

KARYA ILMIAH AKHIR

PENGARUH KONSUMSI PISANG AMBON (*Musa Acuminata Cavendish*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN KEKKES DESA SEPABATU KECAMATAN TINAMBUNG KABUPATEN POLEWALI MANDAR



OLEH
DIRNASARI, S. Kep
B0323713

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dirnasari, S. Kep

Nim : B0323713

Tanggal :

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

Evidence Based Nursing (EBN) dengan judul :

**PENGARUH KONSUMSI PISANG AMBON (*Musa Acuminata Cavendish*) TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
DUSUN KEKKES DESA SEPABATU KECAMATAN TINAMBUNG KABUPATEN
POLEWALI MANDAR**

Disusun dan disetujui oleh :

Dirnasari, S.Kep.

B0323713

Telah disetujui untuk disajikan dihadapan penguji dalam Seminar Hasil Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Sulawesi Barat.

Majene, Januari 2024

Tim Pembimbing

Pembimbing 1



Eva Yuliani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

Pembimbing 2



Sastriani, S.Kep., Ns., M.Kep

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat



Aco Mursid, S.Kep., Ns., M.Kep

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul :

**PENGARUH KOMSUMSI PISANG AMBON (*Musa Acuminata cavendish*)
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN KEKKES DESA SEPABATU
KECAMATAN TINAMBUNG KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Disusun dan diajukan oleh :

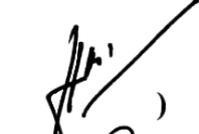
**DIRNASARI, S.Kep
B0323713**

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Gelar Profesi Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Ditetapkan pada tanggal

Dewan Penguji

Masyita Haerianti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Auliah Rahmi Latif,S.Farm.,M.Farm

()

Dewan Pembimbing

Eva Yuliani,S.Kep.,Ns.,M.Kep,Sp.Kep.An

()

Sastriani,S.Kep.,Ns.,M.Kep

()

Mengetahui

Ketua

Program Studi Profesi Ners

Aco Mursid, S.Kep.,Ns.,M.Kep



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi tua adalah sebuah proses alamiah dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindari, berbagai penurunan psikologis, sosial, dan ekonomi. Lansia akan mengalami berbagai perubahan yang terjadi akibat proses penuaan seperti perubahan fisik, biologis, psikologis, sosial, dan berbagai penyakit salah satunya hipertensi (Nurlaili *et al.*, 2021). Semakin seseorang menua pengaturan metabolisme zat kapur, (kalsium) didalam tubuh terganggu pengaturan metabolisme sehingga salah satu dari semua masa yang pada lansia adalah metabolisme zat kapur sehingga banyak masalah kesehatan yang timbul (Indra *et al.*, 2019).

Populasi lansia di dunia yang berumur lebih dari 60 tahun berjumlah 703 juta, meningkat pesat dengan persentase 6% pada tahun 1990 menjadi 9% di tahun 2019, pertumbuhan ini akan terus meningkat dan turut menyumbang jumlah populasi di dunia (*Department of Economic and Social Affairs Population Division*, 2019). Sedangkan untuk persentase lansia di Indonesia mencapai 9,7% atau berjumlah 25,9 juta jiwa, adapun persentase lansia madya (kelompok usia 70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (kelompok usia >80 tahun) sebesar 8,50% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Tekanan darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi (arteri) ketika jantung kita berdetak, lazimnya 60 hingga 70 kali dalam 1 menit pada kondisi istirahat (duduk atau berbaring) darah dipompa menuju dan melalui arteri. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika jantung berdetak memompa darah, ini disebut tekanan sistolik. Tekanan darah menurun saat jantung relaks diantara dua denyut nadi ini disebut tekanan diastolik. Pada keadaan hipertensi tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih (Kemenkes, 2019).

Seseorang yang menderita hipertensi mempunyai resiko penyakit jantung dua kali dan penyakit stroke delapan kali dibandingkan orang dengan tensi

normal bahwa hipertensi yang menetap akan merusak pembuluh darah ginjal, jantung, dan otak serta menyebabkan peningkatan gagal ginjal, penyakit koronaria, gagal jantung, stroke, dan demensia. Hipertensi selain mengakibatkan angka kematian yang tinggi (*high case fatality rate*) juga berdampak kepada penurunan kualitas hidup, semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal, sehingga sangat perlu untuk diteliti lebih lanjut (Sumartini *et al.*, 2019).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia yang terus meningkat 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,11% pada tahun 2018, dengan kasus tertinggi di Kalimantan Selatan 44,13%, dan terendah di Papua 22,22%. Demikian juga dengan Sulawesi Selatan yang juga menunjukkan peningkatan 29% di tahun 2013 menjadi 31,68% di tahun 2018. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Riskesdas, 2018). Dari angka hipertensi Provinsi Sulawesi Barat berada pada kategori tertinggi dengan angka (54,5%), (Kemenkes 2022).

Dari angka hipertensi Provinsi Sulawesi Barat berada pada kategori tertinggi dengan angka (54,5%), (Kemenkes 2022). Sementara prevalensi penderita hipertensi di Kabupaten Polewali Mandar sebesar 30.155 jiwa (Dinkes Polman, 2018). Wilayah kerja Puskesmas Tinambung pada tahun 2023 didapatkan data bahwa penderita hipertensi yaitu sebanyak 2098 kasus sedangkan di Desa Sepabatu kecamatan Tinambung di dapatkan yaitu

sebanyak 83 kasus penderita hipertensi pada lansia dan penderita aktif mengikuti kegiatan prolanis sebanyak 76 orang (Puskesmas Tinambung, 2023).

Pasien yang menderita hipertensi akan menunjukkan beberapa gejala sebagai manifestasi dari penyakit hipertensi. Gejala yang dialami oleh penderita tekanan darah tinggi seperti sulit tidur, sakit kepala, mual, dan muntah, napas sesak, pandangan buram, dan gelisah Anna & Bryan, (2019). Menyebutkan jika gejala hipertensi tidak dikontrol dengan baik akan menyebabkan peningkatan resiko stroke tujuh kali lipat, peningkatan risiko gagal jantung kongestif enam kali, dan peningkatan resiko serangan jantung tiga kali lipat menambahkan hipertensi menjadi penyebab utama seseorang menderita gagal ginjal kronik (Wahda, 2021).

Ada dua metode untuk mengobati komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi: farmakologi dan nonfarmakologi penatalaksanaan farmakologi untuk hipertensi di lakukan dengan pemberian antihipertensi dengan tujuan mencegah komplikasi hipertensi yang efek samping sekecil mungkin. Jenis obat anti hipertensi yang sering di gunakan antara lain *diuretic*, *alpa-blocker*, *betablocker*, *vasodilator*, *antagonis kalsium*, *ACE-Inhibitor*, *angiotensin-II-antagonis kalsium*, *ACE-Inhibitor*, *angiotensin-II-Blocker*. Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi untuk hipertensi dilakukan dengan pola hidup sehat seperti berhenti merokok, menurunkan berat badan, diet garam, dan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer untuk hipertensi yaitu dengan mengkonsumsi pisang ambon (Nurlaili *et al.*, 2021).

