

---

---

## Kategori Tekanan Darah Lansia Hipertensi yang Mengonsumsi Pisang Ambon dan Semangka

Irpan Ali Rahman<sup>1\*</sup>, Neng Fitri Fauziah<sup>2</sup>, Elis Noviati<sup>3</sup>, Jajuk Kusumawaty<sup>3</sup>, Aap Apipudin<sup>4</sup>

<sup>1\*,2,3,4</sup> Prodi Ners, STIKes Muhammadiyah Ciamis

Dikirim : 06-01-2023  
Diterima : 03-08-2023  
Direvisi : 31-08-2023

---

### ABSTRACT

*The World Health Organization states that the elderly are a group of people aged over 60 years. The Elderly is a period in their life span that is in a decline phase both physically and cognitively. The fundamental problem in the elderly is health problems. The older you get, the more you are at risk of increased blood pressure, especially systolic blood pressure, while diastolic blood pressure can only increase until the age of 55 years. Objective: Knowing the blood pressure of hypertensive elderly who consume Ambon bananas and watermelons in the Working Area of the Ciamis Health Center. Methods: The research used for this research is a quantitative descriptive study using a cross-sectional design. The population in this study amounted to 1,008 people. The sampling technique in this study used simple random sampling, namely as many as 90 respondents. Results: Research on the habit of consuming Ambon bananas by 57 respondents (63.3), and the habit of consuming watermelon by 33 respondents (36.7). Conclusion: This study stated that of the 90 elderly who consumed Ambon bananas and watermelon, the majority of their blood pressure was in stage 1 (mild) category.*

*Keywords: Hypertension, elderly, Ambon banana, watermelon.*

---

\*Corresponding Author: van.vinnot@gmail.com

### PENDAHULUAN

World Health Organization menyatakan lanjut usia adalah kelompok berusia lebih dari 60 tahun. Lanjut usia adalah proses alamiah perubahan pada organ dan jaringan, serta perubahan fisiologis dan biokimia. Perubahan ini akhirnya dapat berpengaruh terhadap fungsi dan kemampuan tubuh <sup>(1)</sup>.

Kelompok umur paling tua dikenal sebagai lansia <sup>(2)</sup>. Pada tahap ini manusia akan mengalami proses yang dikenal sebagai proses penuaan, di mana fungsi fisiologis seseorang akan menurun. Akibatnya, banyak Penyakit Tidak Menular sering muncul pada lanjut usia ketika bertambahnya usia. Ditambah lagi, penyakit *degenerative* yang berlangsung lama memengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang, sehingga lansia lebih rentan terhadap infeksi penyakit menular <sup>(3)</sup>.

Usia harapan hidup global tahun 2017 adalah 72 tahun, dengan usia harapan hidup di Indonesia 71 tahun, menurut WHO. Jumlah lansia di Indonesia mengalami peningkatan dari tiap tahun. Berdasarkan data proyeksi penduduk, Indonesia memiliki 22,66 juta penduduk lansia pada tahun 2017 (9,03%). Jumlah ini diperkirakan meningkat jadi 27,08 juta pada 2020, 33,69 juta pada 2025, 40,95 juta pada 2030, dan 48,19 juta pada 2035 (Kemenkes, 2017). Lanjut Usia adalah fase kehidupan di mana seseorang mengalami penurunan fisik dan mental. Kesehatan merupakan masalah utama bagi lanjut usia. Bertambahnya usia meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, terutama tekanan sistolik, tetapi tekanan darah diastolik hanya dapat meningkat pada usia 55 tahun<sup>(4)</sup>. Laki-laki maupun perempuan memiliki kemungkinan menderita hipertensi, tetapi usia di bawah 45 tahun, laki-laki lebih berisiko daripada perempuan. Perempuan lebih berisiko dari laki-laki pada usia 65 tahun atau lebih.<sup>(5)</sup>

Pada 2015, *World Health Organization*, 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau 1 dari 3 orang didiagnosa Hipertensi. Penderita hipertensi semakin meningkat dan diperkirakan pada 2025 menjadi 1,5 miliar. Diperkirakan 10,44 juta orang meninggal setiap tahun akibat komplikasi. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi sebesar 34,1% pada usia lebih dari 18 tahun. Tingkat tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan sebesar 44,1%, dan tingkat terendah di Papua sebesar 22,2%. Di Indonesia, 63.309.620 kasus hipertensi dan 427.218 kematian akibat hipertensi<sup>(6)</sup>. Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga 2018 hipertensi pada pria 12,2% dan wanita 15,5%. Hasil SKRT 2015 dan 2018 menyatakan penyakit sistem sirkulasi selalu menduduki peringkat pertama dan terus meningkat, dengan prevalensi 16%, 18,9%, dan 26,4%, masing-masing. Di Jawa Barat, prevalensi hipertensi mencapai 31,7% pada 2020, penyakit stroke 8,3%, dan penyakit jantung pada 2020<sup>(7)</sup>.

