

Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang Tahun 2018

Fitra Amelia^{1*}, Andinitirta²

^{1,2}STIKES Citra Delima Bangka Belitung
Email: fitraamelia.fa@gmail.com^{1*}

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak di Indonesia. untuk provinsi kepulauan Bangka Belitung selama periode 3 tahun terakhir (2015-2017) mengalami peningkatan. Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang kejadian Hipertensi pada tahun 2016 sebanyak 10 lansia, ke mudian meningkat menjadi 17 lansia pada tahun 2017. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Penelitian ini menggunakan metode Pre Eksperimental dengan menggunakan desain One Grup Pretest Posttest. variabel independen konsumsi buah pisang ambon, sedangkan variabel dependennya tekanan darah lansia penderita hipertensi. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang yang berjumlah orang 14 lansia. Hasil penelitian ini ditemui adanya pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan nilai $p: 0,000 (<\alpha 0,05)$ pada tekanan darah sistolik setelah diberikan 2 buah pisang ambon sehari selama 1 minggu yang berarti ada pengaruh pemberian buah pisang ambon. pada tekanan darah diastolik $p: 0,007 (<\alpha 0,05)$ yang berarti ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang tahun 2018.

Keywords: Pisang ambon, Tekanan darah, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lansia adalah sebutan bagi mereka yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia Bab 1 Pasal 1, yang di maksud dengan Lansia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas (Indriana, 2012). Lansia secara biologis merupakan proses penuaan. Menurut Wahjudi, 2012, Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam

kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua.

World Health Organization (WHO) dan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 menyebutkan bahwa

umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Mewarnai bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian.

Menurut WHO usia lanjut terbagi menjadi empat tahapan, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Jumlah lanjut usia di Pangkalpinang yang berusia 60-69 tahun sebanyak 9.226 jiwa, sedangkan yang berjumlah >70 tahun sebanyak 4.606 (Dinkes Babel, 2017). Dari sekian banyak lansia yang ada di kota Pangkalpinang, Hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dijumpai pada lansia, karena seiring bertambahnya usia kemungkinan seseorang menderita hipertensi juga semakin besar.

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di Negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan

Dasar tahun 2013 adalah hipertensi, dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia > 75 tahun (Kemenkes RI, 2016).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak di Indonesia. Hipertensi banyak mengganggu kesehatan masyarakat, banyak orang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, hal ini disebabkan gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal belum belum menimbulkan gangguan yang serius pada kesehatannya (Gunawan, 2007).

Saat ini hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia karena merupakan kondisi yang sering di temukan pada pelayanan kesehatan primer. Berdasarkan survey Riset Dasar Kesehatan Nasional pada tahun 2013 hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%. Disamping itu pengontrolan hipertensi belum adekuat meskipun sudah banyak tersedia obat-obatan yang efektif (Depkes RI, 2013).

Data kasus Hipertensi di Provinsi Bangka Belitung selama periode 3 tahun terakhir (2015-2017) yaitu pada tahun 2015 terdapat 12.954 (27,16%), tahun 2016 sebanyak 15.989 (29,48%), dan tahun 2017 sebanyak 16.847 (21,39%) penderita.

Hipertensi dapat ditemukan pada semua umur, pada laki-laki dan perempuan, tetapi paling sering pada lansia. Sedangkan jumlah kematian pada lansia umur 55- >75 tahun di Provinsi Bangka Belitung yang mengalami hipertensi pada tahun 2015 sebanyak 25 kasus, tahun 2016 sebanyak 15 kasus, dan tahun 2017 meningkat sebanyak 144 kasus (Dinkes Babel, 2015; 2016; 2017).

Data kasus Hipertensi di Kota Pangkalpinang pada lansia usia 55- >75 tahun pada tahun 2015 sebanyak 794 (14,91%), tahun 2016 sebanyak 792 (15,20 %), dan tahun 2017 sebanyak 1.218 (18,68%) kasus. Sedangkan angka kematian pada lansia di kota Pangkalpinang pada tahun 2015 berjumlah 19 kasus, tahun 2016 sebanyak 16 kasus, dan tahun 2017 mengalami peningkatan menjadi 20 kasus

(Dinkes Babel, 2015; 2016; 2017).

