai 70 kali dalam 1 menit saat istirahat (duduk atau berbaring) darah dipompa ke dan melalui arteri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah di ruang rawat inap RS Aminah Kota Tangerang. Metode. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode quasy eksperimen dengan rancangan one group pre test post test, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di ruang rawat inap RS Aminah Kota Tangerang yaitu total populasi sebanyak 15 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan metode analisis data paired sample t-test. hasil penelitian t-test tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi menunjukkan p-value 0,000. Artinya pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada penderita hipertensi. Pemberian pisang ambon sebelum makan pagi pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Pisang Ambon, Tekanan Darah, Hipertensi

Pendahuluan

Tekanan darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi (arteri) ketika jantung kita berdetak, lazimnya 60 hingga 70 kali dalam 1 menit pada kondisi istirahat (duduk atau berbaring) darah dipompa menuju dan melalui arteri. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika jantung berdetak memompa darah, ini disebut tekanan sistolik. Tekanan darah menurun saat jantung relaks diantara dua denyut nadi ini disebut tekanan diastolik. Pada keadaan hipertensi tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih (Kemenkes, 2019).

Kardiovaskular juga menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia setiap tahunnya. Data *Word Health Organization* (WHO, 2016) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, satu dari tiga orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi,

hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter, minum obat dan hasil pengukuran pada penduduk umur >18 tahun di dalam hasil Riskesdas, (2018) sebesar 34.1%. Dari data yang sama juga menunjukkan bahwa hanya 54.4% dari penderita hipertensi yang melakukan konsumsi obat secara rutin (Riskesdas, 2018).

Profil kesehatan Provinsi Banten tahun 2019 menyebutkan bahwa sebesar 20.43% atau sekitar 1.828.669 penduduk dengan proporsi laki-laki 20.83% (825.412 penduduk) dan perempuan sebesar 20.11% (1.003.257 penduduk) menderita hipertensi. Dari data yang sama juga menunjukkan bahwa Kota Tangerang merupakan kota dengan penderita hipertensi cukup banyak. Hampir 33% dari penduduk dengan usia >18 tahun yang melakukan pengukuran tekanan darah adalah penderita hipertensi dengan proporsi laki-laki 96.49% (150.756 penduduk) dan perempuan sebesar 50.00% (80.593 penduduk) (Profil Kesehatan Provisini Banten, 2019).

Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Teknik farmakologi dilakukan dengan obat anti hipertensi seperti diuretik, beta blocker, vasodilator, inhibitor saraf simpatik, alpha blocker. Sedangkan terapi nonfarmakologi bisa diberikan dengan mengkonsumsi makanan-makanan yang bergizi serta tinggi kalium, salah satu buah yang tinggi akan kalium yaitu pisang ambon. Peran kalium dalam pisang ambon bekerja mirip seperti obat anti hipertensi didalam tubuh manusia. Selain itu, kalium juga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, akibatnya terjadi penurunan resistensi perifer, dan tekanan darah juga menjadi turun (Evira, 2013).

Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi yang berperan penting dalam mencegah hipertensi (Satuhu, 2015). Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah dibandingkan dengan buah pisang lainnya, dalam 100 gram pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18 mg natrium, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon \pm 140 gram, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung \pm 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium (Fatmawati dkk, 2017). Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi pisang ambon (Megia, 2015).

Data yang didapat di Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang tahun 2019 terdapat 1224 pasien hipertensi yang datang berobat ke poliklinik dan 69 pasien yang dirawat inap, sedangkan tahun 2020 dari bulan Januari sampai Oktober terdapat 1118 pasien hipertensi yang berobat ke poliklinik dan 66 pasien yang dirawat inap. Dari hasil observasi awal peneliti melakukan wawancara terhadap 3 orang pasien hipertensi yang dirawat inap ke Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang 2 orang diantaranya tidak memahami dan tidak tahu kalau buah pisang dapat menurunkan hipertensi, pasien juga kurang memahami tentang penyebab, gejala, pengobatan

dan pencegahan penyakit hipertensi, sedangkan 1 orang pasien memahami pengertian, penyebab, gejala, pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi. Pasien juga mengkonsumsi obat nonfarmakologi yaitu pisang ambon, apabila tekanan darahnya terasa naik, dan selalu melakukan pemeriksaan dan minum obat teratur sesuai saran yang di anjurkan oleh petugas kesehatan, dan selalu optimis bahwa penyakit yang dideritanya bisa disembuhkan.

