

**PENGARUH MENGGONSUMSI PISANG AMBON BAGI
PENDERITA HYPERTENSI DI POSYANDU LANSIA
DESA TAMAN SARI UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP
KETAPANG KABUPATEN LAMPUNG SELATAN**

Aan Anisah¹, Miftahul Zannah^{2*}, Putri Dian Oktapiana³, Rahmi Dewi⁴,
Beniqna Maharani Besmaya⁵

Universitas Aisyah Pringsewu Lampung
*Email: miftahulzannah1601@gmail.com

ABSTRAK

*Untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian buah pisang ambon Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan mengonsumsi 2 pisang ambon dalam sehari dengan dosis ± 280 gram perhari untuk mencukupi asupan kalium perhari yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Selain itu, buah pisang ambon sangat baik dikonsumsi sebagai alternatif pengganti obat antihipertensi karena cara kerjanya mirip dengan cara kerja obat antihipertensi dan bisa dimanfaatkan untuk terapi nonfarmakologis. **Tujuan:** kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mensintesis gagasan kreatif melalui sebuah program edukasi dengan menitikberatkan pada terapi nonfarmakologi pada lansia penderita hipertensi dengan mengonsumsi pisang ambon. Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti lansia penderita hipertensi di Desa Taman Sari yang berjumlah 20 lansia. **Metode** yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, dan diskusi serta tanya jawab, dimana sebelum dan sesudah kegiatan lansia diberikan pretest dan posttest. **Hasil:** Kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia tentang hipertensi dan pemanfaatan pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah.*

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Pisang Ambon

ABSTRACT

To lower blood pressure, it can be done with pharmacological and non-pharmacological treatments. One of the non-pharmacological treatments that can be done is by giving Ambon bananas. Based on research conducted by consuming 2 Ambon bananas a day at a dose of \pm 280 grams per day to provide sufficient daily potassium intake. lowers systolic and diastolic blood pressure so that it can prevent hypertension. Apart from that, Ambon bananas are very good to consume as an alternative to antihypertensive drugs because the way they work is similar to the way antihypertensive drugs work and can be used for non-pharmacological therapy.

Purpose :*The aim of this community service activity is to synthesize creative ideas through an educational program with an emphasis on non-pharmacological therapy for elderly people with hypertension by consuming Ambon bananas. This community service activity was attended by 20 elderly people suffering from hypertension in Taman Sari Village.*

methods: *used in this activity are lectures, discussions and questions and answers, where before and after the activity the elderly are given a pretest and posttest.*

Results: *This activity increases the elderly's understanding of hypertension and the use of Ambon bananas to lower blood pressure.*

Keywords: *Elderly, Hypertension, Ambon Banana*

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah Kesehatan masyarakat yang banyak terjadi, banyak orang yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi, hal ini disebabkan gejalanya yang tidak nyata dan pada stadium awal sebelum menimbulkan gangguan yang serius pada Kesehatan yang dideritanya, gejala baru terlihat jelas pada usia 50-an [1].

Menurut WHO pada tahun 2015–2020 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya [2].

Prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi pada lansia penderita hipertensi sebesar 12 %. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada di benua Afrika 27% dan terendah di benua Amerika 18%, sedangkan di Asia Tenggara berada di posisi ke 3 tertinggi dengan prevalensi kejadian hipertensi sebesar 25%. Indonesia berada di urutan ke 5 negara dengan penderita hipertensi terbanyak [3].

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional mencapai 34,1% meningkat dibandingkan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 yaitu 25,8%. Untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan pemberian buah pisang ambon Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan mengonsumsi 2 pisang ambon dalam sehari dengan dosis ± 280 gram perhari untuk mencukupi asupan kalium perhari yang dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi. Selain itu, buah pisang ambon sangat baik dikonsumsi sebagai alternatif pengganti obat antihipertensi karena cara kerjanya mirip dengan cara kerja obat antihipertensi dan bisa dimanfaatkan untuk terapi nonfarmakologis.[4]

METODE

Metode yang digunakan adalah adanya perbaikan pemahaman dan sikap lansia dengan melakukan kegiatan penyuluhan tentang “Konsumsi Pisang Ambon Guna Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia” , pembagian leaflet dan tanya jawab, dibuktikan dengan hasil uji statistik yang signifikan antara *pre-test* dengan *post-test*. [5]

Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini adalah lansia penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan hipertensi merupakan penyakit degenerative nomor 1 yang diderita lansia. Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini merupakan sebuah rangkaian tahapan yang disusun secara sistematis yang

diawali dengan tahap persiapan, diantaranya : observasi tempat pelaksanaan kegiatan, penawaran proposal kegiatan, konsultasi dengan petugas kesehatan setempat, menentukan permasalahan, menentukan topik dan metode penyuluhan, persiapan surat menyurat, alat dan bahan yang diperlukan.[7]

Kegiatan ini dilaksanakan setelah semua perizinan dan persiapan sarana dan prasarana sudah siap. Kegiatan ini telah diusahakan untu dibuat menarik, agar para remaja tertarik untuk mengikuti kegiatan dengan seksama. Kegiatan ini ditulis berdasarkan rincian waktu yang telah dilaksanakan sesuai dengan rundown dan rencana yang telah ditentukan.

