

EFEKTIFITAS KONSUMSI BUAH PISANG AMBON UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA IBU USIA REPRODUKSI SEHAT

Ellyzabeth Sukmawati
(Prodi D III Kebidanan, STIKes
Paguwarmas Cilacap)

ABSTRAK

Usia reproduksi sehat (20-35 tahun) dapat mengalami berbagai penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung, hipertensi dan ginjal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konsumsi buah pisang ambon untuk menurunkan hipertensi pada ibu usia reproduksi Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen Quasi (Semu), teknik pengambilan sampel dengan cara purposive sample dengan pendekatan one group pretest posttest dengan menggunakan uji analisis t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah ibu sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon sebagian besar memiliki tekanan darah 150 mmHg (40,0%), setelah mengkonsumsi buah pisang ambon sebagian besar tekanan darah turun menjadi 130 mmHg (23,3%), 140 mmHg (10,0%), tekanan darah 120 mmHg dan 145 mmHg (3,3%). Dari 9 orang ibu dengan tekanan darah 160 mmHg sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon, setelah mengkonsumsi buah pisang ambon turun tekanan darahnya menjadi 140 mmHg (16,7%) dan 150 mmHg (13,3%). Sedangkan dari 9 ibu dengan tekanan darahnya 140 mmHg sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon, turun menjadi 120 mmHg (10,0%), dan menjadi 110 mmHg (6,7%), 130 mmHg (6,7%), dan ada juga yang tekanan darahnya tetap yaitu 140 mmHg setelah mengkonsumsi buah pisang ambon (6,7%). Dari uji statistik menggunakan t-test di dapatkan nilai $t_{hitung} = 11.289$ dan $p\ value = 0,000$ $\alpha = 5\%$ maka hal ini berarti H_0 diterima, yang berarti terdapat efektifitas konsumsi buah pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada ibu usia reproduksi sehat Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap.

Kata Kunci:
Konsumsi Buah Pisang Ambon, Hipertensi, Ibu Usia Reproduksi Sehat

PENDAHULUAN

Wanita usia reproduksi sehat adalah wanita yang keadaan organ reproduksinya berfungsi dengan baik antara umur 20-35 tahun. Dalam usia reproduksi sehat ini dapat mengalami berbagai penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung, hipertensi dan ginjal (Rusli, 2013).

Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan atau diastolik lebih besar dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu 5 menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Yekti, 2011).

Di negara maju dan negara berkembang khususnya Indonesia hipertensi memasuki urutan ke 4 yaitu dengan jumlah 1.896 kasus (11,54%). Prevalensi hipertensi pada penduduk umur 20 tahun ke atas di Indonesia sebesar 31,7 %. Provinsi Jawa Timur, DI Yogyakarta, Jawa Tengah, Riau, Kalimantan Tengah, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat dan Nusa Tenggara Barat, merupakan provinsi yang mempunyai prevalensi hipertensi lebih tinggi dari angka Nasional. Dan untuk Provinsi Jawa Tengah Rata-rata kasus hipertensi adalah 9.800,54 kasus, di Kabupaten Cilacap prevalensi hipertensi sebesar 35,26 % (Riset Kesehatan Dasar, 2012).

Hipertensi pada usia reproduksi sehat tergolong tinggi hal ini di sebabkan karena wanita usia reproduksi sehat kurang memperhatikan kesehatan, misalnya gaya hidup yang tidak sehat seperti penggunaan obat-obatan hormonal atau konsumsi makanan-makanan cepat saji. Terlihat bahwa dengan bertambahnya usia maka kemungkinan untuk terjadi hipertensi akan semakin tinggi (Astawan, 2008).

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat di cegah dengan mengendalikan faktor resiko yang sebagian besar merupakan faktor perilaku, dan kebiasaan hidup. Apabila seseorang mau menerapkan gaya hidup sehat, maka kemungkinan besar akan terhindar dari hipertensi. Penyakit ini berjalan terus seumur hidup dan sering tanpa ada keluhan yang khas selama belum terjadi komplikasi pada organ tubuh. Faktor hipertensi antara lain faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stres, obesitas, asupan garam, penggunaan obat hormonal dan kebiasaan merokok (Wulandari, 2009).

