

Hubungan Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dikecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022

Serli Yuliasmar^{1*}, Desridius Chalid²

^{1,2}. STIKes Abdi Nusantara

Email: serliyuliasmar@gmail.com^{1*}, desridiuschalid23@gmail.com²

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Prevalensi hipertensi berdasarkan wilayah WHO (*World Health Organization*) dunia 22%. Afrika 27%, Amerika 18%, Pasifik barat 19%, Mediterania timur 26%, Eropa 23% dan Asia tenggara 25%. (WHO, 2019). Untuk mengetahui hubungan setelah mengkonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan tahun 2022. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2022 di Desa Kota Batu Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Provinsi Sumatra Selatan, pada 43 orang lansia hipertensi dan jenis penelitiannya adalah analitik kuantitatif dengan rancangan *crosssectional*. Jenis data berupa data primer yang peneliti lakukan langsung serta data sekunder dari posyandu lansia di desa Kota Batu. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, sehingga jumlah sampel sebanyak 30 responden. Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa yang mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 22 orang (73,3%) sedangkan yang tidak mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 8 orang (26,7%). Dan yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 20 orang (66,7%) sedangkan yang tidak mengalami penurunan tekanan darah ada 10 orang (33,3%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value $(0,001) < \alpha (0,005)$, maka H_0 ditolak : berarti ada hubungan yang bermakna antara mengkonsumsi pisang ambon dengan penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara mengkonsumsi pisang ambon dengan penurunan tekanan darah. Karna kandungan yang terdapat di pisang ambon salah satunya adalah ACE-I yaitu berfungsi untuk menghambat kerja enzim pada proses peningkatan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Lansia, Pisang Ambon

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. The World Health Organization (WHO) estimates that currently the global prevalence of hypertension is 22% of the total world population. Of these patients, only less than one-fifth make efforts to control their blood pressure (WHO, 2019). The prevalence of hypertension based on the World Health Organization (WHO) region is 22%. Africa 27%, America 18%, Western Pacific 19%, Eastern Mediterranean 26%, Europe 23% and Southeast Asia 25%. (WHO, 2019). To determine the relationship after consuming Ambon bananas on decreasing blood pressure in the elderly in Warkuk Ranau Selatan District in 2022. This study is about the relationship between consuming Ambon banana and decreasing blood pressure in the elderly. The study was conducted in April-May 2022 in Kota Batu Village, Warkuk Ranau Selatan District, South Sumatra Province, on 43 elderly people with hypertension and the type of research was quantitative analytic with a cross-sectional design. The type of data in the form of primary data that the researchers did directly and secondary data from the posyandu for the elderly in the village of Batu City. The sampling method in this study was

simple random sampling, so the number of samples was 30 respondents. Based on the table above illustrates that there are 22 people who consume Ambon bananas (73.3%) while those who do not consume Ambon bananas are 8 people (26.7%). And 20 people (66.7%) experienced a decrease in blood pressure, while 10 people (33.3%). From the statistical test results, it was found that the P value ($0.001 < 0.005$), then H_0 was rejected: it means that there is a significant relationship between consuming Ambon bananas and decreasing blood pressure. Based on the results of the study, it was concluded that there was a relationship between consuming Ambon bananas and decreasing blood pressure. Because the content contained in the Ambon banana, one of which is ACE-I, which functions to inhibit the work of enzymes in the process of increasing blood pressure.

Keywords: *Hypertension, The Elderly, Ambon Banana*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki (WHO, 2019). Prevalensi hipertensi berdasarkan wilayah WHO (*word health organization*) dunia 22%. Afrika 27%, Amerika 18%, Pasifik barat 19%, Mediterania timur 26%, Eropa 23% dan Asia tenggara 25%. (WHO, 2019). Hari hipertensi sedunia diperingati setiap tanggal 17- Mei- 2006. Pada peringatan tahun 2021 peringatan *Word Hypertension League* mengangkat tema “Ukur Tekanan Darah Anda Secara Tepat Akurat, Kendalikan, hidup lebih lama” yang berfokus pada peningkatan kesadaran mengenai hipertensi tertama di negara-negara dengan ekonomi menengah ke bawah (World Hypertention League,2021).

Seseorang akan lebih rentan mengalami hipertensi apabila terdapat anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Selain itu, seseorang berusia diatas 65 tahun dan memiliki penyakit bawaan seperti diabetes, dan gangguan ginjal juga berisiko lebih mengalami hipertensi. Faktor resiko hipertensi yang bisa di kontrol dapat hadir dari pola makan yang tidak sehat, gaya hidup sedenter, konsumsi rokok dan alkohol serta obesitas (WHO,2019).

