



Dea Lestari¹
 Elga Caecaria
 Grahardika Andani²
 Novie Rizky³

PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON DAN JUS SELEDRI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa hidup dengan hipertensi. Berdasarkan survey di Wilayah Puskesmas Campurejo dari 100% ditemukan 80% mengalami hipertensi dan 20 % tekanan darah normal. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon dan jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo. Desain penelitian menggunakan pre eksperimen. Populasi penelitian ini berjumlah 223 orang dengan teknik purposive sampling diperoleh sampel 32 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian dianalisa menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitneyy. Hasil penelitian menunjukkan bahwa di dapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh antara pemberian pisang ambon terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan di dapatkan p value 0,008 artinya ada pengaruh antara pisang ambon terhadap perubahan tekanan darah sistolik. Adapun pemberian jus seledri di dapatkan p value 0,000 artinya ada pengaruh pemberian jus seledri terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan ditemukan p value 0,059 artinya tidak ada pengaruh jus seledri terhadap perubahan tekanan darah diastolik pada wanita menopause. Hasil analisis menunjukkan bahwa pisang ambon lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah yang mana rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 16,84 dan diastolik 16,00 pada wanita Menopause dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi responden maupun tenaga kesehatan dapat menggunakan alternatif non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian sejenis dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam waktu yang lebih lama.

Kata Kunci: Daun Seledri, Pisang Ambon, Hipertensi

Abstract

Hypertension is one of the leading causes of premature death worldwide. In 2020, around 1.56 billion adults were living with hypertension. Based on a survey in the Campurejo Health Center Area, out of 100%, it was found that 80% had hypertension and 20% had normal blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of giving bananas and celery juice on changes in blood pressure in menopausal women with hypertension in the working area of the Campurejo Health Center. The research design used pre-experiment. The population of this study was 223 people with a purposive sampling technique obtained a sample of 32 people. The research instrument uses observation sheets. The results of the study were analyzed using the Wilcoxon and Mann Whitney test. The results of the study showed that a p value of 0.000 meant that there was an influence between the administration of bananas on changes in systolic blood pressure and a p value of 0.008 meaning that there was an influence between bananas on changes in systolic blood pressure. The administration of celery juice was obtained with a p value of 0.000, meaning that there was an effect of giving celery juice on changes in systolic blood pressure and a p value of 0.059 was found, meaning that there was no effect of celery juice on changes in diastolic blood pressure in menopausal women. The results of the analysis

¹Sarjana Kebdianan, STIKES Paluta Husada

²Kebidanan, STIKES Unitomo Surabaya

email: dery1327@gmail.com, Elgacecaria13@gmail.com

showed that bananas were more effective in lowering blood pressure, which had an average decrease in systolic blood pressure of 16.84 and diastolic 16.00 in Menopausal women with Hypertension in the Working Area of the Campurejo Health Center. Based on the results of the study, it is hoped that respondents and health workers can use non-pharmacological alternatives to lower blood pressure and for future researchers to conduct similar research with a larger number of samples and for a longer period of time

Keywords: Content, Formatting, Article.

PENDAHULUAN

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal, batas normalnya yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini di kategorikan sebagai the silent disease karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam waktu lama dan terus menerus bisa memicu stroke, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan gagal ginjal kronik (purnomo, 2009).

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2013). Jawa Timur menduduki "Top score" selama tiga tahun terakhir dibandingkan kasus penyakit tidak menular tertinggi di Jawa Timur lainnya. Secara keseluruhan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur menempati urutan ke 4 penderita hipertensi yaitu 275.000 orang (kementrian kesehatan Republik Indonesia, 2018) Dan prevalensi Jawa Timur pada wanita menopause sebesar 26,2% yakni melebihi prevelensi nasional (kementrian kesehatan Republik Indonesia, 2013) Dampak makro peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Hipertensi akan membuat jantung akan bekerja lebih keras dan berkontribusi terhadap pembentukan penyumbatan yang dapat mengganggu aliran darah. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah otak (stroke). kerusakan ginjal adalah salah satu komplikasi jangka panjang yang paling berbahaya dari hipertensi.

