



JNK

JURNAL NERS DAN KEBIDANAN

<http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk>



Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi



Indra Yulianti, Veryudha Eka Prameswari, Tria Wahyuningrum
STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, 21-03-2019
Disetujui, 01-04-2019
Dipublikasi, 08-04-2019

Kata Kunci:

Pisang Ambon, Hipertensi Lansia, Penurunan Tekanan Darah

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang sering menyerang pada lansia disebabkan karena pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) didalam tubuh terganggu, sehingga terjadi arteriosclerosis. Penderita hipertensi perlu mendapatkan terapi obat hipertensi untuk mencegah arteriosclerosis. Namun kenyataannya penderita bosan minum obat hipertensi dikarenakan menimbulkan ketergantungan dan harga obat yang mahal sehingga perlu diberikan pengobatan lain yang lebih ekonomis dan minim efek samping salah satunya dengan menggunakan pisang ambon. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan Pra Experiment dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Dusun Mojogeneng-Mojokarang, Dlanggu-Mojokerto sejumlah 31 lansia besar sampel 31 lansia. Tehnik Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Variabel independen pemberian pisang ambon dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen yang digunakan lembar observasi *pre-post* pemberian pisang ambon. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa 31 responden sebelum diberikan pisang ambon tidak ada yang mempunyai tekanan darah normal akan tetapi setelah dilakukan pemberian pisang ambon terdapat 11 responden yang mempunyai tekanan darah normal, sedangkan pada penderita hipertensi sedang sebelum pemberian pisang ambon terdapat 23 responden dan setelah pemberian pisang ambon terdapat 4 penderita hipertensi sedang. Hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai $p(0.000) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak artinya terdapat pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah lansia. Simpulan penelitian ini adalah Pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sehingga diharapkan petugas kesehatan dapat mensosialisasikan penggunaan pisang ambon pada lansia penderita hipertensi.

© 2018 Journal of Ners and Midwifery

✉ Correspondence Address:

STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto - East Java, Indonesia
Email: indray86@gmail.com
DOI: 10.26699/jnk.v6i1.ART.p070-076

P-ISSN: 2355-052X
E-ISSN: 2548-3811

This is an Open Access article under The CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

The Effect of Ambon Banana to the Blood Pressure of Elderly People with Hypertension

Article Information**History Article:**

Received, 21-03-2019

Accepted, 01-04-2019

Published, 08-04-2019

Keywords:

Ambon Banana, Elderly Hypertension, Decreased Blood Pressure

Abstract

Hypertension is a disease that often attacks the elderly due to the regulation of lime metabolism (calcium) in the body is disturbed, resulting in arteriosclerosis. Hypertension sufferers need to get hypertension drug therapy to prevent arteriosclerosis. But the fact is that people who are bored take medication for hypertension due to the high dependency and price of drugs, so change determiner more economical and have minimal side effects, one of which is using Ambon banana. The purpose of this study was to determine the effect of giving Ambon banana to blood pressure in elderly people with hypertension. The design of this study used Pre-Experiment with a one group pre test -post test design approach. The population in this study were all patients with hypertension in Mojogeneng-Mojokarang Hamlet, Dlanggu-Mojokerto, 31 of whom were a large sample of 31 elderly. The sampling technique used purposive sampling. Independent variable giving Ambon banana and blood pressure dependent variable. The instrument used was the pre-post observation sheet given Ambon banana. From the results of the study showed that 31 respondents before given Ambon bananas did not have normal blood pressure but after giving Ambon banana there were 11 respondents who had normal blood pressure, whereas in patients with moderate hypertension before giving Ambon banana there were 23 respondents and after administration of banana ambon there are 4 patients with moderate hypertension. The Wilcoxon test results show that the value of $p(0.000) < \alpha(0.05)$ then H_0 is rejected, meaning that there is an effect of consumption of Ambon banana on elderly blood pressure. The conclusion of this study is Banana Ambon can reduce blood pressure in elderly people with hypertension, so it is expected that health workers can socialize the use of Ambon banana in elderly people with hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang bisa menyerang siapa saja dari yang paling muda sampai yang paling tua dan tidak memandang orang kaya maupun miskin. Dari sekitar 90% penderita hipertensi, penyebabnya tidak diketahui secara pasti (Utaminingsih, 2015). Hipertensi sering disebut “*Silent Killer*” (Pembunuh Siluman), karena pada penderita seringkali merasakan suatu gangguan/gejala tanpa diketahui penyebabnya (Triyanto, 2014).