Data DINKES Ciamis 2020, jumlah lansia hipertensi menduduki angka paling tinggi sebanyak 20.083, Dari beberapa puskesmas di Kabupaten Ciamis di ketahui puskesmas ciamis berada pada urutan ke 7 terbanyak yang memiliki jumlah penderita hipertensi 848 jiwa, Banjarsari berjumlah 2750 jiwa, Cisaga 2174 jiwa, Rajadesa 1995 jiwa, Cijeungjing 1915 jiwa, Sukadana 1249 jiwa, Cieurih 1025 jiwa, Ciulu 828 jiwa, Cigayam 624 jiwa, Tambaksari 587 jiwa (Dinkes Ciamis,2020). Data puskesmas Ciamis bulan januari sampai oktober 2021 terdapat kenaikan lansia yang menderita hipertensi sebanyak 1.008 jiwa.

Jika pasien meminum obat antihipertensi dalam jangka waktu lama, dapat terjadi *Drug Related Problems* disebabkan oleh terapi secara nyata maupun potensial diberikan pada pasien dan mempengaruhi keadaan pasien seperti ketidakpatuhan, interaksi obat, dan alergi obat.<sup>(8-11)</sup>

Menjalankan pola makan dan pola hidup sehat sebagian dari antisipasi<sup>(12)</sup>. Pola ini dianggap membosankan dan tidak menyenangkan meskipun membantu mencegah banyak penyakit. Untuk penderita hipertensi, mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium, magnesium, dan kalsium adalah bagian dari rencana pola makan sehat sehingga dapat membantu mengurangi hipertensi<sup>(13)</sup>.

Buah dan sayuran, serta pisang, adalah contoh makanan yang mengandung kalium tinggi. untuk menjaga tekanan darah stabil. Sebaliknya, orang yang mengonsumsi makanan yang mengandung lebih banyak kalium memiliki tekanan darah lebih rendah<sup>(14)</sup>.

Kadar kalium yang tinggi dan kadar natrium yang lebih rendah pada pisang ambon. Dalam 100 gram, ada 435 mg kalium dan hanya 18 mg natrium, dan dengan berat rata-rata 140 gram, pisang ambon mengandung sekitar 600 mg kalium, menjadikannya pilihan yang bagus untuk meningkatkan asupan kalium Anda <sup>(14)</sup>.

Semangka adalah buah yang menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium, potassium juga betakarotennya mirip dengan yang ada dalam obat antihipertensi <sup>(15)</sup>. Buah semangka memiliki kandungan kalium tinggi, juga memiliki potensi vasodilatasi yang berarti penurunan resistensi perifer dan peningkatan curah jantung. Selain itu, kalium meningkatkan kerja jantung dan menetralkan tekanan darah <sup>(16)</sup>.

Penelitian terkait kebiasaan mengkonsumsi pisang ambon dan semangka belum pernah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Ciamis, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui Kategori Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Mengkonsumsi Pisang Ambon Dan Semangka.

**METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional*, melibatkan 1008 lansia menderita hipertensi. Metode pengambilan sampel acak sederhana digunakan dan 90 orang diambil sebagai sampel.

Penelitian dimulai dengan (*Informed Consent*) sampai ada kesepakatan yang ditandatangani melalui surat persetujuan. Setelah itu, peneliti menggunakan *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Responden diberi penjelasan dan instruksi untuk mengisi kuesioner pada hari yang sama.

*Sphygmomanometer* dan kuesioner merupakan instrumen yang digunakan. Analisis data dalam penelitian menggunakan univariat disajikan untuk mendeskripsikan setiap variabel dengan menggunakan distribusi frekuensi melalui nilai presentase.

