

EFEKTIFITAS PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KRUI KABUPATEN PESISIR BARAT TAHUN 2017

Eka Yudha Chrisanto

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran
Universitas Malahayati Bandar Lampung
Email : yudhachrisanto88@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Puskesmas Krui angka kejadian hipertensi tahun 2015 sejumlah 530 dari 9.422 pasien (5,6%), tahun 2014 berjumlah 518 dari 12.385 pasien (4,2%) dan tahun 2013 berjumlah 663 dari 13.395 pasien (4,9%). Pisang ambon salah satu tumbuhan kaya kalium dan dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini diketahui efektifitas pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui 44 pasien dengan sampel 30 orang. Instrumen pengumpulan data penelitian ini menggunakan lembar observasi. Analisa data uji *T-dependen*.

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

Saran: Saran petugas kesehatan aktif dalam melakukan kontrol 2 kali seminggu dengan melakukan bina keluarga disetiap pekan dan kelurahan, dan saran pasien rutin untuk mengkonsumsi pisang ambon sesuai anjuran.

Kata Kunci : Pisang Ambon, tekanan darah, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi sampai saat ini menjadi masalah kesehatan karena sekitar 90% tidak diketahui penyebabnya (Bustan, 2015). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, dan prevalensinya meningkat di seluruh dunia dari 25% pada tahun 2000 untuk diproyeksikan 40% pada tahun 2025 (WHO, 2016). Di Indonesia, banyaknya penyakit hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menyadari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Bustan, 2015).

Dari 10 besar penyakit terbanyak di Provinsi Lampung, pada tahun 2013 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 17,29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun

2014 dengan jumlah 30,01% dan pada tahun 2015 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 33,05% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016).

Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat diketahui bahwa prevalensi penyakit hipertensi masuk kedalam 10 penyakit terbesar pada tahun 2014 prevalensi mencapai 1527 penderita, dan pada tahun 2015 prevalensi penyakit hipertensi meningkat menjadi 1662 penderita (Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat, 2016). Berdasarkan profil kesehatan Puskesmas Krui angka kejadian hipertensi sejumlah 663 dari 13.395 pasien (4,9%) pada tahun 2013, turun menjadi 518 dari 12.385 pasien (4,2%) pada tahun 2014, kemudian meningkat menjadi 530 dari 9.422 pasien (5,6%) pada tahun 2015 (UPT. Puskesmas Krui, 2016).

Hipertensi dicegah dengan mengatasi obesitas, mengurangi asupan garam, menghindari stres, memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat,

mengontrol tekanan darah, mengatur pola makan, mengontrol berat badan, meningkatkan aktivitas fisik. Komplikasi dari hipertensi menyebabkan kerusakan antara lain : otak, mata, jantung, dan ginjal (Susanto, 2010).

Pisang (*Musa acuminata Colla*) adalah salah satu dari tumbuhan yang paling banyak manfaatnya di dunia, khususnya di daerah tropis seperti di Indonesia. Buah pisang memiliki khasiat dan nilai gizi yang baik sekali. Daging buah pisang kaya akan kalium dan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah (Rusli, 2009).

Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang. Hal ini telah dibuktikan melalui riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine* dalam Peni dan Sulisdiana, (2015), penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu para peneliti tersebut menyatakan bahwa ini dapat terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam pisang akan meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler beserta natrium sehingga terjadi retensi cairan yang mengakibatkan peningkatan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis) dan menurunkan tekanan darah (Megia dalam Peni dan Sulisdiana, 2015).

Berdasarkan hasil presurvey pada tanggal 17 Oktober 2016 di Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat didapat 7 pasien yang menderita penyakit hipertensi, semua pasien dianjurkan mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 2 buah setiap hari untuk menurunkan tekanan darah. Setelah dilakukan selama 7 hari terdapat 4 pasien yang mengalami penurunan tekanan darah karena teratur mengkonsumsi pisang ambon, dan sisanya 3 pasien tidak mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan karena tidak teratur mengkonsumsi pisang ambon, oleh karna itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Efektifitas pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017".