Semakin tua seseorang pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) didalam tubuh terganggu, sehingga banyak zat kapur yang mengalir bersama darah. Banyaknya kalsium dalam darah menyebabkan darah menjadi lebih padat dan kental, sehingga aliran darah tidak lancar menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Endapan kalsium di dinding pembuluh darah (arteriosclerosis) menyebabkan terjadinya penyempitan didalam pembuluh darah. Akibatnya, aliran darah menjadi terganggu. Hal ini dapat menimbulkan tekanan darah meningkat. Bertambahnya usia juga menyebabkan elastisitas arteri berkurang. Arteri tidak dapat lentur dan cenderung kaku, sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar (Dewi, 2014).

Global status report On NCD World Health Organization (WHO) mencatat pada tahun 2012 ada 839 juta kasus hipertensi, data tersebut menjadi 1,15 mil pada tahun 2025 sekitar 29% dari semua penduduk didunia, hipertensi lebih banyak menyerang wanita dibandingkan pria. Sekitar 80% kasus hipertensi melonjak terutama di negara-negara berkembang (Triyanto, 2014). Dari berbagai penelitian telah ditemukan bahwa orang dewasa yang berumur di atas 50 tahun memiliki risiko untuk berkembangnya hipertensi mencapai 90% (Hardinsyah, 2017).

Kondisi pada lansia penderita hipertensi membutuhkan penanganan/terapi. Salah satu terapi non farmakologisnya dengan BBT (Biological Base Therapies). BBT adalah salah satu jenis terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami seperti tanaman herbal. Pisang ambon merupakan salah satu tanaman yang dapat menurunkan tekanan darah. Pada lansia penderita hipertensi kandungan kalium dalam pisang ambon dapat melancarkan pengiriman O₂ ke otak (Smart, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan Dini Tryastuti (2012) tentang pengaruh konsumsi tambahan dua buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari pada menu makan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang di Panti Sosial

Tresna Werdha Sabai, Padang–Sumatra Barat, menunjukkan bahwa Sebelum konsumsi 2 buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 170,65 mmHg dan 98,75 mmHg. Setelah konsumsi 2 buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 159,16 mmHg dan 94,80 mmHg. Konsumsi 2 buah pisang ambon (140g/buah) perhari selama 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 8 Desember 2017 pada kegiatan Posyandu Lansia Di Desa Mojokarang, didapatkan penderita hipertensi sejumlah 40 pasien. Berdasarkan hasil wawancara dengan lansia penderita hipertensi, 3 pasien mengatakan bahwa mereka hanya melakukan terapi pengobatan hipertensi dengan obat medis dan belum pernah mendengar pengobatan alternative hipertensi menggunakan pisang ambon, 3 pasien mengatakan bahwa tidak pernah berobat dan belum pernah mendengar manfaat dari buah pisang ambon, bagian dari terapi pengobatan hipertensi.

