



## Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil

Tira Nurjanah<sup>1\*</sup>, Linda Yanti<sup>1</sup>, Surtiningsih<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Indonesia.

Email: [ntira105@gmail.com](mailto:ntira105@gmail.com)

### Article Info

Received: 27 Juli 2022

Accepted: 18 Agustus 2022

**Abstrak:** Kehamilan merupakan suatu keadaan dimana seorang wanita yang didalam rahimnya terdapat embrio atau fetus. Kehamilan dimulai pada saat masa konsepsi hingga lahirnya janin, dan lamanya kehamilan dimulai dari ovulasi hingga partus yang diperkirakan sekitar 40 minggu dan tidak melebihi 43 minggu. Penyakit hipertensi dalam kehamilan (Preeklampsia dan Eklampsia) menjadi salah satu dari tiga penyebab utama kematian ibu disamping perdarahan dan infeksi. Konsumsi pisang ambon sangat efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil karena pisang ambon merupakan buah yang tinggi kalium dan rendah natrium pemberian pisang ambon pada ibu hamil yaitu sebanyak 1buah pisang berukuran sedang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus ini dilakukan pada Ny D umur 37 tahun G2 P1 A0 Ah1 Umur kehamilan 30 minggu 2 hari hamil dengan Hipertensi Kronik di Puskesmas Pagedongan Banjarnegara. Cara pengumpulan data dilakukan anamnesa, pemeriksaan fisik secara lengkap atau head to toe. Hasil Penleitian; berdasarkan studi kasus didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian pisang ambon dan pisang mas terhadap tekanan darah. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memvariasikan jenis pisang dan dosis yang diberikan, serta melakukan uji kadar kalium pada buah pisang.

**Kata Kunci:** Pisang Ambon; Ibu Hamil; Hipertensi

**Citation:** Nurjanah, T., Yanti, L., Surtiningsih. (2022). Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 16-18.

### Pendahuluan

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa 99% dari 8.30 wanita yang meninggal setiap hari secara global akibat masalah terkait kehamilan dan persalinan tinggal di negara-negara terbelakang. Menurut informasi Kementerian Kesehatan, pada tahun 2020 sebanyak 4.627 perempuan meninggal karena sebab terkait kehamilan. Jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang hanya 4.197 orang, jumlah ini naik 10,25%. Selain faktor lain, perdarahan (28,29%), hipertensi (23%), dan gangguan sistem peredaran darah (4,94%) menjadi penyebab kematian ibu pada tahun 2017 (Kemenkes RI, 2020).

Seorang wanita yang sedang hamil memiliki embrio atau janin yang berkembang di dalam dirinya. Periode dari ovulasi hingga partus diperkirakan antara 40 dan 43 minggu, dengan kehamilan yang berlangsung dari saat pembuahan hingga kelahiran bayi. Sekitar 5.324.562 wanita di Indonesia dilaporkan hamil pada tahun 2018. Sementara di Jawa Tengah tercatat 590.984 orang hamil (Kemenkes RI, 2020).

Indikator utama yaitu Angka Kematian Ibu (AKI) dapat digunakan untuk mengevaluasi efektivitas inisiatif kesehatan ibu (AKI). Ada 4.627 kematian ibu di Indonesia pada tahun 2020, menurut data yang diperoleh pelacakan inisiatif kesehatan keluarga Kementerian Kesehatan. Jika dibandingkan dengan tahun 2019 sebanyak 4.221 kematian, angka ini menunjukkan peningkatan. Pada tahun 2020, perdarahan menyumbang 1.330 kasus kematian ibu, hipertensi terkait kehamilan 1.110 kasus, dan penyakit sistem peredaran darah 230 kasus (Profil Kesehatan Indonesia 2020).



Salah satu masalah kehamilan yang paling umum adalah hipertensi. Selain perdarahan dan infeksi, penyebab kematian yang paling sering juga secara signifikan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu hamil. Di Amerika, perdarahan intraserebral menyumbang 15% dari kematian ibu selama kehamilan, menjadikan hipertensi sebagai faktor risiko stroke juga (Malha et al., 2018).

