

PISANG AMBON TERHADAP LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WERDHA

Nurul Hidayah¹⁾, Marsaid²⁾

¹⁾²⁾Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang

email: nh730615@gmail.com

email: marsaidsaid411@gmail.com

Abstract

High blood pressure is a condition that is often not realized, hypertension will cause various complications if not managed properly. Even life threatening. Hypertension is referred to as "The silent Killer ", because until now there are still many people dying cause of uncontrolled blood pressure in Indonesia. In terms of treatment, many people are turning to non-pharmacological treatment. One of good hypertension alternative treatment is consuming Ambon banana. Ambon banana is non-pharmacological treatment that can be used to reduce blood pressure by its high potassium. This study aims to determine Ambon banana effect on elderly hypertension in Panti Werdha Pangesti Lawang Malang, June 2016. Study design uses Quasy Experimental, Pretest-Posttest One Group design. Sampling using Non Probability Sampling method with Purposive Sampling technique, the number of samples obtained 30 respondents. The results showed that the p-value was smaller than alpha, which meant that there was an effect of pre and post systolic blood pressure $p = 0.021 < 0.05$ also pre and post diastolic $p = 0.008 < 0.05$. From the results of this study, researcher expected that nurses can provide counseling to elderly hypertension so they consume healthy foods, one of which is Ambon banana which can help reduce high blood pressure.

Keywords: Ambon Banana, Elderly, Blood Pressure

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kenaikan atau peningkatan tekanan darah diatas normal pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah (Wardah, 2011). Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi yang sering kali tidak disadari. Tapi badan kesehatan dunia (WHO) menunjukkan 1 dari 3 orang dewasa menderita hipertensi. Badan PBB menuturkan negara Kanada dan Amerika Serikat memiliki pasien tekanan darah tinggi yang paling sedikit yaitu kurang dari 20% orang dewasa, tetapi negara-negara miskin seperti Niger diperkirakan jumlahnya mendekati 50%. Di beberapa negara Afrika jumlah orang yang memiliki tekanan darah tinggi mencapai setengah dari populasi orang dewasa. Di niger sebesar 46,3%, Malawi 44,5% seperti

dikutip dari medIndia (Apriyanti, 2012: 31). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun sebesar 25,8 persen sedangkan prevalensi hipertensi di Jawa Timur sebesar 26,2 % kasus hipertensi (Riskesdas, 2013).

Hipertensi dijuluki sebagai *the silent killer* karena biasanya tidak menunjukkan gejala dan hanya terdiagnosis melalui skrinning atau ketika penyakit tersebut bermanifestasi pada komplikasi gangguan tertentu (Apriyanti, 2012: 11). Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius karena bisa menimbulkan komplikasi seperti jantung dan juga stroke, sehingga hipertensi tidak boleh disepelekan (Maya Apriyanti, 2013).

Penanganan farmakologi terdapat beberapa obat hipertensi diuretic obat- obat jenis ini membantu tubuh untuk meniadakan tubuh dari cairan dan sodium yang berlebihan sehingga pembuluh darah

tidak terlalu berat dalam bekerja karena terlalu banyak cairan dalam tubuh. Beta-bloker obat jenis ini akan membantu menghentikan efek adrenalin. Alpha-bloker akan membantu pembuluh darah agar tidak mengalami halangan atau membuat pembuluh darah terbuka. Ace inhibitor berguna untuk mencegah pembuluh darah mengalami kontraksi atau penyempitan dengan cara mencegah dan menghentikan pembentukan angiotensin II. Namun ternyata sejumlah orang menghindari penggunaannya mengingat efek samping yang ditimbulkan oleh pengobatan secara farmakologi, maka masyarakat pada saat ini lebih memilih pengobatan secara non farmakologi, dikarenakan sedikitnya efek samping yang ditimbulkan dari pengobatan non farmakologis (nabyuro, 2011).

