

## PERBEDAAN EFEKTIVITAS PEMBERIAN PISANG AMBON DAN JUS SELEDRI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE DENGAN HIPERTENSI

Sutrisni<sup>1</sup>, Anis Nikmatul Nikmah<sup>1</sup>,

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri  
[Sutrisni@unik-kediri.ac.id](mailto:Sutrisni@unik-kediri.ac.id)

### Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia dan merupakan *silent killer*..Berbagai upaya secara farmakologis sudah banyak dilakukan, sekarang dikembangkan menggunakan terapi non farmakologi menggunakan pisang ambon dan jus seledri. Pisang ambon mengandung kalium yang tinggi yang baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah, dan jus seledri mengandung *apiin* senyawa yang bertanggung jawab menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan efektivitas pemberian pisang ambon dan jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi. Desain penelitian adalah penelitian pre eksperimen. Jumlah sampel sebanyak 32 orang dengan teknik pengambilan sampel *Purposiv sampel*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi. Uji analisis menggunakan *Mann Whitneyy*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pisang ambon lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah yang mana rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 16,84 dan diastolik 16,00 pada wanita Menopause dengan Hipertensi. Di harapkan Pisang Ambon dan Jus Seledri bisa menjadi alternative pendamping terapi untuk menurunkan tekanan darah disamping menggunakan terapi farmakologi.

**Kata Kunci:** Daun Seledri, Pisang Ambon, Hipertensi

### Abstract

Hypertension is one of the main causes of premature death worldwide and is a silent killer. Various pharmacological efforts have been made, now it is being developed using non-pharmacological therapies using Ambon banana and celery juice. Ambon banana contains high potassium which is good for maintaining blood pressure stability, and celery juice contains *apiin* compounds which are responsible for lowering blood pressure. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of giving Ambon banana and celery juice to changes in blood pressure in menopausal women with hypertension. The research design was pre-experimental research. The number of samples was 32 people with purposive sampling technique. The research instrument used was the observation sheet. The analysis test used the Mann Whitneyy. The results of the analysis showed that Ambon banana was more effective in reducing blood pressure, where the average reduction in systolic blood pressure was 16.84 and diastolic 16.00 in menopausal women with hypertension. It is hoped that Ambon Banana and Celery Juice can be an alternative companion therapy to lower blood pressure in addition to using pharmacological therapy.

**KeyWords:** Leaf Celery, Pisang Ambon, Hypertension

## LATAR BELAKANG

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang berada diatas batas normal, batas normalnya yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama dan terus menerus bisa memicu *stroke*, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009) .

Tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015). Di Indonesia tahun 2014 prevalensi untuk kejadian hipertensi menyumbangkan angka yang sangat besar yakni 84,7 % dan meningkat pada tahun 2015 yaitu sebesar 85,86 % (Kemenkes, 2015). Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015). Di Indonesia tahun 2014 prevalensi untuk kejadian hipertensi menyumbangkan angka yang sangat besar yakni 84,7 % dan meningkat pada tahun 2015 yaitu sebesar 85,86 % (Kemenkes, 2015). Hipertensi di Jawa Timur menduduki “*Top score*” selama tiga tahun terakhir dibandingkan kasus penyakit tidak menular tertinggi di Jawa Timur lainnya (Dinkes Jatim, 2013). Secara keseluruhan jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur menempati urutan ke 4 penderita hipertensi yaitu 275.000 orang (Risikesdas, 2013).

Prevalensi Jawa Timur pada wanita menopause sebesar 26,2 % yakni melebihi prevalensi nasional (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2015, di Kota Kediri jumlah hipertensi pada laki-laki menopause sebesar 14,67 % dan pada wanita menopause sebesar 18,28 % (Depkes, 2015). Sedangkan pada tahun 2017 laki-laki menopause yang menderita hipertensi sebesar 20,5 % dan wanita menopause yang menderita hipertensi sebesar 60,2 % (Depkes,2017). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa ada peningkatan jumlah wanita menopause yang mengalami hipertensi.