**HASIL**

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Gender	(F)	(%)
Pria	44	48,9
Wanita	46	51,1
Jumlah	90	100

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Umur

Usia	(F)	(%)
Lansia pertengahan	8	8,9
Lansia	50	55,6
Lansia muda	28	31,1
Lansia tua	4	4,4
Jumlah	90	100

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Mengkonsumsi Pisang Ambon

Pisang ambon	(F)	(%)
Mengkonsumsi	57	63,3
Tidak mengonsumsi	33	36,7
Jumlah	90	100

Tabel.4 Distribusi Frekuensi Mengkonsumsi Semangka

semangka	(F)	(%)
Mengkonsumsi	33	36,7
Tidak mengonsumsi	57	63,7
Jumlah	90	100

Tabel.5 Distribusi Frekuensi tekanan darah

Tekanan Darah	(F)	(%)
Hipertensi	21	23,3
Stadium 1 (ringan)	31	34,4
Stadium 2 (sedang)	29	32,2
Stadium 3 (tinggi)	9	10,0
Jumlah	90	100

## PEMBAHASAN

Kebiasaan mengonsumsi pisang ambon: Berdasarkan hasil penelitian bahwa lansia yang memiliki kebiasaan mengonsumsi pisang ambon sebanyak 57 orang (63,3%), sedangkan lansia yang tidak mengonsumsi pisang ambon sebesar 33 orang (36,7%).

Pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi dan natrium lebih rendah per 100 gram, dibandingkan dengan jenis pisang lainnya dan beratnya rata-rata 140 gram, pisang ambon mengandung sekitar 600 mg kalium yang bisa dijadikan pilihan yang tepat untuk lansia mendapatkan lebih banyak kalium <sup>(14)</sup>.

Sejalan dengan (Erika Ayu Kristuti, 2019) tindakan non farmakologis berupa pemberian pisang ambon, Tekanan darah lebih tinggi pada orang yang kurang mengonsumsi kalium, tetapi yang mengonsumsi banyak kalium tetap normal. Buah-buahan dan sayur-sayuran adalah sumber kalium tinggi selain itu, pisang adalah buah yang bagus untuk menjaga tekanan darah tetap stabil. Kebiasaan Mengonsumsi Semangka: Berdasarkan dari hasil penelitian sebanyak 33 orang (36,7%), sedangkan lansia yang tidak mengonsumsi semangka sebanyak 57 orang (63,3%). mengonsumsi semangka merupakan salah satu metode untuk mengurangi tekanan darah hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan di Florida State University, semangka mengandung asam amino L-Citrulline/L-arginine, yang berfungsi mengurangi hipertensi. <sup>(17)</sup>.

Penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi semangka sangat baik untuk menurunkan tekanan darah. Ada banyak air dalam semangka yang menurunkan tekanan darah dan L-arginine, asam amino, menjaga tekanan darah sehat. Karena kalium memicu natriuresis, atau kehilangan natrium melalui urin, yang dapat menurunkan tekanan darah, mengimbangi asupan kalium dalam diet mungkin bermanfaat bagi kesehatan jantung. Buah semangka mempunyai banyak kadar kalium yang berfungsi menstabilkan tekanan darah serta membantu kerja jantung <sup>(18)</sup>. Berdasarkan temuan analisis ini, peneliti mengatakan bahwa

mengonsumsi semangka menurunkan tekanan darah. Mereka juga mengatakan bahwa semangka dapat digunakan sebagai metode pengobatan menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Sejalan dengan hasil Ni Made, 2016 menyatakan bahwa air, kalium, dan asam amino termasuk dalam buah semangka yang memiliki potensi menurunkan tekanan darah. Ada bukti bahwa mengonsumsi jus semangka 300-350 gram dalam dua kali sehari dapat menurunkan tekanan darah <sup>(19)</sup>.

Konsumsi pisang ambon dan semangka pada hipertensi berdasarkan hasil penelitian lansia hipertensi yang masuk kategori prahipertensi sebanyak 21 orang (23,3%), stadium 1 sebanyak 31 orang (34,4%), stadium 2 sebanyak 29 orang (32,3%), stadium 3 sebanyak 9 orang (10,0%). Dari hasil penelitian menggunakan sphygmomanometer untuk mengetahui tekanan darah lansia hipertensi, diketahui sebagian lansia yang sering mengonsumsi pisang ambon dan semangka sebagian besar berada pada kategori stadium 1. Hal tersebut disebabkan seringnya mengonsumsi pisang ambon ataupun semangka sebagai terapi non farmakologis pengobatan hipertensi.