Penanganan non farmakologis lebih dikenal dengan pengobatan tanpa obat-obatan. Pada dasarnya merupakan tindakan yang bersifat pribadi atau perseorangan artinya ada tindakan tertentu yang bagi sebagian penderita hipertensi tidak menimbulkan pengaruh yang berarti. Namun bagi penderita lain tindakan itu cukup mengendalikan tekanan darah (Widharto, 2007). Buah Pisang Ambon merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Buah pisang ambon merupakan tanaman herbal yang berasal dari kawasan asia tenggara (termasuk Indonesia). Buah Pisang Ambon selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga sangat berkhasiat untuk penyembuhan penderita anemia karena dengan mengkonsumsi buah pisang kandungan kadar hemoglobin dalam darah meningkat. Kandungan kaliumnya pada buah pisang dapat menurunkan tekanan darah, menghindari penyumbatan pada pembuluh darah, mencegah stroke. Sementara serat pisang bermanfaat dalam membantu orang yang sedang diet, serta menetralkan asam lambung (suyanti, 2012).

Peran tenaga kesehatan sangatlah dibutuhkan untuk mengurangi kejadian

hipertensi antara lain dapat dilakukan dengan memberikan pengertian secara benar mengenai hipertensi, serta menjaga kesehatan fisik dengan pola hidup sehat perilaku makan sehat, tidak mengkonsumsi alkohol, tidak merokok dengan melalui penyuluhan gizi, latihan olah raga, dan lain-lain. Salah satunya dengan mengajarkan cara menangani suatu penyakit secara mandiri yaitu dengan pengobatan tradisional. Pengobatan secara tradisional ini tidak dimaksudkan menggantikan peran dan fungsi obat dari dokter. Meskipun demikian, obat tradisional dapat meringankan penderitaan sebelum pasien mendapatkan pelayanan kesehatan yang tepat. Jadi,sebaiknya pengobatan secara tradisional ini dilakukan berdampingan dengan pengobatan modern dengan pengawasan dokter .

Faktor usia merupakan salah satu sebagai permasalahan tekanan darah pada lansia karena kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah umur 20 tahun. Hal ini menyebabkan kontraksi dan volume menurun (wahyudi nugroho, 2008). Dengan semakin bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar. Pengaruh usia terhadap kemunculan stress sering terjadi juga. Pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang juga memiliki kontribusi yang besar terhadap hipertensi. Kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol dan kurang olahraga dapat pula mempengaruhi peningkatan tekanan darah (nabyuro, 2011). Dini Astuti dalam Journal of Nutrition Collage (2012) menjelaskan penelitian yang di lakukan di Provinsi Sumatra Barat sebanyak 30 lansia di panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin sebelum di berikan buah pisang ambon sebanyak 2 buah (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensi, Sedang adalah 170,65 mmHg dan 98,75 mmHg . Setelah konsumsi 2 buah pisang ambon

(± 140 g/buah) per hari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensi Sedang adalah 159,16 mmHg dan 94,80 mmHg. Hasilnya terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Oktober 2015 kepada salah satu perawat di Panti Werdha Pangesti Lawang terdapat 56 lansia yang tinggal di panti pangesti yang menderita hipertensi 30 lansia dengan 13 perempuan dan 17 laki-laki. Dan dari hasil survey yang dilakukan pada 10 responden hipertensi dengan 3 responden hipertensi stadium 3, 5 responden hipertensi stadium 2 dan 2 responden dengan hipertensi stadium 1. 10 lansia tersebut mengkonsumsi buah pisang ambon 1 kali sehari pada waktu makan siang.

Dengan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik ingin mengetahui seberapa besar pengaruh Buah Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Panti Werdha Pangesti Lawang.

