

## PISANG AMBON DAN HIPERTENSI IBU HAMIL

### *AMBON BANANA AND PREGNANT HIPERTENSION*

**Hasnawatty Surya Porouw, Endah Yulianingsih**

Program Studi Diploma IV Jurusan Kebidanan  
Poltekkes Gorontalo

Kontak Penulis: [hasnawatty84@gmail.com](mailto:hasnawatty84@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tingginya tingkat Hipertensi di wilayah Gorontalo, terutama pada Kabupaten Gorontalo mulai mengkhawatirkan. Penelitian ini bertujuan adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap Hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah penelitian *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo berjumlah 30 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 30 orang. Hasil uji statistik dengan menggunakan McNemar menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Kandungan natrium dan kalium pada pisang ambon terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil apabila dikonsumsi secara teratur dan dengan takaran yang tepat.

**Kata kunci:** pisang ambon; ibu hamil; hipertensi

#### ABSTRACT

*The high level of hypertension in the Gorontalo region, especially in Gorontalo District is starting to worry. This study aims to determine the effect of giving ambon bananas to hypertension in pregnant women in the working area of Telaga Biru Health Center, Gorontalo District. This type of research is a pre-experimental research with a one-group pretest-posttest design approach. The population in this study were all pregnant women with hypertension in the working area of Telaga Biru Health Center, Gorontalo District, amounting to 30 people. Samples were taken using a purposive sampling technique totaling 30 people. The results of statistical tests using McNemar showed that there was an effect of giving ambon bananas to hypertension in pregnant women in the working area of Telaga Biru Health Center, Gorontalo District. The content of sodium and potassium in ambon bananas is proven to reduce high blood pressure in pregnant women if consumed regularly and with the right dose.*

**Keywords:** *ambon banana; pregnant; hypertension*

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu hal yang dinantikan oleh setiap pasangan yang telah menikah. Namun tidak semua kehamilan dapat berjalan dengan lancar. Terdapat beberapa penyulit yang terjadi selama kehamilan sehingga dapat mengancam jiwa ibu maupun janin. Salah satu komplikasi yang sering terjadi adalah Hipertensi pada kehamilan. Penyakit ini menyebabkan angka mortalitas dan morbiditas yang tinggi, sehingga merupakan masalah kesehatan pada masyarakat (Sirait, 2013).

Kehamilan adalah proses mata rantai yang bersinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Manuaba, 2010).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi (Yulistiana, 2015).

Kehamilan memang didambakan oleh setiap pasangan yang menikah, pada kehamilan tersebut, terjadilah suatu proses dari pembuahan sperma pada sel telur yang akan membentuk janin dan akan menjadi penerus dari generasi selanjutnya.

Hipertensi adalah bila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik 90 mmHg (Anonymous, 2012). Hipertensi merupakan penyakit yang sering dijumpai dimasyarakat maju baik pria ataupun wanita, tua ataupun muda bisa terserang penyakit ini, dan gejalanya tidak terasa (Anggreini, 2018)

Selama kehamilan, Hipertensi kronis didefinisikan sebagai tekanan darah tinggi yang terdeteksi sebelum usia kehamilan 20 minggu. Sebelumnya, beberapa orang berpendapat bahwa ketika tekanan darah tinggi pertama kali didiagnosis pada paruh pertama kehamilan dan menormalkan postpartum, diagnosis harus diubah menjadi Hipertensi transien kehamilan (*American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2013)

Hipertensi pada kehamilan merupakan salah satu kondisi medis yang sering kali muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi 2-3% kehamilan. Hipertensi dalam kehamilan dapat menyebabkan morbiditas/ kesakitan pada ibu (termasuk kejang eklamsia, perdarahan otak, gagal ginjal akut, dan pengentalan darah di dalam pembuluh darah), serta morbiditas pada janin (termasuk pertumbuhan janin terlambat di dalam rahim, kematian janin di dalam rahim, dan kelahiran prematur). Selain itu Hipertensi kehamilan juga masih merupakan sumber utama penyebab kematian pada ibu

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2012 jumlah kasus Hipertensi ada 839 juta kasus. Kasus ini diperkirakan akan semakin tinggi pada tahun 2025 dengan jumlah 1,15 milyar kasus atau sekitar 29% dari total penduduk dunia. Kematian ibu hamil yang tergolong dalam penyebab kematian ibu secara langsung, yaitu disebabkan karena terjadi perdarahan (25%) biasanya perdarahan pasca persalinan, Hipertensi pada ibu hamil (12%), partus macet (8%), aborsi 174 (13%) dan karena sebab lain (7%). Kejadian ibu hamil meninggal akibat Hipertensi dalam kehamilan ini terjadi di seluruh dunia. Angka Kematian Ibu (AKI) di Asia Tenggara berjumlah 35 per 100.000 kelahiran hidup. Hasil laporan WHO bahwa di Indonesia AKI tergolong tinggi dengan 420 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2012).