Pisang yang merupakan salah satu buah-buahan dengan kandungan kalium yang cukup tinggi adalah pisang ambon. Pada 100 gr pisang ambon terdapat 435 mg kandungan kalium (Luthbis & Ratnasari, 2020). Serta rendah natrium 18 mg dengan berat rata-rata 140 gr untuk perbuah. Pisang ambon dengan kandungan kalium dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena bekerja sama dengan farmakologi antihipertensi pada tubuh seperti komponen penting yang bersifat sebagai *Angiotensin converting Enzyme* (ACE) *Inhibitor* dalam mengatur pelepasan *angiotensin* II yang

merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui *vaskokonstriksi* pembuluh darah (Agustianingrum *et al*, 2020).

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 mengkonsumsi pisang ambon yang disarankan peneliti dan mengurangi pola hidup yang tidak sehat seperti sering mengkonsumsi garam, merokok serta stress (Yulianti *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Hidayah & Marsaid, (2019) bahwa mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 2 buah (± 140 gr/buah) dalam sehari dapat memungkinkan menurunkan 10% tekanan darah dalam seminggu karena selain kandungan kalium yang terbukti menurunkan tekanan darah juga karena vitamin yang dikandungnya terutama provitamin A berupa karoten (45 mg/100 gr). Teori diatas didukung juga oleh penelitian Kristuti, (2019) bahwa dalam 100 gr pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18 mg natrium sedangkan berat satu buahnya 140 gr sehingga kalium yang terkandung adalah 600 mg maka sangat efektif dikonsumsi 2 buah/hari selama 7 hari yaitu sebelum sarapan dan sebelum makan malam.

Saat ini manajemen penurunan tekanan darah yang diterapkan pada pasien hipertensi yaitu dengan terapi nonfarmakologis. Pemberian konsumsi pisang ambon pada pasien hipertensi belum diterapkan khususnya di Dusun Kekkes Desa Sepabatu Kecamatan Tinambung Kabupaten Polewali Mandar sehingga penulis ingin mengetahui pengaruh pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka peneliti menuliskan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia?”.

1.3 Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebelum dilakukan pemberian pisang ambon.
- b. Untuk mengidentifikasi tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan pemberian pisang ambon.
- c. Untuk menganalisis pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Bagi Penulis

Menambah pengalaman dan juga ilmu dan pengetahuan bagi penulis dan menjadi kepuasan tersendiri bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya serta dapat mengaktualisasikan ilmu dan pengetahuan selama pendidikan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi masukan dan menjadi referensi tambahan dalam kepustakaan sekaligus menjadi pedoman pembelajaran dibidang keperawatan medikal bedah.

c. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, masukan, dan pengetahuan tambahan terhadap petugas kesehatan dalam memberikan edukasi untuk menangani penderita hipertensi.

d. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan pengetahuan pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Lansia

a. Pengertian Lansia

Lansia merupakan proses atau tahapan akhir yang akan dilalui seseorang dalam kehidupannya (Wirenviona *et al.*, 2021). Seseorang dikatakan telah berusia lanjut apabila telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Rixie, 2019). (Ramadhani *et al.*, 2021) juga menyatakan hal serupa bahwa seseorang dikatakan lansia apabila telah berusia >60 tahun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggolongkan lanjut usia menjadi tiga kategori yaitu lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) yakni seseorang yang berusia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) ketika seseorang telah berusia >90 tahun (Lukman, 2020).

2.2 Klasifikasi Lansia

Menurut Depkes RI, (2019) klasifikasi lansia terdiri dari:

- a. Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.
- b. Lansia ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
- c. Lansia risiko tinggi ialah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.

2.3 Ciri-Ciri Lansia

Menurut Depkes RI, (2017) ciri – ciri lansia adalah sebagai berikut:

- a. Lansia merupakan periode kemunduran

Motivasi berperan penting dalam kemunduran lanjut usia, antara lain karena faktor fisik dan psikologis. Misalnya pada lansia yang kurang termotivasi untuk aktif, hal ini mempercepat proses penurunan fisik, sedangkan pada beberapa lansia yang lebih termotivasi penurunannya berlangsung lebih lama.

- b. Lansia memiliki status kelompok minoritas

Kondisi ini merupakan akibat dari sikap sosial yang kurang baik terhadap orang yang lebih tua, yang diperkuat dengan pendapat yang kurang baik. Lansia yang lebih suka mempertahankan pendapatnya

memiliki rasa tanggung kepada orang lain, seperti sikap sosial di masyarakat yang negatif, tetapi sikap sosial di masyarakat ada yang positif.

c. Menua membutuhkan perubahan peran

Perubahan peran orang tua harus didasarkan pada keinginan mereka sendiri daripada tekanan lingkungan. Misalnya, orang tua menjadi kepala pemerintahan lingkungan rumahnya atau pejabat RT yang seharusnya lansianya menurunkan jabatannya atas keinginannya sendiri, bukan atas desakkan warga untuk menghentikan lansia sebagai pejabat RT.

d. Penyesuaian yang buruk pada lansia

Perlakuan yang tidak tepat terhadap orang tua dapat melemahkan konsep diri mereka dan menunjukkan perilaku buruk. Perawatan yang buruk menghasilkan penyesuaian yang buruk pada orang tua. Contoh: Orang lanjut usia yang tinggal bersama keluarganya sering kali tidak dilibatkan.

2.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Semakin bertambahnya umur manusia, tentunya terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial, dan seksual (Wahab, 2019).

1) Perubahan Fisik

a. Sel

Saat seseorang memasuki usia lanjut keadaan sel dalam tubuh mengalami perubahan seperti jumlahnya yang menurun, ukuran lebih besar, berkurangnya jumlah cairan tubuh dan berkurangnya cairan intraseluler serta terganggunya perbaikan sel (Rohayati, 2018).

b. Sistem Persyarafan

Sistem saraf pada lansia mengalami perubahan berupa berkurangnya kecepatan konduksi saraf, meningkatkan rasa

bingung terhadap penyakit fisik yang diderita dan berkurangnya sirkulasi serebral (pingsan, kehilangan keseimbangan) (Hidayatullah, 2017). Penelitian oleh Manurung, (2018) menjelaskan menyusutnya otak dan perubahan biokimiawi di Sistem Saraf Pusat akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif pada lansia.

c. Sistem Kardiovaskuler

Jantung mengalami pompa darah yang menurun, ukuran jantung secara kesuruhan menurun dengan tidaknya penyakit klinis, denyut jantung menurun, katup jantung pada lansia akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid (Bukit, 2019). Perubahan pada sistem kardiovaskuler berdampak pada munculnya penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantungkoroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Agustina et al, 2018). Perubahan sel ini akan mengakibatkan penurunan fungsi tubuh dan dapat mengganggu kehidupan lansia karena membuat lansia mempunyai risiko untuk mengalami penyakit fisik yang berkaitan dengan fungsi sel tersebut (Masithoh, 2020).

