

**PENGARUH KONSUMSI PISANG TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA SINAR BANTEN KECAMATAN TALANG PADANG KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2017**

**Neneng Siti Lathifah<sup>(1)</sup>, Ismiyeni<sup>(2)</sup>**

**ABSTRAK**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang. Tujuan penelitian adalah diketahui Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

Metode penelitian ini merupakan penelitian tindakan quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017 sebanyak 769 orang pada bulan Februari 2017. Sampel 15 orang, Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi dan analisa data yang digunakan adalah uji *T-dependent*.

Hasil penelitian didapatkan bahwa Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian pisang adalah 158, dengan SD 16.7. Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian pisang adalah 127, dengan SD 82. Ada pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017 (p value 0,000). Saran Bagi lansia dan masyarakat, bagi masyarakat maupun keluarga dapat menerapkan pengobatan herbal yang tepat untuk mengobati gejala hipertensi salah satunya mengkonsumsi pisang ambon agar menurunkan kadar tekanan darah tinggi, jadi bisa mengurangi penggunaan obat-obatan farmakologi yang ada efek sampingnya.

Kata Kunci: Pisang Ambon, Hipertensi, Lansia

**PENDAHULUAN**

Hipertensi menjadi masalah pada lansia karena sering ditemukan menjadi faktor utama payah jantung dan penyakit koroner. Lebih dari separuh kematian diatas usia 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskuler (Nugroho, 2008). Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi (Yekti & Wulandari, 2011)<sup>(1)</sup>

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Ini adalah kondisi kritis yang dapat saring hati, melukai pembuluh darah, menyebabkan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, masalah ginjal, dan jika tidak diobati dapat menyebabkan kematian. Secara global hipertensi dianggap sebagai faktor risiko penting untuk penyakit

jantung dan penyebab utama kematian (Dayand, 2015).<sup>(2)</sup>

Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi tubuh. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah lansia adalah: Asupan garam dan natrium, Nutrisi (Konsumsi pisang, mentimun, temulawak, dan ekstrak bawang putih), Penurunan berat badan, Berhenti merokok, Jangan stress (Yekti & Wulandari, 2011) Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang.

---

1.) Dosen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

2.) Mahasiswa Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

Hasil sensus penduduk tahun 2010, Indonesia saat ini termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak didunia yakni 18,1 juta jiwa atau 9,6% dari jumlah penduduk. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2000 sebesar 21% menjadi 26,4% dan 27,5% pada tahun 2001 dan 2004. Selanjutnya, diperkirakan meningkat lagi menjadi 37% pada tahun 2015 dan menjadi 42% pada tahun 2025. Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2009 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% tahun 2010. (Kemenkes RI, 2009)<sup>(3)</sup>

Berdasarkan hasil pra survey diwilayah kerja puskesmas talang padang pada bulan Februari 2017 didapatkan jumlah laki-laki 502 orang dan perempuan 267 orang dari 769 orang mengalami hipertensi dari usia 30-60 tahun. Alasan peneliti mengambil tempat penelitian di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tepatnya di Posbindu dikarenakan belum pernah dilakukan observasi penyuluhan pananganan hipertensi dengan menggunakan bahan alami seperti mengkonsumsi buah pisang sehingga peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

Hipertensi berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi. Pembuluh darah-pembuluh darah yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh. Hipertensi bukan berarti tegangan emosi yang berlebihan walaupun tegangan emosi dan stres dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara (Yekti & Wulandari, 2011) Suatu peningkatan dari tekanan darah sistolik dan atau diastolik meningkatkan risiko menimbulkan penyakit jantung, penyakit ginjal, pengerasan atau penggumpalan dari pembuluh darah kerusakan mata, dan stroke (kerusakan otak). Hipertensi adalah keadaan tekanan darah yang sama atau melebihi 140 mmHg sistolik dan/ atau melebihi 90 mmHg diastolik pada seseorang yang tidak sedang makan obat antihipertensi (Aziz dkk, 2008)<sup>(4)</sup>