Metode

Jenis penelitian kuantitatif, menggunakan metode *quasy experiment*. Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pre test post test*. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pisang ambon pada pasien hipertensi terhadap menurunkan tekanan darah di ruang rawat inap Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang. Pada penelitian ini kelompok eksperimen akan diberi intervensi berupa makan pisang ambon. Lokasi penelitian dilakukan di Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang. Waktu penelitian pada bulan 31 Maret-18 April 2021. Jumlah populasi pada tanggal 30 Maret-18 April 2021 terdapat 15 pasien hipertensi yang di rawat inap di ruang penyakit dalam (Ruang Mawar). Teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dengan cara *total sampling* yaitu sebanyak 15 orang pasien hipertensi yang akan diberikan intervensi pemberian pisang ambon. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan alat ukur yaitu lembar observasi. Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis dengan uji statistik univariat dan bivariat. Analisis univariat mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Di Ruang Rawat Inap Dengan Diagnosa Hipertensi

No	Karakteristik	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	6	40
	Perempuan	9	60
2.	Usia		
	45-50 thn	1	6,7
	51-55 thn	3	20
	56-60 thn	11	73,3
3.	Pendidikan		
	SMP	3	20
	SMA	9	60
	SARJANA	3	20
4.	Pekerjaan		
	IRT	6	40
	PNS	3	20
	PEDAGANG	3	20
	WIRASWASTA	3	20

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik jenis kelamin responden mayoritas perempuan lebih banyak mengalami hipertensi yaitu sebanyak 9 orang (60%). Berdasarkan karakteristik usia responden dapat diketahui bahwa usia 56-60 tahun lebih banyak yang mengalami hipertensi sebanyak 11 orang (73,3%). Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan responden didapatkan hasil pendidikan responden mayoritas adalah SMA sebanyak 9 responden (60%). Berdasarkan karakteristik pekerjaan responden didapatkan mayoritas pekerjaannya adalah IRT 6 responden atau (40%).

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test Diberikan Pisang Ambon

	N	Minimum	Maximum	Mean
Pre test sistolik	15	140	167	156.73
Pre test diastolik	15	90	110	97.73
Post test sistolik	15	127	157	145.47
Post test diastolik	15	80	100	88.67

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel diatas dapat diketahui bahwa skor rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan pisang ambon adalah 156,73, tekanan darah sistolik terendah adalah 140 dan tekanan darah tertinggi adalah 167, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan pisang ambon adalah 145,47, tekanan darah sistolik terendah adalah 127, tekanan darah sistolik tertinggi adalah 157. Dan skor rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan pisang ambon adalah 97,73, tekanan darah diastolik terendah adalah 90 dan tekanan darah tertinggi adalah 110, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan pisang ambon adalah 88,67, tekanan darah diastolik terendah adalah 80 dan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 100.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Uji T-tes Pengaruh Pisang Ambon Pada Pasien Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Tekanan Darah	Paired Differences						t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 Pre test sistol - post test sistol	11.267	7.156	1.848	7.304	15.230	6.098	14	.000	
Pair 2 Pre test diastol - post test diastol	9.067	7.106	1.835	5.131	13.002	4.942	14	.000	

Berdasarkan hasil dari tabel diatas untuk nilai tekanan darah pre test dan post test didapatkan nilai sig 0,000 maka post test di dapatkan nilai sig 0,000 maka terdapat perbedaan nilai rata rata tekanan darah pre test dan post test atau terdapat pengaruh yang signifikan pisang ambon terhadap menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian di ruang rawat inap Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang yang dilakukan selama sembilan belas hari, diperoleh data bahwa apabila dilihat dari jenis kelamin, kelompok sampel didapatkan 60% perempuan, hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmawati, (2016). Mengatakan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan dari pada laki-laki, hal tersebut disebabkan oleh adanya interaksi antara hormon seks estrogen wanita dengan tekanan darah.

Perempuan lebih beresiko memiliki tekanan darah tinggi saat usia >55 tahun dikarenakan telah memasuki masa menopause. Pada masa menopause, hormone estrogen yang berperan meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) bertugas melindungi dari penebalan dinding pembuluh darah atau aterosklerosis mulai menurun sehingga mengakibatkan kekakuan arteri dan mengurangi elastisitas pembuluh darah. Proses tersebut akan terus berlanjut seiring usia perempuan bertambah yang umum terjadi antara usia 45-55 tahun bahkan prevalensinya akan terus meningkat setelah usia 65 tahun karena faktor hormone (Protogerou et al., 2017).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Adzahari dkk, (2016) menyatakan bahwa angka kejadian hipertensi pada perempuan sebesar 76,5% sedangkan laki-laki 23,5%. Gaya hidup modern yang tidak sehat, dan diikuti dengan tidak teraturnya pola makan, mengakibatkan tingkat kesehatan manusia semakin merosot (Saputri et al., 2019). Usia responden paling banyak terdapat pada rentang 56-60 tahun yaitu 73,3%. Sesuai dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2015 yang menyimpulkan bahwa kejadian hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia dan cenderung meningkat mulai usia 45 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). Perempuan sangat rentan terkena hipertensi karena pengaruh hormon esterogen yang di miliki oleh seorang wanita. Selain memiliki resiko lebih tinggi menderita hipertensi lebih awal, perempuan juga berisiko lebih besar terhadap morbiditas dan mortalitas beberapa penyakit kardiovaskuler, sedangkan diatas umur 50 tahun hipertensi lebih banyak terjadi pada perempuan (Nurrahmani, 2014). Dalam hal ini usia dan jenis kelamin merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 responden berpendidikan SMP (20%), 9 responden berpendidikan SMA (40%), sedangkan untuk responden yang berpendidikan Sarjana sebanyak 3 responden (20%). Pendidikan berpengaruh signifikan terhadap kejadian hipertensi. Orang yang berpendidikan lebih rendah memiliki risiko 2 kali lebih banyak daripada yang berpendidikan lebih tinggi untuk terjadi hipertensi. Hasil penelitian Azren, (2015) menunjukkan kejadian hipertensi pada kelompok responden dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi lebih sedikit menderita