d. Sistem Gastrointestinal

Pada sistem pencernaan dan metabolisme lansia terjadi kehilangan gigi akibat penyakit periodontal, berkurangnya kekuatan otot rahang yang akan menyebabkan kelelahan saat mengunyah makanan, terjadinya iritasi kronis pada selaput lendir mengakibatkan atrofi indera pengecap dan berkurangnya sensitifitas syaraf pengecap yang menurunkan kemampuan indera pengecap hingga terjadi penurunan selera makan yang pada akhirnya berdampak defisiensi nutrisi dan malnutrisi (Senjaya, 2019).

e. Sistem Muskuloskeletal

Lansia mengalami penurunan pada sistem musculoskeletal yang dapat mengakibatkan gangguan mobilitas fisik pada lansia

(Kurnia, 2019). Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa pada lansia terjadi penurunan fungsi tulang rawan, sendi, penurunan kekuatan kolagen yang dapat membuat tulang rawan, sendi menjadi lemah dan mudah rusak serta terjadinya pengurangan massa tulang, berkurangnya formasi osteoblas tulang sehingga menimbulkan gangguan matriks kartilago, modifikasi proteoglikan dan glikosaminoglikan (Tandirerung *et al.*, 2019).

f. Sistem Genitourinaria

Lansia dapat mengalami perubahan pada sistem genitourinaria, dimana ginjal mengalami pengecilan sehingga aliran darah ke ginjal menurun (Canggra & Dewi, 2021). Perubahan pada sistem ini membuat lansia mengalami beberapa gejala seperti kekeringan pada genitalia, iritasi padavagina serta gangguan berkemih yang meliputi frekuensi dan urgensi berkemih (Moral *et al.*, 2018).

g. Perubahan Intelektual

Akibat proses penuaan juga dapat terjadi kemunduran pada kemampuan otak seperti perubahan intelegenita Quantion (IQ) yaitu fungsi otak kanan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi nonverbal, pemecahan masalah, konsentrasi dan kesulitan mengenal wajah seseorang (Bukit, 2019). Pada lansia dapat terjadi penurunan proses berfikir, mudah lupa, bingung dan pikun serta lansia juga kehilangan jangka pendek dan baru merupakan hal yang sering terjadi (Hidayatullah, 2017).

h. Perubahan Keagamaan

Pada umumnya lansia semakin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal tersebut bersangkutan dengan keadaan lansia yang akan meninggalkan kehidupan dunia (Bukit, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Darlis & Morizka mengungkapkan bahwa banyak lansia mengalami kehilangan makna hidup yang sebenarnya akibat perubahan dalam keagamaannya yang membuat

lansia selalu merasa dikucilkan, mereka merasa kesepian dan bahkan merasa tidak dihargai oleh keluarganya yang membuat kehidupan lansia menjadi penuh dengan kegelisahan, keresahan, ketidaktenangan, ketakutan, penuh gundah gulana dan lain sebagainya (Darlis & Morizka, 2018).

2.5 Konsep Dasar Hipertensi

a. Definisi

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) mendefinisikan hipertensi sebagai peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik naik masing-masing lebih dari 140 mmHg dan 90 mmHg. Tekanan di pembuluh darah terus meningkat akibat penyakit ini. Saat jantung berdenyut, tekanan darah berada pada tingkat nilai sistolik normal adalah 120 mmHg dan nilai diastolik adalah 80 mmHg. Anda dapat mengatakan bahwa seseorang memiliki tekanan darah tinggi jika angka tekanannya lebih tinggi dari ambang batas tersebut. Seperti diketahui, darah dibawah dari jantung ke seluruh tubuh oleh pembuluh darah. Dinding pembuluh darah Anda didorong oleh tekanan darah yang dihasilkan jantung Anda setiap kali berdetak untuk memompa darah (arteri). Jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah saat tekanan darah lebih tinggi. (WHO, 2022).

2.6 Klasifikasi Hipertensi

Tabel 1. Klasifikasi hipertensi menurut (Kemenkes RI, 2018).

Kategori	TDS (mmHg)		TTD (mmHg)
Normal	<120	Dan	<80
Pra Hipertensi	120 - 139	Atau	80 - 89
Hipertensi Tingkat I	140 - 159	Atau	90 - 99
Hipertensi Tingkat II	>160	Atau	>100

2.7 Etiologi Hipertensi

Menurut (Kemenkes, 2018) ada dua variabel yang dapat mempengaruhi hipertensi dan dua variabel yang tidak dapat diubah:

1. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi:

a. Usia

Tekanan darah tinggi lebih sering terjadi seiring bertambahnya umur. 50 dan 60 persen orang, mereka yang berusia di atas 60 tahun memiliki tekanan darah lebih besar dari atau sama dengan 140/90 mmHg. Degenerasi yang terjadi seiring bertambahnya usia, berdampak pada hal ini (Wahyuningsih & Astuti, 2019).

b. Jenis Kelamin

Pria lebih beresiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi sejak dini. Laki-laki juga beresiko lebih tinggi mengalami morbiditas dan mortalitas akibat penyakit kardiovaskuler, dan wanita berusia di atas 50 tahun lebih sering terjadi hipertensi (Vania, 2020).

c. Keturunan

Tubuh manusia memiliki faktor genetik yang di turunkan dari orang tua. Jika orang tua anda memiliki riwayat hipertensi, maka garis keturunan berikutnya kemungkinan terkena hipertensi beresiko lebih tinggi (Vania, 2020).

2. Faktor yang dapat diubah antara lain:

a. Stress

Stimulasi berlebihan pada kelenjar adrenal oleh stres dapat menyebabkan jantung Anda berdetak lebih cepat. Mengakibatkan produksi darah meningkat (Mayasari, 2021).

b. Berat badan

Kelebihan berat badan memiliki efek merugikan pada kesehatan seseorang selain penampilan yang tidak menyenangkan. Orang yang kelebihan berat badan lebih mungkin mengembangkan tekanan darah tinggi daripada orang kurus. Jantung orang gemuk harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Ini masuk akal mengingat kulit berlemak

biasanya menekan arteri darah orang dengan lemak tubuh berlebih. Pembakaran kalori akan lebih efektif pada orang gemuk karena juga membakar kalori yang masuk. Untuk membakar kalori ini, darah harus memiliki oksigen yang cukup; semakin banyak kalori yang terbakar, semakin besar suplai oksigen dalam darah. Tidak diragukan lagi, suplai darah membuat jantung bekerja lebih cepat (Kartika & Mirsiyanto, 2021).

c. Penggunaan kontrasepsi oral oleh wanita

Wanita yang menggunakan kontrasepsi oral, terutama yang telah menggunakannya selama lima tahun, sering mengalami hipertensi. Hipertensi akibat peningkatan aktivitas renin-angiotensin-aldosteron setelah pemberian oral, yang menghasilkan peningkatan volume plasma. Meskipun penyakit ini masih dapat diobati, perlu beberapa minggu agar obat kontrasepsi berhenti bekerja (Waenly *et al.*, 2019).

d. Konsumsi garam berlebih

Tekanan darah seseorang dapat dipengaruhi oleh konsentrasi natrium dari garam dalam darahnya. Faktanya, Garam meja (NaCl), yang mengandung natrium (Na), dan klorida (Cl), membantu pengaturan tekanan darah dan keseimbangan cairan. Darah harus bekerja lebih keras untuk melewati pembuluh darah sebagai akibat dari peningkatan tekanan volume darah pada dindingnya (Sinaga *et al.*, 2022).

e. Kebiasaan merokok

Jika seseorang merokok setiap hari setidaknya selama satu tahun dengan jumlah yang setara dengan satu batang rokok atau lebih, orang tersebut dianggap memiliki kebiasaan merokok. adalah salah satu penyebab tekanan darah tinggi dengan menyebabkan terminal saraf adrenergik melepaskan hormon norepinefrin, yang berhubungan dengan kesenangan (Meliana, 2021).