Tidak sedikit masyarakat yang beranggapan, jika hipertensi pada kelompok lanjut usia (lansia) adalah hal biasa. Penyakit ini seakan tidak perlu diobati karena dianggap tidak membawa pengaruh bagi kehidupan. Asumsi itu tidak benar. Sebab, tekanan darah yang selalu tinggi bisa menyebabkan komplikasi seperti serangan jantung atau stroke. Bahkan, kalau sudah berat dan menahun (kronis), penderita hipertensi lansia bisa mengalami penurunan kesadaran/koma (Dewi, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang “pengaruh pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini desain yang digunakan *Pra-Experimen* dengan pendekatan *one group pre test and post test design*. *Pra-Experimental* bertujuan membandingkan atau membedakan suatu tindakan tanpa ada kelompok kontrol (Nursalam, 2013). Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2018 di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto dengan jumlah sampel 31 orang. Pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* teknik *purposive*. Variabel dalam penelitian ini adalah pisang ambon

(variable independen) dan tekanan darah (variable dependen). Untuk mengukur efektifitas pisang ambon, pemberian pisang ambon diberikan selama 7 hari sebanyak 2 buah pisang ambon (140g/buah) perhari dan untuk tekanan darah menggunakan alat sphigmomanometer dan dicatat di lembar observasi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. H1 diterima, jika ρ value $< \alpha$ (0,05) untuk menentukan pengaruh pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Karakteristik Berdasarkan Usia Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto April 2018

No	Usia	f	%
1.	60-65 Tahun	18	74,2
2.	65-70 Tahun	13	25,8
Total		31	100

Sumber: Data Primer, April 2018

Batasan usia lansia menurut Depkes adalah 60 tahun atau lebih. Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden terdapat lebih dari setengah (74,2%) berusia 60-65 tahun.

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Penderita Hipertensi

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto April 2018

No	Jenis Kelamin	f	%
1.	Perempuan	23	74,2
2.	Laki-Laki	8	25,8
Total		31	100

Sumber: Data Primer, April 2018

Data Khusus

Tabel 3 Tabulasi Silang Tekanan Darah Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto April 2018

No	Tekanan Darah	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	Normal	0	0	11	35,5
2.	Ringan	8	25,8	16	51,6
3.	Sedang	23	74,2	4	12,9
4.	Berat	0	0	0	0
Total		31	100	31	100

Uji Statistik *Wilcoxon Sign Rank*

Test Asymp Sig = 0,000

Sumber : Data Primer, April 2018

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah sedang (Sistole: 160-179 mmHg dan Diastole : 100-109 mmHg) sebanyak 23 responden (74,2%) dan setelah diberikan intervensi hanya 4 responden (12,9%) yang masih memiliki tekanan darah sedang. Data tersebut menunjukkan intervensi pemberian pisang ambon terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 61,3%

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan data bahwa $\rho = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $\rho < \alpha$ maka H0 ditolak dan H1 diterima sehingga ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah (Pre) Pemberian Pisang Ambon

Berdasarkan Tabel 3 diketahui dari 31 responden didapatkan lebih dari sebagian besar (74,2 %) menunjukkan tekanan darah dalam kategori hipertensi sedang dan sebagian kecil (25,5%) menunjukkan tekanan darah dalam kategori hipertensi ringan.

Tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi medis yang ditandai dengan meningkatnya kontraksi pembuluh darah arteri sehingga terjadi resistensi aliran darah yang meningkatkan tekanan darah ter-

hadap dinding pembuluh darah. Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah melalui pembuluh arteri yang sempit. Jika kondisi ini berlangsung terus pembuluh darah dan jantung akan rusak (Handoko, 2010).

Tekanan darah responden pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pisang ambon responden memiliki hipertensi kategori sedang. Hal ini terjadi karena responden kurang menjaga kesehatan mereka diantaranya pola hidup yang dilakukan tidak sehat seperti merokok, mengonsumsi makanan yang berlemak dan tinggi garam.

Tekanan Darah (Post) Pemberian Pisang Ambon

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kriteria hipertensi ringan sebanyak 16 (51,6%) hipertensi sedang sebanyak 4 (12,9%) responden dan normal sebanyak 11 (35,5%) responden setelah diberi pisang ambon. Pisang ambon dikonsumsi selama 7 hari sehari 2 kali dimakan sebelum sarapan pagi dan sebelum makan malam. Terjadi perubahan tekanan darah pada responden sebanyak 61,3 %. Hal ini terjadi karena kandungan kalium yang terdapat pada pisang ambon yakni sekitar 487 mg kalium/ menyediakan 14% kebutuhan tubuh sehari. Kalium berfungsi mengurangi volume darah yang berada didalam pembuluh darah/ melebarkan pembuluh darah akhirnya tekanan darah menurun.