Angka kematian ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Tinggi rendahnya AKI di suatu wilayah dijadikan sebagai indikator yang menggambarkan besarnya masalah kesehatan, kualitas pelayanan kesehatan dan sumber daya di suatu wilayah (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Pisang ambon merupakan satu dari lima jenis pisang terbanyak yang dikonsumsi di Indonesia. Pisang ini memiliki laju pertumbuhannya yang sangat cepat dan terus-menerus sehingga

menghasilkan jumlah pisang yang banyak. Satu pohon dapat menghasilkan 7-10 sisir dengan jumlah buah 100-150. Bentuk buah melengkung dengan pangkal meruncing. Daging buah berwarna putih kekuningan. Umumnya buah pisang ini tidak mengandung biji (Effendi: 2009)

Pisang ambon memiliki banyak kandungan gizi seperti karbohidrat, vitamin dan mineral. Pisang ambon kaya mineral seperti kalium, magnesium, fosfor, besi dan kalsium. Pisang ambon juga mengandung vitamin yaitu vitamin C, B kompleks, B6 dan serotonin yang aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak (Effendi, 2009).

Lebih lengkapnya lagi, dalam 100 gram pisang ambon terdapat 99 Kalori (kal), 1,2 Protein (gram), 0,2 Lemak (gram), 25,80 Karbohidrat (gram), 146 Vitamin A (SI), 3 Vitamin C (mg) dan 72% air (Direktorat Gizi, 1997).

Dari pendapat-pendapat para ahli mengenai pisang ambon, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kandungan-kandungan gizi yang terdapat di dalam pisang ambon cukup baik bagi kesehatan ibu hamil. Hal itu juga akan berpengaruh untuk kesehatan manusia secara normal, karena pisang ambon sendiri memiliki nilai gizi yang cukup untuk pemenuhan sebagian dari kebutuhan tubuh.

Berdasarkan data yang didapatkan dari dinas kesehatan Provinsi Gorontalo pada tahun 2017 prevalensi ibu hamil dengan Hipertensi dari enam kabupaten/kota mencapai 2114 kasus yakni di wilayah Kabupaten Gorontalo mencapai 23,13%, Kota Gorontalo yang mencapai 17,64%, Kabupaten Boalemo mencapai 16,65%, Kabupaten Gorontalo Utara mencapai 15,54%, di Kabupaten Bone Bolango mencapai 14,05% sedangkan untuk Kabupaten Pohuwato mencapai 13,48%.

Dari data ini juga diketahui bahwa pada tahun 2017 terdapat 5 kematian ibu hamil akibat Hipertensi (Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2017). Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa kejadian Hipertensi pada ibu hamil sebagian besar berada di wilayah Kabupaten Gorontalo.

Hasil survei masalah Hipertensi pada ibu hamil dari data Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo diketahui bahwa pada tahun 2017 jumlah ibu hamil tertinggi berada di wilayah Puskesmas Limboto yakni berjumlah 1029 orang dan yang mengalami Hipertensi mencapai 27,44% sedangkan jumlah ibu hamil tertinggi kedua berada di wilayah Puskesmas Telaga Biru yakni berjumlah 601 orang dengan persentase ibu yang Hipertensi kehamilan mencapai 32,61%. Sedangkan pada bulan Januari sampai Maret tahun 2018 tercatat 47 orang ibu hamil dan yang teridentifikasi mengalami Hipertensi berjumlah 30 orang.

Berdasarkan data diatas menggambarkan bahwa masih tingginya jumlah ibu hamil dengan Hipertensi, sehingga sangat perlu untuk dilakukan upaya pengobatan non farmakologis dan tidak memberikan efek samping pada ibu hamil dan janinnya seperti pemberian buah pisang ambon.