Menurut Depkes 2013, hipertensi pada lansia mempunyai pravelensi yang tinggi, pada usia diatas 65 tahun didapatkan antara 60-80%. Di indonesia jumlah masyarakat yang berdasarkan hasil pengukuran menderita hipertensi presentasinya sebesar 34,1% pada tahun 2018. Meningkat bila di dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu persentasenya sebesar 25,8%.

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di kalimantan selatan 44,1%, sedangkan terendah di papua sebesar 22.2%. Hipertensi pada usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, umur 45-54 tahun sebesar 45,3%, dan umur 55-64 tahun sebesar 55,2%.

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

Buah pisang terutama pisang ambon hampir tidak mengandung natrium, tetapi banyak mengandung kalium serta B6, C dan E. Vitamin E dan kalium berkhasita menurunkan tekanan darah dan menjaga kecantikan. Selain itu, kandungan kalium dalam buah ini berfungsi untuk menyeimbangkan kadar air dalam tubuh, menurunkan tekanan darah dan membantu membawa oksigen ke otak. Hamiselulosa pada pisang membantu proses pembuangan lemak dalam darah (Made Aswan, 2013). Dalam penelitian Alini, 2015 menyatakan bahwa pisang ambon juga banyak mengandung serat, sehingga kalium,

magnesium dan kalsium yang terkandung dalam pisang ambon dapat diserap baik sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Menurut data sensus sumatra selatan tahun 2018-2020 mengalami peningkatan yang sangat signifikan, tahun 2018 terdapat 217.052 kasus, tahun 2019 terdapat 283.390 kasus, dan pada tahun 2020 terdapat 645.104 kasus. Pada tahun 2020 mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Berdasarkan survei awal penelitian yang dilakukan di desa Kota Batu Kecamatan Warkuk Ranau selatan, angka kejadian hipertensi sebanyak 43 orang.

METODE

Metode penelitian menurut Sugiyono (2017), merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan crosssectional, dimana variabel dependent dan independent didapatkan dari data primer yang dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan dengan melakukan kuesioner dan observasi. Tentunya tidak semua subjek penelitian harus diobservasi pada hari dan waktu yang sama, akan tetapi baik variabel independent dinilai hanya satu kali saja (Nursalam,2017). Penelitian dilakukan di desa Kota Batu Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Provinsi sumatra selatan. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2022. pengumpulan data, selanjutnya peneliti melakukan pengolahan dengan tahap-tahap seperti editing, coding, tabulating, cleaning, dan data yang dikumpulkan kemudian diolah dengan komputerisasi menggunakan SPSS. Teknik analisa data untuk memberikan makna data yang di peroleh, data dianalisa dengan uji statistik. Analisa data dilakukan dengan dua tahap yaitu analisa univariat dan bivariat.. Proses analisa data menggunakan pendekatan uji frekuensi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan mengkonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan. Data yang dianalisa adalah semua variabel yang disebutkan dalam kerangka konsep, yaitu penurunan tekanan darah dan konsumsi pisang ambon. Tahap analisis pada data terdiri dari 2 cara, yaitu tahap analisis univariat dan analisis bivariat. Univariat dilakukan untuk mengetahui frekuensi kejadian penurunan tekanan darah dan variabel lainnya, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui distribusi, frekuensi determinan konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah lansia. Analisa bivariat dilakukan guna menganalisa dua variabel yang diduga mempunyai hubungan atau berkorelasi (Aprina,2012). Adapun uji statistik yang digunakan oleh uji *chi square* dengan alasan karna variabel independent dan dependent jenis datanya kategorik. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan program pengolahan data pada perangkat komputer (SPSS) mengkorelasi data dari variabel bebas dan variabel terikat yang berbentuk sekala data nominal dengan ordinal dengan menggunakan uji statistik regresi (Notoadmojo, 2014). Hasil uji statistik dimaksudkan untuk mengetahui apakah uji Ho ditolak atau Ho diterima. Dengan ketentuan bila P value < α (0,05) maka ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna secara statistik antara variabel bebas dan variabel terikat, bila P value > α (0,05) maka Ho diterima yang berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan selama 1 bulan yaitu dari Tanggal 7 April sampai 7 Mei 2022. Dengan mengambil data primer di Desa Kota Batu, Kecamatan Warkuk Ranau Selatan. Pengambilan dilakukan langsung oleh peneliti, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden dengan metode random sampling.

Hasil Analisis Univariat

Analisis Univariat ini bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif analitik yang

mencoba menggali hubungan sebab akibat antara variabel independent (mengonsumsi pisang ambon) dan variabel dependent (penurunan tekanan darah). Pendekatan yang dilakukan adalah dengan pendekatan *Cross sectional* dimana kedua variabel diambil secara bersamaan. Dengan cara instrumen kuesioner dan pemeriksaan secara langsung untuk mendapatkan respon.