Obat anti hipertensi yang dipergunakan sekarang ini, mengandung zat kimia dengan efek samping yang toksik diantaranya dapat menyebabkan hipokalemi, aritmia jantung, hipovolemi, syok, gagal ginjal dan sebagainya. Di samping itu obat anti hipertensi juga relatif mahal dan penggunaannya seumur hidup. Keadaan ini menyebabkan banyak masyarakat melihat kembali tanaman obat tradisional termasuk buah-buahan untuk mengatasi hipertensi seperti jeruk, seledri, ketimun, labu siam, selada air, lobak, tomat, belimbing wuluh, mengkudu, rosela, sambiloto, mahkota dewa, belimbing manis, semangka, wortel, avokad, pisang, apel dan kiwi (Satuhu., dkk, 2007).

Buah pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki aktivitas Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACE-I) di dalam tubuh. Sesuai dengan namanya, zat ini menghambat kerja enzim angiotensin pada proses peningkatan tekanan darah. Selain ACE-I, buah pisang juga mengandung tinggi kalium dan rendah natrium sehingga baik untuk penderita hipertensi (Rusli, 2008).

Dengan kandungan kalium dalam buah pisang yang tinggi, maka diperkirakan ada pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah. Efek buah pisang terhadap penurunan tekanan darah ini dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, aritmia jantung dan miokard infark akut terutama pada orang-orang yang berisiko tinggi (Astawan, 2013).

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap, karena diwilayah tersebut terdapat ibu usia reproduksi sehat yang banyak mengalami hipertensi sehingga tertarik mengambil permasalahan mengenai "Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Ambon Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Usia Reproduksi Sehat Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017".

METODE PENELITIAN

Penelitian di lakukan dengan menggunakan metode penelitian *Eksperimen Quasi* (semu). Peneliti mengukur tekanan darah responden sebelum diberikan pisang ambon dan setelah diberikan pisang ambon.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Ibu Usia Reproduksi Sehat Di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017

No	Umur Ibu	Frekuensi	Persentase
1	21 Tahun	1	3.3
2	22 Tahun	4	13.3
3	24 Tahun	1	3.3
4	25 Tahun	1	3.3
5	26 Tahun	4	13.3
6	27 Tahun	6	20.0
7	28 Tahun	1	3.3
8	29 Tahun	1	3.3
9	30 Tahun	1	3.3
10	31 Tahun	1	3.3
11	32 Tahun	5	16.7
12	33 Tahun	2	6.7
13	34 Tahun	1	3.3
14	35 Tahun	1	3.3
Total		30	100.0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 ibu usia reproduksi sehat diperoleh hasil bahwa sebagian besar umur ibu berumur 27 tahun sebanyak 6 orang (20,0%), 5 orang (16,7%) berumur 32 tahun, 4 orang (13,3%) berumur 22 dan 26 tahun, 2 orang (6,7%) berumur 33 tahun dan 1 orang (3,3%) masing-masing berada pada kategori umur 21, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 34 dan 35 tahun

Tabel 2. Distribusi Pekerjaan Ibu

No	Umur Ibu	Frekuensi	Persentase
1	IRT	2	6.7
2	Petani	5	16.7
3	Pedagang	9	30.0
4	Buruh	11	36.7
5	Wiraswasta	2	6.7
6	PNS	1	3.3
Total		30	100.0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 ibu usia reproduksi sehat diperoleh hasil bahwa sebagian besar pekerjaan ibu adalah buruh sebanyak 11 orang (36,7%), pedagang sebanyak 9 orang (30,0%), petani sebanyak 5 orang (16,7%), IRT dan Wiraswasta sebanyak 2 orang (6,7%) dan 1 orang (3,3%) sebagai PNS. Dan dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu usia reproduksi sehat mengalami hipertensi dari berbagai faktor diantaranya faktor

stres, bisa karena pekerjaan, tuntutan ekonomi dan sebagainya.