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai metode yang berlandaskan pada filsafat positifisme digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Notoatmodjo, 2012).<sup>(5)</sup> Waktu penelitian di laksanakan pada 17 April – 8 Mei 2017. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

Dalam penelitian ini menggunakan rancangan analisis dengan menggunakan pendekatan *quasi eksperimen* dengan rancangan *One group pretest – posttest design*. Ciri dari desain penelitian ini memberikan intervensi kepada responden yang akan dilakukan tindakan perlakuan dan membandingkan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Peneliti memberikan intervensi kepada kelompok sebelum pemberian pisang dan sesudah pemberian pisang. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Arikunto, 2010).<sup>(6)</sup> Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017 sebanyak 476 orang pada bulan Februari 2017.

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Arikunto, 2010). Sampel dalam penelitian ini seluruh lansia di posyandu lansia Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017 sebanyak 15 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Tekanan Darah Sebelum Pemberian Pisang

Berdasarkan tabel 1 Hasil analisis dapat dilihat dari 15 responden, diketahui bahwa pemberian pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai minimal (nilai

tekanan darah terendah) 130/90 mmHg dan 200/100 mmHg dengan nilai rata-rata sebelum nilai maksimal (nilai tekanan darah tertinggi) pemberian pisang 158 dan standar deviasi 167.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tekanan darah sebelum pemberian pisang pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017

Variabel	N	Mean	Min-Mak	SD
Sebelum pemberian pisang	15	158	130/90-200/100	16.7

**b. Tekanan darah sesudah pemberian pisang**

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan darah sesudah pemberian pisang pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017

Variabel	N	Mean	Min-Mak	SD
Sesudah pemberian pisang	15	127	120/80-140/90	82

Berdasarkan tabel 2 Hasil analisis dapat dilihat dari 15 responden, diketahui bahwa pemberian pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai minimal (nilai

tekanan darah terendah) 120.80 mmHg dan nilai maksimal (nilai tekanan darah tertinggi) 140.90 mmHg dengan nilai rata-rata sebelum pemberian pisang 127 dan standar deviasi 82.

Tabel 3

Analisis frekuensi tekanan darah pada lansia setelah Pemberian Pisang di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017

Analisis frekuensi pemberian pisang	N	Mean	SD
Hari ke 1		158	167
Hari ke 2		158	167
Hari ke 3		158	167
Hari ke 4		157	160
Hari ke 5		155	139
Hari ke 6		152	157
Hari ke 7		148	115
Hari ke 8		146	126
Hari ke 9		145	133
Hari ke 10		144	127
Hari ke 11	15	140	108
Hari ke 12		139	111
Hari ke 13		139	115
Hari ke 14		138	110
Hari ke 15		136	85
Hari ke 16		132	92
Hari ke 17		130	100
Hari ke 18		128	78
Hari ke 19		127	83
Hari ke 20		127	83

Berdasarkan tabel 3 Hasil analisis dapat dilihat dari 15 responden, diketahui bahwa pemberian pisang terhadap kenaikan tekanan darah tinggi pada lansia mengalami penurunan tertinggi dan efisien terjadi pada hari ke 6 sehingga pemberian pisang ambon dapat dijadikan sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia.

## 2. Analisa Bivariat

### a. Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017

Tabel 4  
Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017

Variabel	Mean (Nilai Rata-Rata)	SD (Standar Deviasi)	P (Value)	N (Jumlah Sampel)	OR CI 95% (low-up)
Sebelum pemberian pisang	158	16.7	0,000	15	23,6 – 37,9
Sesudah pemberian pisang	127	82			

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dilihat nilai rata-rata, standar deviasi dan standar error untuk masing-masing variabel. Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian pisang adalah 158 sedangkan Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian pisang adalah 127.