Tabel 1

Sebaran Respondent Berdasarkan Variabel Independent

(Mengonsumsi Pisang Ambon) Hubungan Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022.

Variabel (mengonsumsi pisang ambon)	Frekuensi	Persentase.
Ya	22	73,3%
Tidak	8	26,7%
Total	30	100%

Pada tabel 1 Sebaran Respondent Berdasarkan Variabel Independent Hubungan Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022 yang mengonsumsi pisang ambon sebanyak 22 responden (73,3%) dan yang tidak mengonsumsi pisang ambon sebanyak 8 responden (26,7%).

Tabel 2

Sebaran Respondent Berdasarkan Variabel Dependent

(Penurunan Tekanan Darah).

Hubungan Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022.

Variabel (penurunan tekanan darah)	Frekuensi	Persentase.
ya	20	66,7%
tidak	10	33,3%
Total	30	100%

Pada tabel 2 Sebaran Respondent Berdasarkan Variabel Dependent Hubungan Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022 yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi pisang ambon secara rutin sebanyak 20 responden (66,7%) dan yang tidak mengalami penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi pisang ambon secara rutin sebanyak 10 responden (33,3%).

Hasil Analisis Bivariat

Untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel independent (mengonsumsi pisang ambon) dan variabel dependent (penurunan tekanan darah) dilakukan uji chi-square dengan batas kemaknaan apabila nilai $p < 0,05$.

Tabel 3
 Hubungan Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di
 Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022.

Mengkonsumsi Pisang ambon	Ya		Tidak		Total		Penurunan Tekanan Darah		P Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ya	22	73,3%	0	0,0	22	73,3%	20	66,7%	0,001
Tidak	0	0,0	8	26,7%	8	26,7%	10	33,3%	
Total	22	73,3%	8	26,7%	30	100%	30	100%	

Berdasarkan tabel diatas menggambarkan bahwa yang mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 22 orang (73,3%) sedangkan yang tidak mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 8 orang (26,7%). Dan yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 20 orang (66,7%) sedangkan yang tidak mengalami penurunan tekanan darah ada 10 orang (33,3%). Dari hasil uji statistik didapatkan nilai P value (0,001) < α (0,005), maka H_0 ditolak : berarti ada hubungan yang bermakna antara mengkonsumsi pisang ambon dengan penurunan tekanan darah.

Dengan keterbatasan waktu, biaya, tenaga, dan kemampuan peneliti, penelitian yang dilakukan adalah penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional yang bertujuan untuk memperoleh informasi hubungan mengkonsumsi pisang ambon dengan penurunan tekanan darah pada lansia dengan mengamati variabel dependent dan independent. Data yang digunakan oleh peneliti adalah data primer, yaitu data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner di desa Kota Batu Kecamatan Warkuk Ranau Selatan pada bulan April 2022. Agar tidak ada kesalahan dalam mengisi kuesioner, peneliti selalu mendampingi respondent sampai dengan selesai mengisi dan mengerjakan soal sehingga jika ada yang tidak jelas bisa bertanya secara langsung.

Tempat peneliti melakukan penelitian adalah di sebuah desa kecil di ujung pulau sumatra yaitu desa Kota Batu, Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Kabupaten OKUS, Provinsi Sumatra Selatan. Desa ini merupakan salah satu desa wisata yang memiliki banyak destinasi wisata yang indah yang dihiasi Gunung Seminung dan Danau Ranau yang merupakan danau terbesar kedua setelah danau Toba. Desa ini di pimpin oleh Kepala Desa yang bernama Bapak Nurmansyah. Desa yang masih sangat asri, nyaman dan sejuk karna masih di penuhi dengan pepohonan yang membuat udara segar dan sangat alami.

Desa yang belum banyak yang mengetahui keberadaannya, tetapi semenjak wisata-wisata yang dimiliki mulai banyak yang mengetahui sehingga banyak sekali para wisatawan yang sengaja datang untuk berkunjung ke daerah ini. Setiap tahunnya pengunjung ke wisata Danau Ranau semakin meningkat. Sebuah desa yang memiliki adat istiadat yang masih sangat kental dan masyarakat yang ramah serta dominan bertani dan berkebun.

Berdasarkan tabel 5.1 pada bab V, dapat diketahui bahwa yang mengkonsumsi pisang ambon ada 22 orang (73,3%) dan yang tidak mengkonsumsi pisang ambon ada 8 orang (26,7%). Dari data diatas dari 30 respondent yang memakan pisang ambon hanya 22 orang dan 8 orang yang tidak mengkonsumsi dengan berbagai latar belakang dan alasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Desira dkk, menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan 100 gram pisang dalam 7 hari. Penurunan tersebut sebanyak 17,8 mmHg sistoli dan 8,2 mmHg diastolik (Desira et al.,2019). Beberapa komponen penting dalam pisang bersifat sebagai angiotensin-converting enzyme (ACE) inhibitors. ACE inhibitor pada pisang bekerja dengan cara mengekang aksi ACE yang memerintahkan pelepasan Angiotensin II. Enzim ini mengatur pelepasan angiotensin II yang merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui kontraksi pembuluh darah (Sugeng, 2016). Kandungan gizi pisang ambon yaitu protein, lemak, serat, dan karbohidrat. Pisang ambon mengandung banyak vitamin dan mineral seperti vitamin

C,B kompleks, B6, kalium, fosfat, zat besi dan kalium (Asih,2018).