Berdasarkan data yang di peroleh di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang diperoleh informasi bahwa pada tahun 2015 terdapat lansia berjumlah 53 orang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 40 orang perempuan, Pada tahun 2016 terdapat lansia berjumlah 49 orang yang terdiri dari 13 orang laki-laki dan 36 orang perempuan, Pada tahun 2017 terdapat lansia berjumlah 50 orang yang terdiri dari 15

orang laki-laki dan 35 orang perempuan. Lansia yang mengalami Hipertensi dari tahun 2015 sebanyak 18 lansia, tahun 2016 lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 10 lansia, dan tahun 2017 mengalami peningkatan lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 17 lansia.

Hipertensi paling sering dijumpai pada orang lanjut usia karena dinding pembuluh darah mengalami penebalan dan pengerasan sehingga menjadi kaku, diameter rongga pembuluh darah mengecil atau menyempit sehingga aliran darah tidak selancar pada orang yang berusia muda hal ini menyebabkan elastisitas (kelenturan) pembuluh darah berkurang. penebalan dan pengerasan dinding pembuluh darah ini terjadi karena penimbunan jaringan ikat, klasifikasi dan penimbunan lemak (Jain, 2011).

Bila dilihat dari masalah nutrisi, faktor yang turut berperan dalam meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi pada lansia adalah konsumsi kalium yang kurang adekuat atau tidak sesuai dengan rekomendasi jumlah kalium yang harus dikonsumsi perhari oleh lansia. Hal ini lebih tampak jelas lagi bila lansia tidak mengatur asupan natrium setiap hari. Ketidakadekuatan asupan kalium diperberat lagi dikarenakan berkurangnya efisiensi

absorpsi dan metabolisme disebabkan penurunan fungsi saluran pencernaan pada lansia. Hal inilah yang menyebabkan kebutuhan kalium lansia menjadi meningkat atau minimal sama dengan dewasa muda (Barasi, 2009). Kebutuhan kalium menurut umur angka kecukupan gizi lansia 60 tahun keatas dianjurkan untuk mengonsumsi kalium 3000 mg perhari, namun kebutuhan kalium tersebut jarang terpenuhi pada usia lansia (Almatsier, 2004).

Peranan kalium mirip dengan natrium, yaitu kalium membantu menjaga tekanan osmotic di ruang intrasel sedangkan natrium menjaga tekanan osmotik dalam ruang ekstrasel sehingga kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis), sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah, namun sebaliknya penurunan kalium dalam ruang intrasel cenderung tertarik keruangan ekstrasel dan retensi natrium dikarenakan respon dari tubuh agar osmolalitas pada kedua kompartemen berada pada titik ekuilibrium namun hal tersebut dapat meningkatkan tekanan darah (Winarno, 2009).

Terdapat bukti bahwa orang yang kurang mengonsumsi kalium memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mengonsumsi makanan

tinggi kalium memiliki tekanan darah pada rentang normal. Makanan yang mengandung paling tinggi kalium adalah buah-buahan dan sayur-sayuran sedangkan buah-buahan yang mengandung paling tinggi kalium adalah pisang, sehingga mengkonsumsi pisang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah (Gunawan, 2011).

Pisang ambon adalah pisang yang paling banyak disukai karena memiliki rasa yang lebih manis, tekstur yang lebih enak dan aroma yang lebih tajam jika dibandingkan dengan pisang yang dapat dimakan secara langsung lainnya. pisang ambon telah banyak dikonsumsi oleh masyarakat tanpa memiliki efek samping, selain itu pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah dibandingkan dengan buah pisang lainnya, dalam 100 g pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan hanya 18 mg natrium, sedangkan berat rata-rata satu buah pisang ambon kurang lebih 140 g, sehingga dalam satu buah pisang ambon mengandung kurang lebih 600 mg kalium dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium khususnya pada lansia (Almatsier, 2004).

Salah satu tindakan pencegahan untuk menurunkan tekanan darah adalah

dengan cara mengkonsumsi buah pisang (Suririnah, 2009). Hal ini telah dibutikan melalui riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam journal of alternative and complementary medicine (2003), penderita hipertensi yang berusia 35-50 tahun yang mengkonsumsi 2 buah pisang ambon setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10% dalam satu minggu. Para peneliti tersebut menyatakan bahwa ini dapat terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam pisang akan meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstra seluler beserta natrium sehingga retensi cairan yang mengakibatkan peningkatan ekskresi natrium dalam urin (natriuresis) dan menurunkan tekanan darah (Megia, 2008 dalam Tryastuti, 2012).

Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna sendiri setelah dilakukan survey awal dan wawancara kepada ketua panti terkait penatalaksanaan hipertensi pada lansia yaitu hanya dengan terapi berupa pemberian obat-obatan, belum ada penatalaksanaan dengan cara mengkonsumsi buah-buahan termasuk pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian *Pre Eksperimental* dengan menggunakan desain *One Group Pretest Posttest*. Rancangan ini juga tidak ada kelompok perbandingan atau kontrol. Pertama-tama dilakukan observasi pengukuran tekanan darah sebelum eksperimen (*pretest*), diberikan perlakuan pemberian pisang ambon untuk jangka waktu 1 minggu, lalu dilakukan observasi / pengukuran setelah eksperimen (*posttest*). menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami Hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang yang berjumlah 17 lansia per januari-april tahun 2018. Sampel berjumlah 14 orang yang terdiri dari 12 perempuan dan 2 laki-laki. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7-14 juni 2018. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji T dependen dengan menggunakan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi dari responden yang dilihat dari variabel

dependen dan independen. Hasil dari analisa univariat dalam penelitian ini dapat dilihat dari tabel berikut :

a. Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Berdasarkan Jenis kelamin, distribusi frekuensi jumlah/proporsi lansia yang mengalami hipertensi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi lansia dengan hipertensi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	Presentase (%)
Laki-laki	2	14,29
Perempuan	12	85,71
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 2, dari 14 responden terdapat responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak (85,71%), sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 2 orang (14,29%).

b. Distribusi frekuensi berdasarkan umur

Berdasarkan jenis kelamin, distribusi frekuensi jumlah/proporsi lansia yang mengalami hipertensi adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Frekuensi lansia dengan hipertensi berdasarkan umur

Umur	n	Presentase (%)
60-69 Tahun	3	21,43
70-79 Tahun	10	71,43
>80 Tahun	1	7,14
Total	14	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas, dari 14 responden yang terbanyak adalah lansia yang berumur 71-80 tahun yaitu 10 orang (71,43%), sedangkan responden yang paling sedikit adalah lansia yang berumur >80 tahun yaitu 1 orang (7,14%).

2. Analisa Bivariat

Analisa dalam penelitian ini menggunakan uji *T dependent* yang bertujuan untuk melihat hasil dari analisa bivariat pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Hasil Tekanan Darah sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon selama 1 minggu di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang.

Tekanan Darah	Hasil Pengukuran (mean \pm SD)			Seli sih	p-Value	CI 95%			
			Lower			Upper			
	Sebelum	Sesudah							
Sistolik (Sebelum-Sesudah)	148,57 $\pm 7,703$	135,71 $\pm 6,462$	12,8 6	0,001		9,328	16,386		
Diastolik (Sebelum-Sesudah)	85,00 $\pm 5,189$	78,57 $\pm 5,345$	6,43	0,007		2,127	10,73		

Ket: SD: Standart Deviasi

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah sistolik lansia sebelum melakukan perlakuan (sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon) adalah (148,57) mmHg dan adanya perubahan hasil seminggu setelah melakukan perlakuan (mengkonsumsi buah pisang ambon) tekanan darah sistolik lansia



mengalami penurunan yaitu menjadi (135,71) mmHg serta memiliki selisih 12,86 mmHg untuk sistolik dan 6,43 mmHg untuk diastolik.

Hasil nilai *t test* dengan konfidensi interval/taraf kepercayaan 95% ($\alpha<0,05$) pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) CI 95% : (9.328 - 16.386). Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh atau perbedaan yang bermakna antara pengukuran tekanan darah sistolik sebelum diberi perlakuan pemberian buah pisang ambon dengan seminggu setelah diberi perlakuan menggunakan buah pisang ambon.

Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan juga menunjukkan hasil terjadinya penurunan tekanan darah dimana sebelum diberi perlakuan dengan seminggu setelah diberi perlakuan diperoleh selisih penurunan sebesar 6,43 mmHG, artinya bernilai positif karena cenderung mengalami penurunan sesudah dilakukan perlakuan. Hasil nilai *t test* dengan konfidensi interval/taraf kepercayaan 95% ($\alpha<0,05$) pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan diperoleh nilai $p=0,007$ ($p<0,05$) CI 95% : (2.127 - 10.730). Yang dapat diartikan adanya

pengaruh yang bermakna antara pengukuran tekanan darah diastolik sebelum diberi perlakuan pemberian buah pisang ambon dengan seminggu setelah diberi perlakuan menggunakan buah pisang ambon.

