



## Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Desa Simpang Kubu

Imam Syafaat Ramadhani Putra Elsa<sup>1</sup>, Yenny Safitri<sup>2</sup>, Murlianis<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: Januari, 30, 2024  
Revised: Januari, 31, 2024  
Available online: Februari, 01, 2024

### KEYWORDS

Ambon Banana, Hypertension, Elderly

### CORRESPONDENCE

E-mail: [imamsyafaat1223@gmail.com](mailto:imamsyafaat1223@gmail.com)

### A B S T R A C T

*Elderly is the final phase in the life process which is characterized by physical and psychological decline and changes, thereby increasing the risk of degenerative diseases or also known as non-communicable diseases resulting from the aging process such as heart disease, gastritis, diabetes and hypertension. This disease can be prevented by using non-pharmacological treatment, one of which is by consuming Ambon bananas. Ambon bananas have a higher potassium content than other types of bananas, potassium is the most positively charged ion intracellularly. Potassium plays an important role in preventing hypertension because it regulates fluid balance, electrolytes, acid base, nerve transmission and muscle relaxation and can reduce blood pressure. The aim of the research was to determine nursing care by providing Ambon bananas to reduce blood pressure in hypertensive elderly. The research was conducted on 14 – 18 August 2023, implementation was carried out for 5 consecutive days. The results of the research showed that there was a decrease in blood pressure in clients with a ratio of BP: 180/105 mmHg, which decreased until the fifth day, BP was found to be 145/85 mmHg. Clients are expected to check their blood pressure regularly, pay attention to the hypertension diet that has been taught and consume Ambon bananas regularly in the hope that the client's blood pressure will always be controlled.*

### A B S T R A K

Lansia merupakan fase tahap akhir dalam proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan dan perubahan fisik, psikis, sehingga meningkatkan risiko penyakit degeneratif atau sebut juga dengan penyakit yang tidak menular diakibatkan dari proses penuaan seperti penyakit jantung, gastritis, diabetes, dan hipertensi. Penyakit ini bisa dicegah dengan menggunakan pengobatan non farmakologis salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi pisang ambon. Pisang ambon memiliki kandungan kalium yang tinggi dari jenis pisang lainnya, kalium merupakan ion bermuatan positif terbanyak di intraselular. Kalium sangat berperan penting dalam pencegahan hipertensi karena mengatur keseimbangan cairan, elektrolit, asam basa, transmisi saraf dan relaksasi otot serta mampu menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan dengan memberikan pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian dilakukan pada tanggal 14 – 18 Agustus 2023, implementasi dilakukan selama 5 hari berturut-turut. Hasil penelitian didapatkan terjadi penurunan tekanan darah pada klien dengan perbandingan TD: 180/105 mmHg mengalami penurunan hingga hari kelima didapatkan TD: 145/85 mmHg. Diharapkan klien untuk melakukan pengecekan tekanan darah secara rutin, memerhatikan diet hipertensi yang telah diajarkan serta mengonsumsi pisang ambon dengan rutin dengan harapan tekanan darah klien selalu terkontrol.

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa dikatakan apabila seseorang memiliki tekanan darah sistolik dan diastolis lebih dari 140/90 mmHg (Hastuti, 2020). Sedangkan pada lansia dikatakan hipertensi bila terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik dan diastolik lebih dari 160/90 mmHg (Aspiani, 2016).

Menurut data World Health Organization (WHO) diperkirakan ada 1,28 miliar orang dewasa dalam rentang usia 30 sampai 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi dengan angka tertinggi berada di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Penderita hipertensi terus meningkat jumlahnya setiap tahun, WHO memprediksi bahwa pada tahun 2025 akan mencapai 1,5 miliar orang yang menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi diseluruh dunia sebesar 22% dari total populasi dunia. Menurut data Riskesdas (2018), Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah (34.1%). Prevalensi hipertensi terbanyak terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan (44.1%) dan Provinsi dengan prevalensi hipertensi terendah yaitu di Provinsi Papua (22.2%), sedangkan di Provinsi Riau tingkat prevalensi hipertensi sebesar (29.1%). Berdasarkan data Dinkes Kabupaten Kampar tahun 2022, hipertensi menduduki posisi kedua dari sepuluh penyakit tertinggi di Kabupaten Kampar setelah penyakit infeksi saluran nafas bagian atas akut yakni sebanyak 32.892 kasus. Berdasarkan data hipertensi wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris, Desa Simpang Kubu memiliki angka kejadian hipertensi sebanyak 435 kasus. Berdasarkan data kependudukan Desa Simpang Kubu didapatkan bahwa jumlah lansia dengan kategori usia 60-69 tahun yaitu sebanyak 67 orang lansia dan 47 orang diantara mengalami hipertensi.