Tekanan darah ada sistol dan diastol tetapi dalam penelitian ini tekanan darah yang diteliti dan dihitung menggunakan teknik komputerisasi adalah tekanan darah sistol, karena tekanan darah sistol yang menandakan bahwa tekanan darah pada seseorang tersebut mengalami kenaikan, penurunan dan ketetapan. Dan tekanan darah sistol dapat dipantau dalam waktu yang singkat dibandingkan dengan tekanan darah diastol.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Mengonsumsi Pisang Ambon Berdasarkan Usia Ibu Reproduksi Sehat Di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017

No	Usia	Tekanan Darah Sistol (mmHg)						Total	
		Sebelum Mengonsumsi Buah Pisang Ambon							
		140		150		160			
		f	%	f	%	f	%	f	%
1	21 – 25 Tahun	3	10.0	2	6.7	2	6.7	7	23.3
2	26 – 30 Tahun	5	16.7	6	20.0	2	6.7	13	43.4
3	31 – 35 Tahun	1	3.3	4	13.3	5	16.7	10	33.4
Total		9	30.0	12	40.0	9	30.0	30	100.0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tekanan darah pada ibu usia reproduksi sehat pada usia 20-25 tahun yang memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 3 orang (10,0%), yang memiliki tekanan darah 150 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%), dan yang memiliki tekanan darah 160 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%). Pada usia 26-30 tahun yang memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 5 orang (16,7%), yang memiliki tekanan darah 150 mmHg sebanyak 6 orang (20,0%), yang memiliki tekanan darah 160 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%). Usia 31-35 tahun yang memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 1 orang (3,3%), yang memiliki tekanan darah 150 mmHg sebanyak 4 orang (13,3%), dan yang memiliki tekanan darah 160 mmHg sebanyak 5 orang (16,7%).

Pada tabel 4 diketahui bahwa ibu usia reproduksi sehat sebagian besar bekerja sebagai buruh memiliki tekanan darah 150 mmHg sebanyak 5 orang (16,7%), pedagang sebanyak 4 orang (13,3%),

tekanan darahnya 150 mmHg, petani sebanyak 2 orang (6,7%) tekanan daranya 140 dan 150 mmHg, IRT dan wiraswasta sebanyak 2 orang pada tekanan darah 140 dan 150 mmHg dan PNS pada tekanan darah 140 mmHg sebanyak 1 orang (3,3%). Dari 12 orang yang tekanan darahnya 150 mmHg sebagian besar bekerja sebagai pedagang dan buruh masing-masing 4 orang (13,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Mengonsumsi Pisang Ambon Berdasarkan Pekerjaan Ibu Usia Reproduksi Sehat Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017

Pekerjaan	Tekanan Darah Sistol (mmHg)						Total	
	Sebelum Mengonsumsi Pisang Ambon							
	140		150		160			
	f	%	F	%	f	%	f	%
IRT	1	3.3	1	3.3	0	0.0	2	6.7
Petani	2	6.7	2	6.7	1	3.3	5	16.7
Pedagang	2	6.7	4	13.3	3	10.0	9	30.0
Buruh	2	6.7	4	13.3	5	16.7	11	36.7
Wiraswasta	1	3.3	1	3.3	0	0.0	2	6.7
PNS	1	3.3	0	0.0	0	0.0	1	3.3
Total	9	30.0	12	40.0	9	30.0	30	100.0

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa sebagian besar ibu usia reproduksi yang berusia 26 – 30 tahun tekanan darahnya 140 mmHg sebanyak 5 orang (16,7%), berusia 31 – 35 tahun memiliki tekanan darah 130 mmHg sebanyak 4 orang (13,3%) dan usia 21 – 25 tahun memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Setelah Mengonsumsi Pisang Ambon Berdasarkan Pekerjaan Ibu Usia Reproduksi Sehat Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017.

Pekerjaan	Tekanan Darah Sistol (mmHg)												Total	
	Setelah Mengonsumsi Pisang Ambon													
	110		120		130		140		145		150			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
IRT	0	0.0	1	3.3	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.7
Petani	1	3.3	0	0.0	2	6.7	1	3.3	0	0.0	1	3.3	5	16.7
Pedagang	0	0.0	1	3.3	2	6.7	3	10.0	1	3.3	2	6.7	9	30.0
Buruh	1	3.3	1	3.3	2	6.7	6	20.0	0	0.0	1	3.3	11	36.7
Wiraswasta	0	0.0	1	3.3	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	6.7
PNS	0	0.0	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.3
Total	2	6.7	4	13.3	9	30.0	10	33.3	1	3.3	4	13.3	30	100.0

Pada tabel 5 diketahui bahwa ibu usia reproduksi sehat sebagian besar bekerja sebagai buruh memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 6 orang (20,0%), pedagang memiliki tekanan darah 140 mmHg sebanyak 3 orang (10,0%), petani memiliki tekanan darah 130 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%), IRT dan wiraswasta memiliki tekanan darah 120 mmHg dan 130 mmHg sebanyak 2 orang (6,7%) dan PNS memiliki tekanan darah 130 mmHg sebanyak 1 orang (3,3%).