Berbagai cara yang terbukti mampu untuk mencegah dan mengobati terjadinya hipertensi yaitu terapi farmakologi maupun non farmakologi Pengelolaan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat modern yaitu obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi seperti, mengurangi berat badan jika status gizi berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi asupan natrium, menurunkan konsumsi kafein dan alkohol dan perbanyak konsumsi buah dan sayuran (Kholish, 2011). Terapi non farmakologis berupa Seledri dan pisang ambon. Seledri kaya magnesium dan zat besi yang memberi gizi pada sel darah, membersihkan dan membuang deposit lemak, dan membuang sisa metabolisme yang menumpuk. Selain itu, seledri mengandung apiin. Apiin merupakan senyawa dalam herba seledri yang bertanggung jawab atas penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Apiin memiliki pola spektrum dengan dua 8 puncak, yaitu puncak pita I berada pada panjang gelombang 333 nm dan puncak pita II pada panjang gelombang 268 nm (Cahyanto, 2014)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penderita hipertensi yang mengonsumsi 2 pisang ambon sehari mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan yang disebabkan kandungan kalium yang lebih tinggi pada pisang ambon. Berdasarkan uraian diatas, daun seledri dan pisang ambon keduanya memiliki manfaat kesehatan yang besar, namun tidak semua orang menyadari khasiatnya yang dapat mengatasi penurunan tekanan darah. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan efektivitas pemberian pisang ambon dan jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Campurejo maka tujuan penelitian untuk mengetahui perbedaan efektivitas pemberian pisang ambon dan jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah pukesmas campurejo.

METODE

Desain penelitian ini adalah Inferensial kuantitatif termasuk pre eksperimen design two group Pre-test and Post-test Group. Populasi penelitian ini berjumlah 223 orang dengan teknik purposive sampling diperoleh sampel 32 orang wanita menopause yang menderita hipertensi pada bulan Januari- Maret. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian dianalisa menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitneyy.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 7 hari mengenai perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di di wilayah pukesmas campurejo.

Tabel 1 tekanan darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Konsumsi Jus Seledri pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo.

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviation
Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan	16	137,50	140,00	130	150	7,746
Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan	16	86,25	90,00	80	90	5,000
Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan	16	129,38	130,00	120	150	9,287
Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan	16	83,13	80,00	80	90	4,787

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan daun seledri memiliki mean 137,50 mmHg, median 140,00 mmHg dan standar deviasi 7,746. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan daun seledri memiliki mean 86,25 mmHg, median 90,00 mmHg, dan standar deviasi 5,000. Adapun tekanan darah sistolik sesudah diberikan daun seledri memiliki mean 129,38 mmHg, median 130,00 mmHg dan standar deviasi 9,287. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sesudah diberikan daun seledri memiliki mean 83,13 mmHg, median 80,00 mmHg, dan standar deviasi 4,787.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan angka signifikan sebesar 0,000 yang artinya kurang dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian maha H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo.

Tabel 2 Tekanan darah Responden Sistolik dan Diastolik Sebelum Konsumsi pisang ambon pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo.

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std.Deviation
Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan	16	137,50	140,00	130	150	6,831
Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan	16	86,88	90,00	80	90	4,787
Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan	16	129,38	130,00	120	140	6,801

Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan	16	82,50	80,00	80	900	4,472
--	----	-------	-------	----	-----	-------

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel tersebut dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan pisang ambon memiliki mean 137,50 mmHg, median 140,00 mmHg dan standar deviasi 6,831. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan pisang ambon memiliki mean 86,88 mmHg, median 90,00 mmHg, dan standar deviasi 4,787. Adapun tekanan darah sistolik sesudah diberikan pisang ambon memiliki mean 129,38 mmHg, median 130,00 mmHg dan standar deviasi 6,801. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sesudah diberikan pisang ambon memiliki mean 82,50 mmHg, median 80,00 mmHg dan standar deviasi 4,472.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan angka signifikan sebesar 0,008 yang artinya kurang dari $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo.