Salah satu kondisi yang dikenal sebagai hipertensi adalah kondisi pembuluh darah yang menghambat pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh. <sup>(20)</sup>. Lansia yang mengalami hipertensi jika dibiarkan akan semakin parah, bahkan mungkin bisa terjadi komplikasi. Salah satu alternatif untuk mengobati tekanan darah tinggi yaitu dengan pengobatan non-farmakologi mengonsumsi pisang ambon dan semangka, dengan mengonsumsi pisang ambon dan semangka secara teratur merupakan salah satu upaya menjaga kestabilan tekanan darah dan kesehatan tubuh lansia. Jika lansia tidak mengonsumsi pisang ambon dan semangka, justru dapat menyebabkan tidak terkontrolnya tekanan darah dan bisa menjadi penyebab timbulnya penyakit hipertensi pada lansia. Sejalan dengan penelitian (Yulianti 2019) Hasil penelitian menunjukkan 23 responden (74,2%) dari hasil studi memiliki tekanan darah sedang sebelum intervensi (Sistole: 160-179 mmHg dan Diastole: 100-109 mmHg), dan hanya 4 responden (12,9%) memiliki tekanan darah sedang setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa dengan pemberian pisang ambon, tekanan darah turun 61,3%.

Berdasarkan penelitian Shanti & Zuraida, Konsumsi jus buah semangka tanpa pemanis secara teratur dan bertahap dapat menurunkan tekanan darah tanpa efek samping. Dengan tetap menjaga pola makan sehat, berolahraga secara teratur sesuai usia, melindungi pikiran dari stres lingkungan, dan berkonsultasi dengan dokter setiap tiga bulan <sup>(22)</sup>.

Penurunan tekanan darah seseorang tidak hanya disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi pisang ambon dan semangka, namun dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain seperti menjalankan hidup sehat, olahraga teratur, mengurangi konsumsi natrium berlebih, berhenti merokok, menurunkan berat badan, tidak minum alkohol, mengelola stress dan lainnya.

## **KESIMPULAN**

Frekuensi tekanan darah lansia mayoritas masuk kategori stadium 1 (Kategori Hipertensi Ringan)

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Rahmah. Media Komunikasi Dan Informasi Hukum Dan Masyarakat Jurnal Hukum Kaidah.
2. Onainor ER. 濟無No Title No Title No Title. hipertensi pada lansia. 2019;1:105–12.

3. Ariyanti R, Preharsini IA, Sipolio BW. Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
4. Akhriansyah M. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap Penurunan Tekanan Darah Provinsi Sumatera Selatan 2018. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
5. Herdiani N, Wijaya S, Arieska PK. Sosialisasi Penerapan Senam Ansi ( Anti Hipertensi ) Prosiding SEMADIF. 2020;1:568–74.
6. Riskesdas. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.
7. Dinkes Jabar. Hasil Survey Kesehatan Rumah Tangga. 2020;
8. Chasanah RA. Identifikasi Drug Related Problems Kategori Dosis Berlebih dan Subdosis pada Peresepan Obat Antihipertensi Pasien Geriatrik di RSUD Jombang Tahun 2011.
9. Rahman IA. Pengembangan Rancangan Aplikasi Perhitungan Indikator Pelayanan Rawat Inap Berbasis Komputer di Rumah Sakit Ciamis.
10. ALI RAHMAN I. Pengembangan Rancangan Aplikasi Perhitungan Indikator Mutu Pelayanan Rumah Sakit Berbasis Komputer Untuk Kepala Ruangan Di Rumah Sakit Ciamis. 2020;
11. Rahman IA. Penerapan Aplikasi Sistem Informasi Indikator Pelayanan Rawat Inap Berbasis Website Di Rumah Sakit. Available from: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/PAMAS/article/view/2126>
12. Rahman IA, et al. Community Knowledge of and Attitudes Towards the Implementation of Health Protocols to Prevent COVID-19. KnE Life Sciences. Available from: <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Life/article/view/10283>
13. Pasaribu Sri Andika. Gambaran Pengetahuan Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi. 2021.
14. Ayu kristuti E, Untari I, Widyastuti Y. Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Hipertensi Pada Lansia.
15. Efrina Sinurat LR, Simamora M. Pengaruh Jus Semangka Terhadap Mean Arteri Pressure Pada Lansia Hipertensi. Indonesian Trust Health Journal. 2019;2(1):152–61.
16. Suryana D. Manfaat Buah-Buahan. 2018.
17. Rhamadani S. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Kuning dan Ketimun terhadap Tekanan Darah pada Lansia usia 45-60 tahun di Kelurahan Andalas Padang.
18. Ali Rahman I, Mulyadi Justitia Waluyo E, Aisyah Darmawan S. The State Of Cholesterol Level In Hypertension In Sadananya Health Center. Jurnal Mutiara Ners.
19. Shanti NM, Zuraida R. Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia.
20. Apriyani puji. hipertensi. 2019.