Menerapkan gaya hidup sehat dapat membantu mengelola hipertensi. Perubahan gaya hidup, seperti menurunkan berat badan jika Anda kelebihan berat badan atau obesitas, berolahraga lebih banyak, mengurangi alkohol, dan mengikuti diet DASH, yang menekankan makan banyak buah dan sayuran kaya kalium, semuanya bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah Anda. . dan makanan yang kaya kalium, termasuk buah-buahan (Putri, 2018).

Kebiasaan yang paling signifikan yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Orang-orang saat ini menginginkan kepuasan yang cepat karena gaya hidup kontemporer yang mereka adopsi. Karena itu, individu memiliki kecenderungan untuk menghindari olahraga dan lebih suka makan makanan cepat saji yang kaya natrium. Meskipun mengikuti diet sehat tidak dapat memastikan bahwa Anda tidak akan sakit, memperhatikan kebiasaan asupan makanan sehari-hari Anda dapat mengurangi kemungkinan Anda sakit (S. Kadir, 2019).

Baik perawatan farmasi dan non-farmakologis dapat mengatur hipertensi. Terapi farmakologi adalah terapi yang menurunkan tekanan darah dengan menggunakan obat antihipertensi. Terapi non-farmakologis, atau terapi non-obat, melibatkan penerapan gaya hidup sehat dan mengurangi faktor risiko. Pemanfaatan kalium yang terdapat pada buah dan sayuran merupakan salah satu cara nonfarmakologis untuk mengelola hipertensi (Desira, 2019).

Pisang ambon merupakan salah satu buah dengan kandungan potasium tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah dalam tubuh dengan cara kerjanya mirip dengan obat antihipertensi. Pisang ambon menyediakan 466 mg kalium per 100 gramnya (Kusumawati, 2010). sedangkan 392 miligram kalium terdapat dalam 100 gram pisang mas (TKPI, 2017).

## Metode

Studi kasus dipilih sebagai metodologi penelitian dalam penelitian ini. Di Puskesmas Pagedongan Banjarnegara dilakukan studi kasus pada Ny. D, wanita hamil G2 P1 A0 Ah1 usia 37 tahun usia kehamilan 30 minggu 2 hari dengan hipertensi kronis. Anamnesis, pemeriksaan fisik lengkap, atau pemeriksaan kepala sampai kaki (*head to due*) adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan data.

## Hasil dan Pembahasan

Langkah ini dimulai dari pengumpulan data dasar dan diakhiri dengan evaluasi. Ketujuh Seluruh lingkup pekerjaan yang dapat digunakan dalam situasi apapun sudah terwakili dalam langkah ini. Tergantung pada kondisi pasien, setiap langkah dapat dibagi menjadi berbagai tugas. Temuan penelitian yang dilakukan pada Ny. D, 37 tahun dan memiliki hipertensi kronis Di Puskesmas Pagedongan Banjarnegara, usia kehamilan adalah 30 minggu dan 2 hari. Usia bertujuan untuk mengidentifikasi faktor risiko yang memungkinkan terjadinya kasus. Usia 20 hingga 35 adalah rentang ideal untuk kehamilan. Ada bahaya tekanan darah tinggi selama kehamilan karena sistem reproduksi wanita tidak siap untuk berhubungan, hamil, atau melahirkan sampai masa nifas (Angsar, 2016).

Ny D, 37 tahun dan beridentitas G2P1A0AH1, berkunjung ke Puskesmas karena pemeriksaan TTV ibu disana didapatkan hasil sebagai berikut: TD: 160/100 mmHg, N: 85 kali per menit, S: 36,8 oC, P : 20 denyut per menit. Sang ibu pergi ke puskesmas untuk memeriksakan kehamilannya, dan tidak ada keluhan. Pasien melaporkan bahwa dia hamil 30 minggu dan tidak pernah mengalami sakit perut yang parah selama kehamilan. Pasien juga melaporkan bahwa ia telah mengunjungi Puskesmas Pagedongan untuk pemeriksaan kehamilan sebanyak tujuh kali dan gerakan janin kuat dan terjadi di sisi kanan perut ibu.