Hasil uji statistik yang dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) pada tabel independent sample test adalah  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

## PEMBAHASAN

### 1. Rerata tekanan darah sebelum Diberi Pisang Ambon

Berdasarkan tabel 1 Hasil analisis dapat dilihat dari 15 responden, diketahui bahwa pemberian pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai minimal (nilai tekanan darah terendah) 130/90 mmHg dan nilai maksimal (nilai tekanan darah tertinggi) 200/100 mmHg dengan nilai rata-rata sebelum pemberian pisang 158 dan standar deviasi 167.

Hipertensi merupakan kelainan kardiovaskular yang paling umum, ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, setelah pemberian pisang. Menurut penelitian Dayanad (2015) menyebutkan bahwa efek tryptophan dan karbohidrat tinggi kandungan

pisang yang meningkatkan kadar serotonin dan menunjukkan serotonin-dimediasi efek natriorexic. Sarkar et al melaporkan bahwa pisang menurun munculnya kedua tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang sehat mengalami stress test dingin. Dalam penelitian ini menyimpulkan efek sebagai gangguan non-spesifik dalam ketersediaan ion kalsium diperlukan untuk kontraksi otot polos yang menyebabkan relaksasi.

Hasil Penelitian ini didukung penelitian Gunawan, 2014 menyimpulkan Hasil rerata tekanan darah sistolik setelah diberikan kombinasi pisang dan stroberi sebesar 100,57 mmHg, lebih rendah dari sebelum diberikan kombinasi sebesar 110,73 mmHg ( $p < 0,01$ ), sedangkan hasil rerata tekanan darah diastolik setelah diberikan kombinasi pisang dan stroberi sebesar 65,70 mmHg, lebih rendah dari sebelum diberikan kombinasi sebesar 73,40 mmHg ( $p < 0,01$ ).

Menurut pendapat peneliti Konsumsi pisang ambon secara teratur dengan demikian dapat dijadikan terapi pendamping dari diet hipertensi. Terlebih lagi selain berkhasiat, pisang ambon juga relatif mudah dan dapat dijumpai buahnya sepanjang musim. Teksturnya yang lembut juga memudahkan para lansia untuk mengkonsumsinya tanpa memerlukan proses produksi tambahan.

## **2. Rerata tekanan darah sesudah Diberi Pisang Ambon**

Berdasarkan tabel 2 Hasil analisis dapat dilihat dari 15 responden, diketahui bahwa pemberian pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia nilai minimal (nilai tekanan darah terendah) 120.80 mmHg dan nilai maksimal (nilai tekanan darah tertinggi) 140.90 mmHg dengan nilai rata-rata sebelum pemberian pisang 127 dan standar deviasi 82.

Penurunan berkelanjutan tekanan darah bisa karena ion kalium, yang hadir dalam jumlah yang lebih tinggi di pisang. Sebuah percobaan manusia menunjukkan bahwa makan 2 porsi pisang meningkatkan [K<sup>+</sup>] p pada 30 dan 60 menit pasca konsumsi.

Pisang adalah buah tropis yang terkenal. Dari rumah Barat Pacific asli, sekitar 600 SM tanaman ini menyebar ke India dan kemudian seluruh negara-negara tropis. Sekitar 300 varietas pisang yang tumbuh, sebagian besar dari mereka di Asia, tropis Indo-Malaysia dan Australia. India, Filipina, China, Ekuador, Brazil, Indonesia, Meksiko, Kosta Rika, Kolombia, Thailand yang utama dalam budidaya pisang. Penggunaan obat pisang terkenal. Musa paradisiaca dan Musa sapientum digunakan dalam diare (mentah), disentri, lesi usus pada kolitis ulserativa, diabetes (mentah), di sariawan, uremia, nefritis, asam urat, hipertensi, penyakit jantung.

Hasil Penelitian ini didukung penelitian Jayanti, 2016 menyimpulkan adanya pengaruh yang signifikan dari pemberian buah pisang emas terhadap penurunan tekanan darah lansia di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Pemberian terapi buah pisang emas dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik lansia sebesar 13,5mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 12 mmHg. Menurut pendapat peneliti Pengobatan farmakologi memiliki efek yang lebih cepat dibandingkan dengan pengobatan non farmakologi. Tetapi pengobatan farmakologis memiliki efek samping yang lebih besar dibandingkan pengobatan non farmakologi. Salah satu buah yang dapat digunakan dalam sebagai terapi non-farmakologi adalah buah pisang ambon. Buah pisang merupakan buah tropis yang menjadi favorit banyak orang. Selain rasanya manis, pisang juga kaya vitamin dan mineral, bisa dimakan langsung atau diolah menjadi

berbagai hidangan lezat.