Berdasarkan data yang didapatkan dari Puskesmas Campurejo diketahui jumlah hipertensi pada tahun 2019 bulan Januari – Maret sebanyak 303 kasus. Dimana penderita hipertensi wanita menopause usia >45 tahun yaitu sebanyak 223 kasus dan laki-laki sebanyak 80 kasus. Pada bulan januari ada 21 wanita menopause dan 18 pada laki-laki , bulan februari ada 88 wanita menopause dan 24 laki-laki dan bulan maret ada 114 wanita menopause dan 38 laki-laki. Dari data tersebut bahwa mayoritas penderita hipertensi yaitu wanita menopause dan terjadi peningkatan setiap bulannya. Berdasarkan survey yang dilakukan di Wilayah Puskesmas Campurejo Kelurahan Bandar Kindul dari 100 % ditemukan 80% mengalami hipertensi dan 20 % tekanan darah normal. Faktor risiko terjadinya penyakit jantung dan pembuluh darah meliputi faktor risiko yang tidak dapat dikontrol (riwayat penyakit keluarga, umur, jenis kelamin) dan faktor risiko yang dapat dikontrol, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), metabolisme lemak yang tidak normal atau *dislipidemia*), obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, pola makan yang tidak bergizi seimbang, konsumsi minuman beralkohol dan stres (Muhammadun, 2010).

Dampak mikro hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat menimbulkan gejala sakit kepala, gangguan mata, sering mengalami kesulitan tidur di malam hari. Peningkatan resiko hipertensi pada menopause sering disebabkan oleh pergeseran arteri yang mengakibatkan hilangnya elastisitas dan menjadi kaku sehingga arteri tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri. Hormon *estrogen* berperan dalam regulasi tekanan darah secara langsung maupun tidak langsung. Disisi lain berhentinya produksi *estrogen* pada menopause dapat menurunkan elastisitas pembuluh darah (Kowalski, 2010).

Dampak makro peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan *stroke*) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Hipertensi akan membuat jantung akan bekerja lebih keras dan berkontribusi terhadap pembentukan penyumbatan yang dapat mengganggu aliran darah. Tekanan darah yang terlalu tinggi dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah otak (*stroke*). Kerusakan ginjal adalah salah satu komplikasi jangka panjang yang paling

berbahaya dari hipertensi (Depkes, 2014). Berbagai cara yang terbukti mampu untuk mencegah dan mengobati terjadinya hipertensi, yaitu terapi farmakologi maupun non farmakologi. Pengelolaan hipertensi secara farmakologi dapat dilakukan dengan menggunakan obat modern yaitu obat antihipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi seperti, mengurangi berat badan jika status gizi berlebih, meningkatkan aktivitas fisik, mengurangi asupan *natrium*, menurunkan konsumsi kafein dan alkohol dan perbanyak konsumsi buah dan sayuran (Kholish, 2011).

Ada berbagai macam terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah salah antara lain berupa Seledri dan pisang ambon. Seledri kaya magnesium dan zat besi yang memberi gizi pada sel darah, membersihkan dan membuang deposit lemak, dan membuang sisa metabolisme yang menumpuk. Selain itu, seledri mengandung *apiin* merupakan senyawa dalam herba seledri yang bertanggung jawab atas penurunan tekanan darah baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. *Apiin* memiliki pola *spektrum* dengan dua 8 puncak, yaitu puncak pita I berada pada panjang gelombang 333 nm dan puncak pita II pada panjang gelombang 268 nm (Muzakar *and* Nuryanto, 2012). Penelitian Harmilah dkk, (2014) bahwa diketahui bahwa Jus seledri menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi essensial setelah pemberian selama 7 hari dengan dosis 3,88 gr/ kg BB (Harmilah, 2014). Selain itu, daun seledri dapat tumbuh dan berkembang baik di daerah dataran rendah maupun pegunungan. Dan dapat digunakan sebagai bahan sayuran dan obat-obatan antihipertensi (Dewi dkk, 2010), antioksidan dan antiketombe (Mahataranti dkk, 2012), antidepresan (Desu *and* Sivaramakhrisna, 2012), dan anti-inflamasi (Arzi dkk, 2014) sehingga banyak manfaat yang dirasakan dengan mengkonsumsi seledri.

