

**PENGARUH PEMBERIAN SMOOTHIES PISANG DAN MELON TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS SUKARAMI KOTA PALEMBANG**

**THE EFFECT OF PROVISIONING BANANA AND MELOON SMOOTHIES ON
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS
IN SUKARAMI PUSKESMAS, PALEMBANG CITY**

Sintia Ayu Lestari¹, Afriyana Siregar^{2*}, Imelda Telisa³, Yuli Hartati⁴

^{1,2,3,4} Poltekkes Kemenkes Palembang

afriyanasiregar@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia *World Health Organization* 2019 mengestimasi prevalensi hipertensi di dunia sebesar 22% dan wilayah Asia Tenggara berada di urutan ketiga dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk, Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan prevalensi hipertensi di Sumatera Selatan adalah 30,44. **Tujuan Penelitian :** adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas sukarami kota Palembang. **Metode :** Jenis penelitian bersifat eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*). Dengan rancangan penelitian Pretest–Perlakuan–Postest *with control grup*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 orang dengan 30 sebagai kelompok perlakuan dan 30 orang kelompok pembandingan. **Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan usia sebagian besar pasien penderita hipertensi di puskesmas sukarami Palembang berusia 55-64 tahun. Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan. Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dalam kategori baik sedangkan untuk asupan kalium dan vitamin C dalam kategori kurang, asupan natrium sebagian besar diet rendah garam 3. Hasil uji statistik menunjukkan ($p<0.05$) bahwa ada pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas sukarami Palembang. **Simpulan :** Konsumsi *smoothies* pisang dan melon secara rutin berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien Hipertensi.

Kata Kunci : Tekanan Darah, Lansia, Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca*), Melon (*Cucumis Melo L*)

ABSTRACT

Background : Hypertension is one of the leading causes of death in the world. *World Health Organization* 2019 predicts the prevalence of hypertension in the world by 22% and the Southeast Asian region is ranked third with a prevalence of 25% of the total population, the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2018 showed that, the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.11% and the prevalence of hypertension in South Sumatra is 30.44%. **The Purpose :** The purpose of the study was to find a effect of giving banana and melon smoothies to blood pressure in elderly people with hypertension in the sukarami health center in Palembang. **Methods :** With this type of research is pseudo experimentation (*Quasi Experimentation*). With pretest research design – Treatment – Postest with group control. The number of samples in this study was 60 people with 30 as a treatment group and 30 people in the comparison group. **Results :** The results of this study showed based on the age of most hypertensive patients in Palembang sukarami health center aged 55-64 years. Based on gender as a large part is female. Energy Intake, Protein, Fat, Carbohydrates in the good category while for the intake of potassium and vitamin C in the category of less, sodium intake is mostly low salt diet 3. The results of statistical tests show ($p<0.05$) that there is an influence of banana and melon smoothies on blood pressure in elderly people with hypertension in Palembang Sukarami health center.

Conclusion : Consumption of banana smoothies and melons regularly affects the decrease in blood pressure of hypertensive patients.

Keywords : Blood Pressure, Elderly, Ambon Banana (*Musa Paradisiaca*), Melon (*Cucumis Melo L*)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik secara kronis akibat meningkatnya kerja jantung dalam memompa darah, penderita hipertensi sering dijumpai tanpa keluhan atau gejala yang signifikan karena penyakit hipertensi adalah penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif (Supariasa, I Dewa Nyoman, 2019).

Menurut *Joint National Committtee* (JNC) pada tahun 2003, hipertensi ditemukan sebanyak 60-70% pada populasi berusia diatas 65 tahun. Lansia yang berusia diatas 80 tahun sering mengalami hipertensi persisten, dengan tekanan sistolik menetap di atas 160 mmHg. Jenis hipertensi yang khas sering ditemukan pada lansia adalah *isolated systolic hypertension* (ISH), dimana tekanan sistolik hanya yang tinggi (didas 140 mmHg), namun tekanan diastolik tetap normal (di bawah 90 mmHg) (Chobanian AV, et al, 2003).

Hipertensi menurut pedoman baru *American Heart Association* (2017) adalah hasil pengukuran tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 130 mmHg atau tekanan darah diastolik sama dengan 80 mmHg (Supariasa, I Dewa Nyoman, Dian Handayani, 2019).

Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia, (*World Health Organization 2019*) mengestimasi prevalensi hipertensi di dunia saat ini sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Asia Tenggara berada di urutan ke tiga tertinggi di dunia dengan prevalensi hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Anitasari, 2019).

