



**EFEKTIVITAS KONSUMSI PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

**Putri Yanti Br. Manurung\*, Juang Martin Luther Gea, Wahyudi Saputra, Fajar Amanah Ariga, Siti Arofah Siregar, Kristina L. Silalahi**

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia, Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Sei Agul, Medan Barat, Kota Medan Sumatera Utara 20117, Indonesia

\*[putriyantimanurung99@gmail.com](mailto:putriyantimanurung99@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi suatu masalah dimana seseorang mengalami tekanan darah di atas normal yang mengacu pada peningkatan ketakutan (dreariness) dan kematian (mortality). Salah satu faktor yang sangat berperan dalam tekanan darah seperti pola makan yang tidak teratur. Pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah/hari dapat menjadi jawaban untuk mengontrol ketegangan peredaran darah dan menurunkan tingkat hipertensi pada lansia serta menu pola makan untuk mengontrol denyut nadi pada lansia. Eksplorasi semacam ini diarahkan dengan rencana semi uji coba untuk memutuskan kelayakan pemberian pisang ambon terhadap hipertensi pada lama dengan rencana one-bunch pre-test dan post-test. Penelitian ini menggunakan data primer dan sekunder yang diperoleh secara langsung maupun dari data instansi setempat sehingga teknis pengumpulan data ini yaitu lembaran observasi, dengan sampel 20 orang untuk mengetahui pre-test dan post-test Wilcoxon Marked Rank Test menunjukkan efek samping dari regangan sirkulasi sistolik dengan nilai Z 3,398 dengan nilai p 0,001. Dari uji p-esteem, dan itu berarti lebih sederhana dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Jadi kita dapat mengimplikasikan bahwa  $H_0$  dihilangkan, sehingga di simpulkan bahwa ada perbedaan atau pengaruh antara tekanan sistolik pre-test dan post-test.

Kata kunci: hipertensi; lansia; pemberian pisang ambon

***THE EFFECTIVENESS OF AMBON BANANA CONSUMPTION TO REDUCING  
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS***

**ABSTRACT**

*hypertension is a problem where a person experiences blood pressure above normal which refers to increased fear (dreariness) and death (mortality). One of the factors that play a role in blood pressure is an irregular diet. Giving Ambon bananas as much as 2 pieces / day can be the answer to control blood pressure, circulate blood and reduce levels in the elderly as well as a pattern menu to control the pulse in the elderly. This kind of exploration is directed by a semi-trial plan to match the administration of ambon bananas against hypertension on a long-term basis with one-bunch pre-test and post-test plans. This study uses primary and secondary data obtained directly or from local agencies so that this data collection is an observation sheet, with a sample of 20 people to determine the pre-test and post-test Wilcoxon Marked Rank Test shows side effects of systolic circulation with a Z value of 3,398 with a p value of 0.001. From the p-esteem test, it means that it is simpler than 0.05 ( $0,001 < 0,05$ ). So we can imply that  $H_0$  is omitted, so that it can be concluded that there is a difference or influence between pre-test and post-test systolic pressure.*

*Keywords: elderly; giving ambon banana; hypertension*

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan masalah keadaan seseorang yang mengalami tekanan darah di atas normal yang menyebabkan peningkatan kesuraman (kesuraman) dan kematian (mortalitas) (Chasanah & Syarifah, 2017). Salah satu infeksi non-transmittable dan faktor judi yang

signifikan untuk stroke, nekrosis lokal miokard dan penyakit ginjal persisten adalah hipertensi, di mana denyut sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg (Yuwono et al., 2017).

Data dari informasi Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa wilayah Kalimantan Selatan memiliki daya serap paling tinggi 44,13%, Jawa Barat 39,6%, Kalimantan Timur sebesar 39,3%. Wilayah Papua memiliki predomanan hipertensi paling sedikit sebesar 22,2% diikuti oleh Maluku Utara sebesar 24,65% dan Sumatera Barat sebesar 25,16% (Kementerian Kesehatan, 2019). Menurut AHA (American Heart Relationship) di Amerika, hipertensi ditemukan pada satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang memiliki prahipertensi. Pada tahun 1996, di AS, 15% orang dewasa kulit putih dan 25-30% orang kulit hitam menderita hipertensi (Azhari, 2017).