1. Kegiatan dimulai pukul 08.00-10.00 WIB
2. Pukul 08.00-08.05 kegiatan dibuka oleh mahasiswi profesi bidan universitas asiyah pringsewu dengan memperkenalkan diri dan menyampaikan tujuan kehadiran mahasiswa di aposyandu lansia.
3. Pukul 8.05-8.20 acara langsung dilanjut pembagian kuesioner pretes tentang penyakit Hypertensi
4. Pukul 08.20 - 08.30 dilanjutkan dengan penyuluhan Kesehatan tentang penyakit hipertensi pada lansia dan bagaimana cara menurunkan hipertensi dengan memakan rutin setiap hari 2 buah pisang ambon dan membagikan leaflet tentang penyakit hipertensi.
5. Pukul 08.30 – 08.40 acara dilanjut dengan diskusi tentang pengetahuan peserta tentang penyakit hipertensi dan pengalaman cara mengontrol tekanan darahnya supaya tidak naik.
6. Pukul 08.40 – 09.00 acara dilanjutkan dengan posttest. Soal posttest sama dengan soal pretest sebelumnya, peserta terlihat serius mengerjakan posttest yang diberikan.
7. Dan akhirnya kegiatan pengabdian masyarakat ini resmi ditutup pukul 09.00 WIB. Sebelum semua bubar dan beranjak dari tempat, kegiatan diakhiri dengan pemeriksaan Kesehatan rutin di posyandu lansia oleh petugas puskesmas rawat inap ketapang.[8]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Desa Taman Sari Kecamatan Ketapang pada tanggal 12 Januari 2024. Peserta yang mengikuti edukasi “Konsumsi Pisang Ambon Guna Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia” merupakan lansia penderita hipertensi sejumlah 20 orang. [9]

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia penderita hipertensi tentang hipertensi dan memberikan hasil sebagai berikut :

- a. Peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi
- b. Peningkatan pengetahuan lansia tentang manfaat pisang dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

- c. Lansia hipertensi diharapkan dapat menularkan ilmu pengetahuan tentang hipertensi dan manfaat pisang dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dimiliki ke orang-orang di sekitarnya.
- d. Dari sasaran lansia yang berjumlah 20 orang sebelum penyuluhan hasil pretes 15 orang (nilai < dari 5) belum memahami tentang begitu bahaya penyakit hipertensi tsb, hanya 5 orang yang memperoleh nilai diatas 6. Namun setelah dilakuakn edukasi dengan penyuluhan dan diberikan leaflet 100% (nilai diatas 7) sasaran lansia mengerti dan mengetahui bahayanya penyakit hipertensi dan mengetahui bahwa pisang ambon bila dikonsumsi secara rutin akan menurunkan tekanan darah tinggi.[10]

Kegiatan ini merupakan penyuluhan kesehatan tentang penyakit hipertensi kepada peserta di posyandu Lansia. Penerapan penyuluhan dilakukan dengan cara yang sederhana namun penting dipahami oleh peserta khususnya para lansia sehingga tujuan kegiatan ini dapat tercapai semaksimal mungkin. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode penyuluhan, pretes dan postes serta pembagian leaflet juga menjelaskan bagaimana cara mengkonsumsi buah pisang ambon dalam upaya menurunkan tekanan darah (Hipertensi). Harapannya pelaksanaan kegiatan ini dapat publikasi program Puskesmas.[11]



Gambar 1

Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan penyakit Hypertensi dan upaya turunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi pisang ambon

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan ini meningkatkan pemahaman lansia penderita hipertensi tentang hipertensi, dan peningkatan pengetahuan lansia tentang manfaat pisang dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Saran

Berdasarkan program pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Taman Sari Kecamatan Ketapang, peneliti merumuskan beberapa simpulan tentang hipertensi dan manfaat pisang guna menurunkan tekanan darah. Peserta sudah memahami bahwa hipertensi dapat diatasi dengan menggunakan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan konsumsi pisang ambon. Oleh karena itu rencana tindak lanjut yang akan dilaksanakan pada program pengabdian masyarakat yaitu dengan membagikan leaflet pada masyarakat terutama lansia penderita hipertensi agar dapat meneruskan informasi yang diperoleh kepada anggota masyarakat lain yang tidak mengikuti kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Yekti dan Wulandari Ari. (2011). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- [2] Dayan, dkk. 2015. Effect of banana on blood pressure of hypertensive individuals:
- [3] Kemenkes RI, 2009. Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia terus terjadi peningkatan
- [4] Aziz, dkk. 2008. Perhimpunan dokter spesialis penyakit dalam Indonesia. Jakarta.
- [5] Notoatmodjo Soekidjo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. PT.Rineka Cipta
- [6] Arikunto S, 2010. Prosedur penelitian. Jakarta. Rineka cipta
- [7] Husnia Ketty W, 2014. Khasiat Ajaib Pisang A to Z khasiat dari akar hingga kulit buahnya. Yogyakarta. Andi Offset.
- [8] Yohana, 2011. Pengaruh makanan terhadap kesehatan. Jakarta. Fandi ahmad