

PENGARUH KONSUMSI BUAH PISANG AMBON DAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH WANITA MENOPAUSE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMAHAI

Rozan Elshafira Tehupelasury^{1*}, Irma Jayatmi², Agus Santi Br. Ginting³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : elsha.tehupelasury@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi sering juga disebut "*the silent killer*" karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak tahu kalau dirinya mengidap hipertensi, tetapi kemudian mendapatkan dirinya sudah mengidap penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain pada sistem kardiovaskuler. Pada menopause terjadi defisiensi estrogen yang mungkin menjadi kontributor untuk tekanan darah tinggi pada wanita menopause sebesar 65% sedangkan 35% dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan faktor lainnya, oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktivitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskuler. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah Pisang Ambon Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Amahai Tahun 2025. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan metode *eksperiment two group pre-test post-test design*. Hasil penelitian yang diperoleh dimana pada responden I mengalami penurunan tekanan darah dari 158/91 mmHg menjadi 143/94 mmHg dan responden II mengalami penurunan tekanan darah dari 159/87 mmHg menjadi 144/96 mmHg. Sehingga disimpulkan penggunaan buah pisang ambon dan air kelapa muda sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah wanita menopause. Saran hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif, acuan dan bahan pustaka mengenai penurunan tekanan darah wanita menopause secara nonfarmakologi menggunakan pisang ambon dan air kelapa muda.

Kata kunci : air kelapa muda, menopause, pisang ambon, tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is often called "the silent killer" because it is often without complaints, so sufferers do not know that they have hypertension, but then find themselves already suffering from complications of hypertension. Uncontrolled hypertension can cause complications such as coronary heart disease and stroke, heart failure, kidney failure and others in the cardiovascular system. In menopause, estrogen deficiency occurs which may be a contributor to high blood pressure in menopausal women by 65% while 35% can be influenced by lifestyle factors and other factors, therefore lifestyle modifications such as food intake, and daily activities can play an important role in blood pressure and reducing cardiovascular risk. This study aims to determine the effect of consuming Ambon Bananas and Young Coconut Water on Reducing Blood Pressure in Menopausal Women in the Amahai Health Center Work Area in 2025. The method used in this study is qualitative with a case study approach with a two-group pre-test post-test design experimental method. The results of the study obtained where respondent I experienced a decrease in blood pressure from 158/91 mmHg to 143/94 mmHg and respondent II experienced a decrease in blood pressure from 159/87 mmHg to 144/96 mmHg. So it is concluded that the use of Ambon bananas and young coconut water are equally effective in lowering blood pressure in menopausal women. The results of this study can be used as an alternative, reference and library material regarding the reduction of blood pressure in menopausal women non-pharmacologically using Ambon bananas and young coconut water.

Keywords : Ambon Banana, Blood Pressure, Menopause, Young Coconut Water

PENDAHULUAN

Tekanan darah merupakan tekanan yang ditimbulkan pada dinding arteri. Tekanan darah terbagi menjadi dua yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan sistolik adalah tekanan

puncak yang terjadi saat ventrikel berkontraksi. Tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik. Normal tekanan darah orang dewasa adalah berkisar dari 100/60 sampai 140/90 dan rata-ratanya adalah 120/80. Tekanan darah yang lebih dari 140/90 mmHg disebut hipertensi. (Ekasari et al., 2021)

World Health Organization (WHO) memperkirakan kasus hipertensi secara global sekitar 1,28 miliar (33%) orang dewasa antara usia 30-79 tahun dan sebanyak 46% tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami hipertensi. Wilayah Asia Tenggara sendiri memiliki prevalensi yang tinggi yakni 45% dibanding wilayah lain dan telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. (World Health Organization, 2023).

Di Indonesia prevalensi hipertensi masih tergolong tinggi yakni berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 sebanyak 30,8%. Dimana sebanyak 23,4% tidak mengkonsumsi obat antihipertensi dengan alasan terbanyak karena merasa sehat, malas dan sedang menggunakan pengobatan tradisional (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2023). Dinas Kesehatan Provinsi Maluku juga melaporkan kejadian hipertensi pada tahun 2020 sebanyak 2.541 kasus. Menurut data Riskesdas, kelompok perempuan memiliki proporsi hipertensi lebih besar dibandingkan laki-laki yaitu 36,8% pada perempuan dan 31,34% laki-laki. (Dinas Kesehatan Provinsi Maluku, 2021)

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor risiko yang dapat dikendalikan maupun faktor yang tidak dapat dikendalikan. Beberapa faktor risiko penyebab hipertensi yang dapat dikendalikan meliputi asupan tinggi natrium, asupan rendah kalium, kalsium, magnesium, obesitas, alkohol, perilaku merokok, dan resistensi insulin. Sementara faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan mencakup faktor genetik, riwayat keluarga, usia dan ras. (Anas, M., 2022)

Menopause dikaitkan dengan peningkatan risiko cardiovascular disease dan tekanan darah tinggi jika dibandingkan dengan periode perimenopause. Pada menopause terjadi defisiensi estrogen yang mungkin menjadi kontributor untuk tekanan darah tinggi pada wanita menopause sebesar 65% sedangkan 35% dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan faktor lainnya, oleh karena itu modifikasi gaya hidup seperti asupan makanan, dan aktivitas sehari-hari dapat berperan penting dalam tekanan darah dan pengurangan risiko kardiovaskular. (Roseyanti et al., 2023).

