

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Faktor yang berperan dalam penyakit hipertensi salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang. Ketidakseimbangan dalam pengaturan zat gizi mikro seperti natrium dan kalium merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam kejadian hipertensi. Pemberian pisang ambon sebanyak 2 buah/hari dapat menjadi solusi pengendalian tekanan darah dan menurunkan derajat hipertensi pada lansia sekaligus sebagai menu diet untuk mengontrol tekanan darah pada lansia. Jenis penelitian ini dilakukan dengan desain *quasi experimental* untuk mengetahui ada efektivitas pemberian pisang ambon pada hipertensi lansia dengan rancangan *one group pre-test* dan *post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *teknik non probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* yaitu dengan kriteria inklusi peneliti dengan sampel 20 orang. Hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pre test dan post test didapatkan hasil dari tekanan darah sistol dengan nilai Z senilai 3.398 dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Dari nilai uji *p-value* yang artinya lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sehingga dapat kita artikan bahwa H_0 ditolak, terdapat perbedaan antara tekanan sistol pre test dan post test.

Kata kunci : hipertensi, Pemberian Pisang Ambon

Abstract

Hypertension is a condition in which a person experiences blood pressure above normal which results in an increase in morbidity (morbidity) and death (mortality). One of the factors that play a role in hypertension is an unbalanced diet. Imbalances in regulating micronutrients such as sodium and potassium are one of the factors that play an important role in the incidence of hypertension. Giving Ambon bananas as much as 2 pieces / day can be a solution to control blood pressure and reduce the degree of hypertension in the elderly as well as a diet menu to control blood pressure in the elderly. This type of research was conducted with a quasi-experimental design to determine the effectiveness of giving Ambon bananas to hypertension in the elderly with a one-group pre-test and post-test design. Sampling used a non-probability sampling technique with a purposive sampling approach, namely the inclusion criteria of researchers with a sample of 20 people. the results of the Wilcoxon Signed Rank Test pre-test and post-test showed the results of systolic blood pressure with a Z value of 3.398 with a p-value of 0.001. From the p-value test, which means it is smaller than 0.05 ($0.000 < 0.05$). So we can mean that H_0 is rejected, there is a difference between pre-test and post-test systolic pressure.

Keywords: Hypertension, Giving Ambon Banana