Prevalensi hipertensi pada Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS (2018) menunjukkan angka prevalensi hipertensi pada penduduk usia >18 tahun sebesar 34,11% (Kementerian Kesehatan, 2019) membuktikan adanya peningkatan dilihat dari RISKESDAS (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 25,8%. Maka terjadi peningkatan 8,31% dalam kurun waktu 4 tahun dan Sumatera Selatan berada di posisi empat belas dengan prevalensi sebesar 30,44% (Kemenkes RI, 2019).

Hasil penelitian Ningrum (2019) di Posyandu Dewi Kunti Kota madiun, menyatakan bahwa dengan pemberian jus pisang dari 100 gr pisang dan 125 ml air, mendapatkan rata-rata tekanan darah sebelum diberikan jus pisang 152,2/91,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah setelah diberikan jus pisang sebesar 144,1/83,61 mmHg (Ningrum, D.R, 2019).

Penelitian yang dilakukan (Pratiwi, dkk.2018) dalam jurnal pengaruh pemberian *smoothies* campuran pisang dan melon terhadap penurunan tekanan darah pada perempuan penderita hipertensi usia 45-59 tahun di desa Gogik Kabupaten Semarang didapatkan hasil sebelum diberikan *smoothies* tekanan darah penderita hipertensi 152,86/92,86 mmHg dan setelah diberikan *smoothies* 137,57/85,71 mmHg. Maka terdapat selisih 15,29/7,15 mmHg penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah diberikan *smoothies* pisang (Pratiwi, G.E,2018).

Asupan makanan merupakan salah satu faktor yang dapat dikelola untuk penderita hipertensi pada lansia, salah satu alternatifnya yaitu dengan melakukan modifikasi asupan bahan makanan yang mengandung kalium menjadi salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik (Lebalado, 2014).

Pisang kaya akan kalium dan rendah natrium, pada satu buah pisang berukuran sedang dapat mengandung sekitar 422 mg kalium atau hampir sama dengan 10% dari kebutuhan harian untuk kalium pada orang dewasa yang mana kalium ini berperan dalam vasodilatasi melalui *strong inwardly rectifying kalium channels dan kalium ATPase pump* pada sel otot pada otot polos vaskular. Buah pisang dapat membantu menurunkan tekanan darah karena memiliki aktivitas *Angiotensin Covereting Enzyme Inhibitor (ACE-I)* didalam tubuh zat ini akan menghambat kerja dari enzim angiotensin pada proses peningkatan tekanan darah (Ramadhani, Nindya Erina, 2018).

Buah melon salah satu buah dengan kandungan kalium yang tinggi, dalam 173 gr melon mengandung kalium sebanyak 484 mg yang setara dengan 14% dari nilai kebutuhan yang dianjurkan (Pancaristiyani, Oktafiya, 2017). Buah melon berperan mengurangi tekanan darah yaitu dengan menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lancar dan juga kalium berfungsi sebagai netriuretik yaitu dapat menyebabkan pengeluaran natrium dan cairan meningkat yang akan berpengaruh signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Pancaristiyani, Oktafiya, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sukarami Kota Palembang. Pada Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sukarami Kota Palembang.

METODE

Penelitian ini mengenai pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Sukarami Palembang. Dilaksanakan di Puskesmas Sukarami Kota Palembang. Jenis penelitian ini bersifat eksperimen semu (quasi *eksperiment*) yaitu peneliti memberi perlakuan langsung ke subyek dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *smoothies* pisang dan melon terhadap hipertensi pada lansia. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan *pretest and posttest with control group*.

Kelompok perlakuan (eksperimen) adalah kelompok sampel yang mendapatkan perlakuan pemberian *smoothies* pisang dan melon. Kelompok pembandingan (kontrol) adalah kelompok sampel yang diberikan air madu. *Pretest* yaitu sampel sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu diukur tekanan darah menggunakan Tensimeter digital, *Treatment* (perlakuan) yaitu sampel kemudian diberikan perlakuan pemberian *smoothies* pisang dan melon, *Posttest* yaitu sampel sesudah diberikan perlakuan diukur tekanan darahnya menggunakan Tensimeter Digital.