2. KAJIAN LITERATUR

Buah pisang mempunyai banyak manfaat dapat dijadikan buah meja, sale pisang, ataupun tepung pisang. Selain itu sebagai sumber mineral dan vitamin buah pisang dapat digunakan untuk guruh yaitu menghilangkan dahak dan menyaringkan suara. Buah pisang ambon selain sebagai sumber vitamin dan mineral juga sangat berkhasiat untuk penyembuhan penderita anemia karena dengan mengkonsumsi buah pisang kandungan kadar hemoglobin dalam darah meningkat. Kandungan kaliumnya pada buah pisang dapat menurunkan tekanan darah, menghindari penyumbatan pada pembuluh darah, mencegah stroke. Sementara serat pisang bermanfaat dalam membantu orang yang sedang diet, serta menetralkan asam lambung (Suyanti, 2012: 12).

Penelitian yang dilakukan Tripeni (2015) menjelaskan Pisang ambon memiliki kandungan kalium yang lebih tinggi dan natrium lebih rendah dibandingkan dengan buah pisang yang lainnya. Dalam 100 gram

pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18 mg natrium. Sedangkan berat rata-rata 1 buah pisang ambon ± 140 g. Sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung ± 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium khususnya pada lansia (Almatsier, 2004)

Peni (2015) mengemukakan bahwa Riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam *Journal of alternatifand complementary medicine*(2003), penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah smpai 10% dalam satu minggu. Para peneliti tersebut menyatakan hal ini terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam buah pisang ambon mampu mendepleksi natrium dalam ruang ekstrasel dan meningkatkan ekskresi natrium dalam urin/natriuresis berdasarkan (meiga, 2008).

Suherman dan Rusli (2010) melakukan penelitian di Universitas Kristen Maranatha Bandung pada 20 orang wanita yang mengidap hipertensi dengan menggunakan *cold stress test* dan diberikan konsumsi buah pisang ambon setiap hari selama tujuh hari, didapati adanya penurunan tekanan darah sistol sebesar 2-6 mmHg dan diastol 8-12 mmHg (Rachel, 2013).

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan metode Quasi eksperimen dengan pre test dan post test design. Pemberian pisang ambon setiap hari sebanyak 2 buah pisang ambon ± 250 gr selama 7 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi yang belum pernah mengkonsumsi pisang ambon dan periksa rutin tekanan darah sebanyak 30 orang. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan ialah sampling jenuh Kriteria Inklusinya adalah:

1. Responden yang menderita hipertensi yang tidak mengalami penyakit komplikasi.
2. Responden yang dapat membaca dan menulis
3. Responden yang bersedia menjadi responden penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi yang mengkonsumsi pisang ambon, dengan parameter: tekanan darah penderita Hipertensi

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon dan skala data rasio. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tensimeter untuk mengukur tekanan darah dan angket untuk mengisi biodata dan lembar observasi yang dibutuhkan. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

(1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
Tabel 1. Tabel Rata-rata Usia Responden di Panti Werdha Pangesti Lawang

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max	95 % CI
Usia	75	55,79	10,57	34	88	53,35 – 58,22

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa dari 30 responden, Usia termuda 64 tahun dan usia tertua 94 tahun dengan rata rata usia responden adalah 75,33 tahun), dengan standar deviasi 6,687 tahun (95% CI: 72,84–77,83. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa diyakini rata-rata umur responden adalah diantara 72,84 - 77,83

(2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Pangesti Lawang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase%
Laki-laki	17	34,4
Perempuan	13	56,6

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan data bahwa dari total 30 responden yaitu 13 orang (34,4%) Perempuan dan 17 orang (56,6%) Laki-laki.