Hipertensi dapat disertai atau tidak disertai dengan gejala yang timbul yang memberikan ancaman terhadap kesehatan secara terus menerus, gejala yang sering muncul adalah nyeri kepala disertai tengkuk terasa berat, merasa berdebar-debar, cepat lelah, vertigo, telinga berdenging, penglihatan kabur, dan dapat mengalami mimisan (Ainurrafiq et al., 2019). Tensi tinggi sering disebut juga dengan istilah silent killer dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Wade, 2016). Perpaduan ini dapat di hindari oleh dua jenis pengobatan yaitu cara farmakologis dapat mengkonsumsi obat anti hipertensi antara lain diuretic, beta bloker, calcium chanelbloker, angiotensin receptor blocker, dan Alpha blocker (Pikir, 2015 dalam Asmidar et al., 2022). Sedangkan dengan cara non farmakologis yang paling disarankan salah satunya dengan mengkonsumsi pisang ambon, pada pisang ambon terdapat kalium yang tinggi dari jenis pisang lainnya. Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi yang berperan penting dalam mencegah hipertensi, pada 100 gram dalam pisang ambon terdapat kandungan 435 mg kalium dan 18 mg natrium, lalu didalam satu pisang ambon terdapat berat dengan rata-rata  $\pm 140$  gram, satu pisang ambon juga terkandung  $\pm 600$  mg kalium hal ini menjadi salah satu alternatif untuk mencukupi asupan kalium untuk menurunkan tekanan darah (Novianda & Sagala, 2019).

Pada survey awal yang dilakukan pada bulan 25 Juli tahun 2023 di Desa Simpang Kubu pada Tn. D, didapatkan hasil bahwa klien mengeluh sakit kepala, dan tengkuk terasa berat, nyeri kepala hilang timbul, dan sulit tidur dirasakan sejak satu minggu yang lalu. Berdasarkan hasil dari pengkajian dahulu klien mengatakan memiliki riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi.

Klien mengatakan tidak tahu gejala dari hipertensi yang dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara Tn. D mengatakan jarang mengonsumsi asupan makanan yang mengandung tinggi kalium untuk mengatasi penyakit hipertensi yang dideritanya.

Hasil dari penjelasan latar belakang tersebut peneliti tertarik ingin melakukan “Asuhan Keperawatan pada Tn. D tentang Pemberian Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Simpang Kubu Wilayah Kerja UPT Puskesmas Air Tiris 2023”

## ILUSTRASI KASUS

### 1. Pengkajian.

Pengkajian ini dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2023 di Desa Simpang Kubu. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan data klien berinisial Tn. D berumur 80 tahun, berpendidikan Sekolah Dasar (SD), klien mengatakan sudah tidak berkerja lagi dan tinggal bersama anak dan cucu. Tn. D bertempat tinggal di Dusun II Metro Lestari Desa Simpang Kubu, Kecamatan Kampar Riau. Keluhan utama klien mengatakan kepala terasa sakit, terasa berat ditengkuk dan nyeri kepala hilang timbul sudah dirasakan sejak satu minggu yang lalu. Pada saat dilakukan pengkajian nyeri secara komprehensif didapatkan data P: hipertensi (tekanan darah naik), Q: nyeri terasa seperti tertusuk-tusuk, R: nyeri pada bagian kepala dan tengkuk, S: skala nyeri 5, T: nyeri hilang timbul. Keadaan umum klien baik.

### a. Tabel. Hasil pemeriksaan fisik Tn. D

Pemeriksaan	Hasil
Keadaan umum	Kesadaran : compos mentis GCS : 15 TD : 180/100 mmHg R : 20 x/menit S : 36,5 <sup>0</sup> c N : 102 x/menit
Sirkulasi/cairan	Pasien sering merasa pusing, berkeringat dingin
Pernapasan dan dada	P : 20 x/menit Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada suara napas tambahan.
Neurosensori	Fungsi penglihatan : klien mengatakan penglihatan kabur Fungsi pendengaran : baik, tidak ada keluhan apapun Fungsi perasa : baik, tidak ada keluhan apapun Fungsi perabaan : baik, tidak ada keluhan apapun Fungsi penciuman : baik, tidak ada keluhan apapun
Kulit	Warna kulit sawo matang, keriput, tidak ada bekas luka, tidak ada lesi dan tanda-tanda infeksi.
Tidur dan istirahat	Kesulitan tidur jika klien merasakan nyeri karena tekanan darah meningkat
Mental	Klien merasakan perasaan cemas dan takut

### 2. Nursing Care Plan atau Asuhan Keperawatan

Diagnosis Keperawatan :

- a) Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis
- b) Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur

### 3. Implementasi Asuhan Keperawatan

Peneliti telah melaksanakan tindakan perawatan dengan memberikan pisang ambon sebagai penurunan tekanan darah dan skala nyeri untuk klien. Setelah menjelaskan tentang pemberian pisang ambon sebanyak 3 kali (pagi, siang, dan malam) selama 5 hari berturut-turut. Skala nyeri dihitung menggunakan skala numeric rating scale (NRS) sedangkan tekanan darah diukur menggunakan stetoskop dan tensi meter.