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *Quasi Eksperimen Design with Two Group Pretest-Posttest* (Notoatmodjo S, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang ada di Wilayah

Kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat sejumlah 44 pasien (rata-rata pasien hipertensi perbulan tahun 2015). Jadi jumlah sample yang diambil pada penelitian ini yaitu 30 responden, yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 responden kelompok intervensi yang mengkonsumsi pisang ambon dan obat anti hipertensi sedangkan 15 responden kelompok kontrol yang tidak mengkonsumsi pisang ambon dan hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi. Pengolahan data meliputi 4 tahap, yaitu penyuntingan (editing), pengkodean (coding), memasukkan data (entry atau processing), dan pembersihan data (cleaning) (Notoatmodjo, 2010). Analisa data dengan cara univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1. dibawah dapat diuraikan distribusi responden berdasarkan karakteristik umur pada penderita hipertensi jumlah yang paling banyak pada umur 71-80 tahun yaitu 11 responden (37%) dari 30 responden.

Tabel 1.

Distribusi frekuensi berdasarkan umur pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017.

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
31-40 tahun	3	10
41-50 tahun	4	13
51-60 tahun	5	17
61-70 tahun	7	23
71-80 tahun	11	37
Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 2. dibawah dapat diuraikan distribusi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada kelompok intervensi mempunyai jumlah berjenis kelamin laki-laki yaitu 10 responden (67%) dari 15 responden sedangkan kelompok kontrol mempunyai jumlah berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 responden (60%) dari 15 responden.

Tabel 2.
Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017.

Jenis Kelamin	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Laki-laki	10	67	9	60
Perempuan	5	33	6	40
Jumlah	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 3. dibawah didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 170.00 dengan standar deviasi 14.14, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 99,33 dengan standar deviasi 9,61.

Tabel 3.
Rata-rata tekanan darah sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

n = 15		
Tekanan Darah	Mean	Sdt Dev
Sistole	170.00	14.14
Diastole	99.33	9.61

Berdasarkan tabel 4. dibawah didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 154.00 dengan standar deviasi 9.85, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 91.33 dengan standar deviasi 6.39

Tabel 4.
Rata-rata tekanan darah sebelum (tidak diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi) pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

n = 15		
Tekanan Darah	Mean	Sdt Dev
Sistole	154.00	9.85
Diastole	91.33	6.39

Berdasarkan tabel 5. dibawah didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 143.33 dengan standar deviasi 10.46, sedangkan

untuk rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 84.00 dengan standar deviasi 5.07.

Tabel 5.
Rata-rata tekanan darah sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

n= 15		
Tekanan Darah	Mean	Sdt Dev
Sistole	143.33	10.46
Diastole	84.00	5.07

Berdasarkan tabel 6 dibawah didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 137.33 dengan standar deviasi 7.98, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 82.67 dengan standar deviasi 4.57.

Tabel 6.
Rata-rata tekanan darah sesudah tidak diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

n= 15		
Tekanan Darah	Mean	Sdt Dev
Sistole	137.33	7.98
Diastole	82.67	4.57

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 7. dibawah diketahui bahwa perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah sistole setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 26.66, standar deviasi 13.45, perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah diastole setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 15.33, standar deviasi 9.15. sedangkan untuk perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah sistole setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 16.66, standar deviasi 4.88, perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah diastole setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 8.66, standar deviasi 3.51. Berdasarkan hasil uji statistik diatas diperoleh nilai *p value* 0.000 yang artinya $\alpha < 0.05$ yang berarti ada perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

Tabel 7.

Rata-rata efektifitas pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kelompok Intervensi) di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

Variabel	Tekanan darah	Mean	SD	Low	Upper	p value
Pisang Ambon + Obat Anti Hipertensi	Sistole	26.66	13.45	19.21	34.11	0.000
	Diastole	15.33	9.15	10.26	20.40	0.000

Tabel 8.

Rata-rata efektifitas pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kelompok Kontrol) di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

Variabel	Tekanan darah	Mean	SD	Low	Upper	p value
Obat Anti Hipertensi	Sistole	16.66	4.88	13.96	19.36	0.000
	Diastole	8.66	3.51	6.71	10.61	0.000

Tabel 9.

