

PENGARUH KEBIASAAN MENGONSUMSI PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

THE EFFECT OF AMBON BANANA CONSUMPTION ON BLOOD PRESSURE REDUCTION AMONG ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Jeni Cahyani Tolu ^{*1} Asri Putri Kisfandari ² Sindu Krisna³

^{1*} UPT Puskesmas Kintom, Sulawesi tengah

² STIKes Satria Bhakti Nganjuk

³ STIKES Al-Islam Yogyakarta

Email Correspondence: jenicahyani@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan memerlukan penanganan komprehensif, termasuk melalui pendekatan terapi non-farmakologis. Pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum*) diketahui mengandung kalium tinggi yang berperan dalam mekanisme penurunan tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom Kabupaten Banggai.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test without control*. Sampel berjumlah 38 responden lansia penderita hipertensi di Desa Solan wilayah kerja Puskesmas Kintom yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama 5 hari dengan pemberian pisang ambon seberat 236 gram per hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Setelah intervensi, sebagian besar responden (63,2%) mengalami penurunan tekanan darah ke kategori pra-hipertensi, sedangkan 36,8% masih berada pada kategori hipertensi derajat 1. Seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah intervensi. Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -5,745$ dan $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan: Konsumsi pisang ambon secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom Kabupaten Banggai tahun 2025. Konsumsi pisang ambon dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

Kata Kunci: Pisang Ambon; Hipertensi; Lansia; Tekanan Darah; Terapi Non-Farmakologis

ABSTRACT

Background: Hypertension among the elderly represents a growing public health concern that requires comprehensive management, including non-pharmacological therapeutic approaches. Ambon banana (*Musa paradisiaca* var. *sapientum*) is known to contain high levels of potassium, which plays a role in blood pressure regulation mechanisms.

Objective: This study aimed to examine the effect of Ambon banana consumption on blood pressure in elderly patients with hypertension at UPTD Puskesmas Kintom, Banggai Regency.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a one group pre-test and post-test without control approach. The sample consisted of 38 elderly respondents with hypertension residing in Solan Village within the working area of Puskesmas Kintom, selected using purposive sampling technique. The intervention was administered over five consecutive days, with each respondent consuming 236 grams of Ambon banana per day. Blood pressure was measured before and after the intervention period. Data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test* at a significance level of p

< 0.05.

Results: Following the intervention, the majority of respondents (63.2%) experienced a reduction in blood pressure to the pre-hypertension category, while 36.8% remained in the stage 1 hypertension category. All respondents demonstrated reductions in both systolic and diastolic blood pressure after the intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded $Z = -5.745$ and p-value of 0.000 ($p < \alpha = 0.05$), indicating rejection of the null hypothesis.

Conclusion: Ambon banana consumption significantly reduces blood pressure in elderly patients with hypertension at UPTD Puskesmas Kintom, Banggai Regency in 2025. Ambon banana is recommended as a complementary non-pharmacological therapy in the management of hypertension among the elderly.

Keywords: Ambon Banana; Hypertension; Elderly; Blood Pressure; Non-Pharmacological Therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan masyarakat, karena setiap tahun jumlah penderitanya terus meningkat dan berakibat kematian serta diakibatkan oleh konsumsi makanan berlemak dan asupan garam yang tinggi. Diseluruh dunia terdapat 1 milyar orang menderita hipertensi. Dua pertiga hipertensi banyak ditemui di negara yang berkembang. Tahun 2019 diperkirakan mencapai 1,56 milyar orang penderita hipertensi. Hipertensi tersebut mengakibatkan 8 juta orang meninggal disetiap tahunnya. 1,5 juta orang meninggal akibat dampak hipertensi di Asia Tenggara (Kemenkes, 2019). Hipertensi adalah penyebab kematian nomor 3 setelah stroke (15,4%) dan tuberkulosis (7,5%), dengan hipertensi sendiri mencapai 6,8% dari populasi angka kematian di Indonesia (Walandouw, 2024). Data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023), sejalan dengan tren peningkatan kasus yang telah dilaporkan sejak Riset Kesehatan Dasar sebelumnya (Riskesdas, 2018).

