

**PENGARUH KONSUMSI BUAH PISANG AMBON (*Musa paradisiaca*)
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KIBANG BUDI JAYA KECAMATAN LAMBU
KIBANG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT**

Festy Ladyani Mustofa¹, Ade Maria Ulfa², Novita Putri³, Ismalia Husna⁴

¹Departemen Gizi Medik Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

²Program Studi Farmasi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

³Program studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

⁴Departemen Parasitologi Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

[email korespondensi: novitaputri77965@gmail.com]

Abstract: The Effect of Ambon Banana (*Musa paradisiaca*) Consumption on Blood Pressure In Hypertension in The Working Area of Kibang Budi Jaya Puskesmas Kecambu Kibang District Tulang Bawang Barat. Hypotensive disease does not know age because of the still kurannya knowledge and unhealthy lifestyle. The purpose of the study to knowing the effect of banana consumption on blood pressure in elderly people with hypertension. This study used a type of experimental research, with a population and sample of 116 elderly people affected by hypertension. From some samples obtained as many as 30 samples. Analysis of data used using Paired Sample T Test. Results of the study were blood pressure before consuming bananas in the Elderly with Hypertension in the Working Area of Puskesmas Kibang Budi Jaya Lambu Kibang District Tulang Bawang Barat Year 2020 average systolic blood pressure 147.33 mmHg, while the average diastolic blood pressure is 93.33 mmHg. Blood pressure after consuming bananas in elderly with hypertension in the Working Area of Puskesmas Kibang Budi Jaya District Lambu Kibang West Tulang Bawang District in 2020 experienced an average decrease in systolic blood pressure of 138.83 mmHg, while the average diastolic blood pressure was 84.83 mmHg. Consumption of ambon bananas has a significant influence to lower blood pressure in elderly people suffering from hypertension.

Keywords: Ambon Banana Fruit, Blood Pressure, Elderly, Hypertension

Abstrak: Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa paradisiaca*) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat. Penyakit hipetensi tidak mengenal usia dikarenakan masih kurannya pengetahuan dan pola hidup yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental, dengan jumlah populasi dan sampel sebanyak 116 lansia yang terkena hipertensi. Dari beberapa diperoleh sampel sebanyak 30 sampel. Analisis data yang digunakan menggunakan *Uji Paired Sample T Test*. Tekanan darah sebelum mengkonsumsi pisang pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2020 rata-rata tekanan darah sistolik 147,33 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah sebesar 93,33 mmHg. Tekanan darah sesudah mengkonsumsi pisang pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2020 mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 138,83 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 84,83 mmHg. Konsumsi buah pisang

ambon mempunyai pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Kata Kunci: Buah Pisang Ambon, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi merupakan suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, di mana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung serangan jantung, dan kerusakan jantung (Mahdiana, 2010).

Hipertensi dapat menyerang hampir semua golongan masyarakat di seluruh dunia. Jumlah mereka yang menderita hipertensi terus bertambah dari tahun ke tahun. Berdasarkan data di Dinas Kesehatan Provinsi Lampung bahwa, penyakit hipertensi di setiap tahunnya selalu masuk ke dalam 10 (sepuluh) besar penyakit yang diderita masyarakat dimana pada tahun 2012 menduduki peringkat VIII sebanyak 89.204 kasus atau 6,58 %, tahun 2013 peringkat ke VI sebanyak 110.622 kasus atau 7,33 % dan pada tahun 2014 peringkat ke III sebanyak 52.147 kasus atau 9,87 %, dan pada tahun 2015 peringkat VII yang mana mengalami penurunan 4,21% atau 65.282, sedangkan pada tahun 2016 mengalami peningkatan yang spesifik yaitu 77.521 menjadi peringkat ke IV dengan demikian hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ada di 10 (sepuluh) besar penyakit yang diderita masyarakat tiap tahunnya (Kemenkes, 2019).

Angka kejadian hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang Barat yaitu bahwa, penyakit hipertensi di setiap tahunnya selalu masuk ke dalam 10 (sepuluh) besar penyakit yang diderita masyarakat dimana pada tahun 2019 menduduki peringkat VII sebanyak 76.16 kasus atau 7,18 % dan dari data tersebut di dominasi oleh lansia (Kemenkes, 2019).