Perbedaan rata-rata efektifitas pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017

Variabel	Tekanan darah	Mean	SD	Low	Upper	p value	N
Pisang Ambon+ Obat Anti Hipertensi	Sistole	26.66	13.45	19.21	34.11	0.000	15
	Diastole	15.33	9.15	10.26	20.40		
Obat Anti Hipertensi	Sistole	16.66	4.88	13.96	19.36		15
	Diastole	8.66	3.51	6.71	10.61		

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan tabel 1. dapat diuraikan distribusi responden berdasarkan karakteristik umur pada penderita hipertensi jumlah yang paling banyak pada umur 71-80 tahun yaitu 11 responden (37%) dari 30 responden. Hal ini menunjukkan kesesuaian teori Sudarmoko (2015) bahwa dari berbagai penelitian didapatkan fakta bahwa semakin tinggi usia seseorang maka makin tinggi pula tekanan darahnya. Pada umumnya hipertensi pada pria terjadi diatas usia 31 tahun, sedangkan pada wanita terjadi setelah usia 45 tahun atau setelah masa menopause. Hal ini juga didukung oleh penelitian Suwandi (2013) bahwa sebagian besar setengah dari responden umur 65-74 tahun dan umur >85 tahun.

Berdasarkan tabel 2. dapat diuraikan distribusi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin pada kelompok intervensi mempunyai

jumlah berjenis kelamin laki-laki yaitu 10 responden (67%) dari 15 responden. Sedangkan kelompok kontrol mempunyai jumlah berjenis kelamin laki-laki yaitu 9 responden (60%) dari 15 responden. Hal ini menunjukkan kesesuaian teori Sudarmoko (2015) bahwa berbagai hasil penelitian menyebutkan bahwa pria pada umumnya lebih mudah terserang hipertensi dibandingkan dengan wanita. Faktor yang sangat berperan dalam hal ini kemungkinan besar adalah gaya hidup pria yang rata-rata lebih tidak terkontrol ketimbang wanita misalnya kebiasaan merokok, begadang, stres kerja, hingga pola makan tidak teratur. Sedangkan wanita, rata-rata akan mengalami peningkatan resiko hipertensi setelah mengalami masa menopause sekitar di atas 45 tahun. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandi (2013) bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin laki-laki. Berdasarkan tabel 3. didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberi pisang ambon

dan obat anti hipertensi adalah 170.00 dengan standar deviasi 14.14, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 99.33 dengan standar deviasi 9.61.

Berdasarkan tabel 4. didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 154.00 dengan standar deviasi 9.85, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 91.33 dengan standar deviasi 6.39. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah responden pretest kelompok intervensi mengalami hipertensi berat yaitu 170/99 mmHg, dan rata-rata tekanan darah responden pretest kelompok kontrol mengalami hipertensi sedang yaitu 154/91 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandi (2013) dengan judul "Pengaruh Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto". didapatkan hasil bahwa responden pretest mengalami hipertensi sedang sebanyak 9 responden (75%) dan hipertensi berat yaitu 3 responden (25%).

Berdasarkan tabel 5. didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 143.33 dengan standar deviasi 10.46, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 84.00 dengan standar deviasi 5.07. Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 137.33 dengan standar deviasi 7.98, sedangkan untuk rata-rata tekanan darah diastole sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi adalah 82.67 dengan standar deviasi 4.57.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata tekanan darah responden posttest kelompok intervensi mengalami hipertensi sedang yaitu 143/84 mmHg, dan rata-rata tekanan darah responden posttest kelompok kontrol mengalami hipertensi ringan yaitu 137/82 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandi (2013) dengan judul "Pengaruh Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto". didapatkan hasil bahwa responden posttest mengalami hipertensi ringan sebanyak 6 responden

(50%) dan hipertensi sedang yaitu 4 responden (33,3%).

Analisa Bivariat

Hasil Penelitian menunjukkan perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah sistole setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 26.66, standar deviasi 13.45, lowwer 19.21 dan upper 34.11, dan perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah diastole setelah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi adalah 15.33, standar deviasi 9.15, lowwer 10.26 upper 20.40. sedangkan untuk perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah sistole setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 16.66, standar deviasi 4.88, lowwer 13.96 upper 1936, dan perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah diastole setelah (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) adalah 8.66, standar deviasi 3.51, lowwer 6.71 upper 10.61. dari hasil uji statistik nilai *p value* 0.000 yang artinya $\alpha < 0.05$ yang berarti ada perbedaan penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017.