Tabel 6. Tabulasi Silang Antara Tekanan Darah Ibu Usia Reproduksi Sehat Sebelum Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Dengan Ibu Usia Reproduksi Sehat Setelah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017.

Sebelum Mengkonsumsi Pisang Ambon	Setelah Mengkonsumsi Pisang Ambon						Total
	110	120	130	140	145	150	
140	2 6.7%	3 10.0%	2 6.7%	2 6.7%	0 0.0%	0 0.0%	9 30.0%
150	0 0.0%	1 3.3%	7 23.3%	3 10.0%	1 3.3%	0 0.0%	12 40.0%
160	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	5 16.7%	0 0.0%	4 13.3%	9 30.0%
Total	2 6.7%	4 13.3%	9 30.0%	10 33.3%	1 3.3%	4 13.3%	30 100.0%

Tabel 6 menunjukkan tabulasi silang antara tekanan darah sebelum mengkonsumsi pisang ambon dengan tekanan darah sesudah mengkonsumsi pisang ambon pada ibu usia reproduksi sehat. Pada tabel tersebut diketahui bahwa tekanan darah ibu sebelum mengkonsumsi pisang ambon sebagian besar adalah 150 mmHg (40.0%), setelah mengkonsumsi pisang ambon sebagian besar turun menjadi 130 mmHg (23.3%), 140 mmHg (10.0%) dan 120 mmHg dan 145 mmHg (3.3%). Dari 9 orang ibu dengan tekanan darah 160 mmHg sebelum mengkonsumsi pisang ambon, turun menjadi 140 mmHg (16.7%) dan 150 mmHg (13,3%) setelah mengkonsumsi pisang ambon. Sedangkan dari 9 ibu yang tekanan darahnya 140 mmHg sebelum mengkonsumsi pisang ambon, turun menjadi 120 mmHg (10.0%), dan menjadi 110 mmHg (6.7%), 130 mmHg (6.7%) dan ada juga yang tekanan darahnya tetap 140 mmHg setelah mengkonsumsi pisang ambon (6,7%).

Dari uji statistik menggunakan *t-test* didapatkan nilai *t* hitung = 11.289 dan *p* value = 0,000 pada $\alpha = 5\%$ maka hal ini berarti H_a diterima, yang berarti terdapat efektifitas mengkonsumsi pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada ibu usia reproduksi di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap

PEMBAHASAN

Perubahan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Buah Pisang Ambon

Tekanan Darah Ibu Sebelum Mengkonsumsi Pisang Ambon

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tekanan darah pada ibu usia reproduksi sehat sebelum mengkonsumsi pisang ambon mayoritas memiliki tekanan darah 150 mmHg sebanyak 12 orang (40.0%), 9 orang (30.0%) memiliki tekanan darah 140 mmHg dan 160 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu usia reproduksi sehat mengalami hipertensi.

Hipertensi dapat terjadi pada ibu usia reproduksi sehat karena ada faktor yang mempengaruhi dari hipertensi salah satunya adalah stres, stres akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung, sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Terdapat beberapa jenis penyakit yang berhubungan dengan stres yang dialami oleh seseorang, diantaranya adalah hipertensi atau peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Rusli, 2013).

Beberapa faktor yang dapat menimbulkan tekanan darah tinggi yaitu toksin adalah zat-zat sisa pembuangan yang seharusnya di buang karena bersifat racun. Dalam keadaan biasa, organ hati akan mengeluarkan sisa-sisa pembuangan melalui saluran usus dan kulit. Sementara ginjal mengeluarkan sisa-sisa pembuangan melalui saluran kencing atau kantong kencing. Apabila fungsi

organ hati dan ginjal kita terbebani, maka fungsi pembersihan toksin yang biasanya dapat dilakukan menjadi tidak dapat dilakukan. Akibatnya toksin di dalam tubuh kita akan menyebar ke dalam darah. Darah yang mengandung toksin tersebut jika tidak dapat di hilangkan atau di netralisir akan dapat menyebabkan kematian (Yani, 2009).