Pisang ambon merupakan buah yang dapat dikonsumsi oleh semua umur tanpa memiliki efek samping karena mudah didapatkan dan harganya relatif murah. Salah satu manfaat pisang ambon yakni dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena pisang ini memiliki kandungan kalium yang tinggi tetapi rendah garam sehingga sangat baik untuk mencegah dan mengurangi tekanan darah tinggi (Yuliarti 2011).

Penelitian dalam artikel ini merupakan suatu penegasan tentang manfaat apa yang terkandung dalam pisang ambon, yang dapat digunakan, khususnya untuk ibu hamil. Dalam penelitian artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah tinggi pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan tingkat penyakit Hipertensi pada ibu hamil yang kian tahun, kian memprihatinkan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilaksanakan Februari-Maret 2018 di Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan Hipertensi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Dimana teknik pengambilan sampel ini diperoleh secara kebetulan tanpa direncana oleh peneliti ditempat penelitian sebanyak 30 ibu hamil. Untuk mendapatkan data yang sesuai dengan fokus penelitian ini, maka peneliti menentukan responden penelitian dengan berdasarkan beberapa kriteria yaitu: ibu hamil Penderita Hipertensi dengan tekanan darah 140/90mmHg, ibu hamil yang bersedia mengkonsumsi pisang ambon, ibu hamil penderita Hipertensi yang tidak memiliki penyakit penyerta lain.

Prosedur pengumpulan data, untuk variabel bebas menggunakan menggunakan lembar observasi dan variabel terikat Hipertensi menggunakan alat ukur *Sphygmomanometer* dan stetoskop dan lembar observasi

Analisa bivariat menggunakan hasil *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan uji normalitas menggunakan uji Mc Nemar. Untuk menganalisa pengaruh pemberian pisang ambon terhadap Hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Umur

Distribusi responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel di bawah ini, yaitu:

Tabel 1. Distribusi Responden menurut Umur

Umur	Jumlah	Persentase (%)
<20 tahun	1	3
20 – 35 tahun	23	77
>35 tahun	6	20
Jumlah	30	100

Sumber Data: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berumur 20–35 tahun sebanyak 23 orang (77%) dan paling sedikit adalah responden berumur <20 tahun sebanyak 1 orang (3%).

Umur memiliki hubungan dengan resiko kehamilan. Ibu yang berumur <20 tahun bisa mengalami Hipertensi karena belum adanya kesiapan fisik dan mental menghadapi kehamilannya. Pada usia ini juga biasanya ibu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsi seperti banyak mengkonsumsi makanan siap saji yang dapat memicu tekanan darah dan juga diakibatkan dengan gaya hidup para remaja. Kondisi kehamilan yang dialami oleh ibu umur <20 tahun dapat meningkatkan stress sehingga hal ini berdampak pada peningkatan tekanan darah. Ibu yang berumur >35 tahun juga merupakan batasan umur yang bisa berdampak pada kejadian resiko tinggi kehalilan. Pada umumnya ibu yang hamil >35 tahun kurang memperhatikan kondisi kesehatannya dan dengan kondisi fisik semakin menurun sehingga lebih mudah beresiko mengalami berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi.

Sejalan dengan kondisi di atas maka disarankan untuk hamil pada umur 20 tahun

sampai 35 tahun karena usia ini merupakan usia produktif dan ibu lebih siap secara fisik maupun mental dalam menghadapi kehamilannya. Kondisi kesehatan ibu pada usia ini lebih baik dan terjaga dibandingkan dengan umur ibu yang kurang < 20 tahun dan >35 tahun.

Pendapat ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Arisman (2014) bahwa ibu hamil pada usia terlalu muda (<20 tahun) tidak atau belum siap untuk memperhatikan lingkungan yang diperlukan untuk pertumbuhan janin dan lebih mudah mengalami stres. Disamping itu akan terjadi kompetisi makanan antara janin dan ibunya sendiri yang masih dalam pertumbuhan dan adanya pertumbuhan hormonal yang terjadi selama kehamilan. Sedangkan ibu hamil diatas 35 tahun lebih cenderung mengalami Hipertensi karena menurunnya daya tahan fisik sehingga lebih mudah mendapatkan penyakit.

b. Pendidikan

Distribusi responden berdasarkan pendidikan dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 2. Distribusi Responden menurut Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Persentase (%)
SD	10	33,3
SMP	7	23,3
SMA	13	43,3
Jumlah	30	100

Sumber Data: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMA sebanyak 13 orang (43,3%). Tingkat pendidikan seseorang berhubungan dengan kemampuannya untuk menerima, memahami dan mengelola informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pula kemampuannya merespon informasi.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA sehingga lebih cepat mengelola informasi yang disampaikan oleh peneliti untuk mengkonsumsi buah pisang ambon. Hal ini agak berbeda dengan responden yang berpendidikan SD dan SMP, mereka lebih lambat dalam merespon informasi yang disampaikan oleh peneliti selain itu juga mereka terkesan menutup diri dan malu untuk menyampaikan pendapatnya sehingga peneliti melakukan pendekatan secara persuasif untuk bisa meyakinkan responden tentang tindakan mengkonsumsi buah pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah.