Pembahasan

1. Gambaran Proporsi Lansia yang Menderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian yang didapatkan di Panti Bhakti Kash Siti Anna Pangkalpinang, terdapat 14 responden yang mengalami hipertensi. Responden terbanyak pada lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 12 (85,7%) lansia dibandingkan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan fakta di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang dikarenakan penghuni panti mayoritas berjenis kelamin perempuan. Hal ini juga dibuktikan dengan teori yang dikemukakan oleh (Miller, 2010) menunjukkan bahwa hormonal yang sering terjadi pada wanita menyebabkan wanita lebih cenderung mengalami tekanan darah tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa menyerang siapa saja terutama mereka yang menjalani gaya hidup tak sehat seperti sembarangan mengkonsumsi makanan berlemak, tinggi gula dan garam, serta jarang berolahraga. Meski demikian dengan faktor resiko yang sama para ahli

mengatakan wanita bisa lebih rentan. Mengapa hal ini bisa terjadi dijelaskan oleh wakil ketua Persatuan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia (PERKI) Dr. Ismoyo sunu SpJP, penyebabnya karena masalah hormonal sebelum memasuki masa menopause akan terjadi ketidakseimbangan hormon yang bisa memicu hipertensi. Selain masalah hormonal ada juga masalah stress yang bisa membuat wanita jadi lebih rentan hipertensi daripada pria. Stress adalah salah satu faktor yang telah diketahui berpengaruh terhadap hipertensi dan menurut penelitian otak wanita memang lebih rentan stress. Dalam studi yang telah dilaporkan dalam jurnal Molecular Psychiatry menyebut bahwa sel otak perempuan lebih peka terhadap hormon stress akibatnya wanita lebih mungkin untuk stress dua kali lipat dari pada pria yang berujung juga pada resiko hipertensi.

2. Gambaran Proporsi Lansia yang Menderita Hipertensi Berdasarkan Usia

Dari hasil yang di dapatkan di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang, terdapat 14 responden yang mengalami hipertensi. Responden terbanyak adalah pada lansia pada kelompok umur (70-79 tahun) (71,4%). Kejadian ini mendukung teori menurut Menurut (Ramlah, 2007) tekanan darah secara bertahap dengan

bertambahnya usia akan terus meningkat setelah berusia 60 tahun. Hal ini juga berkaitan dengan fakta yang ada di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang, dikarenakan responden terbanyak yang mengalami hipertensi dalam kelompok usia tersebut. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka tekanan darahnya pun menambah peningkatan. Hal ini disebabkan karena pada saat usia seseorang bertambah tua, maka pembuluh darah akan menjadi lebih kaku, lebih tidak elastis, dan lebih tebal. Akibatnya, jantung pun berkeja lebih keras dalam memompa darah.

3. Pembahasan Secara Umum

Secara umum dapat diartikan bahwa ada pengaruh buah pisang ambon terhadap tekanan darah lansia, hal dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang. Setelah dilakukannya perlakuan pemberian buah pisang ambon secara teratur selama 1 minggu secara teratur diperoleh penurunan sebesar 12,68 mmHg, hal ini dibuktikan dengan teori menurut (Putra, 2013) dikarenakan didalam buah pisang ambon mengandung kalium yang sangat tinggi. Kalium bisa menstabilkan tekanan darah, kalium pada buah pisang berfungsi menjaga keseimbangan air dalam tubuh, kesehatan jantung, serta dapat menurunkan tekanan

darah dan membantu pengiriman O₂ dalam otak.

Peranan kalium mirip dengan natrium, yaitu kalium membantu menjaga tekanan osmotic di ruang intrasel sedangkan natrium menjaga tekanan osmotic di ruang ekstrasel sehingga kadar kalium yang tinggi dapat meningkatkan eksresi dalam urin (natriuresis), sehingga dapat menurunkan volume tekanan darah. Terdapat bukti bahwa orang yang kurang mengkonsumsi kalium memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mengkonsumsi makanan tinggi kalium memiliki tekanan darah dalam rentang normal. Makanan yang mengandung paling tinggi kalium adalah buah-buahan dan sayur-sayuran dan buah yang paling tinggi kalium adalah buah pisang, sehingga mengkonsumsi pisang sangat baik untuk tekanan darah (Gunawan, 2011).