Menurut penelitian Yulanda dan Lisiswanti, (2017) di dunia, hipertensi diperkirakan menyebabkan 7,5 juta kematian atau sekitar 12,8% dari kematian total. Catatan ini untuk 57 juta tahun cacat berubah (DALY).3 Sekitar 25% orang dewasa di AS mengalami hipertensi pada 2011-2012. Tidak ada perbedaan dalam pervasiveness di antara orang-orang kecuali untuk dominasi yang terus bertambah berdasarkan usia: 5% untuk mereka yang matang 20-39 tahun, 26% untuk mereka yang matang 40-59 tahun, dan 59,6% untuk mereka yang matang 60 tahun ke atas. Hipertensi terjadi dalam hubungan dengan berbagai faktor perjudian, baik yang tidak dapat dimodifikasi maupun yang dapat dimodifikasi. Berat badan adalah salah satu faktor pertaruhan yang signifikan untuk hipertensi (Ningrum et al., 2019). Banyak variabel yang membuat seseorang mengalami peningkatan regangan sistolik atau berpotensi diastolik, namun peningkatan ini terjadi karena 2 peningkatan batas, khususnya peningkatan resistensi pinggiran seluruh tubuh dan peningkatan hasil kardiovaskular/jantung (Ningrum et al., 2019).

Penanggulangan hipertensi harus dilakukan oleh penderita hipertensi untuk mendapatkan kepuasan pribadi yang layak, untuk mendapatkan kepuasan pribadi yang layak bagi penderita hipertensi perlu disadari beberapa hal yang berhubungan dengan hipertensi, terutama ketidaknyamanan yang mungkin terjadi (Mujiran et al., 2019). Pada usia 40 tahun, semua jenis orang akan lebih berisiko mengalami tekanan darah. unsur yang sangat berperan dalam terjadinya hipertensi, salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Sifat miring dalam pedoman zat gizi mikro, misalnya natrium dan kalium merupakan salah satu variabel yang berperan penting dalam terjadinya hipertensi (Fitri et al., 2018). Salah satu pencegahan untuk menurunkan nadi adalah dengan mengkonsumsi pisang (Ningrum et al., 2019). Pemberian nonfarmakologis sebaiknya dapat dilakukan saat ini adalah dengan pisang ambon atau relaksasi nafas dalam, karena relaksasi dapat meningkatkan penyebaran oksigen. Kandungan potasium dalam pisang juga bermanfaat untuk tubuh (Nekada et al., 2018).

Menurut Adzahari dan Fahdi, (2016) Salah satu pisang yang memiliki kandungan potasium paling penting adalah pisang ambon, kandungan potasiumnya adalah 435 mg dalam 100 g pisang ambon dan natrium 18 mg, dan berat khas satu pisang ambon kira-kira 140 gram. lebih dari 600 mg, sedangkan kandungan potasium pada pisang biasa adalah 500 mg, kandungan potasium yang tinggi pada pisang ambon dapat berperan dalam menurunkan tekanan peredaran darah. Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada awal bulan maret tahun 2022, didapat data dari Rekam Medik di Puskesmas Pekan Labuhan Medan mulai dari bulan Desember sampai februari dengan umur 60 tahun keatas sebanyak 68 orang yang didiagnosa penyakit Hipertensi. Pasien yang tidak mengkonsumsi terapi farmakologi terdiri dari 20 orang dengan berjenis kelamin laki-laki 7 orang dan perempuan 13 orang dengan rata-rata tekanan

darah diatas 140/90 mmHg dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental one group pre dan post* yaitu desain yang terdapat satu kelompok. Desain ini melibatkan satu subjek, satu diberikan pisang ambon (kelompok eksperimen). Setelah diukur tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen untuk melihat perbedaan. Penelitian dilaksanakan di Puskesmas Pekan Labuhan Jl. Kol. Yos Sudarso KM.18,5, Pekan Labuhan, Kec. Medan Labuhan Kota Medan, Sumatra Utara, dilakukan pada bulan April 2022. Populasi dan sampel dalam penelitian ini merupakan lansia yang datang berobat ke Puskesmas dan memiliki tekanan peredaran darah 140/90 mmHg di wilayah Puskesmas Pekan Labuhan tahun 2022 sebanyak 20 orang.

Penelitian ini menggunakan informasi penting dan tambahan yang diperoleh secara langsung atau dari informasi kantor terdekat sehingga berbagai informasi khusus adalah lembar persepsi. Terlebih lagi, informasi penting diperoleh langsung dari klien pada saat melakukan penjelajahan. Untuk sementara, informasi opsional diperoleh dari tempat di mana pemeriksaan diarahkan. Informed Consent Memperkenalkan Diri, Menandatangani informed consent untuk siap menjadi responden selama 7 hari berturut-turut, Dan memberikan fasilitas seperti buah pisang. Intervensi memberikan pisang ambon kepada responden dalam bentuk segar 3 x sehari sebanyak 100 gr setelah makan selama 7 hari berturut turut dan Kemudian mengukur tekanan darah responden sistol dan diastol dengan menggunakan spygmanometer setelah mengkonsumsi pisang ambon 14-20 menit. Menggunakan stetoskop dan sphygmomanometer untuk mengukur denyut nadi dan lembar persepsi yang berisi tabel persepsi yang terdiri dari angka, tanggal penilaian dan konsekuensi dari estimasi regangan peredaran darah.