Selain seledri, terapi non farmakologi yang berguna untuk menurunkan tekanan darah yaitu pisang ambon. Menurut penelitian Hariana (2010) orang yang kurang mengonsumsi kalium memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang mengonsumsi makanan tinggi kalium memiliki tekanan darah pada rentang normal. Pisang ambon mengandung kalium yang tinggi, sehingga baik untuk menjaga kestabilan tekanan darah serta dapat meningkatkan konsentrasi dalam intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler beserta natrium sehingga terjadi retensi cairan yang mengakibatkan peningkatkan ekskresi natrium dalam urin dan menurunkan tekanan darah. Mengingat permasalahan yang sudah dipaparkan di atas maka peneliti tertarik melakukan

penelitian dengan judul ”Perbedaan efektivitas pemberian pisang ambon dan jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan Desain Pre Eksperimen dengan desain Two Group Pre – Test dan Post Test Design. Dengan membagi responde menjadi 2 kelompok yaitu kelompok Pisang Ambon dan Jus Seledri. Pemberian Pisang Ambon diberikan sebanyak 140 gram selama 7 hari, dan Jus Seledri sebanyak 50 gram dan diberi Air sebanyak 400 ml selama 7 hari. Sebelum dilakukan perlakuan diukur tekanan darah pada masing – masing responden, kemudian di berikan perlakuan selama 7 hari untuk masing – masing kelompok, kemudian di ukur lagi tekanan darahnya. Kemudian di lakukan uji analisis menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui pengaruh dari Pisang Ambon dan Jus Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Menopause di Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019. Sedangkan Untuk mengetahui Perbedaan Effektifitas antara Pisang Ambon dan Jus Seledri menggunakan *Uji Beda Mann Whitney*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sistolik dan Diastolik Sebelum Konsumsi Jus Seledri pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019.

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std. Deviation
Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan	16	137,50	140,00	130	150	7,746
Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan	16	86,25	90,00	80	90	5,000

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan daun seledri memiliki mean 137,50 mmHg, median 140,00 mmHg dan standar deviasi 7,746. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan daun seledri memiliki mean 86,25 mmHg, median 90,00 mmHg, dan standar deviasi 5,000.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Konsumsi Pisang Ambon pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std.Deviation
Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan	16	137,50	140,00	130	150	6,831
Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan	16	86,88	90,00	80	90	4,787

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan pisang ambon memiliki mean 137,50 mmHg, median 140,00 mmHg dan standar deviasi 6,831. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan pisang ambon memiliki mean 86,88 mmHg, median 90,00 mmHg, dan standar deviasi 4,787.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Konsumsi Jus Seledri pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std Deviation
Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan	16	129,38	130,00	120	150	9,287
Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan	16	83,13	80,00	80	90	4,787

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sesudah diberikan daun seledri memiliki mean 129,38 mmHg, median 130,00 mmHg dan standar deviasi 9,287. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sesudah diberikan daun seledri memiliki mean 83,13 mmHg, median 80,00 mmHg, dan standar deviasi 4,787.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Sistolik dan Diastolik Sesudah Konsumsi Pisang Ambon pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri 2019

Variabel	N	Mean	Median	Min	Max	Std Deviation
Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan	16	129,38	130,00	120	140	6,801
Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan	16	82,50	80,00	80	900	4,472

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4 dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah sistolik sesudah diberikan pisang ambon memiliki mean 129,38 mmHg, median 130,00 mmHg dan standar deviasi 6,801. Berdasarkan tabel diatas dapat diinterpretasikan bahwa tekanan darah diastolik sesudah diberikan pisang ambon memiliki mean 82,50 mmHg, median 80,00 mmHg dan standar deviasi 4,472.

Tabel 5. Perbandingan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Seledri pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	Mean	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties
Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan	7,00			
Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan	0,00	0	13	3
Selisih tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan	7,00			
<i>p value</i> = 0,000	$\alpha$ = 0,05			

Sumber : Data Primer, 2019

Pada tabel 5 dapat diinterpretasikan bahwa mean tekanan darah sistolik terdapat penurunan 7,00 mmHg. Terdapat negatif rank 0 yang artinya terdapat 0 orang yang mengalami kenaikan tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus seledri, positif rank 13 yang artinya terdapat 13 orang yang mengalami penurunan tekanan darah sistolik sesudah diberikan jus seledri dan ties ada 3 orang yang artinya terdapat 3 orang yang tekanan darah sistoliknya sama sebelum dan sesudah diberikan jus seledri.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka signifikan sebesar 0,000 yang artinya kurang dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian maka  $H_0$  ditolak berarti ada pengaruh pemberian jus seledri

terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019.