Sampel penelitian ini adalah bagian dari populasi yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang ditetapkan. Kriteria inklusi sampel yaitu : Usia \geq 55-75 tahun, Mengonsumsi obat penurun tekanan darah, Hipertensi *grade* 1 (ringan) dan *grade* 2 (sedang), Mampu berkomunikasi dengan baik, Bersedia menjadi sampel kriteria eksklusi sampel yaitu : Mengalami depresi, Penderita yang mengalami komplikasi berat, Sedang menjalankan puasa

Pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, berdasarkan kriteria inklusi, adapun ciri-ciri utama sampel. Jenis data : Data primer 1) Data Identitas responden 2) Data pengukuran tekanan darah 3) Data asupan zat gizi menggunakan *form recall* 24 jam, Data sekunder Yaitu data gambaran umum lokasi penelitian yang didapatkan dari data Puskesmas Sukarami Kota Palembang. Cara pengumpulan data identitas didapatkan melalui wawancara langsung kepada responden dengan form identitas responden, Data pengukuran tekanan darah diperoleh dari pengukuran yang langsung dilakukan, data asupan zat gizi didapatkan melalui wawancara langsung kepada responden dengan *form recall* 24 jam.

HASIL

Analisa Univariat antara lain : Karakteristik Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yang berusia 55 tahun ke atas yang di kategorikan menjadi Pra lanjut usia (55-64 tahun), Lanjut usia (65-74 tahun) dan Lanjut usia beresiko tinggi \geq 75 tahun, dengan total adalah 60 sampel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Asupan zat gizi makro dan mikro (Kalium, Natrium dan Vitamin C)

Variabel	Kelompok			
	Perlakuan		Pemanding	
	Total	Total	Total	Total
	n	%	n	%
Usia				
55-64 tahun	27	90	27	90
65-74 tahun	3	10	3	10
Total	30	100	30	100
Pekerjaan				
Laki-laki	13	43.3	14	46.7
Perempuan	17	56.7	16	53.3
Total	30	100	30	100
Asupan Energi				
Baik	27	90	29	96.7
Kurang	3	10	1	3.3
Total	45	100	30	100
Asupan Protein				
Baik	17	56.7	24	80
Kurang	13	43.3	6	20
Total	45	100	30	100
Asupan Lemak				
Baik	29	96.7	14	46.7
Kurang	1	13.3	16	53.3
Total	30	100	30	100

Asupan Karbohidrat				
Baik	22	73.3	28	93.3
Kurang	8	26.7	2	6.7
Total	30	100	30	100
Asupan Kalium				
Kurang	30	100	30	100
Total	30	100	30	100
Asupan Natrium				
Cukup	9	30	6	20
Lebih	21	70	24	80
Total	30	100	30	100
Asupan Vitamin C				
Baik	10	33.3	11	36.7
Kurang	20	66.7	19	63.3
Total	30	100	30	100

Jenis Kelamin Responden dalam penelitian ini terdiri dari 60 responden. diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan 13 orang (43.3 %) berjenis kelamin laki-laki dan 17 orang (56.7%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan pada kelompok pembandingan 14 orang (46.7%) berjenis kelamin laki-laki dan 16 orang (53.3%) berjenis kelamin perempuan.

Asupan Energi, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 27 orang (90%) dengan asupan energinya baik dan 3 orang (10%) dengan asupan energi kurang, sedangkan pada kelompok pembandingan 29 orang (96.7%) dengan asupan energi baik dan 1 orang (3.3%) dengan asupan energi kurang.

Asupan Protein, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 17 orang (56.7%) dengan asupan protein baik dan 3 orang (13%) dengan asupan protein kurang, sedangkan pada kelompok pembandingan 24 orang (80%) dengan asupan protein baik dan 6 orang (20%) dengan asupan protein kurang.

Asupan Lemak, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 29 orang (96.7%) dengan asupan lemak baik dan 1 orang (13.3%) dengan asupan lemak kurang, sedangkan pada kelompok pembandingan 14 orang (46.7%) dengan asupan lemak baik dan 16 orang (53.3%) dengan asupan lemak kurang.

Asupan Karbohidrat, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 22 orang (73.3%) dengan asupan karbohidrat baik dan 8 orang (26.7%) dengan asupan karbohidrat kurang, sedangkan pada kelompok pembandingan 28 orang (93.3%) dengan asupan karbohidrat baik dan 2 orang (6.7%) dengan asupan karbohidrat kurang.

Asupan Kalium, diketahui 60 sampel penderita hipertensi untuk asupan kalium pada kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan seluruhnya kurang sebanyak 60 orang (100%).