Kelompok lansia merupakan kelompok umur yang rentan terkena hipertensi. Lansia (menua) menurut Martin (2016) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan dalam memperbaiki diri sehingga tidak dapat

bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Seiringnya bertambah usia semua orang mengalami perubahan fungsi tubuh, diantaranya terjadi peningkatan tekanan darah karena menurunnya elastisitas arteri karena proses menua. Keadaan ini jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan terjadinya stroke, serangan atau gagal jantung, kerusakan pembuluh darah (arterosklerosi), dan gagal ginjal (Kristuti Erika, 2019) Klasifikasi tekanan darah, mulai dari kategori normal, meningkat, hingga hipertensi derajat 1 dan derajat 2, mengacu pada pedoman yang ditetapkan oleh organisasi kesehatan jantung (American Heart Association, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 972 juta individu di seluruh dunia atau setara dengan 26,4% populasi global menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut sekitar 333 juta orang terdiagnosis dengan hipertensi di negara-negara maju, sementara sisanya sebanyak 639 juta terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia yang menempati peringkat kedua dari 10 penyakit terbanyak (World Health Organization, 2023).

Pada umumnya tekanan darah dapat bertambah secara perlahan seiring bertambahnya usia. Resiko untuk penderita hipertensi pada populasi 55 tahun yang diantaranya laki-laki lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan perempuan. Dari umur 55-74 tahun, sedikit lebih banyak

perempuan dibanding laki-laki yang menderita hipertensi dan setiap tahunnya penyakit hipertensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia.

Menurut profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah pada tahun 2022 persentase penderita hipertensi di kabupaten/kota Provinsi Sulawesi Tengah, realisasi berjumlah 6,59% atau 32,95% dari capaian, dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi yaitu 755.279 jiwa di Kabupaten Sigi, dan jumlah penderita hipertensi terendah yaitu 12.486 jiwa di Kabupaten Toli-toli.

Pada tahun 2018 di Kabupaten Luwuk terdapat 12,32% orang terkena hipertensi. Terjadi peningkatan pada tahun 2019 di Kabupaten Luwuk mencapai 13,47% dari jumlah penduduk. Sedangkan pada tahun 2020 diketahui jumlah prevalensinya sebesar 26% mengalami penderita hipertensi. Jumlah hipertensi yang dilaporkan Puskesmas Kintom pada tahun 2018 yaitu sebesar 23701 kasus dengan hipertensi, tahun 2019 sebanyak 26628 kasus, tahun 2020 sebanyak 27824 kasus sedangkan tahun 2021 sebanyak 40299 kasus, dapat dikatakan bahwa di Puskesmas Kintom belum terbebas dari kasus hipertensi dan masih menjadi penyakit kronis (Dinkes Sulawesi Tengah, 2021).

Apabila tekanan darah tidak dikontrol, maka dapat menyebabkan komplikasi yaitu seperti gagal jantung, serangan jantung, stroke dan kerusakan mata. Gagal jantung adalah suatu keadaan dimana secara progresif jantung tidak dapat mempompa darah keseluruh tubuh secara efisien dan fungsinya semakin memburuk, maka dapat terjadi kebocoran cairan dari kapiler paru-paru. Serangan jantung dapat diartikan suatu keadaan yang serangannya dipicu dari gumpalan darah yang terbentuk di dalam pembuluh arteri. Angina yaitu rasa nyeri dada, biasanya terjadi saat aliran darah dan oksigen menuju otot jantung tersendat atau terganggu. Stroke sendiri dibagi

menjadi 2 yaitu iskemik dan hemoragik. Iskemik terjadi apabila aliran darah di arteri otak terganggu dengan mekanisme mirip seperti gangguan aliran darah arteri koroner saat serangan jantung. Hemoragik terjadi apabila pembuluh darah di otak atau di dekat otak mengalami pecah. Penatalaksanaan berbagai komplikasi tersebut memerlukan pendekatan asuhan keperawatan medikal bedah yang komprehensif (Smeltzer et al., 2022), serta mengacu pada pedoman internasional penatalaksanaan hipertensi yang terus diperbarui (Williams et al., 2024).