Data Khusus

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah sistolik Lansia Sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti Lawang

1. Tekanan Darah Sistolik Sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon.

Kategori	Tekanan Darah Sistolik(mmHg)	Frek	Prosentase (%)
Normal	<130	0	0,00
Normal tinggi	130-139	4	8,00
Hipertensi St.1	140-159	14	12,00
Hipertensi St.2	160-179	9	42,67
Hipertensi St.3	>180	3	37,33
Jumlah		30	100

Berdasarkan tabel 3 dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah sistolik sebelum mengkonsumsi Buah Pisang Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 14 responden dengan presentase 46,6 % hipertensi stadium 1(140-159 mmHg)

2. Tekanan Darah Sistolik Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon.

Kategori	Tekanan Darah Sistolik(mmHg)	Frek	Prosentase (%)
Normal	<130	3	10
Normal tinggi	130-139	16	53,3
Hipertensi St.1	140-159	6	20
Hipertensi St.2	160-179	4	13,4
Hipertensi St.3	>180	1	3,3
Jumlah		30	100

Berdasarkan table 4. dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah sistolik sesudah mengkonsumsi Buah Pisang Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 16 responden dengan presentase 53,3% normal tinggi (130-139 mmHg)

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah diastolik Lansia sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti Lawang

1. Tekanan Darah diastolik Sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon

Kategori	Tekanan Darah Sistolik(mmHg)	Frek	Prosentase (%)
Normal	<85	4	13,4
Normal tinggi	85-89	4	13,4
Hipertensi St.1	90-99	10	33,3
Hipertensi St.2	100-109	10	33,3
Hipertensi St.3	>110-119	2	6,6
Jumlah		30	100

Berdasarkan dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah diastolik sebelum mengkonsumsi Buah Pisang

HASIL PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT SERI KE-3 TAHUN 2019

Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 10 responden dengan presentase 33,3% hipertensi stadium 1 dan 2 (90-99/ 100-109 mmHg)

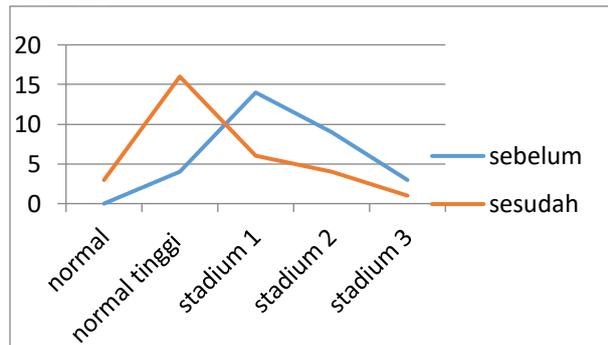
2. Tekanan Darah diastolik Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon

Kategori	Tekanan Darah Sistolik(mmHg)	Frek	Prosentase (%)
Normal	<85	16	53,3
Normal tinggi	85-89	6	20
Hipertensi St.1	90-99	2	6,6
Hipertensi St.2	100-109	6	20
Hipertensi St.3	>110-119	1	3,1
Jumlah		0	100

Berdasarkan table 6 dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah diastolik sesudah mengkonsumsi Buah Pisang Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 16 responden dengan presentase 53,3% normal (<85 mmHg)

Tekanan Darah Sistolik sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti Lawang Tanggl 7-13 Juni 2016

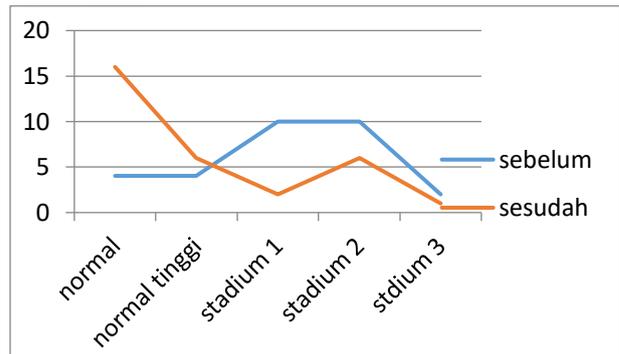
Sistolik



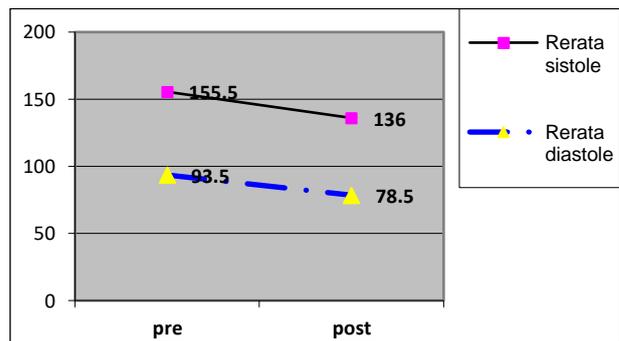
Tekanan Darah Diastolik sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti

Werdha Pangesti Lawang Tanggl 7-13 Juni 2016

Diastolik



Rata-rata tekanan darah



Tabel 7 Hasil uji Paired t test pengaruh pisang ambon terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Panti Werdha Pangesti Lawang Tanggl 7-13 Juni 2016

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 S_PRE	155.50	30	17.486	3.193
S_POST	136.00	30	14.994	2.738
Pair 2 D_PRE	93.50	30	7.210	1.316
D_PST	78.50	30	8.003	1.461

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 S_PRE & S-POST	30	.639	.000
Pair 2 D_PRE & D_PST	30	.572	.001

Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
	Lower	Upper					
Pair 1 S_PRE - S-POST	19.500	13.980	2.552	14.280	24.720	7.640	.000
Pair 2 D_PRE - D_PST	15.000	7.071	1.291	12.360	17.640	11.619	.000

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan Pvalue 0,000. Jika $P_{\text{value}} < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dikarenakan sig. (2-tailed) lebih kecil dari α , artinya terdapat pengaruh yang signifikan pisang ambon terhadap tekanan darah.

b. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan tabel 1 didapatkan data bahwa dari 30 responden rata-rata usia responden adalah 75,33 tahun dengan standar deviasi 6,687 tahun. Usia termuda 64 tahun dan usia tertua 94 tahun (95% CI: 72,84–77,83). Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa diyakini rata-rata umur responden adalah diantara 72,84 - 77,83.

Pada penelitian ini di temukan rata-rata usia responden adalah 75,33 tahun. Faktor usia merupakan salah satu sebagai permasalahan tekanan darah pada lansia karena kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah umur 20 tahun. Hal ini menyebabkan kontraksi dan volume menurun (Nugroho, 2008). Dengan semakin bertambahnya usia, kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar. Pengaruh usia terhadap kemunculan stress sering terjadi juga. Pola makan dan aktivitas yang tidak seimbang juga memiliki kontribusi yang besar terhadap hipertensi. Kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol dan kurang olahraga dapat pula mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Nabyluro, 2011).

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari tabel 2 dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang jenis kelamin dengan jumlah terbanyak adalah laki-laki yaitu 17 responden dengan prosentase 56,6%.

Pada penelitian ini ditemukan laki-laki lebih banyak dari pada perempuan. Menurut Jurnal Universitas Sumatra (2012) Pada usia dini tidak dapat bukti nyata tentang adanya perbedaan tekanan darah laki-laki dan perempuan. Akan tetapi, mulai pada masa remaja, laki-laki cenderung menunjukkan arah rata-rata yang lebih tinggi. Perbedaan ini lebih jelas terlihat pada orang dewasa muda dan orang setengah baya. Pada usia tua, perbedaan itu menyempit dan polanya bahkan dapat berbalik. Perubahan pada masa tua antara lain

dapat dijelaskan dengan tingkat kematian awal yang lebih tinggi pada pria setengah baya pengidap hipertensi, sementara perubahan pasca-menopause pada wanita dapat pula berpengaruh. Banyak penelitian sedang dilakukan untuk mengevaluasi apakah penambahan estrogen dapat melindungi terhadap kenaikan-relatif tekanan darah pada masa tua seorang wanita. Faktor risiko dapat dimodifikasi dan hipertensi sering terjadi pada wanita tua dikarenakan wanita mengalami penurunan hormon estrogen pada masa menopause sehingga perlindungan terhadap peningkatan tekanan darah semakin menurun, maka masa menopause yang dialami wanita mengakibatkan peningkatan kasus hipertensi.