2.8 Patofisiologi Hipertensi

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang mengalami peningkatan tekanan sistolik dan atau diastolik, tetapi sebenarnya peningkatan ini terjadi akibat 2 parameter yang meningkat yaitu peningkatan tahanan perifer total tubuh dan peningkatan *cardiac output* / curah jantung. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala sesuatu yang menyebabkan terjadinya peningkatan salah satu atau keduanya, maka akan menyebabkan orang tersebut mengalami peningkatan tekanan darah hipertensi (Kadir, 2018).

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur, maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Jenis kelamin juga sama erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan paruh baya lebih tinggi penyakit hipertensi pada laki-laki dan wanita setelah umur 55 tahun, ketika seorang wanita mengalami menopause. Selain itu riwayat keluarga juga merupakan masalah yang memicu masalah terjadinya hipertensi. Hipertensi cenderung merupakan penyakit keturunan. Jika seorang dari orang tua kita memiliki riwayat hipertensi, maka sepanjang hidup kita memiliki kemungkinan 25 % terkena hipertensi (Manuntung, 2018).

2.9 Manifestasi Klinis

Manifestasi klinik menurut (Merdekawati *et al.*, 2021) muncul setelah penderita mengalami hipertensi selama bertahun-tahun, gejalanya antara lain:

- a. Sistem saraf pusat rusak.
- b. Sakit kepala *oksipital* terjadi saat bangun pagi akibat peningkatan tekanan intrakranial disertai mual dan muntah.
- c. Menderita tekanan darah tinggi akibat kelainan pembuluh darah.
- d. Sakit kepala, pusing dan kelelahan disebabkan oleh penurunan perfusi darah yang disebabkan oleh *vasokonstriksi*.
- e. Tekanan darah tinggi menyebabkan kerusakan pada retina, menyebabkan penglihatan kabur.

- f. Nokturia (peningkatan buang air kecil di malam hari) disebabkan oleh peningkatan aliran darah ke ginjal dan peningkatan *filtrasi glomerulus*.

2.10 Komplikasi Hipertensi

Berikut beberapa komplikasi dari hipertensi adalah (kemenkes RI, 2019).

a. Strok

Gangguan suplai darah ke otak menyebabkan gangguan otak yang dikenal sebagai stroke. Salah satu efek samping dari hipertensi adalah stroke. Masyarakat umum memiliki ketakutan yang besar terhadap stroke karena dapat menyebabkan kematian sebagian atau seluruhnya.

b. Serangan Jantung

Darah terus menerus dipompa keluar lebih kuat dari biasanya oleh tekanan darah tinggi. Tujuan pemompaan ini adalah untuk mendistribusikan darah secara merata di antara organ-organ tubuh. Tetapi, hal itu dapat mengakibatkan LVH (hipertrofi ventrikel kiri), atau ekspansi ventrikel kiri, jika pemompaan ini berlangsung terus-menerus dalam keadaan yang menantang atau tidak nyaman. Pasien dengan hipertensi yang memiliki LVH melaporkan kelelahan, sesak napas, dan nyeri dada saat berolahraga.

3. Edema Paru

Di paru-paru, bisa terjadi pembengkakan yang disebut edema paru-paru. Adanya edema paru adalah tanda penumpukan cairan di paru-paru. Pembengkakan paru-paru bisa terjadi akibat tekanan darah yang berlebihan. Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan paru-paru membengkak. Seperti yang di ketahui, dalam hal tekanan darah, kita perlu mengukur dua hal yaitu sistolik dan diastolik. Bekerja berlebihan pada ventrikel kiri selama sistol meningkatkan resiko pembengkakan pada paru-paru. Olahraga berat selama diastol juga meningkatkan kapasitas paru-paru.

4. Gagal Ginjal

Ketika ginjal tidak berfungsi dengan baik, kondisi ini dikenal sebagai gagal ginjal. Kemampuan ginjal untuk mengatur metabolisme,

keseimbangan cairan, dan kadar elektrolit telah hilang. Urea dan limbah nitrogen menumpuk di dalam darah sebagai akibat dari gangguan ini. Nyeri yang menyiksa dapat dirasakan di seluruh tubuh pada pasien gagal ginjal yang tidak rutin cuci darah. Mereka mungkin juga sering mengalami sulit tidur atau insomnia.

5. Kebutaan

Banyak orang dengan tekanan darah tinggi menjadi buta permanen. Kebutaan ini disebabkan oleh tekanan darah tinggi selama bertahun-tahun atau dikenal sebagai hipertensi kronis. Tekanan di dalam bola mata bisa lebih tinggi pada pasien dengan tekanan darah tinggi dari biasanya. Pembuluh darah di mata bisa pecah akibat tekanan darah okular. Hasilnya adalah mata kekurangan nutrisi yang diangkut oleh darah. Dalam beberapa kasus, pasien selalu tampak melotot setelah menjalani operasi mata dan meningkatkan tekanan darah mereka.

6. Pendengaran Menurun

Gangguan pendengaran adalah komplikasi yang paling umum pada pasien hipertensi. Akibatnya, telinga sering berdengung sepanjang hari. Namun, ini hanya terjadi pada orang yang memiliki hipertensi kronis. Hipertensi akut atau yang baru berkembang tidak menunjukkan dampak yang nyata. Pendengaran yang tidak dirawat dengan baik dapat menurunkan kualitas hidup dengan mencegah orang berkomunikasi satu sama lain.