## HASIL

Mengingat akibat dari penelitian yang dilakukan pada bulan April pada kelangsungan pemanfaatan pisang ambon pada penurunan tekanan peredaran darah pada orang tua dengan hipertensi di Pusat Kesehatan Pekan Labuhan pada tahun 2022, hasil yang menyertainya diperoleh.

Tabel 1.  
Karakteristik responden (n=20)

| Karakteristik Responden | f  | %  |
|-------------------------|----|----|
| Usia                    |    |    |
| 50-54                   | 3  | 15 |
| 55-59                   | 3  | 15 |
| 60-64                   | 4  | 20 |
| 65-69                   | 5  | 25 |
| 70-74                   | 4  | 20 |
| 75-79                   | 1  | 5  |
| Jenis Kelamin           |    |    |
| Laki-laki               | 7  | 35 |
| Perempuan               | 13 | 65 |
| Pendidikan              |    |    |
| SD                      | 5  | 25 |
| SMP                     | 8  | 40 |
| SMA                     | 7  | 35 |

Tabel 1 didapatkan informasi atribut umur di atas dengan umur 65-64 tahun terbanyak yaitu 5 responden (25%) sedangkan umur 75-79 tahun sebanyak 1 responden (5%). Orientasi responden di atas didapatkan oleh minoritas laki-laki dengan jumlah 7 responden (35%) dan responden perempuan 13 responden (65%) dan sebagian besar pelatihan adalah SMP 8 responden (40%), minoritas SD dari 5 orang (25%).

Tabel 2.

Berdasarkan Hasil Penelitian Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Efektivitas Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi (n=20)

| Responden | Tekanan Darah Sistolik |          | Tekanan Darah Diastolik |          |
|-----------|------------------------|----------|-------------------------|----------|
|           | Pretest                | Posttest | Pretest                 | Posttest |
| 1         | 162                    | 130      | 112                     | 77       |
| 2         | 160                    | 130      | 115                     | 80       |
| 3         | 163                    | 125      | 100                     | 80       |
| 4         | 172                    | 140      | 115                     | 90       |
| 5         | 178                    | 135      | 114                     | 79       |
| 6         | 175                    | 133      | 116                     | 80       |
| 7         | 165                    | 130      | 118                     | 90       |
| 8         | 177                    | 130      | 100                     | 90       |
| 9         | 165                    | 140      | 100                     | 100      |
| 10        | 163                    | 130      | 119                     | 80       |
| 11        | 160                    | 130      | 116                     | 90       |
| 12        | 168                    | 130      | 115                     | 90       |
| 13        | 164                    | 130      | 113                     | 80       |
| 14        | 172                    | 133      | 110                     | 77       |
| 15        | 162                    | 140      | 100                     | 98       |
| 16        | 165                    | 140      | 90                      | 93       |
| 17        | 154                    | 120      | 113                     | 100      |
| 18        | 180                    | 140      | 110                     | 97       |
| 19        | 167                    | 128      | 118                     | 74       |
| 20        | 169                    | 130      | 115                     | 80       |
| Mean      | 165.50                 | 135.50   | 102.00                  | 80.00    |

Tabel 2 diketahui dari akibat konsentrat saat mengkonsumsi pisang ambon bahwa nilai rata-rata denyut nadi sistolik sebelum mengkonsumsi pisang ambon adalah (165,50 mmHg) dan setelah mengkonsumsi pisang ambon, hasil rata-rata adalah (135,50 mmHg). Sejak saat itu, nilai rata-rata denyut nadi diastolik sebelum mengkonsumsi pisang ambon adalah (102,00 mmHg) dan setelah mengkonsumsi pisang ambon nilai rata-rata (80,00 mmHg).

Tabel 3.