Salah satu tindakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan cara mengkonsumsi buah pisang ambon (Suririnah, 2009). Hal ini juga dibuktikan dalam riset di Amerika yang dilaporkan Frank dkk dalam *Journal of alternative and complementary medicine* (2003), Penderita hipertensi yang mengkonsumsi buah pisang ambon 2 buah perhari selama 1 minggu mengalami penurunan tekanan darah

sampai 10%. Para peneliti tersebut menyatakan bahwa ini dapat terjadi karena kandungan kalium yang sangat tinggi dalam pisang akan meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstra seluler beserta natrium sehingga retensi cairan yang mengakibatkan peningkatan eksresi natrium dalam urin (natriuresis) dan menurunkan tekanan darah (Megia, 2008 dalam Tryastuti, 2012).

Berdasarkan temuan di atas peneliti mengungkapkan tetapi tidak menutup kemungkinan tekanan darah bisa turun disebabkan karena mengkonsumsi buah pisang, kemungkinan lain yang dapat menurunkan tekanan darah keadaan lansia yang tidak menyebabkan terjadinya stress dan tetap rutin mengkonsumsi obat-obatan hipertensi.

KESIMPULAN

Adapun hal yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Proporsi lansia paling banyak mengalami hipertensi pada perempuan.
2. Proporsi lansia paling banyak mengalami hipertensi pada kelompok umur 70-79 tahun.
3. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum perlakuan

- pemberian buah pisang ambon 2 kali sehari selama 1 minggu.
4. Ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah perlakuan pemberian buah pisang ambon 2 kali sehari selama 1 minggu.
 5. Ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang tahun 2018.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada panti bhakti kasih siti anna yang telah memfasilitasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alini, (2015). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekan Baru. Pekan Baru: Dosen STIKes Tuanku Tambusai Riau.
- Almatsier, Sunita, (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Barasi, M. (2009). At a Glance: Ilmu Gizi Penerjemah Hermin. Jakarta: Erlangga.
- FKUI. (1990). Ilmu Penyakit Dalam. Balai Penerbit : FKUI : Jakarta.
- Indriana, Yeniar. (2012). Gentologi & Progeria. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Jain, Ritu. (2011). Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Jakarta : Gramedia pustaka utama.
- Kozier, Barbara. (2010). Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik. Jakarta : EGC
- La Ode Sharir. (2012). Asuhan Keperawatan Gerontik,. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Megia, Rita dan Tunjung Seta. (2008). Cukup Dua Saja!, Kumpulan Artikel Kesehatan Industri. Jakarta:PT Intisari Mediatama.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). Metodelogi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Noviyanti, Hipertensi (2010). Kenali, Cegah & Obati. Yogyakarta: Naskah Buku Pintar.
- Nugroho, Wahyudi (2012). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Putra, Winkanda Satria. (2013). 68 Buah Ajaib Penangkal Penyakit. Yogyakarta : Kata Hati.
- Price, Sylvia A, Wilson, Lorraine M., (2002). Patofisiologi : Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit E/6, Vol.1 (Alih Bahasa : Brahm U. Pendit, Huriawati Hartanto, Pita Wulansari, Dewi Asih Mahanani) Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Smeltzer, Suzanna C. (2002). Keperawatan medical bedah. Jakarta : ECG.
- Suiraoaka IP. (2012) Penyakit Degeneratif. Yogyakarta: Haikhi
- Susanto, (2010). Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern : Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes (gejala-gejala, Pencegahan dan Pengendalian), Penerbit Andi Yogyakarta.
- Susanto, Luciana, B., Susanto, Doddy B., (2005). Menopause, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.



- Sefriyanti, (2013). "Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang. Skripsi. Bangka Belitung : Stikes Citra Delima Bangka Belitung.
- Tim pokja RS Jantung Harapan Kita. (2003). Standar Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler. Direktorat Medik dan Pelayanan RS Jantung dan pembuluh darah Harapan kita : Jakarta.
- Tryastuti, Dini. (2012). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca S) Terhadap tekanan darah Lansia Penderita Hipertensi Sedang di Panti sosial Tresna Werdhasabai Nan Aluih Sicincin. Padang: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.