Pendapat di atas sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2012) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang meliputi tahu, memahami, aplikasi dan evaluasi adalah tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik kemampuan individu untuk merespon dan mengolah informasi.

c. Usia Kehamilan

Distribusi responden berdasarkan usia kehamilan dapat dilihat pada tabel dibawah ini, yaitu:

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Jumlah	Persentase (%)
Trimester II	18	60
Trimester III	12	40
Jumlah	30	100

Sumber Data: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan sebagian besar responden berada pada trimester II yakni berjumlah 18 orang (60%). Pada saat kehamilan ibu sudah memasuki trimester II maka diikuti pula oleh kebutuhan asupan gizi sehingga pada umumnya ibu sulit untuk mengontrol makanan yang dikonsumsi dan bisa memicu kejadian Hipertensi. Sedangkan pada ibu dengan kehamilan trimester III akan mengalami beban fisik ibu semakin bertambah, ibu akan sering merasa terganggu untuk istirahat pada malam hari sehingga kondisi ini dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Pendapat di atas sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Arif (2011) bahwa faktor yang dapat memicu tekanan darah tinggi adalah pengaturan pola makan yang pada umumnya orang menyukai makanan yang asin dan gurih, terutama makanan-makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak jenuh serta garam dengan kadar tinggi. Mereka yang senang makan makanan asin dan gurih berpeluang besar terkena Hipertensi. Kandungan Na (*Natrium*) dalam garam yang berlebihan dapat menahan air (*retensi*) sehingga meningkatkan jumlah volume darah. Akibatnya jantung harus bekerja keras memompa darah dan tekanan darah menjadi naik. Inilah yang menyebabkan Hipertensi.

## 2. Analisis Univariat

### a. Hipertensi ibu hamil sebelum konsumsi buah pisang ambon

Tabel 4. Hipertensi Ibu Hamil sebelum Konsumsi Buah Pisang Ambon

Tekanan Darah Ibu	Jumlah	Persentase (%)
Hipertensi ringan	16	53,3
Hipertensi sedang	14	46,7
Jumlah	30	100

Sumber Data: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan buah pisang ambon sebagian besar memiliki Hipertensi dengan kategori Hipertensi ringan yakni berjumlah 16 orang (53,3%). Setiap ibu hamil berpotensi mengalami peningkatan tekanan darah sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam bentuk upaya pencegahan sejak dini.

### b. Hipertensi ibu hamil sesudah konsumsi buah pisang ambon

Tabel 5. Hipertensi Ibu Hamil Sesudah Konsumsi Buah Pisang Ambon

Tekanan Darah Ibu	Jumlah	Persentase (%)
Normal	26	86,7
Hipertensi ringan	4	13,3
Jumlah	30	100

Data sumber: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah diberikan buah pisang ambon sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal yakni berjumlah 26 orang (86,7%) sedangkan yang memiliki Hipertensi ringan masih berjumlah 4 orang (13,3%). Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian buah pisang ambon secara teratur kepada ibu hamil dengan Hipertensi dapat menurunkan tekanan darah.

## 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap Hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru

Kabupaten Gorontalo. Uji statistik yang digunakan adalah uji non parametric *Mc nemar* dengan tahapan berikut.

Tabel 6. Uji *Mc Nemar*

Sebelum	Sesudah				Jumlah	%	Sig <i>McNemar</i>
	Normal	%	H.Ringan				
Hipertensi Ringan	16	100	0	0	16	100	0,002
Hipertensi Sedang	10	71,4	4	28,6	14	100	
Total	26	86,7	4	13,3	30	100	

Data Sumber: 2018

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang mengalami Hipertensi ringan sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon mengalami penurunan tekanan darah dan menjadi menjadi normal setelah mengkonsumsi buah pisang ambon. Sedangkan dari 14 orang yang mengalami Hipertensi sedang setelah mengkonsumsi pisang ambon menjadi normal berjumlah 10 orang namun ada pula yang mengalami Hipertensi ringan yakni berjumlah 4 orang.