Pada masa menopause, hormon estrogen mengalami penurunan sehingga mempengaruhi fungsi kerja tubuh, salah satunya adalah sistem peredaran darah. Fungsi estrogen adalah sebagai vasodilator pembuluh darah, apabila terjadi penurunan dari sekresi estrogen akan mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (vasokonstriksi) yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain pada sistem kardiovaskuler. (Asmidar et al., 2022)

Penanganan hipertensi dapat dilakukan baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan secara farmakologi biasanya diberikan obat antihipertensi yaitu dengan golongan adrenergik, inhibitor sistem renin angiotensin, dan Inhibitor Canal CA2 deuristik. Penanganan secara non farmakologi dapat menggunakan buah pisang ambon dan air kelapa muda. Kandungan kalium yang tinggi dan natrium pada buah pisang ambon dan air kelapa muda dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah sehingga dapat menjadi alternatif obat antihipertensi karena memiliki cara kerja yang hampir mirip. Kandungan air dan kalium dalam kedua buah ini dapat menarik natrium ke dalam intraseluler dan bekerja dengan membuka pembuluh darah (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah. (Saputra et al., 2024; Nugraha et al., 2023).

Kandungan kalium dalam pisang ambon dan air kelapa dapat menstabilkan tekanan darah karena pada dalam antioksidan berfungsi membantu kenaikan HDL (High Density Lipoprotein) yang membuat pembuluh darah menjadi elastis. Kenaikan HDL juga berfungsi

mengangkat kelebihan LDL (Low Density Protein) untuk dibuang ke hati sehingga oksidasi LDL terhambat. Meningkatnya pemasukan kalium 250-300 mg/hari dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang ringan pada penderita hipertensi. (Wibawa Fazsli et al., 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah wanita menopause di wilayah kerja Puskesmas Amahai Tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan metode eksperiment two group pre-test post-test design. Populasi dalam penelitian ini yakni ibu menopause dengan hipertensi. Sampel yang digunakan sebanyak 2 responden. Instrument yang digunakan yakni lembar obesrvasi dan sphygmomanometer untuk mengukur tekanan darah responden. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Amahai pada bulan Februari 2025.

HASIL

Tabel 1. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause

Intervensi	Tekanan Darah Wanita Menopause (mmHg)			
	Hari Ke-1	Hari Ke-4	Hari H-7	Selisih
Pisang Ambon	Sistole 158	147	143	15
	Diastole 91	88	94	-3
Air Kelapa Muda	Sistole 159	149	144	15
	Diastole 87	93	96	-9

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa saat pengkajian hari pertama pada responden 1 mengalami hipertensi dengan tekanan darah 158/91 mmHg kemudian diberikan intervensi berupa konsumsi buah pisang ambon sebanyak 140 gram pada pagi dan sore hari selama 7 hari yang dibarengi dengan pemberian obat antihipertensi. Pada pemeriksaan hari ke-4 terjadi penurunan tekanan darah responden 1 menjadi 147/88 mmHg dan pada hari ke-7 menjadi 143/94 mmHg. Sementara pada responden 2 tekanan darah saat hari pertama 159/87 mmHg kemudian diberikan terapi air kelapa muda sebanyak 300 ml pada pagi dan sore hari selama 7 hari yang dibarengi dengan pemberian obat antihipertensi. Pada pemeriksaan hari ke-4 tekanan darah responden 2 menurun menjadi 149/93 mmHg dan hari ke-7 menjadi 144/96 mmHg

PEMBAHASAN

Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause

Berdasarkan hasil intervensi responden yang diberikan terapi buah pisang ambon selama 7 hari dibarengi obat antihipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan yakni dari 158/91 mmHg pada hari ke-1 menjadi 143/94 mmHg pada hari terakhir intervensi. Dapat dilihat tekanan sistole mengalami penurunan tetapi tekanan diastole mengalami peningkatan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti obesitas, stress atau diabetes. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia et al., (2024) bahwa konsumsi banyak kalium akan meningkatkan konsentrasi didalam cairan intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Dimana diketahui kandungan kalium dalam 100 gram pisang ambon sekitar 435 mg.