Asupan Natrium, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 9 orang (30%) dengan asupan natrium cukup dan 21 orang (70%) dengan asupan natrium lebih, sedangkan pada kelompok pembandingan

6 orang (20%) dengan asupan natrium cukup dan 24 orang (80%) dengan asupan natrium lebih.

Asupan Vitamin C, diketahui 60 sampel penderita hipertensi pada kelompok perlakuan terdapat 10 orang (33.3%) dengan asupan vitamin C baik dan 20 orang (66.7%) dengan asupan vitamin C kurang, sedangkan pada kelompok pembanding 11 orang (36.7%) dengan asupan vitamin C baik dan 19 orang (63.3%) dengan asupan vitamin C kurang.

Adapun Analisis Bivariat : Tekanan Darah Pada kelompok Perlakuan Responden dalam kelompok perlakuan ini sebanyak 30 orang yang mendapatkan perlakuan dengan pemberian smoothies pisang dan melon sebanyak 350 ml yang diberikan 1 kali dalam sehari selama 7 hari.

PEMBAHASAN

Responden penelitian ini sebagian besar usia 55 - 64 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Penelitian membuktikan bahwa orang yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami hipertensi dibandingkan laki-laki terutama pada penderita hipertensi pada lanjut usia. Sebelum memasuki masa menopause, perempuan akan mulai kehilangan hormon estrogen sedikit demi sedikit dan sampai masanya hormon estrogen harus mengalami perubahan sesuai umur perempuan yaitu dimulai sekitar umur 45-55 tahun (Sundari, 2015).

Pada penelitian ini asupan energi responden sebagian dengan asupan energi yang baik yaitu 27 orang pada kelompok perlakuan dan 29 orang pada kelompok pembanding. Pada penelitian ini asupan energi baik dikarenakan sebagian besar responden jumlah porsi makannya sudah sesuai dengan porsi makan dalam satu hari.

Pada penelitian ini sebagian responden mempunyai asupan protein yang baik karena sebagian besar responden sering mengkonsumsi makanan sumber protein hewani seperti ikan, ayam dan juga telur serta protein nabati dari tahu, tempe dan kacang-kacangan dalam makanan sehari-hari.

Asam-asam amino memiliki peran yang penting dalam regulasi pembuluh darah, asam amino arginin yang banyak terdapat pada sumber protein hewani seperti daging sapi, daging ayam, telur, sosis, jeroan, dan ikan yang meliputi ikan air tawar, asin dan tambak, bertindak sebagai substrat dari *nitrit oxide* (NO). Arginin dapat meningkatkan *bioavailabilitas nitrit oxide* (NO), yang bertindak sebagai vasodilator dan pengatur pertahanan vaskuler (Listiana, Krisnasary, A., & Rizal, A, 2017). Pada penelitian ini asupan lemak yang baik dikarenakan pasien sering mengkonsumsi makanan dengan cara digoreng, tetapi sebaiknya pada pasien hipertensi asupan makanan berlemak sebaiknya dibatasi karena nantinya akan berakibat pada pembentukan plak pada pembuluh darah.

Semakin tinggi konsumsi makanan berlemak maka dapat berisiko terhadap hipertensi, konsumsi lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar lemak di dalam darah dan mengakibatkan terbentuknya plak. Plak tersebut akan berkembang menjadi arterosklerosis yang mengakibatkan tidak elastisnya pembuluh darah sehingga terjadinya penyempitan pada tekanan aliran darah koroner yang menyebabkan naiknya tekanan darah (Listiana, Krisnasary, A., & Rizal, A. (2017).

Pada penelitian ini asupan karbohidrat sebagian besar dalam kategori baik karena sebagian besar responden sering mengkonsumsi sumber karbohidrat yang beragam seperti nasi, singkong, ubi jalar dan juga talas. Mengkonsumsi karbohidrat berlebih dapat menyebabkan kadar trigliserida dalam darah meningkat sehingga menyebabkan karbohidrat diubah menjadi lemak. Kadar lemak yang tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis yang akhirnya akan menyebabkan hipertensi (Hardiyansyah, I Dewa N. S, 2016).

Pada penelitian ini asupan kalium kurang dikarenakan sebagian besar responden jarang mengkonsumsi sayur dan buah dalam penelitian ini diketahui bahwa jumlah porsi untuk sayur dan buah dalam makanan sehari-hari kurang yang mana standar porsi untuk sayur 100 gr sedangkan sebagian responden hanya mengkonsumsi sayur 40 gr.