Didalam hal ini peneliti berpendapat bahwa masih ada respondent yang tidak ingin mengkonsumsi pisang ambon karna banyak hal dan banyak alasan, padahal jika rutin mengkonsumsi bisa menurunkan resiko kambuhnya hipertensi dan bisa mengontrol hipertensinya. Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 5.2 pada bab 5, dapat diketahui bahwa penurunan tekanan darah pada lansia di desa kota batu dari 30 respondent ada 20 orang (66,7%) yang mengalami penurunan tekanan darah setelah mengkonsumsi pisang ambon, dan ada 10 orang (33,3%) yang tidak mengalami penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwandari (2020) terdapat pengaruh bermakna pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah. Jadi dari penelitian yang telah dilaksanakan bisa terlihat bahwa terdapat 20 respondent yang mengalami penurunan tekanan darah hanya dengan teratur mengkonsumsi pisang ambon. Didalam hal ini penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi disebabkan karna mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 1 hari 1 buah pisang ambon yang dilakukan secara rutin tanpa henti, sehingga dapat membuat tekanan darah mereka menurun sedikit demi sedikit.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan Tahun 2022, didapatkan kesimpulan bahwa: Berdasarkan tabel 5.1 pada , dapat diketahui bahwa yang mengkonsumsi pisang ambon ada 22 orang (73,3%) dan yang tidak mengkonsumsi pisang ambon ada 8 orang (26,7%). Yang mengkonsumsi pisang ambon ada 22 orang (73,3%) terjadinya penurunan tekanan darah sedangkan 8 orang yang tidak mengkonsumsi pisang ambon. Berdasarkan tabel 5.2, dapat diketahui bahwa penurunan tekanan darah pada lansia di desa kota batu dari 22 yang mengkonsumsi pisang ambon ada 20 orang (87,7%) yang mengalami penurunan tekanan darah, dan ada 2 orang (12,3%) yang tidak mengalami penurunan tekanan darah. Dari hasil analisa bivariat didapatkan bahwa nilai p value = 0,001 (< 0,005) atau Ho ditolak, dengan demikian terdapat hubungan yang bermakna antara mengkonsumsi pisang ambon dengan penurunan tekanan darah pada lansia di Kecamatan Warkuk Ranau Selatan tahun 2022. Dari hasil penelitian respondent yang tidak mau mengkonsumsi pisang ambon karna tidak terlalu suka pisang ambon dan malas untuk rutin mengkonsumsi. Dan respondent yang mengkonsumsi pisang ambon tetapi tidak mengalami penurunan tekanan darah disebabkan karna tidak rutin diakibatkan karna lupa, dan ketersediaan pisang ambon yang cukup langka serta harga yang cukup mahal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprina, Anita Putri. 2016. Jurnal Kesehatan Faktor-Faktor yang berhubungan dengan persalinan sectio caesar di RSUD Dr. H Abdul Moelek Provinsi Lampung.
- Asih, W. R., K. R. Kuswanto, Y. A. Widanti, 2018. Penambahan Puree Daun Kelor (*Moringa oleifera*) dan Puree Pisang Ambon untuk Formula MPASI (Makanan Pendamping ASI). *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan* 3 (1): 10- 17
- Astawan Made. 2005. Tetap Sehat dengan Produk Makanan Olahan. Tiga. Serangkai. Solo
- Desira, M. et al. 2019. Pemberian Puding Tomat Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Babakan, Kota Mataram. *Jurnal Gizi Prima*, 4(1), p. 31. doi: 10.32807/jgp.v4i1.126
- Notoatmodjo.(2014). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. (2011). Proses dan Dokumentasi Keperawatan Konsep dan Praktik. Jakarta: Salemba Medika
- Purwandari, A. 2020. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Dusun Karangmalang Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 13 No 1* DOI: <https://doi.org/10.47317/jkm.v13i1.239>
- Sugeng, B. (2016). Pengaruh Konsumsi Pisang Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Jitengan

Balecatur Camping Sleman Yogya

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta,.

World Health Organization. Hypertension. (updated 2019 Dec 17; cited 2022). Available from:

<https://www.who.int/healthtopics/hypertension#>