Hipertensi yang anda alami merupakan hasil dari beberapa reaksi kimia. Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angitensin I oleh angiotensin I-converting enzyme (ACE). Zat tersebut memegang peran penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi dihati. Selanjutnya oleh hormon, renin (diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I oleh ACE yang terdapat di paru-paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensi II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan pokok untuk menaikkan tekanan darah. dengan meningkatkan sekresi hormon antidiuretik (ADH) dan rasa haus. ADH kemudian bekerja pada ginjal untuk mengatur pengeluaran air kencing (Sutanto, 2010).

Pisang ambon merupakan pisang yang paling banyak disukai karena memiliki rasa yang lebih manis, tekstur yang lebih enak dan aroma yang lebih tajam jika dibandingkan dengan pisang lainnya. Pisang ambon telah banyak dikonsumsi oleh masyarakat tanpa memiliki efek samping. Selain itu, pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah serta tinggi kandungan kalsium yang juga berperan penting dalam mencegah hipertensi (Satuhu dalam

Peni dan Sulisdiana, 2015). Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah dibandingkan dengan buah pisang lainnya, dalam 100 g pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18mg natrium, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon \pm 140 g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung \pm 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium khususnya pada lansia (Almatsier dalam Peni dan Sulisdiana, 2015).

Hal ini sejalan dengan pendapat dari Megia, dalam Peni dan Sulisdiana, 2015 yaitu salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang. Hal ini telah dibuktikan melalui riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam *Journal of Alternative and Complementary Medicine* dalam Peni dan Sulisdiana (2015), penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu para peneliti tersebut menyatakan bahwa ini dapat terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam pisang akan meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler beserta natrium sehingga terjadi retensi cairan yang mengakibatkan peningkatan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis) dan menurunkan tekanan darah (Megia dalam Peni dan Sulisdiana, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandi (2013) dengan judul "Pengaruh Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh mengkonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji wilcoxon signed rank test pada sistole didapatkan $p = 0,002 < \alpha = 0,05$ pada diastole $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh mengkonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Selain itu hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rusli (2009) dengan judul "Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa Pada Cold Stress test". Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan signifikan pada kenaikan tekanan darah *cold stress*

test setelah makan satu buah pisang ambon setiap hari selama tujuh hari ($p < 0.05$).

Bila dilihat dari observasi kejadian hipertensi dari 15 responden pada kelompok intervensi dan 15 responden kelompok kontrol terlihat bahwa penurunan signifikan pada tekanan darah. Oleh sebab itu dengan hasil analisa ini peneliti menyatakan bahwa pemberian pisang ambon 2 kali sehari dalam seminggu berpengaruh untuk penurunan tekanan darah dan dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan menurunkan tekanan darah pada kejadian hipertensi.

SIMPULAN

1. Penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Sebagian besar berumur 71-80 tahun yaitu 11 responden (37%) dari 30 responden dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki pada kelompok intervensi 10 responden (67%) dari 15 responden dan pada kelompok kontrol jenis kelamin laki-laki 9 responden (60%) dari 15 responden.
2. Rata-rata tekanan darah sebelum diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi sistole 170.00 standar deviasi 14.14, diastole 99.33 standar deviasi 9.61. Rata-rata tekanan darah sebelum (tidak diberi pisang ambon dan hanya diberi obat anti hipertensi) sistole 154.00 standar deviasi 9.85, diastole 91.33 standar deviasi 6.39.
3. Rata-rata tekanan darah sesudah diberi pisang ambon dan obat anti hipertensi sistole 143.33 standar deviasi 10.46, diastole 84.00 standar deviasi 5.07. Rata-rata tekanan darah sesudah tidak diberi pisang ambon dan hanya obat anti hipertensi sistole 137.33 standar deviasi 7.98, diastole 82.67 standar deviasi 4.57.
4. ada perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2017 (p value 0,000 dan α 0.05).

