

# **PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW SICINCIN**

## **THE EFFECT OF GIVING BANANA AMBON ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN PSTW SICINCIN**

Larasuci Arini, Setiadi Syarli

<sup>1</sup> STIKes Piala Sakti Pariaman

Jl. Diponegoro, Kp. Pd., Pariaman Tengah, Kota Pariaman, Sumatera Barat 25512 HP: 082386689789

Email: [larasuci.arini78@gmail.com](mailto:larasuci.arini78@gmail.com)

<sup>1</sup> STIKes Alifah Padang

Jl. Khatib Sulaiman No. 52B HP: 05260008331

Email: [eetsyarli@gmail.com](mailto:eetsyarli@gmail.com)

### **ABSTRACT**

This study discusses the relationship between ambon banana consumption and blood pressure reduction in the elderly with hypertension. Hypertension is a serious health problem, especially in the elderly, and has a significant impact on organs such as the heart, brain, and kidneys. In several studies, it was found that regular consumption of pisang ambon can reduce blood pressure in elderly people with hypertension. Ambon bananas contain potassium, which can help maintain blood pressure balance. The results of various research suggest that non-pharmacological therapies, such as the consumption of pisang ambon, can be an effective option in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Intervention through consumption of pisang ambon in complementary therapy showed positive results in lowering blood pressure, but further research can provide a deeper understanding of the effectiveness of this therapy in the elderly population with hypertension problems.

**Keywords:** *banana ambon, elderly, hypertension*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas hubungan antara konsumsi pisang ambon dan penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius, terutama pada lansia, dan memiliki dampak yang signifikan terhadap organ tubuh seperti jantung, otak, dan ginjal. Dalam beberapa penelitian, ditemukan bahwa konsumsi pisang ambon secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pisang ambon mengandung kalium yang dapat membantu menjaga keseimbangan tekanan darah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi 3 buah pisang ambon per hari dapat menghasilkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Hasil dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi non-farmakologis, seperti konsumsi pisang ambon, dapat menjadi pilihan yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini juga merekomendasikan untuk melanjutkan studi lebih lanjut mengenai aplikasi perawatan pada klien dengan hipertensi. Intervensi melalui konsumsi pisang ambon dalam terapi komplementer menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan tekanan darah, namun penelitian lebih lanjut dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang efektivitas terapi ini pada populasi lansia dengan masalah hipertensi.

**Kata Kunci:** *pisang ambon, lansia, hipertensi*

## **PENDAHULUAN**

Artikel jurnal ini membahas hipertensi pada lansia dan penelitian terkait pengaruh konsumsi pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hipertensi merupakan masalah serius pada lansia dan memiliki dampak serius terhadap kesehatan, termasuk pada organ vital seperti jantung, otak, dan ginjal. Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat, dan pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi seringkali tidak optimal karena kurangnya pengobatan yang teratur dan kurangnya aktivitas fisik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Kandungan kalium dalam pisang ambon diyakini dapat membantu menstabilkan tekanan darah. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah pada lansia setelah mengkonsumsi pisang ambon secara teratur.

Penulis bertujuan untuk menyusun asuhan keperawatan gerontik terhadap lansia dengan pemberian pisang ambon sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan khususnya adalah untuk melakukan pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, tindakan sesuai rencana keperawatan, evaluasi tindakan, dan membandingkan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada lansia dengan hipertensi.

Manfaat dari penulisan ini meliputi peningkatan kemampuan penulis, referensi untuk institusi pendidikan, serta memberikan informasi dan motivasi kepada klien untuk

memanfaatkan pisang ambon sebagai terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 September sampai dengan 18 September 2023 di Panti Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Dengan menggunakan metode penelitian Asuhan Keperawatan Gerontik Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini melakukan periode observasi selama 7 hari pada Tn.A dan evaluasi akhir pada tanggal 12 September - 18 September 2023, dengan fokus pada diagnosis hipertensi. Tn. A mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi sudah 5 tahun yang lalu.