Pisang ambon mengandung kalium yang tinggi, didalam kalium terdapat sekresi renin dan Angiotensin II, vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dapat meringankan kerja jantung sehingga tekanan darah berkurang. Kalium bermanfaat untuk pengendalian tekanan darah, mempengaruhi irama jantung, terapi darah tinggi, membersihkan karbondioksida di dalam darah, berperan dalam kepekatan saraf dan otot serta memacu kerja otot dan simpul saraf. Kalium yang tinggi juga akan memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu keseimbangan cairan di dalam tubuh. (Kurnia et al., 2024)

Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause

Berdasarkan hasil intervensi responden yang diberikan terapi air kelapa muda selama 7 hari dibarengi obat antihipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan yakni dari 159/87 mmHg pada hari ke-1 menjadi 144/96 mmHg pada hari ke-7. Dapat dilihat tekanan sistole mengalami penurunan setiap harinya tetapi tidak dengan tekanan diastole yang terus mengalami peningkatan. Hal ini dapat dipengaruhi juga oleh beberapa faktor seperti obesitas, stress atau diabetes. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al., (2024) dan oleh dengan hasil tekanan darah kedua subjek setelah diberikan terapi air kelapa muda selama 7 hari mengalami penurunan dimana tekanan darah subjek I menurun sebesar 30/10 mmHg dan subjek II menurun sebesar 40/5 mmHg.

Kadar kalium yang tinggi dalam air kelapa yaitu sekitar 317 mg/ 125 ml dapat digunakan sebagai terapi pada pasien hipertensi. Menurut asumsi peneliti, hasil yang didapatkan sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya yakni setelah di berikan air kelapa muda sebanyak 2 kali selama 7 hari responden mengalami penurunan tekanan darah dikarenakan kandungan kalium yang tinggi dalam air kelapa muda memberikan efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga aliran darah lancar sehingga kerja jantung tidak terbebani dan dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu juga sama seperti pada pisang ambon, kalium dalam air kelapa menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh dan membantu pengeksresian natrium dan air di ginjal sehingga volume darah terkontrol dan tekanan darah menurun.

Perbedaan Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Wanita Menopause

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diketahui bahwa pada responden I dan responden II setelah diberikan terapi pisang ambon dan air kelapa muda sama-sama mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Hal ini dikarenakan pada buah pisang ambon dan air kelapa muda sama-sama mengandung tinggi kalium yang bekerja dalam menurunkan tekanan darah melalui beberapa cara yakni dengan vasodilatasi, berkhasiat sebagai diuretika, dapat mengubah aktivitas system renin-angiotensin dan mengatur keseimbangan cairan serta pengeksresian natrium dan air dalam tubuh. Kalium sangat berperan dalam keseimbangan air dan natrium, karena bersifat natriuretic artinya peningkatan kalium akan meningkatkan eksresi natrium dalam urin sehingga volume vaskuler menurun yang berakibat pada penurunan tekanan darah. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan konsumsi bahan alami tinggi kalium terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah Wanita menopause adalah dari 158/91 mmHg menjadi 143/94 mmHg.

Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah Wanita menopause adalah dari 159/87 mmHg menjadi 144/96 mmHg.

Terdapat perbedaan antara pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan air kelapa muda, dimana walaupun secara signifikan sama-sama efektif untuk menurunkan tekanan darah wanita menopause. Tetapi tekanan diastole kedua responden mengalami peningkatan, dimana responden ke-2 mengalami peningkatan tekanan diastole yang lebih tinggi yang dapat terjadi karena kondisi individu yakni obesitas, stress atau diabetes.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan laporan kasus ini terselesaikan atas bantuan dari banyak pihak. Penulis sangat berterimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu proses pengerjaan laporan kasus ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, M., et al. (2022). Gambaran Klinis Menopause Dan Cara Mengatasinya. *Journal, Surabaya Biomedical*, 1(2), 104–113.
- Asmidar, R., Merdekawati, D., & Buhari, B. (2022). Penurunan Tekanan darah dengan Pemberian Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish. S). *Indonesian Journal of Health Community*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.31331/ijheco.v3i1.1858>
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Bulum, T., Tomic, M., Vrabec, R., Brkljacic, N., & Ljubic, S. (2023). Systolic and Diastolic Blood Pressure Are Independent Risk Factors for Diabetic Retinopathy in Patients with Type 2 Diabetes. *Biomedicine*, 11(8), 2242. <https://doi.org/10.3390/biomedicines11082242>
- Dinas Kesehatan Provinsi Maluku. (2021). 10 Penyakit Terbesar Di Provinsi Maluku Tahun 2020.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Hipertensi : Kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. In A. Jubaedi (Ed.), *Poltekkes Jakarta*.
- Kurnia, R., Permata Sari, I., & Akip, M. (2024). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(3), 921–930.
- Nugraha, M. D., Komalasari, M., & Salahuddin, R. (2023). Pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau (cocos viridis) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada : Health Science Journal*, 15(2).
- Roseyanti, I. R., Iswandari, N. D., & Hasanah, S. N. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Lok Batu. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 37–55. <https://doi.org/10.55606/jrik.v4i1.2826>
- Saputra, M. R., Ludiana, & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 270–278.
- Wibawa Fazsli, Rizki Sari Utami Muchtar, & Sri Muharni. (2024). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja

Puskesmas Tebing Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 01–10.
<https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1209>

World Health Organization. (2023). *Global Report on Hypertension The Race Against a Silent Killer*.