## **3. Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017**

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dilihat nilai rata-rata, standar deviasi dan standar error untuk masing-masing variabel. Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian pisang adalah 158 sedangkan Nilai rata-rata tekanan darah Sebelum pemberian pisang adalah 127. Hasil uji statistik yang dilihat dari nilai Sig. (2-tailed) pada tabel independent sample test adalah  $0,000 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika darah mengalir melalui pembuluh darah dengan kekuatan yang lebih besar dari biasanya. Ini adalah kondisi kritis yang dapat saring hati, melukai pembuluh darah, menyebabkan meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, masalah ginjal, dan jika tidak diobati dapat menyebabkan kematian. Secara global hipertensi dianggap sebagai faktor risiko penting untuk penyakit jantung dan penyebab utama kematian (Dayand, 2015).

Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg. Tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi dan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi dan disebut hipertensi. Angka yang diawal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah maju ke dalam pembuluh darah yang ada. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung dalam kondisi istirahat setelah kontraksi. Tekanan diastolik mencerminkan tekanan paling rendah yang ada pada pembuluh darah. (Yekti & Wulandari, 2011) Suatu peningkatan dari tekanan darah sistolik dan atau diastolik meningkatkan risiko menimbulkan penyakit jantung, penyakit ginjal, pengerasan atau penggumpalan dari pembuluh darah kerusakan mata, dan stroke (kerusakan otak). (Yekti & Wulandari, 2011)

Penanganan yang dapat dilakukan selain terapi farmakologis adalah dengan mempergunakan terapi non farmakologi atau terapi komplementer. Metode non farmakologi tidak memiliki efek samping serta tidak merugikan kondisi tubuh. Terapi non farmakologi atau terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan darah lansia adalah: Asupan garam dan natrium, Nutrisi (Konsumsi pisang, mentimun, temulawak, dan ekstrak bawang putih), Penurunan berat badan, Berhenti merokok, Jangan stress Yekti & Wulandari, 2011) Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan cara mengkonsumsi buah pisang (Suririnah, 2009). Pengobatan tradisional adalah pengobatan terhadap hipertensi yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada disekitar kita. Pengobatan seperti ini biasanya tidak memiliki efek samping tetapi pengobatannya tidak bisa secara langsung, perlu sabar, ketelatenan, dan manfaatnya baru akan kelihatan dalam jangka panjang. Namun, pengobatan ini lebih aman dan disukai banyak orang. Biasanya disarankan oleh dokter terhadap mereka yang mengidap penyakit berat lainnya selain hipertensi dan mereka yang baru pada tahap mengidap fase prahipertensi. (Yekti & Wulandari, 2011).

Beberapa jenis pisang masih dipercaya ampuh mengobati beberapa penyakit dalam tubuh manusia. Biasanya tidak hanya daging buahnya yang dimanfaatkan sebagai obat, daun, kulit buah, akar hingga batangnya juga mengandung kebaikan herbal. Pisang ambon adalah Adalah jenis pisang yang baik untuk menjaga kesehatan jantung; kelancaran peredaran darah; hipertensi, sembelit; dan menjaga kecantikan kulit serta wajah (Husnia, 2014)<sup>(7)</sup>