2.11 Penatalaksanaan Hipertensi

Menurut Nareza, (2023) penatalaksanaan hipertensi adalah untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler dan mortalitas serta morbiditas yang berkaitan. Tujuan terapi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan sistolik dibawah 140 mmHg dan tekanan diastolik dibawah 90 mmHg dan mengontrol faktor risiko, Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah dengan dua cara yaitu non-farmakologis dan farmakologis (Muttaqin, 2020). Sebagai berikut:

1. Penatalaksanaan Nonfarmakologis dengan cara memodifikasi gaya hidup seperti:

a. Penurunan Stress

Ansietas, takut, nyeri dan stress emosi mengakibatkan stimulus simpatis secara berkepanjangan yang berdampak pada *vasokonstriksi*, peningkatan curah jantung, tahanan vaskular perifer dan peningkatan produksi renin. Peningkatan renin mengaktifasi mekanisme *angiotensin* dan meningkatkan *skresi aldosteron* yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Asta, 2018).

b. Pembatasan Alkohol

Terdapat bukti yang kuat bahwa mengurangi minum alkohol dapat menurunkan tekanan darah. Minum lebih dari empat kali perhari tampaknya berkaitan dengan meningkatnya risiko hipertensi dan stroke, juga berdampak merusak pada organ hati, sistem saraf dan kualitas hidup (Wulansari, 2019).

c. Makanan Gizi Seimbang

Prinsip diet yang dianjurkan adalah gizi seimbang: makan buah dan sayur 5 porsi per-hari, karena cukup mengandung kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Asupan natrium hendaknya dibatasi dengan jumlah intake 1,5 g/hari atau 3,5-4g garam/hari. Pembatasan asupan natrium dapat membantu menurunkan tekanan darah dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskuler (Asta, 2018).

d. Hindari rokok

Merokok memang tidak langsung berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, tetapi merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi pada penderita tekanan darah tinggi seperti stroke dan penyakit jantung, sehingga perlu untuk menghindari rokok (Alimansur & Anwar, 2019).

e. Menurunkan kelebihan berat badan

Penurunan berat badan mengurangi tekanan darah, kemungkinan dengan mengurangi beban kerja jantung dan volume sekuncup juga berkurang. Upayakan untuk menurunkan berat badan sehingga mencapai IMT normal (Shaleha,2020).

f. Olahraga

Olahraga secara teratur seperti berjalan, lari, berenang, bersepeda bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Olahraga secara teratur selama 30 menit sebanyak 3-4 kali dalam satu minggu sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Olahraga meningkatkan kadar HDL, yang dapat mengurangi terbentuknya *arterosklerosis* akibat hipertensi (Alimansur & Anwar, 2019).

g. Memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat

Memperbaiki gaya hidup yang kurang sehat berhenti merokok dan tidak mengonsumsi alkohol, penting untuk mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena asap rokok diketahui menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan dapat meningkatkan kerja jantung (Muttaqin, 2020).

2. Penatalaksanaan Farmakologi

Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat antihipertensi yang dianjurkan yang bertujuan agar tekanan darah pada penderita hipertensi tetap terkontrol dan mencegah komplikasi.

Jenis obat antihipertensi yang sering digunakan adalah sebagai berikut:

a. Diuretik

Obat diuretik bermanfaat dalam mengontrol volume cairan tubuh yang mana ia mampu membantu kerja ginjal dalam mengeluarkan cairan dengan kadar garam berlebih melalui urine (Burnier & Egan, 2019).

b. Beta-blocker

Mekanisme kerja obat ini adalah melalui penurunan laju nadi dan daya pompa jantung, sehingga mengurangi daya dan frekuensi

kontraksi jantung. Dengan demikian tekanan darah akan menurun dan daya hipotensinya baik. Obat yang termasuk jenis *Beta-blocker* adalah *Propranolol*, *Atenolol*, *Pindolol* dan sebagainya (Rini, 2020).

c. Golongan Penghambat AC dan ARB

Golongan penghambat *angiotensin converting enzyme* (ACE) dan *angiotensin receptor blocker* (ARB) penghambat *angiotensin enzyme* (ACE inhibitor/ACE I) menghambat kerja ACE sehingga perubahan *angiotensin I* menjadi *angiotensin II* (*vasokonstriktor*) terganggu. Sedangkan *angiotensin receptor blocker* (ARB) menghalangi ikatan zat *angiotensin II* pada reseptornya. Baik ACEI maupun ARB mempunyai efek vasodilatasi, sehingga meringankan beban jantung. Yang termasuk obat jenis penghambat ACE adalah *Captopril* dan *Enalapril* (Rini, 2020).

d. Calcium channel blockers (CCB)

Calcium channel blocker (CCB) adalah menghambat masuknya kalsium ke dalam sel pembuluh darah arteri, sehingga menyebabkan dilatasi arteri coroner dan juga arteri perifer. Yang termasuk jenis obat ini adalah Nifedipine Long Acting, dan Amlodipin (Sari, 2018).

e. Golongan antihipertensi lain

Penggunaan penyekat reseptor alfa perifer adalah obat-obatan yang bekerja sentral, dan obat golongan vasodilator pada populasi lanjut usia sangat terbatas, karena efek samping yang signifikan. Obat yang termasuk Alfa perifer adalah *Prazosin* dan *Terazosin* (Burnier & Egan, 2019).

2.12 Konsep Pisang Ambon

a. Definisi

Pisang ambon adalah pisang yang memiliki rasa manis dan berukuran sedang, pisang ambon juga mengandung manfaat yang besar bagi kesehatan tubuh. Menurut *Honestdocs*, di dalam pisang ambon terdapat vitamin C yang dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain vitamin C dalam pisang ambon juga ada vitamin B untuk

meningkatkan fungsi jantung dan otak, hingga kandungan mineral agar kesehatan tulang tetap terjaga (Yohanes adi, 2021).

- b. Kedudukan tanaman pisang dalam sistematika (taksonomi) tumbuhan adalah sebagai berikut :

Kingdom : *Plantarum*

Unranked : *Angiosperm*

Unranked : *Monocots*

Unranked : *Commelinids*

Ordo : *Zingibiralles*

Family : *Musaceae*

Genus : *Musa*

Spesies : *Musa Accuminata Colla*

Sinonim : (*Musa-Eumusa-AAA*) (Sutriana, 2018).

Pisang terbagi dalam dua jenis yaitu pisang meja dan pisang olahan. Jenis pisang yang termasuk dalam tipe pisang meja (banana) antara lain Ambon, pisang Mas, pisang Raja, pisang Susu, pisang Badak, pisang Seribu, dan pisang Angling. Jenis pisang meja adalah jenis pisang yang mengandung banyak gula sehingga pada umumnya rasanya lebih manis. Jenis pisang yang tergolong dalam pisang olahan (plantain) antara lain pisang Siam, pisang Nangka, pisang Kapas, pisang Kepok, pisang Gembor, pisang Menggala, dan pisang Tanduk (Desnilasari & Lestari, 2018).

Tanaman pisang termasuk dalam golongan monokotil tahunan berbentuk pohon yang tersusun atas batang semu. Batang semu ini merupakan tumpukan pelepah daun yang tersusun secara rata teratur. Tanaman pisang dapat dikatakan sebagai tanaman serbaguna, mulai dari kar, batang (bongkol), batang semu (pelepah), daun, bunga, buah sampai kulitnya pun dapat di manfaatkan. (Kasrina & Q, 2020).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Desira, menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan pisang ambon sebanyak 100 gram degan waktu 7 hari. Penurunan tekanan

darah sebesar 17,8 mmHg (sistolik) dan 8, 2 mmHg (diastolik) (Desira, 2019).

