

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS**

**Skripsi, 12 April 2023
Wibawa Faszli Putra**

**Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada
Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tebing
Tanjung Balai Karimun Tahun 2023**

68 Hal + 9 Tabel + 3 Skema + 14 Lampiran
24 Tinjauan Pustaka 2018-2020

ABSTRAK

Masalah - masalah kesehatan terbanyak yang diderita pada lansia adalah hipertensi. Di Indonesia, Hipertensi berada di urutan pertama dengan masalah terbanyak yang dialami lansia diikuti dengan penyakit Atritis, diabetes mellitus, penyakit jantung dan stroke. Salah satu penanganan non farmakologis yang bisa dilakukan yaitu mengkonsumsi pisang ambon 2x sehari selama 7 hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Tebing Tanjung Balai Karimun. Desain penelitian ini menggunakan *Group Experimental* dengan desain *Quasy Experiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest dan Posttest Design*. Responden dalam penelitian ini adalah 30 responden yang terbagi 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Teknik pengambilan sample yang digunakan adalah *purposive sampling*. Hasil uji statistic *paired sample t test* menunjukkan *p value = 0,000 (< 0,05)* sehingga *Ho* ditolak hal ini menunjukkan adanya pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi. Kesimpulan : dengan penelitian ini konsumsi pisang ambon dapat digunakan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Saran : Responden sebaiknya selalu menerapkan berupa latihan non farmakologis jalan kaki untuk mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Pisang Ambon, Tekanan Darah.

**NURSING SCIENCE PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
AWAL BROS UNIVERSITY**

**Mini Thesis, 12 April 2023
Wibawa Faszli Putra**

The Effect of Consumption of Ambon Bananas on Lowering Blood Pressure in the Elderly with Hypertension in the Work Area of the Tebing Health Center Tanjung Balai Karimun Year 2023

**68 pages + 9 tables + 3 schemes + 14 attachments
24 Literature Review 2018-2020**

ABSTRACT

Most health problems suffered by the elderly is hypertension. In Indonesia, hypertension ranks first with the most problems experienced by the elderly, followed by arthritis, diabetes mellitus, heart disease and stroke. One of the non-pharmacological treatments that can be done is consuming Ambon bananas 2x a day for 7 days. This study aims to determine the effect of ambon bananas on reducing blood pressure in elderly people with hypertension in the Tebing Tanjung Balai Karimun Public Health Center. This research design uses Experimental Group with the Quasy Experiment design using the One Group Pretest and Posttest Design. Respondents in this study were 30 respondents divided into 15 intervention groups and 15 control groups. The sampling technique used was purposive sampling. The results of the paired sample t test statistic showed a p value = 0.000 (<0.05) so that H_0 was rejected. This shows that there was an effect of eating Ambon bananas on reducing blood pressure in the intervention group. Conclusion: with this study the consumption of Ambon bananas can be used as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure. Suggestion: Respondents should always apply non-pharmacological walking exercises to control blood pressure.

Keywords : Hypertension, Ambon Banana, Blood Pressure.