Hipertensi merupakan faktor pemicu utama terjadinya penyakit ginjal akut, penyakit ginjal kronis, hingga

gagal ginjal. Sebaliknya, saat fungsi ginjal mengalami gangguan atau penurunan fungsi karena faktor usia atau faktor lain maka tekanan darah pun akan meningkat dan dapat menimbulkan hipertensi. Bahkan hipertensi merupakan penyebab kejadian gagal ginjal tahap akhir kedua terbanyak setelah diabetes mellitus (Mahdiana, 2010).

Salah satu cara pengobatan hipertensi adalah dengan mengkonsumsi buah-buahan yang tinggi kalium seperti buah pisang dapat menurunkan tekanan darah. Pisang mengandung *Angiotensin Converting Enzyme* alami atau ACE inhibitor alami. ACE menghasilkan zat yang disebut angiotensin-2 yang berakibat pada penyempitan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan di dalamnya (Sugeng, 2016).

Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan pada Bulan Juli Tahun 2020 di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat, terdapat 116 lansia menderita hipertensi, dan selama ini penanganannya menggunakan obat farmakologi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang terkena hipertensi di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat. Sampel pada penelitian ini sebanyak 116 responden dengan hipertensi di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik sampel minimal, pengambilan sampel didasarkan untuk penelitian yang menggunakan analisis dan data statistik dengan menggunakan sampel paling minimum yaitu 30 sampel.

Data penelitian diolah dengan program SPSS dengan menggunakan analisis univariat untuk menjabarkan tabel distribusi variabel penelitian, kemudian dilanjutkan analisis bivariat dengan uji *Uji Paired Sample T Test* untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi

Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2020. Pengujian analisis dengan tingkat kesalahan 5% jika $p\text{-value} \leq 0,05$ berarti ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel yang diteliti dan H_0 gagal ditolak jika $p\text{-value} \geq 0,05$ berarti tidak ada pengaruh yang signifikan.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Usia (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
50-55	22	73.33 %
56-60	8	26.67 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan tabel 1 di atas maka dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan usia 50-55 Tahun sebanyak 22 atau 73.33% dan responden dengan usia 56-60 sebanyak

8 responden atau 26.67%, artinya dalam penelitian ini didominasi oleh responden dengan rentang usia antara 50 tahun hingga 55 tahun.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-Laki	15	50.00 %
Perempuan	15	50.00 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan tabel 2 di atas maka dapat diketahui bahwa jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 15 responden atau 50.00% dan responden jenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden

sebanyak 15 responden atau 50.00%, artinya dalam penelitian ini jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki dan jenis kelamin perempuan relatif seimbang karena memiliki jumlah yang sama.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak sekolah	9	30.00 %
SD/Sederajat	5	16.67 %
SMP/Sederajat	3	10.00 %
SMA/Sederajat	10	33.33 %
Perguruan Tinggi	3	10.00 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan tabel 3 di atas maka dapat diketahui bahwa jumlah responden yang tidak menyelesaikan sekolah atau tidak tamat sekolah dasar sebanyak 9 responden atau 30.00%, responden yang menyelesaikan pendidikan dasar setingkat Sekolah Dasar (SD) sederajat sebanyak 5 responden atau 16.67%, responden yang menyelesaikan pendidikan dasar

setingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat sebanyak 3 responden atau 10.00%, responden yang menyelesaikan pendidikan dasar setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat sebanyak 10 responden atau 33.33% dan ada 3 responden atau 10.00% yang menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
PNS/TNI/POLRI	2	6.67 %
Wiraswasta	4	13.33 %
Petani	8	26.67 %
Karyawan swasta	3	10.00 %
Ibu Rumah Tangga (IRT)	13	43.33 %
Total	30	100.00 %

Berdasarkan tabel 4 di atas maka dapat diketahui bahwa jumlah responden yang bekerja sebagai PNS/TNI/POLRI sebanyak 2 responden atau 6.67%, responden dengan pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 4 responden atau 13.33%, responden

dengan pekerjaan sebagai petani sebanyak 8 responden atau 26.67%, responden yang bekerja sebagai karyawan swasta sebanyak 3 responden atau 10.00% dan ada 13 responden atau 43.33% dengan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT).