Dari hasil uji statistic *McNemar* didapatkan nilai Sig (2-tiled) 0,002 ( $p < 0,05$ ) dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya bahwa ada pengaruh pemberian buah pisang ambon untuk menurunkan Hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

## PEMBAHASAN

### 1. Hipertensi ibu hamil sebelum konsumsi buah pisang ambon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan buah pisang ambon sebagian besar memiliki Hipertensi dengan kategori Hipertensi ringan yakni berjumlah 16 orang (53,3%) dan ada pula yang memiliki Hipertensi sedang berjumlah 14 orang (46,7%). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pada umumnya ibu hamil dapat mengalami Hipertensi. Ibu hamil dikatakan mengalami Hipertensi jika tekanan darahnya 130/80 sampai 140/90 mmHg.

Hipertensi yang dialami oleh ibu hamil di wilayah Puskesmas Telaga Biru jika tidak ditangani dengan baik bisa membahayakan bayi dan ibu hamil itu sendiri. Hal ini dikarenakan oleh beberapa hal seperti kondisi yang bisa membuat bayi dalam kandungan tidak mendapat cukup oksigen dan nutrisi sehingga pertumbuhan janin bisa terhambat dan menyebabkan bayi lahir dengan berat badan yang rendah atau lahir secara prematur. Masalah kedua yang akan dihadapi oleh ibu hamil di wilayah Puskesmas Telaga Biru jika dibiarkan dalam kondisi Hipertensi yakni bayi bisa saja meninggal dalam kandungan apalagi pada usia kandungan memasuki trimester II atau trimester III. Upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk menurunkan tekanan darah yakni dengan menjaga pola makan, mengatur waktu istirahat dan dapat juga mengkonsumsi buah pisang ambon yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi.

Dari hasil penelitian di atas maka peneliti berasumsi bahwa kejadian Hipertensi saat kehamilan ini jika tidak ditanggulangi atau diobati maka dapat menyebabkan preeklampsia pada kehamilan yang bisa berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan janin dan berbahaya bagi ibu itu sendiri sampai menyebabkan kematian. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh ibu hamil untuk mengantisipasi kejadian Hipertensi saat usia kehamilan memasuki trimester II dengan mengkonsumsi buah pisang ambon yakni buah yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Junaidi (2010) bahwa Hipertensi dalam pada kehamilan adalah Hipertensi yang terjadi saat kehamilan berlangsung dan biasanya pada bulan terakhir kehamilan atau lebih setelah 20 minggu usia kehamilan pada wanita yang sebelumnya tekanan darah mencapai nilai 130/80 sampai 140/90 mmHg, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal (Junaidi, 2010).

## 2. Tekanan darah ibu hamil sesudah konsumsi buah pisang ambon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden setelah diberikan buah pisang ambon sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal yakni berjumlah 26 orang (86,7%) walaupun masih ada juga yang memiliki Hipertensi ringan yakni berjumlah 4 orang (13,3%). Ibu hamil memang beresiko terkena Hipertensi oleh karena itu upaya untuk mengurangi atau mencegah terjadinya Hipertensi dapat dilakukan dengan meminimalisir kejadian Hipertensi baik dengan pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang dan dapat juga dilakukan dengan mengkonsumsi buah pisang ambon.

Selain itu menunjukkan bahwa terdapat 1 orang responden yang mengalami penurunan tekanan darah secara drastis yakni sebelumnya 160/90 menjadi 120/90 setelah mengkonsumsi buah pisang ambon. Faktor lain yang menyebabkan turunya tekanan darah responden dalam satu minggu yakni responden patuh untuk mengontrol pola makan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah dan mengatur pola istirahatnya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon sangat efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang disebabkan karena pisang ambon merupakan buah yang tinggi kalium dan rendah natrium. Kalium pada pisang ambon membantu menjaga tekanan osmotik diruang 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.