Perbandingan Hasil Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Efektivitas Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi (n=20)

| Variabel | Z                  | p value | Keputusan  |
|----------|--------------------|---------|------------|
| Sistol   | 3.398 <sup>b</sup> | 0.001   | Ho ditolak |
| Diastol  | 2.111 <sup>b</sup> | 0.001   | Ho ditolak |

Hasil dari sebelum dan sesudah *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh efek samping dari regangan sirkulasi sistolik dengan nilai Z 3,398 dengan nilai p 0,001. Dari uji p-esteem, dan itu berarti lebih sederhana ( $0,001 < 0,05$ ). Jadi kita dapat mengimplikasikan bahwa Ho

dihilangkan, sehingga di simpulkan bahwa ada perbedaan atau pengaruh antara tekanan sistolik pre-test dan post-test.

## **PEMBAHASAN**

### **Gambaran Tekanan Darah Sebelum Pemberian Pisang Ambon pada Lansia Penderita Hipertesi**

Alasan spesifik untuk hipertensi masih belum jelas. Namun, ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko hipertensi, seperti orientasi, usia, berat badan, merokok dan tidak adanya pekerjaan aktif (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Terjadinya hipertensi akan meningkat dengan bertambahnya usia seseorang. Pada umur 25 tahun sampai 44 tahun kejadian hipertensi sebesar 29%, pada umur 45 tahun sampai 64 tahun sebesar 51%, dan pada umur 65 tahun sebesar 65% (Suprayitno & Huzaimah, 2020). Ketegangan peredaran darah yang diperluas disebabkan oleh sistem pematangan dan perubahan dalam kerangka kardiovaskular baik secara primer maupun fisiologis. Ini karena faktor keturunan, usia, penggunaan resep dengan asumsi infeksi berulang. Terlebih lagi, orientasi pria mengaku memiliki kecenderungan atau gaya hidup yang memicu tingkat hipertensi seperti merokok dan mengonsumsi espresso (Sumartini et al., 2019). Hipertensi jelas merugikan organ tubuh, seperti jantung, ginjal, otak besar, mata, dan berbagai organ tubuh lainnya, namun karena tidak ada efek samping positif bagi penderita hipertensi, penderita hipertensi umumnya akan membiarkan dan tidak mengontrol hipertensi (Bisnu et al., 2017). Menurut penelitian (Setyawan, 2017) Meskipun sistem penuaan di masa lalu, stres dan ketegangan tidak dapat disangkal dalam kehidupan manusia dan merupakan faktor yang dapat memicu hipertensi. Pada denyut nadi, tes darah ke tubuh dengan ketegangan yang luar biasa tinggi, karena beberapa faktor, seperti tekanan dan kegugupan tertentu

### **Gambaran Tekanan Darah Setelah Pemberian Pisang Ambon pada Lansia Penderita Hipertesi**

Pasien dengan hipertensi perlu mencari pengobatan obat hipertensi untuk mencegah arteriosklerosis. Namun pada hasilnya pasien sudah jenuh minum obat hipertensi karena menyebabkan ketergantungan dan biaya pengobatan yang mahal, sehingga penting untuk memberikan obat lain yang lebih terjangkau dan tidak menimbulkan efek samping, salah satunya dengan memanfaatkan pisang ambon, alasannya untuk mengetahui apakah ada dampak pemberian pisang ambon terhadap denyut nadi lansia atau pengidap hipertensi (Yulianti et al., 2019). Menurut penelitian Utami dan Sari, (2019) Hipertensi adalah alasan yang signifikan untuk stroke, penyakit koroner dan kekecewaan ginjal. Perubahan cara hidup memiliki peran sangat penting baik non-hipertensi dan bagi yang mengalami hipertensi. Salah satu cara mengubah gaya hidup adalah dengan mengubah pola makan atau diet. Salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat mengurangi denyut nadi adalah pisang ambon. Pisang dapat menurunkan denyut nadi karena mengandung potasium yang tinggi. Pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah setiap hari dapat menjadi jawaban untuk mengontrol ketegangan peredaran darah dan menurunkan tingkat hipertensi pada lansia serta menu pola makan untuk mengontrol denyut nadi pada lansia (Zaima et al., 2020).

### **Efektifitas Pemberian Pemberian Pisang Ambon pada Lansia Penderita Hipertesi**

Pisang ambon juga mengandung serat yang dapat membangun retensi mineral dalam kerangka terkait lambung. Berkurangnya korosif lambung lama menyebabkan penurunan retensi mineral. Pisang ambon mengandung banyak serat dan manfaat seperti kalium, magnesium, dan kalsium dapat dipertahankan dengan baik sehingga dapat menurunkan denyut nadi (Firdaus & Lestari, n.d.). Pemanfaatan 2 buah pisang ambon setiap hari dengan porsi  $\pm$  280 gram setiap hari untuk memenuhi konsumsi kalium setiap hari yang dapat menurunkan denyut

sistolik dan diastolik untuk mencegah hipertensi dan dapat memperpanjang masa depan (Tina et al., 2019). Pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) mengandung kalium yang tinggi, kalium ini dapat menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit untuk mengalahkan hipertensi. Selain kandungan kalium, pisang ambon juga mengandung kalium yang tinggi sehingga layak dikonsumsi oleh orang-orang yang sedang diet rendah natrium namun membutuhkan kalium, seperti kesehatan tulang penderita hipertensi dan pada umumnya organ tubuh (Dewi, 2022).