Buah pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki aktivitas *Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor* (ACE-I) di dalam tubuh. Sesuai dengan namanya, zat ini menghambat kerja enzim *angiotensin* pada proses peningkatan tekanan darah. Selain ACE-I, buah pisang juga mengandung tinggi kalium dan rendah natrium sehingga baik untuk penderita hipertensi. Dengan kandungan kalium dalam buah pisang yang tinggi, maka diperkirakan ada pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah (Sukmawati, 2018).

c. Kandungan Pisang Ambon

Kandungan gizi pisang ambon yaitu protein, lemak, serat dan karbohidrat. Pisang ambon mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin C, B kompleks, B6, kalium, magnesium, fosfor, besi, dan kalsium (Asih, 2018).

Tabel 2. Kandungan Zat Gizi dalam 100 gram Pisang Ambon

Kandungan Gizi	Jumlah
Kalori (KKAL)	108
Protein (G)	1,0
Lemak (G)	0,8
Karbohidrat (G)	24,3
Serat (G)	1,9
Natrium (MG)	11,0
Zat besi (MG)	0,3
Magnesium (MG)	24,0

Sumber : (TKPI, 2019).

Tabel 3. Kandungan Kalium pada Pisang Ambon dalam 100 gr

Nama Tumbuhan	Kalium (mg)
Musa Paradisiaca var. sapiwntum	0
(L) Kunt a	

Musa Paradisiaca var. sapiwntum

466

(L) Kunt. b

Sumber: (TKPI, 2019).

2.13 Peran Perawat

Peran perawat merupakan tanggung jawab perawat untuk berperilaku dengan cara yang konsisten dengan kebutuhan populasi sistem dan diharapkan oleh orang lain. Perilaku ini bisa ditentukan oleh variabel sosial baik di dalam maupun di luar profesi, seperti: (Nopriyanti, 2023).

1. Asisten Perawat

Dengan mempromosikan proses penyembuhan, perawat membantu pasien melacak kesehatan mereka. Perawatan holistik yang diberikan perawat untuk kebutuhan kesehatan pasien mereka termasuk pekerjaan untuk mendapatkan kembali kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial. Dalam kapasitasnya sebagai pemberi asuhan, perawat memberikan pelayanan asuhan dengan menggunakan proses keperawatan untuk menentukan diagnosa keperawatan dan merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi yang tepat sesuai dengan tingkat kebutuhan dasar manusia. Hadir pada tingkat kebutuhan dasar manusia dalam memberikan tahap pengembangan (Adzanri, 2018).

2. Pelindung dan Advokat Pasien

Dengan mempromosikan proses penyembuhan, perawat membantu pasien sembuh kembali. Upaya untuk mendapatkan kembali kesejahteraan emosional, spiritual, dan sosial pasien mereka adalah bagian dari perawatan komprehensif yang ditawarkan perawat untuk memenuhi persyaratan medis pasien mereka. Dengan memberikan pelayanan keperawatan, menggunakan proses keperawatan untuk mengidentifikasi diagnosa keperawatan, dan mampu merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi yang tepat sesuai dengan tingkat kebutuhan dasar manusia, perawat berfungsi sebagai pemberi asuhan keperawatan pada tingkat kebutuhan dasar manusia tingkat perkembangan (Telaumbanua, 2019).

Sedangkan perawat berperan sebagai advokat, dan perawat menjaga hak hukum, hak asasi pasien mereka dan mendukung mereka bila diperlukan dalam melakukannya. Sebagai ilustrasi fungsi advokasi perawat, perawat menawarkan informasi kepada pasien yang mencoba menentukan tindakan apa yang baik untuknya. Oleh karena itu, perawat membela hak pasien dengan cara lebih konvensional seperti menolak untuk mengikuti pedoman atau melakukan intervensi yang dapat membahayakan kesehatan klien atau melanggar hak-hak mereka. Selain itu, perawat dapat berperan dalam posisi ini dengan membantu klien dan keluarga mengevaluasi informasi yang berbeda dari penyedia layanan atau sumber lain, terutama dalam hal menyetujui intervensi keperawatan yang dilakukan kepada pasien (Telaumbanua, 2019).

3. Rehabilitator

Rehabilitasi adalah proses yang membantu orang pulih kembali ke tingkat fungsi optimalnya, setelah sakit, cedera, atau cacat lainnya. pasien sering mengalami gangguan fisik dan emosional yang mengubah hidup mereka. Dengan membantu klien agar terbiasa dengan kondisi tersebut, perawat berperan sebagai rehabilitator dalam hal ini (Potter & Perry, 2005).

4. Komunikator

Dalam keperawatan, petugas kesehatan dan perawat lainnya agar berkomunikasi dengan pasien maupun keluarga mereka serta dengan sumber informasi, masyarakat, perawat, dan petugas kesehatan lainnya. Dalam keperawatan, komunikasi dengan pasien dan keluarga, komunikasi dengan perawat dan petugas kesehatan lainnya, komunikasi dengan sumber informasi, dan komunikasi dengan masyarakat semuanya disertakan. Tanpa komunikasi yang baik, tidak dapat membuat keputusan dengan klien dan keluarga. hingga memberikan asuhan yang efektif dan Untuk memenuhi kebutuhan keluarga, individu, dan masyarakat, karena keefektifan komunikasi sangat penting (Potter & Perry, 2005).

5. Kolaborator

Perawat bekerja sebagai bagian dari tim perawatan kesehatan yang juga mencakup dokter, fisioterapis, ahli gizi, dan profesional lainnya untuk mengidentifikasi layanan yang diperlukan dan menetapkan cara terbaik untuk menyediakannya (Telaumbanua, 2019).

6. Edukator

Tanggung jawab ini dipenuhi dengan membantu klien menjadi lebih tahu tentang kesehatannya, gejala penyakitnya, bahkan aktivitas yang harus dilakukan, untuk memperbaiki perilakunya setelah menerima pendidikan kesehatan (Abdhul, 2022).

7. Pembaharu

Perencanaan, kolaborasi, perubahan sistematis, dan tindakan terarah semuanya dapat digunakan untuk memenuhi tugas seorang pembaharu sesuai dengan cara pelayanan keperawatan diberikan (Elmiyanti, 2022).

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penerapan EBN yang telah dilakukan mengenai pengaruh pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Dari hasil sebelum pemberian pisang ambon mayoritas responden pada kategori hipertensi tingkat II.
- 2) Dari hasil sesudah pemberian pisang ambon mayoritas responden pada kategori thipertensi tingkat I dan minoritas pada kategori prahipertensi.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Dusun Kekkes Desa Sepabatu Kecamatan Tinambung Kabupaten Polewali Mandar.

6.2 Saran

- 1) Bagi Puskesmas

Perlu sosialisasi mengenai manfaat buah pisang ambon yang hanya di anggap sebagai cemilan buah biasa dapat digunakan sebagai upaya mencegah dan mengatasi tekanan darah tinggi.

- 2) Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang manfaat buah pisang ambon untuk penuruanan tekanan darah pada penderita hipertensi.

- 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai evidence based tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat buah pisang ambon terhadap kesehatan.