Faktor nutrisi, sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam yang tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat menimbulkan perubahan tekanan darah yang dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram per hari atau jika di konversi ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan. Bukan berarti kita makan garam 2 sendok makan setiap hari tetapi garam tersebut terdapat dalam makanan-makanan asin atau gurih yang kita makan setiap hari (Yekti, 2011).

Astawan (2013) menyatakan bahwa pekerjaan tidak berhubungan dengan hipertensi. Selain pekerjaan, kebiasaan berolahraga, kebiasaan aktifitas fisik, stress kejiwaan serta indeks masa tubuh tidak mempengaruhi hipertensi.

Kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Individu yang berumur di atas 60 tahun mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa pada usia-usia 20-35 tahunan juga dapat mengalami hipertensi (Rusli, 2013).

Tekanan Darah Ibu Setelah Mengonsumsi Pisang Ambon

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap ibu usia reproduksi sehat di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap diperoleh hasil bahwa sebagian besar ibu usia reproduksi tekanan darahnya 140 mmHg sebanyak 10 orang (33.3%), 9 orang (30.0%) pada 130 mmHg, 4 orang (13.3%) pada 120 mmHg dan 140 mmHg, 2 orang (6.7%) pada 110 mmHg, dan 1 orang (3.3%) pada 145 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah mengonsumsi buah pisang

ambon, meskipun masih dikategorikan pada hipertensi.

Beberapa faktor yang dapat menurunkan hipertensi adalah bisa mengubah pola makan sehat dan pola hidup sehat, ada beberapa patokan pola makan sehat yang dapat dijadikan panduan (Yani, 2009).

- 1) Konsumsi makanan yang banyak mengandung kalium dan magnesium.
 - 2) Makan sayur dan buah- buahan yang berserat tinggi seperti sayuran hijau, pisang, tomat, wortel, melon dan jeruk.
- Adapun pola hidup sehat diantaranya menurut (Susilo, 2013).

- 1) Melakukan olahraga secara teratur bisa menurunkan hipertensi.
- 2) Jalankan terapi yang dapat menurunkan stres sehingga kita mampu mengendalikan emosi secara stabil.
- 3) Mengendalikan pola kesehatan secara menyeluruh termasuk mengendalikan kadar kolesterol, diabetes, berat badan, dan pemicu penyakit lain nya.

Buah pisang terutama pisang ambon hampir tidak mengandung natrium, tetapi banyak mengandung kalium serta vitamin B6, C dan E. Vitamin E dan kalium berkasiat menurunkan tekanan darah dan menjaga kecantikan, selain itu, kandungan kalium dalam darah ini berfungsi untuk menyeimbangkan kadar air didalam tubuh, menurunkan tekanan darah, membantu membawa oksigen ke otak. *Hemiselulosa* pada pisang membantu proses pembuangan lemak dalam darah, sementara itu, kandungan asam *tryptophan* yang diubah menjadi *serotonin* dapat mengatasi *setress* dan depresi (Satuhu., dkk, 2007).

Kalium juga mempunyai efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra seluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar. Sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Guyton, 2008). Mengonsumsi buah pisang ambon dipercaya oleh masyarakat dapat menurunkan tekanan darah. Pisang ambon mengandung kalium dalam kadar yang tinggi yaitu 318 mg/100g (Mohaputra D, 2009).

Apabila seseorang yang mengalami hipertensi setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama 1 minggu tekanan darah tidak turun, tidak naik, bahkan tetap, ada beberapa hal yang bisa terjadi

diantaranya karena ketidak teraturan konsumsi pisang ambon (Petra, 2010).

Efektifitas Konsumsi Buah Pisang Ambon Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Usia Reproduksi Sehat

Dari uji statistik menggunakan *t-test* didapatkan nilai *t* hitung = 11.289 dan *p* value = 0,000 pada $\alpha = 5\%$ maka hal ini berarti H_0 diterima, yang berarti terdapat efektifitas mengkonsumsi pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada ibu usia reproduksi di Kecamatan Kesugihan Kabupaten Cilacap Tahun 2017.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rantetana, Daud Palullu 2009 dengan judul "Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (*Musa Acuminata Colla*) Terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa Pada "Cold Stress Test". Penelitian ini menggunakan metode prospektif eksperimental sungguhan, memakai Rancangan Acak Lengkap (RAL), bersifat komparatif. Hasil penelitiannya yaitu menunjukkan penurunan signifikan pada kenaikan tekanan darah *cold stress test* setelah makan satu buah pisang ambon setiap hari selama tujuh hari ($p < 0.05$).