Berdasarkan hasil di atas maka peneliti berasumsi bahwa pisang ambon dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil jika dikonsumsi secara teratur. Hal ini juga merupakan bentuk terapi non farmakologis mengingat ibu hamil tidak bisa sembarangan mengkonsumsi obat kimia karena akan berdampak pada janin dalam kandungannya. Pisang ambon ini merupakan makanan kaya kalium yang bermanfaat untuk dapat menurunkan tekanan darah dan mudah didapatkan di daerah Gorontalo sehingga tidak sulit untuk menjaga dan mencegah terjadinya tekanan darah tinggi saat ibu lagi hamil. Adanya kandungan kalium yang tinggi dalam buah pisang yang tinggi, maka diperkirakan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian di atas juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliarti (2011) yakni manfaat pisang ambon diantaranya adalah pisang ambon mengandung zat besi yang merangsang produksi hemoglobin dalam darah dan membantu mengatasi anemia. Selain itu buah tropis memiliki kandungan kalium yang tinggi, tetapi rendah garam sehingga sempurna untuk mencegah dan mengurangi tekanan darah tinggi dan stroke.

## 3. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengkonsumsi pisang ambon sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah yakni sudah tidak ada lagi yang mengalami Hipertensi sedang dan yang memiliki tekanan darah normal mengalami menjadi 26 orang walaupun masih terdapat 4 orang yang mengalami tekanan darah ringan. Masih ada juga ibu hamil yang mengalami Hipertensi ringan walaupun sudah mengkonsumsi buah pisang ambon dalam penelitian ini bukan berarti mereka tidak mengalami penurunan tekanan darah namun sebelumnya mereka mengalami tekanan darah sedang yang mencapai 140/90mmHg. Selain itu dari hasil uji statistik *McNemar* didapatkan nilai Sig (2-tailed) 0,002 ( $p < 0,05$ ) artinya bahwa ada

pengaruh pemberian buah pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo.

Pengobatan Hipertensi pada ibu hamil bukan merupakan hal yang mudah karena ibu hamil harus patuh untuk menjalani terapi dengan mengonsumsi buah pisang ambon secara teratur setiap harinya dua kali. Pisang ambon dipilih oleh peneliti untuk digunakan menurunkan tekanan darah ibu hamil di wilayah Puskesmas Telaga Biru karena hal ini merupakan jenis pengobatan dengan pendekatan non-farmakologis dilakukan tanpa menggunakan obat-obatan kimia atau tanpa obat sama sekali yang hanya dengan mengubah kebiasaan hidup. Pemilihan buah pisang ambon ini karena kandungan kalium didalamnya telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah, alami dan lebih aman bagi wanita hamil. Disamping itu biaya pengobatan dengan bahan-bahan alami juga lebih murah dibandingkan dengan obat-obatan lain.

Ibu yang masih mengalami Hipertensi ringan di wilayah Puskesmas Telaga Biru diketahui karena beberapa hal yakni mereka memang mengonsumsi pisang ambon tetapi tidak membatasi asupan makanan lainnya yang banyak mengandung garam seperti pada saat memasak ikan dan sayur-sayuran serta sambal dapur yang diolah sendiri dengan kandungan garam berlebihan. Ibu juga kurang memperhatikan makanan lainnya yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti pola hidup yang tidak sehat, ibu mengalami stress karena memikirkan kondisi rumah tangga, ibu sulit meninggalkan kebiasannya untuk minum kopi di pagi hari.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti berasumsi bahwa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru yang mengonsumsi buah pisang ambon selama 7 hari dengan dosis 2 kali sehari sebanyak 200gram dapat menurunkan tekanan darah sampai 10mmHg sampai 20mmHg dalam satu minggu. Pisang ambon memiliki kandungan kalium yang tinggi dan zat kalium ini dapat menurunkan retensi garam dan air di dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu pisang juga mengandung serat pangan yang bersifat larut yang juga berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Untuk mengonsumsi pisang ambon tidak sulit seperti mengonsumsi obat-obatan karena pisang memiliki rasa yang lebih manis, tekstur yang lebih enak dan aromanya lebih tajam dan tanpa efek samping.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Kartikasari dan Lestari (2016) yang telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh pemberian buah pisang untuk menurunkan tekanan darah pada Ibu Hamil Trimester III, artinya bahwa buah pisang ambon efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah setelah diberikan buah pisang selama 7 hari yaitu 9,27 mmHg.

Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Yuliarti (2011) bahwa buah pisang dengan mudah dapat di cerna. Pisang disarankan untuk dikonsumsi wanita hamil karena mengandung asam folat yang mudah di serap janin melalui rahim. Dijelaskan pula bahwa pisang ambon bermanfaat untuk mencegah dan mengurangi tekanan darah tinggi.