Karena kandungan potasiumnya yang tinggi, pisang memberikan sejumlah manfaat kesehatan, termasuk kemampuan untuk menjaga tekanan darah normal, fungsi jantung, fungsi otot, dan keseimbangan air tubuh. Selain itu, dibandingkan dengan harga obat terapi, pisang merupakan buah yang jauh lebih terjangkau dan praktis serta banyak tersedia di lingkungan sekitar (Saprila, 2015). Buah yang paling terkenal adalah pisang ambon, yang memiliki rasa manis, tekstur yang bagus, dan aroma yang kuat. Pisang ambon membantu menurunkan tekanan darah karena potasiumnya yang lebih besar, sodium yang lebih rendah, dan kandungan kalsium yang lebih tinggi. Penduduk sudah banyak memakan pisang ambon tanpa mengalami akibat negatif (Alini, 2015).

Pisang dari Ambon sudah biasa disantap oleh masyarakat. Kandungan natrium rendah dan kandungan kalium tinggi. Menurut penelitian yang dilakukan sebelumnya di Amerika Serikat, makanan kaya kalium seperti pisang dapat membantu dalam proses penurunan tekanan darah. Kandungan potasium pisang dapat meningkatkan vasodilatasi, yang menurunkan retensi perifer secara keseluruhan dan meningkatkan curah jantung. Selain itu, kalium memiliki kemampuan untuk mengontrol saraf perifer dan pusat yang berdampak pada tekanan darah (Sutria & Insani, 2017).

Penelitian ini mendukung penelitian Kartikasari & Lestari (2016) yang berfokus pada dampak pemberian makan pisang ambon terhadap tekanan darah. Kalium adalah mineral yang paling banyak terdapat pada pisang. Cara kalium mencegah hipertensi adalah dengan menjaga elastisitas dan memaksimalkan kinerja dinding pembuluh darah (arteri). Pisang juga menyediakan serat makanan, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Sebagai pengatur utama tekanan darah, kalium adalah molekul kimia yang berperan dalam menjaga kesehatan kerja otot, jantung, dan sistem saraf. Konsentrasi ion natrium dan kalium, yang diatur secara ketat oleh sistem pengaturan tubuh yang mengontrol jumlah yang dikeluarkan melalui urin dan keringat, terutama oleh hormon aldosteron, secara langsung terkait dengan volume dan tekanan osmotik darah dan cairan (Sarwono, 2016).

## Kesimpulan

Berdasarkan informasi yang penulis temukan dalam studi kasus dan percakapan tentang asuhan kebidanan untuk ibu hamil di New York. Untuk memastikan tidak ada kesenjangan dengan aktivitas saat ini di properti, prosedur evaluasi yang dilakukan pada Ny. D telah sesuai dengan SOP terkait dan secara umum sesuai dengan teori. Pemberian pisang ambon berdampak pada tekanan darah. Kalium adalah mineral yang paling banyak terdapat pada pisang. Cara kalium mencegah hipertensi adalah dengan menjaga elastisitas dinding pembuluh darah (arteri) dan meningkatkan kinerjanya.

## Daftar Rujukan

- Angsar, M.D. (2016). *Hipertensi dalam Kehamilan Ilmu dalam Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. Edisi IV*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. pp 531-59.
- Alini. (2015). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Lansia dengan Hipertensi Sedang Di Panti Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru Tahun 2015. *Jurnal Ners*, 6(2), 1-10.
- Kartikasari & Lestari. (2016). *Efektivitas Buah Pisang untuk Menurunkan Tekanan Darah Diastolic pada Ibu Hamil Hipertensi*. Lamongan: Stikes Muhammadiyah Lamongan.
- Malha, et al. (2018). *Hypertension in Pregnancy in Hypertension: A Companion to Braunwald's Heart Disease (Third Edition) Ch 39*. New York: Elsevier.
- Kementrian Kesehatan RI (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020*. Jakarta.
- Sarwono, P. (2016). *Buku Ilmu Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Sutria, E., & Insani, A. (2017). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi. *Journal of Islamic Nursing*, 1(1), 33-40.