Menurut badan kesehatan sedunia (WHO) dan badan pangan sedunia (FTO), konsumsi pisang ambon yang ideal perhari adalah 2-3 buah, pilih buah pisang ambon yang memiliki kulit buah berwarna hijau walau sudah matang. Makan buah pisang ambon setiap hari 1 jam sebelum makan/saat perut kosong agar lebih bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, berbeda jika makan setelah makan utama dalam kondisi perut sudah kenyang dan akhirnya hanya akan terisi pisang ambon sedikit.

Menurut penelitian yang dilakukan Dini tyastuti (2012) tentang pengaruh konsumsi tambahan dua buah pisang ambon (± 140 g/buah) perharipada menu makan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin menunjukkan bahwa Sebelum konsumsi 2 buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 170,65 mmHg dan 98,75 mmHg. Setelah konsumsi 2 buah pisang

ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 159,16 mmHg dan 94,80 mmHg. Konsumsi 2 buah pisang ambon (140g/buah) perhari selama 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang.

Pisang ambon ini mengandung manfaat yang luar biasa dalam menjaga kesehatan tubuh dan dapat melancarkan aliran darah karena seluruh pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi. Dengan makan pisang ambon secara teratur dengan jumlah yang ditentukan dengan prosedur yang tepat yaitu sebelum sarapan pagi dan sebelum makan malam selama 7 hari tanpa jeda dan harus dihabiskan, maka akan lebih mempengaruhi penurunan tekanan darah. Hal ini bisa menjadi pengganti alternatif obat-obatan. Tidak hanya kualitas dan kuantitas dalam pemberian pisang ambon perlu pola hidup sehat agar bisa mengontrol tekanan darah.

Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jumlah tekanan darah pada penderita hipertensi sedang, tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah sedang (Sistole :160-179 mmHg dan Diastole : 100-109 mmHg) sebanyak 23 responden (74,2%) dan setelah diberikan intervensi hanya 4 responden (12,9%) yang masih memiliki tekanan darah sedang. Data tersebut menunjukkan intervensi pemberian pisang ambon terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 61,3%. Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat penurunan jumlah penderita hipertensi sebelum diberikan pisang ambon dan sesudah diberikan pisang ambon. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan data bahwa $\rho = 0,000$ dan $\alpha = 0,05$ sehingga $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga ada Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto. Berdasarkan hasil penelitian hal ini dapat dipengaruhi oleh usia responden dan jenis kelamin yang sebagian besar adalah perempuan.

Hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-65 tahun sebanyak 18 responden (74,2%) dan sebagian kecil 13 responden

(25,8%) berusia > 65-70 tahun. Tekanan darah pada orang dewasa akan meningkat sesuai usia. Hal tersebut terjadi karena pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) di dalam tubuh terganggu sehingga banyak zat kapur yang mengalir bersama darah. Arteri tidak dapat lentur dan kaku, sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar (Dewi, 2014). Sebenarnya wajar bila tekanan darah sedikit meningkat karena bertambahnya umur. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami pada jantung dan pembuluh darah yang mengalami penyempitan.

Hasil Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar 23 responden (74,2 %) berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil 8 responden (25,8%) berjenis kelamin laki-laki.

Jenis kelamin juga sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan paruh baya lebih tinggi penyakit hipertensi pada laki-laki dan pada wanita lebih tinggi setelah umur 55 tahun, ketika seorang wanita mengalami menopause. Pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini terus berlanjut dimana hormon estrogen tersebut berubah kuantitasnya sesuai dengan umur wanita secara alami, yang umumnya mulai terjadi pada wanita umur 45-55 tahun (Triyanto, 2014). Pada wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormoneestrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause.