Untuk konsumsi buah sebagian responden mengkonsumsi buah seperti pisang, jeruk dan pepaya dalam jumlah yang sedikit yaitu 100gram sedangkan standar porsi buah adalah 150gram, dan responden mengkonsumsi buah jika ada saja dirumah. Asupan kalium dapat mempengaruhi tekanan darah, asupan rendah kalium akan mengakibatkan peningkatan tekanan darah sebaliknya asupan tinggi kalium akan berdampak pada penurunan tekanan darah. Peningkatan asupan kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dikarenakan adanya penurunan resistensi vaskular. Resistensi vaskular dipengaruhi oleh dilatasi pembuluh darah dan adanya peningkatan kehilangan air dan natrium dari tubuh, hasil aktivitas pompa natrium dan kalium.

Asupan kalium idealnya adalah 4,7gr/hari dan dapat diperoleh dari buah dan sayur yang mengandung kalium tinggi (Jhodry, 2010). Konsumsi buah dan sayur setiap hari dapat membantu meningkatkan asupan kalium dan jika dikonsumsi dengan porsi yang disarankan, menurut studi diet total asupan sayur populasi di Indonesia 57.1 gr/hari dan untuk konsumsi buah hanya 33.5 gr/hari yang mana total asupan buah dan sayur penduduk Indonesia masih kurang dari standar porsi yang diharuskan yaitu 100 gr untuk sayur dan 150 gr untuk konsumsi buah per harinya (Siregar, A., Krisnasary, A., & Simbolon, D, 2021).

Pada penelitian ini asupan natrium yang tinggi dikarenakan sebagian besar responden mengkonsumsi makanan yang diolah menggunakan garam dapur seperti ikan asin, makanan yang diawetkan seperti sosis, bumbu botolan seperti kecap, saos tomat, sambal botol dan makanan yang diolah menggunakan baking soda seperti biskuit.

Pengaruh asupan natrium terhadap hipertensi terjadi melalui peningkatan volume plasma curah jantung dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekskresi kelebihan garam sehingga kembali kepada keadaan hemodiamik yang normal, pada penderita hipertensi mekanisme ini terganggu. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan komposisi natrium didalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkan kembali, cairan intraseluler harus ditarik sehingga volume pada cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya cairan ekstraseluler akan menyebabkan tekanan darah naik sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi (Hardiyansyah, I Dewa N. S, 2016).

Pada penelitian ini asupan vitamin C yang kurang disebabkan karena sebagian responden mengkonsumsi buah seperti jeruk dan pepaya tetapi dalam porsi sedikit

dan juga jarang, responden hanya mengkonsumsi buah dan sayur jika ada dirumah saja. Vitamin C merupakan salah satu antioksidan yang dapat menyebabkan proses *remodeling* pada pembuluh darah sehingga dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi (Lestari EP, 2017).

Analisis Bivariat

Hasil analisis menggunakan uji- t dependen di dapatkan hasil nilai p *value* tekanan darah sistolik dan diastolik 0.000 maka dapat diketahui nilai p <0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian *smoothies* pisang dan melon.

Hasil penelitian ini didapatkan perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian *smoothies* yaitu pada tekanan darah sistolik dan diastolik dari 157.70/93.93 menjadi 135.00/82.32 mmHg terdapat selisih penurunan tekanan darah 22.7/11.61 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Galuh dkk (2018) dalam penelitian pengaruh pemberian *smoothies* campuran pisang dan melon dengan komposisi 100 gr melon , 25 gr pisang ambon dan 50ml susu cair *low fat* terhadap penurunan tekanan darah, bahwa pemberian *smoothies* pisang dan melon bahwa terdapat penurunan tekanan darah dari 152.86/92.86 mmHg menjadi 137.57/85.71 mmHg atau terdapat selisih penurunan tekanan darah 15.29/7.15 mmHg.

Pada kelompok pembanding dalam penelitian ini diberikan air madu sebanyak 350 ml diberikan 1 kali dalam sehari selama 7 hari. Hasil analisis menggunakan uji-t dependen didapatakan hasil nilai p *value* tekanan darah sistolik sebesar 0.904 sedangkan nilai p *value* tekanan darah diastolik sebesar 0.141 dapat diketahui bahwa nilai p>0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh bermakna terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air madu.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pada kelompok pembanding terjadi peningkatan tekanan darah dari 152.73/94.43 mmHg menjadi 152.83/95.23 mmHg dengan selisih peningkatan 0.1/0.8 mmHg setelah diberikan perlakuan pemberian air madu.