Tabel 6. Perbandingan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Seledri pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	Mean	Negatif Ranks	Positif Ranks	Ties
Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan	4,00			
Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan	4,00	6	1	9
Selisih tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan	0,00			
$p\ value = 0,059$	$\alpha = 0,05$			

Sumber : Data Primer, 2019

Pada tabel 6 dapat diinterpretasikan bahwa mean tekanan darah sistolik terdapat penurunan 4,00 mmHg. Terdapat negatif rank 6 yang artinya terdapat 6 orang yang mengalami penurunan tekanan darah diastolik sesudah diberikan jus seledri, positif rank 1 yang artinya terdapat 1 orang yang mengalami kenaikan tekanan darah diastolik sesudah diberikan jus seledri dan ties ada 9 orang yang artinya terdapat 9 orang yang tekanan darah diastoliknya sama sebelum dan sesudah diberikan jus seledri.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan angka signifikan sebesar 0,059 yang artinya lebih dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian maka  $H_0$  diterima berarti tidak ada pengaruh pemberian jus seledri terhadap perubahan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019.

Tabel 7. Perbedaan Efektivitas Tekanan Darah Sistolik Jus Seledri dan Pisang Ambon pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	Mean Rank
Tekanan darah sistolik daun seledri	16,16
Tekanan darah sistolik pisang ambon	16,84

$p\ value = 0,045$   $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer, 2019

Pada tabel 7 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (mean) penurunan tekanan darah sistolik daun seledri sebesar 16,16 mmHg sedangkan pisang ambon sebesar 16,84 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pisang ambon lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019.

Tabel 8. Perbedaan Efektivitas Tekanan Darah Diastolik Jus Seledri dan Pisang Ambon pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019

Variabel	Mean Rank
Tekanan darah diastolik daun seledri	15,28
Tekanan darah diastolik pisang ambon	16,00

$p\ value = 0,009$   $\alpha = 0,05$

Sumber : Data Primer, 2019

Pada tabel 8 dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata (mean) penurunan tekanan darah diastolik jus seledri sebesar 15,28 mmHg sedangkan pisang ambon sebesar 16,00 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pisang ambon lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo Kota Kediri Tahun 2019. Perbedaan rata-rata (mean) penurunan tekanan darah sistolik sesudah pemberian jus seledri yaitu sebesar 16,16 mmHg dan pisang ambon 16,84 mmHg. Sehingga dapat di simpulkan bahwa pisang ambon lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Campurejo kota kediri tahun 2019.

Sedangkan rata-rata (mean) penurunan tekanan darah diastolik sesudah pemberian jus seledri sebesar 17,00 mmHg sedangkan setelah pemberian pisang ambon sebesar 16,00 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jus seledri lebih efektif dalam menurunkan

tekanan darah diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas Campurejo kota kediri tahun 2019. Kandungan mineral dari daun seledri yaitu *potassium, magnesium dan fospor* sangat banyak, serta harganya yang relatif masih murah. Pisang ambon memiliki khasiat bagi kesehatan serta menjadi favorit bagi kesehatan. Kandungan energi yang tinggi pada buah pisang ambon berasal dari *karbohidrat* sederhana (glukosa, sukrosa, flukrosa) yang akan diubah menjadi sumber energi yang baik untuk kerja otot dan otak serta dapat memberikan kesinambungan energi sehingga mencegah terjadinya kelelahan (Supriadi, 2009).

Menurut peneliti meskipun keduanya sama-sama berpengaruh terhadap tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi tetapi kandungan yang dimiliki seledri dan pisang ambon sangat berbeda sehingga hasil yang didapatkan juga berbeda, dimana dalam pemberian 100 gram seledri memiliki kandungan kalium 400 mg sedangkan pemberian pisang ambon 140 gram atau dua buah pisang ambon memiliki kalium sebanyak 422 mg yang akan membantu penurunan tekanan darah pada wanita menopause dengan hipertensi. Dari hasil penelitian yang dilakukan selama 7 hari dari 16 responden di beri jus seledri dan 16 responden di berikan pisang ambon didapatkan nilai mean dari pemberian pisang ambon lebih tinggi dari pada jus seledri .