2. Data Khusus

a. Tekanan Darah sistolik dan diastolik Lansia Sebelum Mengonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti

Berdasarkan tabel 5 dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah sebelum mengonsumsi Buah Pisang Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 14 responden dengan prosentase 46,6% Hipertensi Stadium 1.

Responden sebelum mengonsumsi buah pisang ambon banyak yang mengalami hipertensi Stadium 1 yaitu tekanan darah sistolik berkisar 140-159 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berkisar 90-99 mmHg. Hipertensi pada awalnya berkaitan dengan pada faktor genetika, namun pada perjalannya dipengaruhi pula oleh beberapa faktor yaitu pola makan orang yang tanpa disadari telah terbiasa menyantap makanan yang asin secara berlebihan. Serta kurangnya berolahraga. Karena berolahraga bertujuan memperlancar peredaran darah dan mempercepat penyebaran impuls syaraf ke bagian tubuh atau sebaliknya sehingga tubuh senantiasa bugar. Istirahat seseorang yang kurang dengan aktivitas berat atau dalam kondisi stress bisa mengalami tekanan darah yang meningkat (Saraswati, 2009).

b. Tekanan Darah sistolik dan diastolik Lansia Sesudah Mengonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti

Berdasarkan tabel 6 dari penelitian terhadap 30 responden diperoleh data tentang tekanan darah sesudah mengonsumsi Buah

Pisang Ambon dengan jumlah terbanyak adalah 16 responden dengan prosentase 53,30% Normal Tinggi.

Responden sesudah mengkonsumsi buah pisang ambon banyak yang mengalami tekanan darah normal tinggi yaitu tekanan darah sistolik berkisar 130-139 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berkisar 85-89 mmHg. Sedangkan responden sebelum mengkonsumsi buah pisang mengalami hipertensi stadium 1 yaitu tekanan darah sistolik berkisar 140-159 mmHg dan tekanan darah diastoliknya berkisar 90-99 mmHg. Penanganan non farmakologis lebih dikenal dengan pengobatan tanpa obat-obatan. Pada dasarnya merupakan tindakan yang bersifat pribadi atau perseorangan artinya ada tindakan tertentu yang bagi sebagian penderita hipertensi tidak menimbulkan pengaruh yang berarti. Namun bagi penderita lain tindakan itu cukup mengendalikan tekanan darah (Widharto, 2007). Buah Pisang Ambon merupakan salah satu pengobatan nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Maka dapat dinyatakan konsumsi buah pisang ambon berpengaruh pada penurunan tekanan darah. Karena kandungan vitamin buah pisang ambon pun sangat tinggi, nilai energi buah pisang bernilai lebih tinggi yakni 136 kalori per 100 gram terutama provitamin A berupa betakaroten (45 mg per 100 gram). Sementara itu kandungan mineral yang menonjol pada buah pisang adalah kalium yang diperkirakan menyumbang sekitar 440 mg. Kalium berfungsi untuk menjaga keseimbangan air dalam tubuh, kesehatan jantung, tekanan darah, dan menjaga pengiriman oksigen dalam otak (Suyanti, 2012).

Pengkonsumsi buah pisang ambon secara teratur 2 buah \pm 140g/ buah dapat menurunkan tekanan darah. Dalam penelitian ini responden juga mendapat pengawasan ketat dari perawat panti tentang tekanan darahnya. Hal ini juga diungkapkan oleh Peni (2015) mengemukakan bahwa Riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam *Journal of alternatif and complementary medicine* (2003), 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 hal ini terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam buah pisang ambon mampu mendepleksi natrium

dalam ruang ekstrasel dan meningkatkan ekskresi natrium dalam urin/natriuresis berdasarkan (Meiga, 2008).

5. KESIMPULAN

Tekanan Darah Lansia Sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti Lawang mengalami hipertensi stadium 1.