Kandungan vitamin pisang sangat tinggi, terutama provitamin a, yaitu ketakaroten yang besarnya 45 mg per 100 gram berat kering \*apel haya 15 mg). Pisang juga mengandung vitamin C,B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoxin 0,5 mg/ 100 gram). Vitamin b6 berperan dalam sintesis dan koenzim yantuk bebepara reaksi metabolisme protein, khususnya serotonin yang berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak. Makanan yang kaya potasium dapat mengimbangi pengaruh konsumsi sodium yang berlebihan, seperti

retensi cairan dan tekanan darah tinggi. Satu buah pisang besar mengandung sekitar 500 mg potasium atau sekitar 1/7 dari konsumsi yang dianjurkan. Oleh karena itu mengonsumsi pisang setiap hari merupakan cara terbaik untuk mencegah stroke. (Yohana, 2011).<sup>(8)</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Munir (2012) tentang Pengaruh Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Dengan hasil penelitian sebelum mengonsumsi pisang ambon, responden mengalami hipertensi sedang (75%) dan setelah mengonsumsi pisang ambon responden mengalami hipertensi ringan yaitu 6 responden (50%). Uji wilcoxon signed rank test pada systole 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 mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. Pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah/hari dapat menjadi solusi pengendalian tekanan darah dan menurunkan derajat hipertensi pada lansia sekaligus sebagai menu diet untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Tangkilisan (2013) tentang Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linn*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Hipertensi menunjukkan hasil uji *Paired t-test* data tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi menunjukkan *p value* 0,000. Hasil uji *Paired t-test* tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi menunjukkan *p value* 0,000. Hal ini berarti secara signifikan terapi diet pisang ambon menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan Dayan, dkk (2015) tentang “*effect of banana on blood pressure of hypertensive individuals: a cross sectional study from pohkhara, nepal*”. Didapatkan hasil sebagian besar responden berada di kelompok usia > 60 tahun diikuti oleh 30-40 tahun dan 51-60 tahun. 57,1% dari responden adalah perempuan. Perubahan terlihat diamati pada hasil eksperimen pra dan pasca. sistolik dan tekanan darah diastoli secara

signifikan menurun setelah konsumsi pisang dan juga penelitian yang dilakukan di Nepal. Sebuah studi oleh Vaidya et al di Kathmandu menunjukkan bahwa tingkat prevalensi tinggi dan kenaikan tajam dalam hipertensi diamati dalam masyarakat terutama karena perubahan gaya hidup akibat sosial- ekonomi transisi. Penelitian lain dengan Chataut di wilayah pengembangan pusat Nepal menunjukkan bahwa prevalensi keseluruhan hipertensi adalah 22,4%, di mana 40% dari mereka tidak menyadari tentang status mereka. Menurut pendapat peneliti, setelah mengkonsumsi pisang ambon selama 20 hari, pemberian pisang dikonsumsi dalam keadaan mentah sebanyak 140 gram (2 buah/ hari) responden mengalami penurunan tekanan darah rata-tata sebelum pemberian pisang yaitu 158 mmHg dan sesudah pemberian pisang yaitu 127 mmHg yang diberikan, penurunan tekanan darah dimulai pada hari ke 4, 5, dan ke 6 dengan dan yang paling tinggi dan efisien mengalami penurunan yaitu pada hari ke 6. Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa mengkonsumsi pisang dapat dijadikan alternatif sebagai penurunan tekanan darah pada lansia. Dari hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka

dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh konsumsi pisang terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Sinar Banten Kecamatan Talang Padang Kabupaten Tanggamus tahun 2017 ( $p\ value\ 0,000 \leq 0,05$ ).

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Yekti dan Wulandari Ari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
2. Dayan, dkk. 2015. *Effect of banana on blood pressure of hypertensive individuals:*
3. Kemenkes RI, 2009. *Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan*
4. Aziz, dkk. 2008. *Perhimpunan dokter spesialis penyakit dalam Indonesia*. Jakarta.
5. Notoatmodjo Soekidjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT.Rineka Cipta
6. Arikunto S, 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta. Rineka cipta
7. Husnia Ketty W, 2014. *Khasiat Ajaib Pisang A to Z khasiat dari akar hingga kulit buahnya*. Yogyakarta. Andi Offset.
8. Yohana, 2011. *Pengaruh makanan terhadap kesehatan*. Jakarta. Fandi ahmad