Opini peneliti ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Miftahul (2012) pada penderita hipertensi yang diberikan perlakuan berupa pemberian pisang ambon 2 buah sehari dan dilakukan selama 7 hari dan diperkuat juga pada penelitian yang dilakukan oleh Wijayakusuma (2011) pada penderita hipertensi yang diberikan perlakuan berupa pemberian jus seledri yaitu dengan 50 gram daun seledri dan 1 gelas air matang kemudian di jus dan di minum selama 7 hari. Hal menunjukkan terdapat adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian Hariana (2010) penderita hipertensi yang mengonsumsi 2 pisang ambon sehari mengalami penurunan tekanan darah secara signifikan yang disebabkan kandungan kalium yang lebih tinggi pada pisang ambon. Berdasarkan uraian diatas, daun seledri dan pisang ambon keduanya memiliki manfaat kesehatan yang besar, namun tidak semua orang menyadari khasiatnya yang dapat mengatasi penurunan tekanan darah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Ada perbedaan efektivitas pemberian pisang ambon dari pada jus seledri terhadap perubahan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Campurejo kota Kediri Tahun 2019. Di dalam penelitian ini yang lebih efektif untuk menurunkan hipertensi pada wanita menopause adalah pisang ambon. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi salah satu alternatif cara mencegah terjadinya hipertensi pada wanita menopause.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terimakasih kepada semua yang membantu ,memberikan saran dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga bisa terselesainya dalam mengerjakan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA (HARVARD)**

- Agustina, T. (2010). *Kondisi Patofisiologi Menopause*. Kumpulan Makalah Khusus Menopause Dasar. Pra PIT XIII: Malang
- Ahmad. (2013) . *Teknologi penanganan Pascapanen Buah dan Sayuran*. Graha Ilmu : Yogyakarta
- Andriyani, Dewi, dkk.(2010) .*Penetapan Kadar Tanin Daun Rambutan (Nepheleum Lappaceum.L) secara Spektrofotometri Ultraviolet Visibel*. Purwokerto: Fakultas Farmasi Muhammadiyah Purwokerto
- Anonim . (2010) . *Tanaman Obat*. <http://www.iptek.net.id>. Diakses tanggal 03 Mei 2018.
- Aqila, Smart. (2010) . *Bahagia di Usia Menopause*. A Plus Books : Yogyakarta.
- Arikunto, P. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atikah Proverawati, MPH. (2010). *Menopause dan Sindrom Pre Menopause*. Muha Medika : Yogyakarta
- Barus. (2008) . *Agroekoteknologi Tanaman Buah-Buahan*. USU press : Medan
- Baziad, M.Ali. (2008). *Endokrin dan Ginekologi*. Jakarta : Media Aesculapius
- Dalimartha, Setiawan. (2008) . *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Depkes RI
- Depkes RI. (2017). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI : Jakarta
- Depkes RI.(2014). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia tahun 2014*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI : Jakarta
- Depkes, 2015. *Info Datin Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI*. Bersumber dari : (at:<http://www.depkes.go.id/resources/download/Pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>) di akses tanggal 12 April 2019
- Dinkes Prov. Jatim. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017* dari : [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id). Diakses 15 Desember 2018 pukul 20.00 WIB oleh Dewi
- Djojoseputro, Soedarso. (2012). *Manfaat Seledri Bagi Kesehatan Dan Kecantikan*. Surabaya : Stomata
- Fazal, S.S., Singla, R.K. (2012). *Review on the Pharmacognosticaland Pharmacological Characterization of Apiumgraveolens Linn*. IndGlob J.PharmaScie., 2(3) : 258-261.
- Hariana. (2010). *Tumuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta :Penebaer Swadaya
- Harmilah. (2014). *Jus Seledri (Apium Graveolens) Menurunkan Tekanan DarahTikus Rattus Strain Wistar Dengan Hipertensi*. Jurnal Teknologi Kesehatan, Volume 10, Nomor 1, Maret 2014, hlm. 28-34.
- Haryoto . (2009). *Bertanam Seledri Secara Hidroponik*. Yogyakarta : Kanisius. Kowalski, R. (2010). *Terapi Hipertensi*. Bandung: Terjemahan: Rani S. Qanita.
- Isa, Muzakar. (2011) . *Analisis efisiensi pendidikan Kota Surakarta*. BENEFIT Jurnal Manajemen dan Bisnis, Vol. 13. No. 1.
- Jubaedi. (2008) . *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Salemba : Jakarta
- Kemenkes Ri. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Balitbang Kemenkes Ri: Jakarta