Pihak Puskesmas Telaga Biru sebaiknya dapat memanfaatkan hasil penelitian ini melalui pemberian informasi dan arahan kepada ibu hamil khususnya yang Hipertensi untuk dapat mengonsumsi pisang ambon secara teratur untuk menurunkan tekanannya dan selain itu juga disampaikan agar ibu menjaga pola makan dan istirahat dengan teratur. Bagi tenaga kesehatan terutama bidan dapat memberikan pelayanan dan bimbingan kepada ibu hamil Hipertensi agar mengonsumsi buah pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah serta tidak memiliki efek samping terhadap kesehatan ibu dan bayinya. Ibu hamil sebaiknya terus mengonsumsi buah pisang ambon secara teratur karena dapat menurunkan tekanan darah dan selain itu bermanfaat juga meningkatkan kesehatan bayi.

## KESIMPULAN

Adanya pengaruh yang baik terhadap pemberian buah pisang ambon terhadap tekanan darah pada ibu hamil Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Pengaruh yang dimaksud ini bahwa pisang ambon dapat menurunkan Hipertensi pada wanita yang sedang mengalami kehamilan. Maka penemuan ini semakin menjelaskan manfaat apa saja yang terkandung dalam pisang ambon yang akan diperoleh saat mengkonsumsi pisang ambon ini secara teratur.

## REFERENSI

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2013). *Hypertension in Pregnancy*. United States of America
- Anggraini, S. D dkk. (2018). Hubungan Antara Obesitas dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, Vol. 2, No (2). Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Jambi.
- Anonymous. 2012. *Makanan Pengendali Hipertensi*. <http://obatsakit2011.blogspot.com>. Diunduh Februari 2013
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo. (2017). *Profil Kesehatan Kabupaten Gorontalo*
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo*
- Direktorat gizi. (1997). Bahan Makanan Campuran dalam Program Pemberian Makanan Tambahan. Proyek UPGK Intensip (NIPP). Departemen Kesehatan, Ditjen Binkesmas
- Effendi, M. Y. (2009). Perbandingan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daging Pisang Ambon (Musa AAA 'Pisang Ambon') dengan vitamin A, Vitamin C, dan Katekin melalui Perhitungan Bilangan Peroksida. *Skripsi*: Universitas Indonesia
- Farichah, dkk. (2012). *Efektivitas Penyuluhan tentang Tanda Bahaya Kehamilan pada Wanita Usia Subur*. Semarang: Universitas Muhamadiyah Semarang
- Kartikasari & Lestari. (2016). *Efektivitas Buah Pisang untuk Menurunkan Tekanan Darah Diastolic pada Ibu Hamil Hipertensi*. Lamongan: Stikes Muhamadiyah Lamongan
- Kementrian Kesehatan Indonesia. (2010) *Profil Kesehatan Indonesia*. <https://www.google.co.id>, Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2017
- Mahardika & Zuraida. (2016). *Vitamin C pada Pisang Ambon (Musa Paradisiaca S.) dan Anemia Defisiensi Besi Vitamin C pada Pisang Ambon (Musa Paradisiaca S.) dan Anemia Defisiensi Besi, Vol.5, No.4*, Bandar Lampung
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Montolalu & Radjamuda. (2014). *Faktor-Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil*. Manado: Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. V. L. Ratumbusyang
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Redaksi Sehat. (2016). *Kitab Jus Buah dan Sayur*. Yogyakarta: Second Hope
- Riyanto. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Sirait, A. M. (2012). *Prevalensi Hipertensi Pada Kehamilan di Indonesia dan Berbagai Faktor yang Berhubungan dengan (Riset Kesehatan Dasar 2007)*. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. Vol. 15 No. 2 April 2012: 103–109.
- Sugiono. (2015) *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sutomo. (2009) *Menu Sehat penakluk Hipertensi*. Yogyakarta: Media Pustaka,
- Yulianti. (2011) *1001 Khasiat Buah-Buahan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset
- Yulistiana, E. (2015). *Hubungan Pengetahuan Ibu Dan Dukungan Suami Pada Ibu Hamil Terhadap Keteraturan Kunjungan Antenatal Care (Anc) Di Puskesmas Wates Lampung Tengah Tahun 2015*. *Jurnal Kebidanan* Vol 1, No 2, Juli 2015: 81-90.