Tekanan darah adalah tekanan dari aliran di dalam pembuluh nadi (arteri). Ketika jantung kita berdetak, umumnya 60-70 kali dalam satu menit pada kondisi istirahat (saat duduk atau berbaring), darah dipompa menuju dan melalui pembuluh nadi. Pada pemeriksaan tekanan darah akan diperoleh dua angka, yaitu sistolik dan diastolik. Sistolik untuk mengukur tekanan darah sebagai hasil kontraksi jantung untuk memompa darah keluar dari jantung. Biasanya angka yang dihasilkan lebih besar sementara itu tekanan diastolik untuk mengukur tekanan darah ketika jantung berelaksasi dan membiarkan darah mengalir ke dalam jantung. Biasanya angka yang dihasilkan lebih kecil. Nilai tekanan darah biasanya dituliskan sebagai tekanan sistolik pertekanan diastolik. Contohnya 120/80 mmHg (Handoko, 2010).

Menurut WHO, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi; dan diantara nilai tersebut disebut sebagai normal-tinggi (batasan tersebut diperuntukan bagi individu dewasa diatas 18 tahun). Batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg. Buah Pisang Ambon memiliki banyak kelebihan yang menguntungkan bagi manusia. Buah yang paling populer diseluruh dunia setelah apel dan jeruk dan banyak ditemukan di kawasan Asia, Termasuk indonesia (Yulianti, 2011).

Pisang Ambon yang memiliki kandungan gizi yang baik, menyediakan energi yang cukup tinggi dari pada buah-buahan lainnya. Buah pisang ambon juga dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi dan stroke. Hal ini tidak lain karena kandungan kalium yang terdapat didalamnya cukup tinggi. Sebuah pisang ambon mengandung sekitar 487mg 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. Ini merupakan keseimbangan yin dan yang dalam tubuh (Kowalski, 2010).

Volume dan tekanan osmosis darah dan cairan sangat berkaitan dengan konsentrasi ion natrium dan kalium, yang sangat dikendalikan oleh mekanisme pengaturan tubuh yang mengatur jumlah dikeluarkan melalui urin dan keringat, khususnya oleh hormon aldosterone. Mekanisme bagaimana kalium dapat menurunkan tekanan darah adalah sebagai berikut. Kalium dapat mengatur saraf perifer dan sentral yang memengaruhi tekanan darah. Berbeda dengan natrium, kalium merupakan ion utama di dalam cairan intraseluler. Konsumsi banyak kalium akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah (Hardinsyah, 2017).

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 yang dapat meringankan kerja jantung dalam memompa darah. Selain itu penurunan tekanan darah disebabkan kepatuhan responden saat meng-

konsumsi pisang ambon yang disarankan peneliti dan mengurangi pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi garam, merokok serta stres.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Mojogeneng Desa Mojokarang Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

SARAN

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan tambahan wawasan tentang metode alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan peneliti selanjutnya hendaknya meneliti berapa lama keefektifan pisang ambon mulai terdeteksi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Sofia (2014) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dini, Tryastuti (2012) *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sedang*. Fakultas Keperawatan Unand.
- Handoko, Haryo (2011) *Makanan Awet Muda & Panjang Umur*. Jakarta: Gramedia.
- Hardinsyah, et al (2017) *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Kowalski, Robert (2010) *Terapi Hipertensi program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mngurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami*. Bandung: Qanita.
- Smart, Aqila (2015) *Sehat & Awet Muda dengan Metode Tradisional*. Yogyakarta : Kata Hati.
- Triyanto, Endang .(2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dewi, Sofia R. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Utaminingsih, Wahyu. (2015) *Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Yogyakarta: Media Ilmu.
- Yuliarti, Nurheti. (2011). *1001 Khasiat Buah-buahan*. Yogyakarta: Andi.