Tabel 5. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Pisang Ambon pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Hasil Tekanan Darah	N	Mean	Median	SD	Min-Max
Pretest Sistoliks	30	147.33	150,00	4,50	140,00 - 150,00
Posttets Sistoliks	30	138.83	140,00	6,91	130,00 - 150,00
Pretest Diastoliks	30	93.33	90,00	5,47	80,00 - 100,00
Posttest Diastoliks	30	84.83	82,50	5.00	80,00 - 90,00

Berdasarkan tabel 5 di atas maka dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada pretest sistoliks adalah 147.33, dengan nilai tengah adalah 150,00, nilai yang sering muncul adalah 150,00 dengan standar deviasi adalah 4,50, dengan skor terendah adalah 140,00 mmHg dan skor tertinggi adalah 150.00 mmHg. Nilai posttest sistoliks diperoleh

nilai rata-rata adalah 138.83, dengan nilai tengah adalah 140,00, nilai yang sering muncul adalah 140,00 dengan standar deviasi adalah 6,91, dengan skor terendah adalah 130,00 mmHg dan skor tertinggi adalah 150,00 mmHg.

Tabel 6. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Pisang Ambon pada Lansia yang Menderita Hipertensi di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat

Tekanan Darah	Pretest Sistolik	Posttest Sistolik	P-value
Mean Sistolik	147,33	138,83	0.000
Mean Diastolik	93,33	84,83	0.029

Berdasarkan tabel 6 di atas maka dapat diketahui bahwa nilai *P-value* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau diberikan buang pisang ambon dan sesudah diberikan buang pisang ambon kepada lansia yang ada di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat sebesar 0.000 atau $p < 0.005$ artinya hipotesis H_a terbukti atau diterima karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah lansia mengkonsumsi buah pisang ambon.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian pada 30 responden sebelum dilakukan perlakuan pemberian buah pisang ambon untuk dikonsumsi didapat rata-rata tekanan darah sebesar 147,3/90 mmHg apabila dilihat dalam klasifikasi tekanan darah tinggi (hipertensi) maka ini berada dalam tekanan darah tinggi stadium 1 dan setelah diberikan buah pisang ambon dan di konsumsi selama 7 hari rata-rata tekanan darah menurun menjadi 138,8/82,5 mmHg yang artinya apabila diklasifikasi dalam tekanan darah maka ini berada pada tekanan darah yang normal diketahui bahwa tekanan darah normal dengan usia 50 tahun sampai dengan 60 tahun adalah 135 sampai dengan 140/85 mmHg (Susetyowati dkk, 2018).

Tekanan darah normal adalah 120/80 mmHg, tekanan darah antara 120/80 mmHg dan 139/89 mmHg disebut pra-hipertensi dan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg sudah dianggap tinggi dan disebut hipertensi. Angka yang diawal merupakan tekanan darah sistolik yang berhubungan dengan tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi dan memompa darah maju ke dalam

Sedangkan nilai *P-value* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau diberikan buah pisang ambon dan sesudah diberikan buang pisang ambon kepada lansia yang ada di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tekanan darah diastolik adalah sebesar 0.029 atau $p < 0.05$ artinya hipotesis H_a terbukti atau diterima karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah lansia mengkonsumsi buah pisang ambon.

pembuluh darah yang ada. Sedangkan angka selanjutnya adalah tekanan diastolik yang mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung dalam kondisi istirahat setelah kontraksi. Tekanan diastolik mencerminkan tekanan paling rendah yang ada pada pembuluh darah (Susilo dan Wulandari, 2011).

Perubahan ini menunjukkan bahwa konsumsi buah pisang ambon memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Pengaruh konsumsi buah pisang ambon untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi telah dilakukan uji statistik baik sebelum responden memulai mengkonsumsi buah pisang selama 7 hari maupun sesudah mengkonsumsi buah pisang selama 7 hari. Dari hasil uji statistik melalui uji *Uji Paired Sample T Test* diperoleh hasil nilai *P-value* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau diberikan buah pisang ambon dan sesudah diberikan buang pisang ambon kepada lansia yang ada di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang

Bawang Barat sebesar 0.000 atau $p < 0.005$ artinya hipotesis H_a terbukti atau diterima karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah lansia mengkonsumsi buah pisang ambon.

Sedangkan nilai *P-value* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau diberikan buah pisang ambon dan sesudah diberikan buah pisang ambon kepada lansia yang ada di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat pada tekanan darah diastolik adalah sebesar 0.029 atau $p < 0.05$ artinya hipotesis H_a terbukti atau diterima karena ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah lansia mengkonsumsi buah pisang ambon.