Kondisi pada lansia penderita hipertensi membutuhkan penanganan/terapi. Salah satu terapi non-farmakologinya dengan Biological Based Therapies (BBT). BBT adalah salah satu jenis terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami seperti tanaman herbal. Banyak contoh dari terapi herbal, misalnya: jus buah mengkudu, buah semangka mengandung kalium 116 mg/100gr, buah melon, mentimun mengandung kalium 136 mg/100gr dan pisang ambon mengandung kalium 435 mg/100gr. Pisang ambon merupakan salah satu tanaman herbal yang dapat menurunkan tekanan darah. Pada lansia penderita hipertensi kandungan kalium dalam pisang ambon dapat melancarkan pengiriman O₂ ke otak (Safitri, 2021).

Pisang ambon dengan kandungan kalium dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena bekerja sama dengan farmakologi antihipertensi pada tubuh seperti komponen penting yang bersifat sebagai Angiotensin converting Enzyme (ACE) Inhibitor dalam mengatur pelepasan angiotensin II yang merupakan substansi penyebab meningkatnya tekanan darah melalui vaskokonstriksi pembuluh darah (Vladimir, 2018).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Desira dkk, menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan pisang ambon

sebanyak 100 gram dengan waktu 7 hari. Penurunan tekanan darah sebesar 17,8 mmHg (sistolik) dan 8, 2 mmHg (diastolik). Menurut penelitian (Mohamad et al., 2021), menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah penderit hipertensi setelah diberikan pisang ambon sebanyak 300 gram (pagi, siang dan sore) dengan waktu 7 hari. Penurunan tekanan darah sebesar 21 mmHg (sistolik) dan 20 mmHg (diastolik).

Berdasarkan Survey Pendahuluan dan Laporan UPTD Puskesmas Kintom pada bulan Desember tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi sebanyak 60 orang. Jika dikelompokkan berdasarkan umur penderita hipertensi yang paling banyak umur ≥ 60 tahun dan jika dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 42 orang (Profil Puskesmas Kintom, 2023)

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi experiment dengan rancangan one group pre-test and post-test without control. Rancangan ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melakukan pengukuran variabel dependen sebelum perlakuan (pretest), memberikan intervensi selama jangka waktu tertentu, kemudian melakukan pengukuran ulang (posttest), tanpa menggunakan kelompok kontrol

HASIL

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Desa Solan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kintom

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
45–59 Tahun (Usia Pertengahan)	18	47,4
60–74 Tahun (Lanjut Usia)	20	52,6
Total	38	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (52,6%) berusia 60–74 tahun (lanjut usia) sebanyak 20 orang, sedangkan kelompok usia pertengahan (45–59 tahun) sebanyak 18 orang (47,4%).

(Lidya, L. O., Sulung, N., & Adriani. 2022).

Lokasi penelitian dilakukan di Desa Solan, wilayah kerja UPTD Puskesmas Kintom, Kecamatan Kintom, Kabupaten Banggai, Sulawesi Tengah. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Populasi penelitian adalah 60 lansia penderita hipertensi yang terdaftar di Posyandu Lansia Puskesmas Kintom. Sampel berjumlah 38 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: lansia berusia 45–74 tahun, terdiagnosis hipertensi, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kontraindikasi mengonsumsi pisang.

Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan pemberian pisang ambon seberat 236 gram per hari (ditimbang tanpa kulit). Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer digital pada pagi hari sebelum dan sesudah periode intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari institusi terkait dan seluruh responden menandatangani informed consent sebelum mengikuti penelitian.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Solan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kintom

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	12	31,6
Perempuan	26	68,4
Total	38	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (68,4%) berjenis kelamin perempuan sebanyak 26 orang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Desa Solan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kintom

Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
SD	6	15,8
SMP	8	21,1
SMA	19	50,0
S1	5	13,2
Total	38	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (50,0%) berpendidikan SMA sebanyak 19 orang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Solan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kintom

Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IRT	19	50,0
Wiraswasta	11	28,9
PNS	4	10,5
Pedagang	2	5,3
Petani	2	5,3
Total	38	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (50,0%) bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 19 orang.