KESIMPULAN

Konsumsi *smoothies* pisang dan melon secara rutin berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien Hipertensi.

SARAN

Bagi Responden diharapkan untuk menjaga asupan makanan terutama bahan makanan yang mengandung natrium tinggi agar terhindar dari penyakit - penyakit degeneratif lainnya, Bagi Puskesmas Sukarami Kota Palembang diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai edukasi bagi penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitasari, 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019 : “*Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.*”. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. <https://p2ptm.kemendes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/harihipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanandarahmu-dengan-cerdik> (Diakses tanggal 15 Januari 2020).
- Chobanian AV, Bakris GL, Black HR, Cushman WC, Green LA, Izzo JL, et al, 2003. *The seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure: The JNC 7 Report.* JAMA
- Hardiyansyah, I Dewa N. S, editor. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Jhodry, 2010. *Perilaku Penderita Hipertensi Terhadap Upaya Pencegahan Komplikas Di Wilayah Kerja Puskesmas Berastagi Tahun 2010.* Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Kemendes RI . 2019. *Riset Dasar Kesehatan (Riskesdas) Indonesia tahun 2018.* Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Lebalado, Lovindy Putri; Mulyani, Tatik. 2014. *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun (cucumis sativus L) Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi.* 3: 396-403
- Lestari EP, Bakar A, Hidayati L. *Regulasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer dengan Smoothies Pisang (Musa paradisiaca).* J Ners 2017: 6.
- Listiana, Krisnasary, A., & Rizal, A. (2017). *Hubungan Pola Konsumsi Zat Gizi Makro Dan Mikro Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi . Jurnal Media Kesehatan, 102-204.*
- Ningrum, D.R. 2019. *Efektifitas Pemberian Jus Pisang Ambon dan Rebusan Daun Seledri Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Dewi Kunti Kelurahan Winongo Kota Madiun.* (skripsi). Madiun: Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Nuraini, Bianti. 2015. Risk Factor Of Hypertension. 4(5). <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602/606> (Diakses tanggal 20 Januari 2021).
- Pancaristiyan, Oktafiya. 2017. *Pengaruh Pemberian Pudding dan Jus Melon Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Nogosari Boyolali.* ([skripsi]. Surakarta: Program Studi Sarjana Terapan Gizi, Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta. <https://repository.itspku.ac.id/eprint/2019> (Diakses tanggal 18 Januari 2020).
- Pratiwi, G.E, Maryanto, S & Pontang, G.S, 2018. *Pengaruh Pemberian Smoothie Campuran Pisang dan Melon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Perempuan Penderita Hipertensi Usia 45-59 tahun.* Jurnal Gizi dan Kesehatan, 10: 92-94.

- Ramadhani, Nindya Erina.2018. *Pengaruh Pemberian Smoothie Pisang Ambon dan Kedelai Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pusesmas Andalas Tahun 2018*. (Skripsi). Padang: Program Studi S1 Terapan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Siregar, A., Krisnasary, A., & Simbolon, D. (2021). *Differences of Fruit-Vegetable Consumption, Blood Pressure In Highland And Lowland*. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 8(2), 158-173. <https://doi.org/10.32668/jitek.v8i2.362>
- Sundari, Lilies dan Merah Bengsawan. 2015. *Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi*.*Jurnal Keperawatan*.Vol 9.(2).
- Supariasa, I Dewa Nyoman,Dian Handayani, editor. 2019. *Asuhan Gizi Klinik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Filename: 78c2-cd60-f784-8516
Directory: C:\Users\ASUS\AppData\Local\Temp
Template: C:\Users\ASUS\AppData\Roaming\Microsoft\Templates\Normal.dot
m
Title:
Subject:
Author: politeknik
Keywords:
Comments:
Creation Date: 29/11/2021 13:36:00
Change Number: 61
Last Saved On: 21/12/2021 10:33:00
Last Saved By: ASUS
Total Editing Time: 612 Minutes
Last Printed On: 21/12/2021 10:50:00
As of Last Complete Printing
Number of Pages: 10
Number of Words: 3.541
Number of Characters: 22.805 (approx.)