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan
Pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat dengan adanya penelitian ini penderita dapat merasakan manfaatnya. Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan dalam pencegahan hipertensi Oleh karena itu bagi

petugas kesehatan agar dapat aktif dalam melakukan kontrol 2 kali seminggu dengan melakukan bina keluarga disetiap pekan dan kelurahan.

2. Bagi masyarakat

Pencegahan hipertensi atau menurunkan tekanan darah salah satunya dengan mengkonsumsi pisang ambon secara rutin sesuai anjuran. Peneliti mengharapkan penelitian ini diteruskan oleh setiap masyarakat agar rutin untuk mengkonsumsi pisang ambon sesuai anjuran dan juga sadar akan kepentingan obat tradisional oleh karna itu agar setiap masyarakat dapat menanam pohon pisang disetiap pekarangan rumah masing-masing.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain pisang ambon terhadap kesehatan dengan jumlah sampel lebih banyak dan teknik penelitian lebih baik, dengan memperhatikan variable confounding yang menjadi penghambat seperti konsumsi makanan bersantan, rokok dan kopi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina & Anita. (2016). *Riset Keperawatan*. Bandar Lampung.
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Bustan, N, M. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : RINEKA CIPTA.
- Cahyono, Bambang. (2016). *Sukses Budi Daya Pisang di Pekarangan dan Perkebunan*. Yogyakarta : LILY PUBLISHER.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat. (2016). *Profil Kesehatan Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2016*
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2016). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2016*
- Karo Karo, Santoso. (2016). *Cegah & Atasi Penyakit Jantung & Pembuluh Darah*. Jakarta : Praninta Aksara.
- Navari, Tim. (2015). 1001 Makanan Sehat. Jakarta : PT Gramedia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Peni, Tri & Sulisdiana. (2015). *Efektivitas Jus Pisang Dan Air Kelapa Muda Terhadap Tensi Lansia Penderita Hipertensi*. Hospital Majapahit. Volume : 7 No : 1.
<https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi6q8abye7RAhXJrl8KHdZAaIQFggeMAA&url=http%3A%2F%2Fejurnalp2m.poltekkesmajapahit.ac.id%2Findex.php%2FHM%2Farticle%2FviewFile%2F19%2F19&usg=AFQjCNEiddfU0NamXslQ6b0nEF5jg5sjGw&bvm=bv.145822982,d.c2l> diakses pada tanggal 01 Oktober 2016.
- Rusli, Megawati. (2009). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa acuminata Colla*) Terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa Pada Cold Stress Test.
https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi1wKaJvvPTAhVFq48KHSPoBnIQFggqMAE&url=http%3A%2F%2Frepository.maranatha.edu%2F1576%2F1%2F0310029_Abtract_TOC.pdf&usg=AFQjCNFsTZdxjuCifqrwpVhfsglP7lflmg diakses pada tanggal 01 Oktober 2016.
- Sudarmoko, Arief. (2015). *Sehat Tanpa Hipertensi*. Yogyakarta : Cahaya Atma Pusaka.
- Sutanto. (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern (Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes)*. Yogyakarta : ANDI.
- Suwandi, M, M. (2013). *Pengaruh Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto*.
<http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/S1KEP/article/download/127/104> diakses pada tanggal 09 Oktober 2016.
- Tedjasukmana, P. (2012). *Tatalaksana Hipertensi*. Cermin Dunia Kedokteran. CDK-192/ Volume : 39. No : 4
<https://www.scribd.com/doc/310506409/Tatalaksana-hipertensi-pdf> diakses pada tanggal 01 Oktober 2016.

UPT. Puskesmas Krui Kabupaten Pesisir Barat.
(2016). *Profil UPT. Puskesmas Krui
Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2016*

Wade, Carlson. (2016). *Mengatasi Hipertensi*.
Bandung : Nuansa Cendekia.

WHO.(2016).<http://www.worldhealthorganization/int.com>
diakses pada tanggal 01 Oktober 2016.

Wijaya, A, S & Putri, Y, M. (2013). *KMB 1
Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan
Dewasa)*. Nuha Medika. Yogyakarta