## SIMPULAN

Berdasarkan pemeriksaan yang telah dilakukan, dapat diduga bahwa sebelum pemberian pisang ambon kepada penderita hipertensi, nilai dari tekanan darah sistolik sebelum mengkonsumsi pisang ambon adalah (165,50 mmHg) dan setelah mengkonsumsi pisang ambon, hasil di dapatkan adalah (135,50 mmHg). Sejak saat itu, nilai normal denyut nadi diastolik sebelum mengkonsumsi pisang ambon adalah (102,00 mmHg) dan setelah nilai normal (80,00 mmHg). Ada dampak pemanfaatan pemberian pisang ambon terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Puskesmas Pekan Labuhan Tahun 2022

## DAFTAR PUSTAKA

- Adzahari, H., & Fahdi, K. F. (2016). *Pengaruh pisang ambon (Musa Paradisiaca Var Sapientum Linn) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kecamatan Pontianak Utara*. 41, 1–16.
- Azhari, H. M. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu Kecamatan Ilir Barat II Palembang. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 23–30. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.29>
- Bisnu, H. K. I. M., Kepel, J. B., & Mulyadi. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1).
- Chasanah, U. S., & Syarifah, N. (2017). Hubungan karakteristik individu penderita hipertensi dengan derajat hipertensi di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*, 2(1), 1–9.
- Dewi, P. O. K. N. (2022). *Perbedaan efektivitas konsumsi jus pisang ambon dan jus kiwi terhadap penurunan hipertensi pada lansia*. 01(08), 288–296.
- Firdaus, N., & Lestari, S. (n.d.). *Efektivitas pemberian jus buah melon dan buah pisang ambon Terhadap hipertensi pada pasien lansia di desa Tiron Kabupaten Kediri*.
- Fitri, Y., Rusmikawati, Zulfah, S., & Nurbaiti. (2018). Asupan natrium dan kalium sebagai faktor penyebab hipertensi pada usia lanjut. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 158–163. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.117>
- Kementerian Kesehatan. (2019). *Pusat dan data informasi hipertensi*.
- Muhammad, I. (2017). *Pemanfaatan SPSS dalam penelitian bidang kesehatan & umum* (7th ed.). CITAPUSTAKA MEDIA PERINTIS.
- Mujiran, Setiyawan, & Rizqie, S. N. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan tentang hipertensi dengan sikap dalam pencegahan komplikasi hipertensi pada lansia peserta Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan*

- Aplikasinya*, 7(2), 34–41.
- Nekada, D. C., Suwande, W., & Wiyani, C. (2018). Terapi nafas dalam dan konsumsi pisang ambon efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(3), 46–55. <https://doi.org/10.35842/mr.v13i3.188>
- Ningrum, S. A. T., Azam, M., & Fitri, I. (2019). Rasio lingkaran pinggang panggul dan persentase lemak tubuh dengan kejadian hipertensi. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 646–657.
- Setyawan, B. A. (2017). Hubungan antara tingkat stres dan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Klinik Islamic Center Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 67–75.
- Sumartini, P. N., Zulkifli, & Adhitya, P. A. M. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–55. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Tina, L., Ulfianti, R., & Yunawati, I. (2019). Pengaruh pemberian pisang ambon (*musa accuminata colla*) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di atas 45 tahun di Puskesmas Wawotobi Tahun 2017. *Majalah Kesehatan*, 6(2), 106–112.
- Utami, N., & Sari, W. A. (2019). Konsumsi pisang ambon sebagai terapi non farmakologis hipertensi. *Journal of Islamic Nursing*, 6(2), 33–41. [journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/download/.../3282](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/download/.../3282)
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1), 25–33.
- Yulianti, I., Prameswari, E. V., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 70–76. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.art.p070-076>
- Yuwono, A. G., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi Terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Kabupaten Magelang Galih. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1), 55–66.
- Zaima, Samino, Mariza, A., & Kurniasari, D. (2020). Konsumsi pisang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 77–83. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1668>