Tekanan Darah Lansia Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Di Panti Werdha Pangesti Lawang mengalami tekanan darah normal tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pisang ambon dengan perubahan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Penelitian ini diharapkan akan dijadikan bahan pertimbangan dalam memberikan intervensi pengobatan hipertensi yang menggunakan bahan kimia dan dialihkan dengan menggunakan terapi pisang ambon dan sebagai rujukan tentang teori pengobatan alternatif yang bersifat murah dan efisien dalam pelayanan kesehatan.

6. REFERENSI

1. American Heart Association. 2014. *Heart Disease and stroke Statistics*. Amerika (www.heart.org/statistics diakses 30 November 2015)
2. Andarwati, NA. 2013. Penelitian Pengaruh Latihan ROM Terhadap Kekuatan Otot Pasien. Universitas Muhammadiyah Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan (diakses 30 November 2016).
3. Batticaca, FB. 2012. Askep dengan Gangguan Sistem Persyarafan. Jakarta: Salemba Medika.
4. Farida, I dan Nila, N. 2009 . Mengantisipasi Stroke. Jogjakarta : Bukubiru.
5. Gordon, NF. 2006. Stroke: Panduan Latihan lengkap. Jakarta: PT raja Grafindo Persada.
6. Hidayat, AA. 2012. Pengamat Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
7. Hidayat, AA dan Musrifatul, U. 2005. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: EGC.

8. Irfan, M. 2012. Fisoterapi Bagi Insan Stroke. Yogyakarta : Graha Ilmu.
9. Junaidi, I. 2012. Panduan Praktis Pencegahan & Pengobatan Stroke. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
10. Kemenkes RI. 2014. Situasi Kesehatan Jantung. Jakarta: Pusat Data dan Informasi
11. Kowalak, Jennifer P. 2011. Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC
12. Modifikasi Indeks Barthel menurut Collin C Wade DT dalam penelitian Agung, 2006 (diakses 22 Februari 2017)
13. Mubarak, WI. dan Chayatin, N. 2008. Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan aplikasi dalam Praktik. Jakarta: EGC.
14. Muttaqin, A. 2011. Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Persyarafan. Jakarta: Salemba Medika.
15. Potter, PA. dan Anne, GP. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
16. Potter, PA. dan Anne, GP. 2006. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: EGC.
17. Rendy, MC. dan Margareth, TH. 2012. Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.
18. Riskesdas Jatim. 2013. Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Provinsi Jawa Timur. Jakarta: Badan Litbangkes.
19. Shanty, Meita. 2011. Silent Killer Diseases Penyakit yang Diam-diam Mematikan. Jogjakarta : Javalitera
20. Smeltzer, S. 2002. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth. Volume 2 Edisi 8.* Jakarta : EGC
21. Soeharto, I. 2004. *Serangan Jantung dan Stoke Hubungannya Dengan Lemak dan Kolesterol.* Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
22. Soeria, Anjdati. 2014. 101 Resep Ampuh Sembuhkan Asam Urat, Hipertensi dan Obesitas. Jogjakarta : Araska
23. Sofwan, R. 2010. Stroke dan Rehabilitasi Pasca-Stroke. Jakarta :PT Bhuana Ilmu Populer.
24. Subianto, R.2012.Penelitian Pengaruh Latihan ROM terhadap Perubahan Mobilisasi pada Pasien Stroke.Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo (diakses 30 November 2016).
25. Widuri, H. 2010. Kebutuhan Dasar Manusia (Aspek Mobilitas dan Istirahat Tidur). Yogyakarta: Gosyen Publishing.
26. Wijaya, AS. Dan Putri, YM. 2013. KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan dewasa). Yogyakarta: Nuha Medika.
27. Widharto. 2007. Bahaya Hipertensi. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka
28. Wijayanti, D. *Cara Mudah Mengatasi Problem Kolesterol.* Yogyakarta: Bangkit