Tn. A mengalami perubahan status fisiologis antara lain pasien merasa pusing, pegal di belakang kepala dan mendapatkan masalah tidur. Durasi tidur Tn. A pada malam hari pukul 01.00 WIB sampai pukul 04.00 WIB. Sedangkan durasi tidur siang Tn. A pukul 10.00 WIB sampai pukul 11.30 WIB, setelah itu tidur kembali pukul 13.00 WIB dan bangun pukul 15.00

WIB. Klien dengan masalah hipertensi menunjukkan tanda dan gejala seperti pusing, pegal dibelakang kepala, dan sakit kepala

Diagnosis pertama melibatkan pembacaan tekanan darah 150/90 mmHg, yang dipantau menggunakan monitor tekanan darah dan perawatan non-farmakologis dengan mengonsumsi minyak ambon. Diagnosis kedua melibatkan penilaian subyektif terhadap kemampuan pasien untuk tetap terjaga karena peningkatan tekanan darah yang tiba-tiba, dan kemampuan pasien untuk meningkatkan detak jantung mereka secara bertahap. Hasilnya Resiko Perfusi Perifer Tidak Efektif Berhubungan dengan Hipertensi dan Gangguan Pola Tidur b.d Kurang Kontrol Tidur (SDKI, D.0055, Hal: 126)

### **KESIMPULAN**

Penelitian ini berfokus pada manajemen Tn.A, suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah tinggi dan detak jantung yang tinggi. Diagnosis Tn. A didasarkan pada pengukuran tekanan darah, denyut jantung, dan kontrol denyut jantung. Intervensi yang dilakukan adalah dengan memantau tekanan darah, denyut jantung, dan intervensi non-farmakologis, seperti

mengonsumsi ambon. Intervensi keperawatan yang diberikan pada Tn. A diantaranya adalah Identifikasi kemampuan pasien dalam menerima informasi, Identifikasi tingkat pengetahuan saat ini. Identifikasi pola makan saat ini dan masa lalu. Identifikasi persepsi pasien tentang diet yang diprogramkan. Identifikasi keterbatasan finansial untuk menyediakan makanan, Memberikan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi mengonsumsi pisang ambon dilakukan 2 kali sehari atau dikonsumsi 2 buah sehari (140gr/hari), (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Penelitian ini juga mencakup evaluasi retrospektif terhadap intervensi yang dilakukan, dengan fokus pada diagnosis pertama dan evaluasi kedua. Hasilnya menunjukkan bahwa Tn. A secara bertahap dapat meningkatkan denyut jantung dan detak jantung, dan penelitian ini juga menunjukkan bahwa denyut jantung menurun selama dua evaluasi pertama.

Penelitian ini menyoroti tiga aspek utama: peran pasien, peran penyedia layanan kesehatan, dan peran penelitian. Kesehatan pasien dapat ditingkatkan

dengan mengontrol tekanan darah, menyediakan layanan kesehatan yang komprehensif, dan memberikan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R.Y. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik : Aplikasi NANDA, NIC dan NOC– Jilid 1. Jakarta : CV. Trans Info Medika
- Bustan, 2017. Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta : Rineka Cipta
- Fauzi, I. 2018. Buku Pintar Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Asam Urat, Hipertensi. Yogyakarta : ARASKA
- Maharani, R., & Syafrandi, D.P 2018, 'Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekanbaru Tahun 2016', Jurnal Kesehatan Komunitas, Vol.3, No.5, Hlm 165-171
- Yogiantoro, Muhammad. 2010. Hipertensi Essensial: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. FKUI. Jakarta, pp:1079
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan
- motivasi dan dukungan kepada pasien. Penelitian ini juga memberikan data dan informasi tentang pengobatan Tn. A.
- Silampari, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Fajarnia, P. A. H. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Diagnosa Medis Hipertensi Di Desa Gedangklutuk Beji. POLITEKNIK KESEHATAN KERTA CENDEKIA SIDOARJO.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E. (2018). Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 18(2), 368. <https://doi.org/10.33087/jubj.v18i2.481>
- Dini, Tryastuti (2012) Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hiper\_tensi Sedang. Fakultas Keperawa
- Triyanto, Endang .(2014). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu. Dewi, Sofia R. 2014. Buku Ajar Keperawatan

Gerontik. Yogyakarta:  
Deepublish.

Sutria, E., dan Insani, A. 2017. Pengaruh  
Konsumsi Pisang Ambon  
Terhadap Penurunan  
Tekanan Darah Pada  
Lansia Hipertensi. *Journal  
Of Islamic Nursing*. 1(1):38