hipertensi dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. Pendidikan terakhir sampai SD termasuk pendidikan yang masih rendah. Kemungkinan hal ini yang mempengaruhi gaya hidup dan keinginan untuk menjaga kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga yaitu 40%. Kebanyakan ibu rumah tangga lebih sering berdiam di rumah, disamping tekanan darah mereka yang diatas normal. Ibu rumah tangga yang kesehariannya dihabiskan di rumah dengan kurangnya aktivitas fisik cenderung memberi dampak resiko untuk menderita penyakit hipertensi. Semakin ringan pekerjaan yang mereka hadapi maka aktivitasnya pun berkurang. Perempuan yang sering di rumah yang aktivitasnya banyak didapur dalam mengelolah makanan cenderung akan lebih banyak nafsu makan berbagai makanan yang tidak terkontrol untuk bisa meningkatkan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Hasil pengukuran rata-rata tekanan darah pre test sistolik adalah 156,73 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah pre test diastolik 145,47 mmHg. Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor pemicu salah satunya adalah konsumsi makanan tinggi natrium dan rendahnya kalium (Ramadhan, 2015). Hasil penelitian lain menjelaskan tekanan darah meningkat karena asupan natrium yang berlebih dalam tubuh mengakibatkan terjadinya retensi cairan sehingga meningkatkan volume darah. Jantung yang memompa darah ke seluruh tubuh akan bekerja lebih keras melalui ruangan yang semakin sempit (Purwandari, 2019).

Hasil pengukuran rata-rata tekanan darah posttest sistolik adalah 97,73 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah posttest diastolik 88,67 mmHg. Makanan yang mengandung kalium salah satunya adalah pisang ambon yang baik menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah. Hal tersebut didukung oleh penelitian Fatmawati, dkk (2017) tentang pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Trena Werda Yayasan Al Kautsar Palu yang menjelaskan *p-value* 0,023 ($p < 0,05$) berarti pisang ambon berpengaruh secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 25 mmHg dan diastolik sebesar 13,34 mmHg. Menurut Arifki & Barliana, (2018) juga mendukung penjelasan diatas bahwa kandungan kalium yang bekerja mirip obat anti hipertensi di dalam tubuh yaitu *Renin Angiotensin System* yang menyebabkan reabsorpsi natrium dan air di ginjal sehingga berkurangnya volume darah dan tekanan darah pun menjadi menurun. ACE inhibitor inilah yang memblokir produksi hormone angiotensin II sehingga memperlebar pembuluh darah yang mengurangi tekanan darah. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Susanti & Resti, (2019) pada responden dengan *p-value* 0,027 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan antara hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon. Penurunan ini disebabkan karena kombinasi kalium yang tinggi dan natrium yang rendah dalam pisang ambon yang berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. *World Health Organization* (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 mengkonsumsi kalium yang sesuai dengan rekomendasi tersebut dapat menjadi pelindung terhadap kondisi ini.

Berdasarkan hasil analisa uji *paired sampel t-test* diketahui rata-rata tekanan darah dengan perbedaan nilai pretest dan posttest yaitu nilai *p-value*=0,000 (sistolik), *p-value*=0,000 (diastolik). Dengan nilai $P < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari 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 1.1 gr, karbohidrat 23 gr, kalium 435 mg, vitamin A 64 ui, vitamin C 8.7 mg, natrium 18 mg, magnesium 27 mg. Selain itu kalium yang terdapat dalam buah pisang ambon tidak hanya dapat menurunkan tekanan darah juga dapat mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler, stroke dan penyakit jantung koroner (USDA, 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan 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 diastolik sebesar 19 mmHg dan 10 mmHg.

Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan 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. Schmidt, (2012) mengungkapkan bahwa pisang adalah buah yang mengandung kalium tinggi. Satu buah pisang berukuran sedang dapat mengandung sekitar 422 mg kalium, atau hampir 10 % dari kebutuhan harian kalium untuk dewasa. Schmidt menerangkan bahwa kalium dapat menjaga kesehatan kardiovaskuler dengan cara mengontrol aktivitas elektrik jantung dan menurunkan tekanan darah, khususnya bagi yang memiliki resiko atau sedang mengalami peningkatan tekanan darah. 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 intrasel 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 meningkatkan tekanan darah (Winarno,2015).

Kalium seperti yang terdapat pada buah pisang merupakan ion bermuatan positif, akan tetapi berbeda dengan natrium, kalium terutama terdapat di dalam sel. Kalium diabsorpsi dengan mudah dalam usus halus. Sebanyak 80-90% kalium yang dimakan diekskresi melalui

urin, selebihnya dikeluarkan melalui feses dan sedikit melalui keringat dan cairan lambung. Taraf kalium normal darah dipelihara oleh ginjal melalui kemampuannya menyaring, mengabsorpsi kembali dan mengeluarkan kalium di bawah pengaruh aldosteron. Kalium dikeluarkan dalam bentuk ion dengan menggantikan ion natrium melalui mekanisme pertukaran di dalam tubula ginjal. Bersama dengan natrium, kalium memegang peranan dalam pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa. Bersama kalsium, kalium berperan dalam transmisi saraf dan relaksasi otot. Di dalam sel, kalium berfungsi sebagai akatalisator dalam banyak reaksi biologik, terutama dalam pertumbuhan sel.

Taraf kalium dalam otot berhubungan dengan massa otot dan simpanan glikogen. Tekanan darah normal memerlukan perbandingan antara natrium dan kalium yang sesuai di dalam tubuh. Perbandingan natrium dan kalium di dalam cairan intraselular adalah 1:10 sedangkan didalam cairan ekstraselular 28:1. Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, kelumpuhan, mengigau, dan konstipasi. Jantung akan berdebar detaknya, dan menurunkan kemampuannya untuk memompa darah (Almatsier, 2011).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari pemberian pisang ambon terhadap menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bagi Rumah Sakit perlu sosialisasi mengenai manfaat pisang yang hanya di anggap sebagai buah biasa dapat digunakan sebagai upaya mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi, serta peneliti akan berkolaborasi dengan ahli gizi untuk menjadikan pisang ambon salah satu buah yang dapat dimasukkan kedalam menu diit pasien hipertensi, sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pasien dan rumah sakit.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti banyak mengucapkan termakasih kepada Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Murni Teguh dan RS Aminah Tangerang yang telah membantu memfasilitasi penelitian ini dan kepada rekan rekan mahasiswa dan dosen STIKes Murni Teguh yang banyak memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

Referensi

- Adzhari. (2016). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Kompas Gramedia Pustaka Utama.
- Arifki, Barliana. (2018). *Hubungan Asupan Natrium, Gaya Hidup Dan Faktor Genetik Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner*. Jurnal kesehatan .
- Eny, Surtina. (2017). *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pralansia Hipertensi*. Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar. Jurusan Keperawatan.

- Fatmawati, dkk. (2017). *Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Program Studi Ilmu Keperawatan. Stikes Widya Nusantara Palu. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 2(2).
- Kemenkes, RI. (2019). *Pedoman Kefarmasian Pada Pasien Hipertensi*. Jakarta.
- Megia. (2013). *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta : Dunia Sehat.
- Nurrahmani. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Tombariri Timur*. Falkutas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Jurnal Keperawatan.
- Protogerou et al. (2017). *Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linnaeus). Terhadap Penurunann Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. Stikes Yatsi.
- Purwandari. (2019). *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Disusun Karang Malang Depok Sleman Yogyakarta*. Jurnal Keperawatan.
- Rahmawati. (2016). *Hubungan Asupan Natrium Dengan Tekanan Darah Pada Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialis*. Surakarta. Universitas Muhammadiyah.
- Ramadhan. (2015). *Pengaruh Tingkat Fraksi Ekstrak Pisang Ambon Terhadap Pertumbuhan Penyakit Antraknosa*. Jurnal Argrotektropika. Vol. 1.2 92-97.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan RI*.
- Sutria, E. & Insani, A. (2017). *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi*. Journal of Islamic Nursing.
- Winarno. (2012). *Kalium Atur Keseimbangan Elektrolit Tubuh*. Jakata: Medya Crea.
- Word Health Organization. (2016). *A Global Brief on Hypertension: Sillent Killer, Global Public Health Crisis*.