Sedangkan dari tingkat kebermaknaan melalui uji *Mann-Whitney* dari hasil statistik diperoleh hasil nilai *p-value* sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ pada tekanan darah sistolik hal ini berarti ada perbedaan yang sangat bermakna antara sebelum diberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi dengan sesudah diberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi oleh lansia penderita hipertensi. Adanya perbedaan juga dapat dilihat dari hasil uji pada tekanan darah diastolik dimana hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan *p-value* sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ hal ini berarti ada juga perbedaan yang sangat bermakna antara sebelum diberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi dengan sesudah diberikan buah pisang ambon untuk dikonsumsi oleh lansia penderita hipertensi. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat diketahui bahwa penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan pisang ambon dikarenakan kandungan kalium yang terdapat pada pisang ambon yang fungsinya menarik cairan dari bagian ekstraseluler sehingga dapat menurunkan tekanan darah yang dapat meringankan kerja jantung dalam memompa darah. Selain itu penurunan tekanan darah disebabkan kepatuhan responden saat mengkonsumsi pisang ambon yang disarankan peneliti dan mengurangi pola hidup yang tidak sehat

seperti sering mengkonsumsi garam, merokok serta stres.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Lizel Rachel menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah responden diberikan terapi diet pisang ambon sebanyak 3 buah sehari selama 3 hari. Masing-masing penurunan rerata tekanan darah sistolik maupun diastolik ialah sebesar 9,545 mmHg dan 9,091 mmHg (Tangkilisan dkk, 2013). Selain itu terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Pandiangan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari mengkonsumsi buah pisang ambon terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada mahasiswa prehipertensi di UNAI Bandung (Pandiangan, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan Tryastuti (2012) tentang pengaruh konsumsi tambahan dua buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari pada menu makan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin menunjukkan bahwa Sebelum konsumsi 2 buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 170,65 mmHg dan 98,75 mmHg. Setelah konsumsi 2 buah pisang ambon (± 140 g/buah) perhari selama 1 minggu rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik lansia hipertensisedang adalah 159,16 mmHg dan 94,80 mmHg. Konsumsi 2 buah pisang ambon (140g/buah) perhari selama 1 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sedang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berpendapat bahwa pisang ambon ini mengandung manfaat yang luar biasa dalam menjaga kesehatan tubuh dan dapat melancarkan aliran darah karena seluruh pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi. Dengan makan pisang ambon secara teratur dengan jumlah yang ditentukan dengan prosedur yang tepat yaitu sebelum

sarapan pagi dan sebelum makan malam selama 7 hari tanpa jeda dan harus dihabiskan, maka akan lebih mempengaruhi penurunan tekanan darah. Hal ini bisa menjadi pengganti alternatif obat-obatan. Tidak hanya kualitas dan kuantitas dalam pemberian pisang ambon perlu pola hidup sehat agar bisa mengontrol tekanan darah.

Secara keseluruhan maka dapat diberikan kesimpulan bahwa konsumsi buah pisang ambon mempunyai pengaruh yang signifikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di uraian maka dapat diberikan kesimpulan bahwa tekanan darah sebelum mengkonsumsi pisang pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2020 rata-rata tekanan darah sistolik 147,33 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik adalah sebesar 93,33 mmHg.

Tekanan darah sesudah mengkonsumsi pisang pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2020 mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 138,83 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik 84,83 mmHg.

SARAN

Bagi lansia penderita hipertensi, melanjutkan atau merutinkan mengkonsumsi buah pisang ambon sebagai langkah pengobatan alternatif.

Bagi Universitas Malahayati Bandar Lampung, diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa untuk pengayaan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan yaitu pemberian buah pisang ambon kepada lansia

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan pertolongannya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berperan dalam pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada Puskesmas Kibang Budi Jaya Kecamatan Lambu Kibang Kabupaten Tulang Bawang Barat.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Provinsi Lampung Riskedas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mahdiana, R. (2010). *Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini*. Yogyakarta: Tora Book.
- Pandiangan, M. J. (2019). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Mahasiswa Prehipertensi Di Universitas Advent Indonesia Bandung. [Skripsi]. Bandung: Universitas Advent Indonesia Bandung.
- Sugeng, B. (2016). Pengaruh Konsumsi Pisang (*Musa paradisiaca* L.) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Jitengan Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Prodi Keperawatan* 2(2): 1-4.
- Susetyowati, Huriyati, E., Kandarina, B.J.I., dan Faza, F. (2018). *Peranan Gizi Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Susilo, Y dan Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Andi
- Tangkilisan, L.R., Kalangi, S., dan Masi, G. (2013). Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var. *Sapientum* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Kota Bitung. *ejournal keperawatan (e-Kp)* 1(1).

Tryastuti, D. (2012). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sedang. [Skripsi]. Padang: Fakultas Keperawatan Unand.