Perbandingan skala nyeri dari hari pertama hingga hari kelima mengalami penurunan yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan), hal ini sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan yaitu keluhan nyeri menurun, skala nyeri menurun (nyeri ringan 1-3), meringis menurun. Untuk pengukuran tekanan darah juga mengalami penurunan dari hari pertama hingga hari kelima, perbandingan tekanan darah dari hari pertama didapatkan hasil TD: 180/105 mmHg mengalami penurunan hingga hari kelima didapatkan hasil TD: 145/80 mmHg.

### 4. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pada hasil evaluasi menunjukkan bahwa skala nyeri dari hari pertama hingga hari kelima mengalami penurunan yaitu dari skala nyeri 5 (nyeri sedang) menurun menjadi skala nyeri 1 (nyeri ringan). Hal ini sesuai dengan kriteria hasil yang telah ditetapkan yaitu keluhan nyeri menurun, skala nyeri menurun (nyeri ringan 1-3), meringis menurun. Klien mengatakan nyeri kepala serta nyeri tengkuk dirasakannya semakin banyak kurang dari klien rasakan sebelumnya.

Pada pemeriksaan tekanan darah juga terjadi penurunan dari hari pertama hingga hari kelima, dengan perbandingan tekanan darah dari hari pertama di dapatkan TD: 180/105 mmHg mengalami penurunan hingga hari kelima di dapatkan TD: 145/80 mmHg. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lanjut usia yang menderita hipertensi.

## PEMBAHASAN

Lansia dengan hipertensi biasanya mengalami nyeri kepala. Nyeri kepala tersebut terjadi dikarenakan ada perubahan jaringan intra-kranial yang sensitif terhadap rasa sakit yang disebabkan oleh peningkatan tekanan intrakranial, dimana nyeri kepala merupakan cara tubuh memberi sinyal bahwa terjadi sesuatu pada tubuh yang tidak beres pada kesehatan kita (Syiddatul, 2019). Hal ini sejalan dengan data pada Tn. D yang mengalami hipertensi. Klien mengatakan nyeri di kepala nya.

Penelitian ini sama hasilnya yang diteliti oleh Teguh e t al (2022), dimana tindakan yang diberikan kepada pasien dengan hipertensi salah satunya pemberian pisang ambon sebagai manfaat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kandungan dari pisang ambon terdapat 435 mg kalium pada setiap 100 g pisang ambon dan hanya mengandung 18 mg natrium, sedangkan satu pisang ambon memiliki berat dengan rata-rata 140 g, sehingga dapat diperkirakan kandungan kalium pada satu buah ambon sebanyak  $\pm 600$  mg kalium. Pisang ambon memiliki kandungan kalium yang dapat menyebabkan penghambatan pada *renin angiotensinn sysem* hal ini juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi

*aldosterone*, sehingga mengakibatkan penurunan reabsorpsi natrium dan air ditubulus ginjal. Mekanisme ini menyebabkan peningkatan diuresis yang menyebabkan penurunan volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun (Fatmawati et al dalam Permatasari et al., 2021).

Setelah berikan pisang ambon sebanyak 3 kali sehari selama 5 hari terjadi penurunan skala nyeri dan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Teguh et al (2022) tentang pengaruh pemberian pisang ambon sebagai penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Boyolali. Terdapat perbedaan antara apa yang diterapkan dengan evidence based yakni dari lama hari pemberian pisang ambon. Pada penelitian Teguh et al (2022) melakukan pemberian pisang ambon selama 3 kali selama 7 hari, dan hasil penelitiannya dengan memberikan pisang ambon yaitu 3 kali selama 5 hari.

## SIMPULAN

1. Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengeluh sakit kepala dan tengkuk terasa berat, nyeri terasa tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 180/105 mmHg, Tn. D tampak memegang tengkuk dan merinngis dengan skala nyeri 5.
2. Diagnosa yang muncul adalah nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis, gangguan pola tidur b.d kurang control tidur.
3. Intervensi yang direncanakan yaitu pemberian pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.
4. Implementasi yang diberikan pada klien adalah sesuai dengan intervensi yaitu memberikan pisang ambon sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan dengan

penelitian yang terdahulu yaitu dalam segi lama pemberian pisang ambon.

5. Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia

## REFERENSI

- (Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Asmidar, R., Merdekawati, D., & Buhari, B. (2022). Penurunan Tekanan darah dengan Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*. S). *Indonesian Journal of Health Community*,
- Hastuti, A. P. (2020). *Hipertensi*
- Novianda, K., & Sagala, L. M. (2019). *Pendahuluan*.
- Permatasari, K. S., Mursudarinah, M., & Prajayanti, E. D. (2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Perubahan Tekanan darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.30737/nsj.v5i1.1580>
- Syiddatul. (2019). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Terhadap Skala Nyeri Kepala Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werdha Rambutun Desa Burneh Bangkalan. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.29>
- Teguh, S., Dewi, K., Innez, S., Mustikarani, K., Galih, S., Adi, S., Adi, M., & Firman, W. (2022). *Pengaruh konsumsi pisang ambon ( Musa Acuminata Cavendish ) effect of ambon banana ( musa acuminata cavendish ) on blood pressure changes in hypertension patients in elderly in boyolali Lanjut Usia Menurut World Health Organization pada lanjut usia adalah*. 10, 36–43.