- 4) Bagi Masyarakat

Penelitian ini dijadikan salah satu alternatif dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, masyarakat juga diharapkan lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi obat-obatan dan ada baiknya

mengaplikasikan pengobatan herbal sebagai pilihan pengobatan dalam mengatasi hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S., Sari, S. M., & Savita, R. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 180–186.
- Abdhul. (2022). Peran Perawat yang Wajib Diketahui! Deepublish Store. <https://deepublishstore.com/blog/peran-perawat/Akses.17/09/2023>.
- Asta, R. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Dalam menurunkan Kecemasan, Tekanan Darah, dan Kortisol Pada Pasien Hipertensi.
- Asih. (2018). Penambahan Puree Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Puree Pisang Ambon untuk Formula MPASI (Makanan Pendamping ASI). *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 3(1), 11.
- Agustianingrum, P., Chasanah, S. C. S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh pemberian pisang ambon (*musa paradisiaca* var. *Sapientum linnaeus*) terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 63-72.
- Alimansur, M., & Anwar, M. C. (2019). Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74. <https://doi.org/10.32831/jik.v2i1.31>.
- Adzanri. (2018). Peran Advokasi Perawat Dalam Pelayanan Kesehatan dan Pelayanan Gawat Darurat. Adzanri.Com. <https://www.adzanri.com/2018/03/peran-advokasi-perawat-dalam-pelayanan.html> di akses 17/09/2023.
- Bukit. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kunjungan Posyandu Lansia Di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*.
- Badriah, D. L., Wulan, N., & Yulianti, A. (2019). Pengaruh Konsumsi Pisang Emas (*Musa Acuminata*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Ringan Di Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan Tahun 2018.
- Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Penduduk Lanjut Usia Badan Pusat Statistik <https://bps.go.id/publication/download.html?nrbvfeve=ywixn2u3nwriztyzmguwntexmgflntni&xzmn=ahr0chm6ly93d3cuynbzlmvmlkl3b1ymxpy2f0aw9ulziwmtkvmtivmjavywixn2u3nwriztyzmguwntexmgflntnil3n0yxrpc3rpaylwzw5kdwr1ay1syw5qdxqtdxnpys0ymde5lmh0bww%3d&twoadfnoarfea>.

- Burnier, M., & Egan, B. M. (2019). Adherence in Hypertension: A Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management. *Circulation Research*, 124(7), 1124–1140. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.118.313220>.
- Canggra, M., & Dewi, A. K. (2021). Gambaran Gejala Sindrom Genitourinaria pada Perempuan Pasca Menopause di Panti Werdha Wisma Mulia dan Panti Werdha Berea Jakarta Barat. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 344–349.
- Department of Economic and Social Affairs Population Division. (2019). *World Population Ageing 2019: Highlights*. United Nations. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publication/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing-Highlights.pdf>.
- Depkes RI. (2017). Sebagian Besar Penderita Hipertensi tidak Menyadarinya, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Desira, M. W., Sulendri, N. K. S., Luthfiah, F., & Suhaema. (2019). Hipertensi Di Posbindu Wilayah Kerja. 4.
- Darlis, A. M., & Morizka, O. (2018). Pelaksanaan Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Keterampilan Menemukan Makna Hidup Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 2(2), 1–15.
- Desnilasari, D., & Lestari, N. P. A. (2018). Formulasi minuman dengan sinbiotik penambahan purre pisang ambon (*Musa paradisiaca* var *sapientum*) dan inulin menggunakan inokulum *Lactobacillus casei*. *Jurnal Agritech*, 34(03), 257. <https://doi.org/10.22146/agritech.9453>
- Depkes RI. (2019). Klasifikasi Lanjut Usia Terdiri Dari. https://www.google.com/search?q=klasifikasi+lansia+menurut+depkes+terbaru+2020&sca_esv=565842615&rlz=1c1ytuh_idid1003id1003&biw=681&bih=633&sxsr=am9hkkkkblcr5we7sm5eevzn1gfkxgkka%3a1694837485763&ei=7sofzamalo_2semp8mo7qak&oq=klasifikasi+lansia+menurut+dep+2020&gs_lp=egxnd3mtd2l6lxlcnaii0tsyxnpzmlryxnpigxhbnnpysbtzw5lcnv0igrccaymdiwkgiiazikeceyoaeywwqycjikeceyoaeywwqycjikeceyoaeywwqycjikeceyoaeywwqyckigqldibvi9h3abeagqaqcyagcoagwdaobbtitns4xuaebyaaebwgikeaayrxjwbbiwa8icbhaagacyhsiccbahgkabgmme4gme gaagqyggazagca&scient=gws-wiz-serp.
- Dewi. (2022). Perbedaan efektivitas konsumsi jus pisang ambon dan jus kiwi terhadap penurunan hipertensi pada lansia. 01(08), 288–296.

- Fatmawati. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* S) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2(2): 160-165.
- Hidayatullah, T. H. (2017). Pengaruh Olah Nafas Dan Olah Gerak Dengan Metode Lafidzi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar. Malang: University of Muhammadiyah Malang.
- Hidayah, N & Marsaid. (2019). Pisang Ambon Terhadap Lansia Hipertensi Di Panti Werdha. *Prosiding Seminar Nasional*, 161–168. <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/PSN/article/view/353>.
- Indra Yulianti, Veryudha Eka Prameswari, T. W. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan*. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/408>.
- Kemenkes, RI. (2019). Pedoman Kefarmasian Pada Pasien Hipertensi. Jakarta.
- Kemenkes. (2022). Angka hipertensi Provinsi Sulawesi Barat https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/2-340039-2tahunan-065.pdf.
- Kristuti. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Hipertensi Pada Lansia. *Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan (Its) Pku Muhammadiyah Surakarta*. <http://repository.itspku.ac.id/68/1/2016011892.pdf>.
- Kasrina, & Q, A. Z. (2020). Pisang Buah (*Musa Spp*): Keragaman Dan Etnobotaninya Pada Masyarakat Di Desa Sri Kuncoro Kecamatan Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah. *Prosiding Semirata FMIPA Universitas Lampung*, 1995, 33–40.
- Kurnia, R. (2019). Pengaruh Senam Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Lansia. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 137–140.
- Khairani. (2019). *PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON (Musa Paradisiaca S) Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lubuk Buaya Padang*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Kadir, A. (2018). Hubungan Patofisiologi Hipertensi dan Hipertensi Renal. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.30742/jikw.v5i1.2>
- Kartika, M., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-faktor risiko yang berhubungan

dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas rawang kota sungai penuh tahun 2020 Berdasarkan data World Health Puskesmas Rawang merupakan. 5(1), 1– 9.