- Kemenkes. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Situasi usia lanjut (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kholish, N. (2011). *Bebas Hipertensi Seumur Hidup Dengan Terapi Herbal*. Yogyakarta: Read Books.
- Kowalski, Robert. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi*. Qanita Mizan Pustaka : Bandung
- Kumalaningsih, S. (2008). *Sehat dan Bahagia di Usia Menopause*. Tiara Aksa : Surabaya.
- Maharani. (2010). *Herbal Sebagai Obat Bagi Penderita Penyakit Mematikan*. A'plus Book : Yogyakarta
- Mahataranti, N. Astuti, I.Y. Asriningdhiani,B. (2012) . *Formulasi shampo anti ketombe ekstrak etanol seledri (Apium graveolens L) dan aktivitasnya terhadap jamur Pityrosporum ovale* , Pharmacy Journal, 02 Agustus 2012, Vol.09, No.02.
- Manuaba. (2008) . *Ilmu Kebidanan Kandungan dan KB*. EGC: Jakarta.
- Miftahul. (2012). *Perbedaan Efektivitas Pemberian Mentimun Dan Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Menopause Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngadiluwih Kota Kediri*. Tahun Penerbit 5(3) Oktober, pp. 35-39
- Muhammadun. (2010). *Hidup Bersama Hipertensi Sang Pembunuh Sejati*. Yogyakarta : In Books
- Murwani, Arita. (2011). *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Jilid I. Edisi I. Yogyakarta
- Muzakar, Nuryanto. (2012). *Pengaruh pemberian air rebusan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi*. Jurnal Pembangunan Manusia. 6(1): 1-
- Nafrialdi. (2009). *Farmakologi dan Terapi Antihipertensi*. Edisi 5. Jakarta : FKUI

- Nazaruddin. (2010). *Buah Komersil*. Jakarta: PT Penebar Swadaya
- Ngatidjan. (2010). *Tumbuhan Obat dan Penggunaannya*. UGM : Yogyakarta
- Notoatmodjo, S. (2010) . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuryani, Sri. (2008) . *Budidaya Pisang*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize
- Potter Perry (2009). *Fundamental of Nursing*, Buku 1, Edisi : 7. Jakarta : Salemba Medika
- Pradana, Tedjasukmana. (2012) . *Tatalaksana Hipertensi*. CDK-192/ vol. 39 no. 4, Jakarta.
- Prawirohardjo,S. (2008) . *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka
- Purnomo, S . (2009). *Biologi*. Jakarta : Sunda Kelapa Pustaka
- Rahayu, R (2009) . Tingkat Pengetahuan Ibu Pramenopause Tentang Perubahan Pada Masa Menopause di Desa Melati, Dusun II, Kecamatan Serdang Bedagai Kota Medan Tahun 2009. KTI D-IV Kebidanan Universitas Sumatera Utara.
- Megia, Rita dan Tunjung Seta. 2008. *Cukup Dua Saja!, Kumpulan Artikel Kesehatan Intisari*. PT Intisari Mediatama : Jakarta
- Rahmat. (2011) . *Bertanam seledri*. Kanisus : Yogyakarta
- Ritu jain . (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.
- Rukmana (2013). *Usaha Tani Pisang*. Yogyakarta : Kanisius
- Sabrina . (2009). *Bertanam Seledri*. Kanisius : Yogyakarta
- Supriadi (2009). *Budidaya, pengelolaan dan prospek pisang* . Penebar Swadaya : Yogyakarta
- Tangkilisan, L.R., Kalangi, S., & 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), 1-6
- Udjianti, Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika

- Wahyuningsh. (2016). <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/55485/Perbedaan-Efektivitas-Antara-Pisang-Ambon-dan-Jus-Mentimun-Terhadap-Penurunan-Tekanan-Darah-Pada-Wanita-Menopause-dengan-Hipertensi>
- Wajan. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Salemba Medika : Jakarta
- World Health Organization. (2014). *A global brief on hypertension silent killer, global public health crisis*. Switzerland : WHO
- Yogiantoro (2009). *Hipertensi Esensial dalam Ilmu Penyakit Dalam, Jilid III Edisi V*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI : Depok
- Yogiantoro. (2009). *Hipertensi Esensial dalam buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam jilid 2 edisi V*. Internal Publishing : Jakarta