Berdasarkan riset di Amerika Serikat dan uji coba di India, penderita hipertensi yang mengonsumsi dua buah pisang setiap hari mengalami penurunan tekanan darah sampai 10 % dalam satu minggu (Megia, 2008). Pisang memiliki kandungan kalium yang tinggi, rata-rata sebuah pisang ukuran sedang dapat menyumbang kalium sebesar 440 mg (Astawan, 2008). Kalium dapat menurunkan retensi garam dan air di dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Lan, 2007). Selain itu pisang juga mengandung serat pangan yang bersifat larut (*soluble dietary fiber*) yang juga berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi (Astawan, 2008).

Pisang ambon adalah jenis pisang yang sangat disukai karena memiliki rasa yang lebih manis, tekstur yang lebih enak dan aromanya lebih tajam serta jika dibandingkan dengan jenis pisang yang dapat dimakan langsung lainnya, pisang ambon telah biasa dikonsumsi masyarakat tanpa memiliki efek samping. Selain itu, pisang ambon memiliki

kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah serta tinggi kandungan kalsium yang juga berperan penting dalam mencegah hipertensi (Satuhu, 2007).

Kandungan mineral yang paling menonjol pada buah pisang adalah kalium. Rata-rata sebuah pisang ukuran sedang dapat menyumbang kalium sebesar 440 mg. Mekanisme kalium dalam mencegah penyakit hipertensi adalah dengan menjaga dinding pembuluh darah besar (*arteri*) tetap elastis dan mengoptimalkan fungsinya. Begitu juga dengan magnesium yang selain dapat membantu menurunkan tekanan darah juga mencegah denyut jantung tidak teratur. Sementara itu kromium dalam pisang merupakan suatu mikronutrisi untuk mendorong aktivitas enzim dalam metabolisme glukosa untuk energi dan sintesis asam lemak dan kolesterol (Wulandari, 2009).

Selain itu, pisang juga mengandung serat pangan yang bersifat larut (*soluble dietary fiber*) yang juga berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi terutama disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah. Penyempitan ini terutama disebabkan oleh penimbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Serat pangan larut air dapat menurunkan kolesterol darah. Dengan demikian, serat pangan juga berperan membantu mengatasi tekanan darah tinggi (Rusli, 2013)

Beberapa komponen penting dalam pisang bersifat sebagai *angiotensin-converting enzyme* (ACE) *inhibitors*. Enzim ini mengatur pelepasan angiotensin II yang merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui kontraksi pembuluh darah (Yani, 2009).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Astawan, Made. 2013. *Cegah Hipertensi Dengan Pola Makan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Budiana, N. S. 2013. *Buah Ajaib Tumpas Penyakit*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Majalah Kedokteran Indonesia, Volume:59, Nomor:12, Desember 2009.
- Makara, Kesehatan, Volume:10, Nomor:2, Desember 2006:78-77.

- Megia, Rita dan Tunjung Seta, 2008. "Cukup Dua Saja !," Kumpulan Artikel Kesehatan Intisari,. Jakarta: PT Intisari Mediatama.
- Notoatmodjo, S. 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta.
- Padmawinata, Kosasih 2001. Pengendalian Hipertensi. ITB.Bandung.
- Ratih, D. 2013. Buah Dan Daun Ajaib Tumpas Segala Penyakit. GIGA Pustaka.Yogyakarta.
- Rusli, Megawati. 2013. PengaruhKonsumsi Pisang Ambon (Musa Acuminata Colla) Terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa Pada Cold Stress Test. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. Bandung.
- Satuhu, Suyanti dan Ahmad Supriyadi, 2007. Pisang Budi Daya,Pengolahan, dan Prospek Pasar. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Sugiono, 2013. Statistika Untuk Penelitian. Alfabeta, CV. Bandung.
- Wulandari, Nina. 2009. Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi. Redaksi Agromedia Pustaka. Jakarta Selatan.
- Yani, W. 2009. Kesehatan Reproduksi. Fitramaya. Yogyakarta
- Yekti, S. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Andi Offset.Yogyakarta.