- Khairari, N. D., Nurlaili, B. S., & Aupia, A. (2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 18(2), 71–79. <https://doi.org/10.59802/phj.202118260>
- Luthbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil. 9(1).
- Lukman, Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Bahana of Journal Public Health*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238> 2020.
- Manurung, N. (2018). Keperawatan Medikal Bedah-Konsep Mind Mapping dan NANDA NIC NOC. *Trans Info Media*.
- Meliana. (2021). Faktor Risiko Usia Jenis Kelamin dan Obesitas dengan Kejadian Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. *Politeknik Kesehatan Kendari*. [http://repository.poltekkeskdi.ac.id/2216/1/Naskah Publikasi Meliana 1a.pdf](http://repository.poltekkeskdi.ac.id/2216/1/Naskah%20Publikasi%20Meliana%201a.pdf).
- Masithoh, A. R. (2020). *Terapi Pelatihan Ketrampilan Sosial Untuk Mengatasi Kesepian Pada Lansia*. Kudus: Mu Press.
- Meva Nareza .(2023). Pengertian Hipertensi. *Alodokter*. <https://www.alodokter.com/hipertensi>.
- Moral, E., Delgado, J. L., Carmona, F., Caballero, B., Guillán, C., González, P. M., ... Nieto, C. (2018). Genitourinary syndrome of menopause. Prevalence and quality of life in Spanish postmenopausal women. The GENISSE study. *Climacteric*, 21(2), 167–173.
- Mayasari Rahmadhani. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di kampung bedagai kota pinang the factors that affecting hypertension in bedagai village , kota pinang society pendahuluan Hipertensi merupakan manifestasi dari gangguan keseimbangan h. *Kedokteran STM*, IV(I), 52–62. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm/article/view/132/77>.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Intervensi Non Farmakologis untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2), 225-233.

- Muttaqin, A. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurlaili, B. S. N. D. K. A. A. (2021). Lansia, Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba. *STIKes Hamzar Lombok Timur*. <http://jurnal.stikeshamzar.ac.id/index.php/PHJ/article/view/60>.
- Nopriyanti. (2023). Peran Perawat dalam Pelayanan Kesehatan. Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. <https://dinkes.babelprov.go.id/content/peran-perawat-dalam-pelayanan-kesehatan>.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf. Dalam Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (p. 198).
- Rixie. (2019). Penerapan Posyandu Lansia di Lingkungan Pedesaan. *Jurnal Kesehatan*.
- Ramadhani, N. E., Komalawati, R., & Daris, H. (2021). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Depresi pada Lansia di Dusun Tambakromo V Desa Tambakromo Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. *Caraka Medika*, 8(2), 34–39.
- Rohayati, A. D. (2018). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. P dengan Arthritis Rheumatoid di Wilayah Kerja Puskesmas Melur Kota Pekanbaru. Riau: Poltekkes Kemenkes Riau. Retrieved fro.
- Rini, R. A. P. (2020). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Hand Massage Terhadap Perubahan Kecemasan, Tekanan Darah dan Kortisol pada Pasien Hipertensi. *Journal of Health Research "Forikes Voice,"* 11(April), 178–182. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf11217>.
- Senjaya, A. A. (2019). Gigi lansia. *Jurnal Skala Husada: The Journal of Health*, 13(1).
- Saputri, E. E., Wibisono, H. A. Y. G., Ariani, S., Waty, F., Hidup, G., & Hamil, I. (2019). Hipertensi Ibu Hamil Di Rsu Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.
- Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, S., Rusdi, A., Dila, T. A., Ilmu, D., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., Medan, K., Fakultas, M., Masyarakat, K., Islam, U., Sumatera, N., & Medan, K. (2022). Faktor - faktor yang menyebabkan hipertensi di kelurahan medan tenggara. *Kesehatan Masyarakat*, 10, 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>.
- Shaleha, D. (2020). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Minyak Kenanga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi DI Desa Sebusus

Kecamatan Paloh Kabupaten Sambas [Universitas Tanjungpura Pontianak]. <https://doi.org/DOI:10.26418/jpn.v3i1.18832>.

- Sari, Y. N. I. (Ed.). (2018). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Sutriana. (2018). *Analisis Keragaman Morfologi Dan Anatomi Pisang Ambon Musa Paradisiace* [Uin Alauddin Makassar]. http://repositori.uin-alauddin.ac.id/12471/1/Sutriana_S.pdf.
- Sukmawati, E. (2018). Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Ambon Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Usia Reproduksi Sehat. *Jurnal Elektronik*, VII(2), 121–127. <http://2trik.jurnalelektronik.com/index.php/2trik>.
- Tandirerung, F. J., Male, H. D. C., & Mutiarasari, D. (2019). Hubungan indeks massa tubuh terhadap gangguan muskuloskeletal pada pasien pralansia dan lansia di Puskesmas Kamonji Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 5(2), 1–71.
- Tina, L., Ulfianti, R., & Yunawati, I. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa accuminata Colla*) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Atas 45 Tahun Di Puskesmas Wawotobi Tahun 2017. *Majalah Kesehatan*, 6(2), 106–112. <https://doi.org/10.21776/ub.majalahkesehatan.006.02.4>
- Telaumbanua. (2019). Peran Perawat Sebagai Advokat Pasien Dalam Pemberian Asuhan Keperawatan di Pelayanan Kesehatan [Universitas Sumatera Utara Medan]. <https://osf.io/njwr2/download/?format=pdf>.
- TKPI. (2019). *Kandungan Pisang Ambon Dalam Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Andra Farm. <https://m.andrafarm.com/andra.php?i=daftar-tpki&kmakan=ER074>.
- Ulfianti, R., Tina, L., & Yunawati, I. (2018). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Accuminatacolla*) Terhadap Tekanan Darasistolik Dan Diastolik Penderita Hipertensi Kelompokumur > 45 Tahun Diwilayah Kerj Puskesmas Wawotobi Kabupaten Konawe. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1).
- Vania rossa, f. i. p. (2020). mana yang lebih berisiko hipertensi, perempuan atau laki-laki? <https://www.suara.com/health/2020/05/14/092717/mana-yanglebih-berisiko-hipertensi-perempuan-atau-laki-laki>.
- WHO. (2022). hipertensi menurut Who, faktor risiko, dan pencegahannya lifepack.id. <https://lifepack.id/mengenal-hipertensi-menurut-who-faktor-risiko-dan-pencegahan>.

- Wirenviona, R., Riris, A. A. I. . C., Susanti, N. F., Wahidah, N. J., Kustantina, A. Z., & Joewono, H. T. (2021). *Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Janin sampai Lansia pada Perempuan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Wahab, Solichin. (2019). *Analisis Kebijakan dari Formulasi ke Implementasi Kebijakan Negara*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Waenly M, Jeini E, A. A. (2019). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Yang Berperan di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi. *E-Clinic*, 7, 119–125. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/eclinic/article/view/26569/2619>.
- Wulansari, R. D. R. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/107%0A>.
- Wahyuningsih, w., & astuti, e. (2018). faktor yang mempengaruhi hipertensi pada usia lanjut. *jurnal ners dan kebidanan indonesia*, 1(3), 71. [https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1\(3\).71-75](https://doi.org/10.21927/jnki.2013.1(3).71-75).
- Yulianti I, Veryudha Eka Prameswari, T. W. (2019). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *JURNAL Ners Dan Kebidanan*. <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/408>.
- Yohanes adi. (2021). *Terungkap asal-usul pisang ambon ternyata bukan berasal dari ambon*. Paragram. <https://paragram.id/jajanan/terungkap-asal-usul-pisang-ambon-ternyata-bukan-berasal-dari-ambon-26978>.