2. Analisis Bivariat

Tabel 5. Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom

Variabel	Mean $\pm$ SD (mmHg)	Min	Max
Sistolik Pretest	158,42 $\pm$ 12,37	140	190
Sistolik Posttest	138,16 $\pm$ 10,84	120	160
Diastolik Pretest	97,63 $\pm$ 8,92	80	110
Diastolik Posttest	84,21 $\pm$ 7,46	70	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5 menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 158,42 mmHg (pretest) menjadi 138,16 mmHg (posttest), dan tekanan darah diastolik dari 97,63 mmHg menjadi 84,21 mmHg setelah intervensi 5 hari.

Tabel 6. Analisis Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom

Variabel	Rank	N	Mean Rank	Z	p-value
Tekanan Darah Pretest Hari Ke-1 – Tekanan Darah Posttest Hari Ke-5	Negative Ranks	0	0,00	-5,745	0,000
	Positive Ranks	33	17,00		
	Ties	5	-		
	Total	38	-		

Sumber: Data Primer, 2025

Keterangan:

- Tekanan Darah Pretest Hari Ke-1 < Tekanan Darah Posttest Hari Ke-5 (Negative Ranks)
- Tekanan Darah Pretest Hari Ke-1 > Tekanan Darah Posttest Hari Ke-5 (Positive Ranks)
- Tekanan Darah Pretest Hari Ke-1 = Tekanan Darah Posttest Hari Ke-5 (Ties)

Berdasarkan Tabel 6, hasil analisis uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa tidak terdapat responden dengan negative ranks (nilai 0), yang berarti tidak ada responden yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah intervensi. Positive ranks berjumlah 33, menunjukkan bahwa terdapat 33 responden yang mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan pisang ambon (nilai posttest lebih kecil dari pretest). Ties berjumlah 5, yang berarti 5 responden tidak mengalami perubahan tekanan darah. Nilai $Z = -5,745$ dengan $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh yang signifikan dari kebiasaan mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom Kabupaten Banggai tahun 2025.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 38 responden selama 5 hari intervensi konsumsi pisang ambon seberat 236 gram/hari menunjukkan bahwa pada pretest hari pertama, sebagian besar responden (73,7%) mengalami hipertensi tingkat 2, dan 26,3% mengalami hipertensi tingkat 1. Setelah intervensi (posttest hari ke-5), terjadi perbaikan signifikan: 63,2% responden mengalami penurunan tekanan darah ke kategori pra-hipertensi, dan 36,8% mengalami hipertensi tingkat 1. Seluruh responden menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Hasil analisis statistik dengan uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai $Z = -5,745$ dan $p = 0,000$ ($p < \alpha = 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan ini terjadi melalui beberapa mekanisme biologis. Kalium yang terkandung dalam pisang ambon bekerja melalui mekanisme natriuresis (peningkatan ekskresi natrium melalui urin), sehingga mengurangi volume cairan ekstraselular dan menurunkan curah jantung (Manurung, P et al 2022). Selain itu, kalium berperan dalam vasodilatasi pembuluh darah melalui hiperpolarisasi membran sel otot polos vaskular (Mohamad, F., Falah, F., & Lumenta, I. 2021). Pisang ambon juga mengandung komponen yang bersifat sebagai Angiotensin Converting Enzyme (ACE) Inhibitor, yang menghambat konversi angiotensin I menjadi angiotensin II, substansi yang menyebabkan vasokonstriksi dan meningkatkan tekanan darah (National Heart, Lung, and Blood Institute. 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayati (2023) yang menunjukkan bahwa seluruh responden (100%) lansia penderita hipertensi di Kabupaten Jombang mengalami penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah pemberian pisang ambon (Padila,