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja puskesmas Campurejo kota kediri tahun 2018, dari 16 responden kelompok pisang ambon didapatkan seluruh responden memiliki tekanan darah diatas batas normal dimana nilai rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 137,50 mmHg dan diastolik adalah 86,88 mmHg. Hormon estrogen berperan dalam regulasi tekanan darah secara langsung maupun tidak langsung. Disisi lain berhentinya produksi estrogen pada menopause dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah. Setelah menopause, tubuh wanita tidak menghasilkan hormon estrogen. Hormon estrogen berperan dalam regulasi tekanan darah secara langsung maupun tidak langsung. Berhentinya produksi estrogen dan menurunnya elastisitas pembuluh darah akibat proses penuaan berdampak pada peningkatan tekanan darah pada wanita. Faktor lain yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah meliputi obesitas, kurangnya aktivitas, dan gaya hidup tidak sehat (Risiko Peningkatan Tekanan Darah et al., no date)

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja puskesmas Campurejo, dari 16 responden kelompok pisang ambon didapatkan seluruh responden memiliki tekanan darah diatas batas normal dimana nilai sistolik 129,38 mmHg dan diastolik 82,50 mmHg. Meningkatkan asupan kalium berkaitan dengan berkurangnya tekanan darah sistolik dan diastolik. Kalium adalah sebuah mineral yang sangat penting untuk menjaga tubuh agar berfungsi dengan baik. Kalium mempunyai peranan sangat penting untuk mengatur tekanan darah, dan bahkan sangat penting sekali bagi penderita tekanan darah tinggi untuk mengonsumsi diet mereka karena dapat menurunkan tekanan darah. Dengan mengonsumsi kalium dalam jumlah yang cukup maka tidak diperlukan begitu banyak usaha untuk menurunkan tekanan darah. Kalium juga dapat membantu mengeluarkan natrium dari dalam darah sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Dimana buah-buahan dan sayur-sayuran yang mempunyai kandungan kalium yang tinggi seperti daun seledri dan pisang ambon (Amelia and Andinitirta, 2022)

Menurut peneliti penelitian diatas rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik berkurang sesudah diberikan pisang ambon. Hal tersebut menunjukkan bahwa kalium yang tinggi pada pisang ambon sehingga terdapat perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi. Opini peneliti ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh amelia 2022 penderita hipertensi yang diberikan perlakuan berupa pemberian pisang ambon 2 buah sehari dan dilakukan selama 7 hari.

Menurut peneliti meskipun keduanya sama-sama berpengaruh terhadap tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi tetapi kandungan yang dimiliki seledri dan pisang ambon sangat berbeda sehingga hasil yang didapatkan juga berbeda, dimana dalam pemberian 100 gram seledri memiliki kandungan kalium 400 mg sedangkan pemberian pisang ambon 140 gram atau dua buah pisang ambon memiliki kalium sebanyak 422 mg yang akan membantu yang akan membantu menurunkan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi. Dari hasil penelitian yang dilakukan selama 7 hari dari 16 responden di beri jus seledri dan 16

responden di berikan pisang ambon didapatkan nilai mean dari pemberian pisang ambon lebih tinggi dari pada jus seledri .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dalam menganalisis efektifitas pemberian jus seledri dan pisang ambon keduanya berepengaruh pada penurunan tekanan darah pada wanita menopause, akan tetapi pisang ambon mendapatkan nilai mean lebih tinggi daripada jus seledri.

Saran dari hasil penelitian diharapkan pihak lahan dapat memfasilitasi tenaga kesehatan (Bidan) dalam menginformasikan mengenai manfaat konsumsi jus daun seledri dan pisang ambon sebagai alternatif penurunan hipertensi pada wanita menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, F. and Andinitirta, A. (2022) ‘Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang Tahun 2018’, *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(1), pp. 73–83. Available at: <https://doi.org/10.55784/jkj.vol1.iss1.195>.
- Cahyanto, H.A. (2014) ‘KOMBINASI HERBA SELEDRI (*Apium graveolens*, L) DAN DAUN LIDAH BUAYA (*Aloe vera*, L) SEBAGAI MINUMAN HERBAL INSTAN’, *Jurnal Riset Industri Hasil Hutan*, 6(2), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.24111/jrihh.v6i2.1236>.
- kementrian kesehatan Republik Indonesia (2013) ‘National Health Survey’, *Science*, 127(3309), pp. 1275–1279. Available at: <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>.
- kementrian kesehatan Republik Indonesia (2018) *Profil Kesehatan Indonesia*. Edited by drg. R. Kurniawan. Jakarta. Available at: <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2018>.
- purnomo (2009) *Biologi*.
- Risiko Peningkatan Tekanan Darah, F. et al. (no date) *FAKTOR RISIKO PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK USIA 17-35 TAHUN DI DESA WALEO DUA*, *Jurnal Keperawatan*.
- WHO (2013) ‘Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis’, *Indian Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 24(1), pp. 2–2. Available at: <https://doi.org/10.5005/ijopmr-24-1-2>.