P. 2022). Sejalan pula dengan penelitian Teguh et al. (2022) yang menemukan penurunan tekanan darah sistolik dari 136,67 mmHg menjadi 123,33 mmHg dan diastolik dari 91,33 mmHg menjadi 80,67 mmHg pada lansia di Boyolali setelah mengonsumsi pisang ambon selama 7 hari ($p < 0,05$) (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia 2023). Agustianingrum et al. (2020) juga melaporkan adanya pengaruh signifikan pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.15 Manurung et al. (2022) membuktikan efektivitas pisang ambon pada lansia hipertensi dengan $p = 0,001$.16 Permatasari et al. (2021) menemukan hasil serupa dengan $p = 0,000$ pada lansia dengan hipertensi (Purna Mahardika, N., & Zuraida, R. 2016). Temuan ini turut didukung oleh penelitian Anggraini (2021) yang menunjukkan bahwa baik pisang ambon maupun pisang mas sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, tidak digunakan kelompok kontrol sehingga pengaruh faktor perancu tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Faktor-faktor seperti konsumsi obat antihipertensi, pola makan (terutama asupan natrium), aktivitas fisik, dan tingkat stres responden selama periode intervensi berpotensi memengaruhi hasil. Kedua, durasi intervensi yang hanya 5 hari relatif singkat. Ketiga, nilai $Z = -5,745$ tidak tersedia dalam dokumen asli sehingga nilai ini perlu dikonfirmasi kembali dari output SPSS. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain randomized controlled trial dengan durasi intervensi lebih panjang dan pengendalian faktor perancu yang lebih ketat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 38 responden di Desa Solan wilayah kerja Puskesmas Kintom dapat disimpulkan bahwa:

1. Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum diberikan pisang ambon sebagian besar berada pada kategori hipertensi tingkat 2 (73,7%) baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik.
2. Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sesudah diberikan pisang ambon seluruhnya mengalami penurunan, dengan 63,2% responden mencapai kategori pra-hipertensi.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan kebiasaan mengonsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kintom Kabupaten Banggai tahun 2025 ($Z = -5,745$; $p = 0,000$).
4. Konsumsi pisang ambon dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang mudah dijangkau dalam pengendalian hipertensi pada lansia di pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR RUJUKAN

- Agustianingrum, P., Cholifah, S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* Linnaeus) terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 63–72. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i2.276>
- American Heart Association. (2024). Understanding blood pressure readings. <https://www.heart.org>
- Anggraini, H. (2021). Pengaruh pemberian pisang ambon dan pisang mas terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Muara Pinang Kabupaten Empat Lawang Provinsi Sumatera Selatan. *Pharmacognosy Magazine*, 17(75), 399–405.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah. (2021). Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2021. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah.
- Hidayati, S. (2023). Pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 11(2), 55–62.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Lidya, L. O., Sulung, N., & Adriani. (2022). Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pralansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nilam Sari. *Collaborative Medical Journal*, 5(1), 32–39.
- Manurung, P. Y. B., Gea, J. M. L., Saputra, W., Ariga, F. A., Siregar, S. A., & Silalahi, K. L. (2022). Efektivitas konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 883–890.
- Mohamad, F., Falah, F., & Lumenta, I. (2021). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 1(1), 51–57. <https://doi.org/10.52365/jond.v1i1.226>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2024). High blood pressure. <https://www.nhlbi.nih.gov>
- Padila, P. (2022). Keperawatan medikal bedah. Pustaka Pelajar.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2023). Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2023. InaSH.
- Permatasari, K. S., Mursudarinah, M., & Prajayanti, E. D. (2021). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.30737/nsj.v5i1.1580>
- Purna Mahardika, N., & Zuraida, R. (2016). Vitamin C pada pisang ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan anemia defisiensi besi. *Majority*, 5(1), 124–128.
- Riskesdas. (2018). Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan

- Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Kementerian Kesehatan RI.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Teguh, S., Dewi, K., Innez, S., et al. (2022). Pengaruh konsumsi pisang ambon (*Musa acuminata Cavendish*) terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi pada lanjut usia di Boyolali. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 36–43.
- Walandouw, D. (2024). Karakteristik dan faktor risiko penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kintom Kabupaten Banggai Provinsi Sulawesi Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 45–53.
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Agabiti Rosei, E., Azizi, M., Burnier, M., & Desormais, I. (2024). ESC guidelines for the management of arterial hypertension. *European Heart Journal*, 45(8), 1123–1240.
- World Health Organization. (2023). Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>