



## PENGARUH PEMBERIAN PUDING TOMAT DAN PISANG AMBON TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA LANSIA DESA SUKAPURA

Yuarisma Indah Dewi Puspaningrum<sup>1</sup>, Nur Hamim<sup>2</sup>, Alwin Widiyanto<sup>3</sup>  
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan.  
Email: yuarisma@gmail.com

### **ABSTRAK**

Hipertensi adalah kondisi serius yang meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, dan ginjal. Penyebabnya termasuk faktor genetik dan gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, yang menyempitkan pembuluh darah. Pencegahan dan pengelolaan melibatkan mengonsumsi makanan tinggi kalium seperti pisang dan tomat, serta mempertahankan gaya hidup sehat, untuk mengurangi risiko penyakit parah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian puding pisang tomat dan Ambon terhadap penurunan tekanan darah pada warga lansia hipertensi di Desa Sukapura.

Desain penelitian adalah studi pra eksperimental dengan desain pra dan pasca tes. Populasi tersebut meliputi seluruh warga lanjut usia yang terdaftar di Puskesmas Sukapura, berjumlah 54 orang, dengan sampel 30 orang dipilih secara random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, dan data dianalisis menggunakan SPSS dengan uji Wilcoxon.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebelum pemberian pisang dan puding Ambon, 18 orang (60%) mengalami hipertensi stadium 1. Setelah intervensi, 29 orang (96,7%) mengalami hipertensi stadium 1. Uji statistik untuk variabel pemberian pisang dan puding menghasilkan nilai  $p < 0,001$  ( $\leq 0,05$ ). Oleh karena itu, ada efek pemberian puding pisang tomat dan Ambon pada penurunan tekanan darah pada pasien lanjut usia hipertensi.

Hipertensi dapat dikendalikan dengan obat antihipertensi dan kebiasaan gaya hidup sehat, seperti menjaga berat badan ideal, berolahraga secara teratur, berhenti merokok, mengonsumsi buah dan sayuran, serta membatasi asupan garam. Makanan tinggi kalium, magnesium, kalsium, dan serat—seperti wortel, air kelapa muda, pisang, dan tomat—juga bermanfaat. Mengonsumsi jus wortel selama 7 hari telah terbukti menurunkan tekanan darah pada wanita berusia  $\geq 50$  tahun dari

161,56/91 mmHg hingga 135,94/80 mmHg.

**Kata kunci:** *Pisang Ambon, puding tomat, tekanan darah, elderl*



## 1. PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan sebuah proses alamiah dan tidak ada seorangpun yang dapat menghindari. Berbagai penurunan baik fungsi maupun mental yang terjadi pada lansia membuat banyak orang khawatir saat mulai memasuki masa usia lanjut. Mereka biasa dialami pada lansia berasal dari 4 aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Salah satu permasalahan lansia pada aspek fisik adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu penyakit hipertensi (Nurhotimah, 2023). Pengobatan non farmakologi dengan merubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan menghindari faktor-faktor yang dapat berisiko. Salah satu bentuk pengobatan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi dengan memanfaatkan kandungan kalium pada buah dan sayuran. Salah satu buah yang mengandung kalium tinggi adalah pisang ambon yang bekerja mirip obat antihipertensi di dalam tubuh manusia sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Sayuran lain yang mengandung kalium adalah tomat (*Lycopersicon commune*), selain mengandung kalium tomat juga mengandung likopen yang mempunyai efek menurunkan tekanan darah (Dewi, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Maka dari itu, perlu pencegahan dan penanganan terhadap penyakit hipertensi ini salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalium, kalsium, dan magnesium (Nurhotimah, 2023).

Banyak faktor penyebab terjadinya hipertensi salah

satunya adalah faktor usia, Usia sangat mempengaruhi resiko terjadinya tekanan darah tinggi, semakin tua usia seseorang akan semakin berisiko terjadinya hipertensi. Namun sekarang tekanan darah tinggi sudah dapat kita jumpai pada usia 20 tahun keatas. Dan penderita hipertensi kebanyakan dari umur 35 tahun (Muhamad, 2021).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan dua cara, yaitu dengan terapi farmakologis dengan mengonsumsi obat – obatan antihipertensi dan terapi non farmakologis dengan menerapkan pola hidup sehat berupa menjaga berat badan tetap normal, melakukan aktivitas fisik secara teratur, berhenti merokok, banyak mengonsumsi buah dan sayur, serta membatasi asupan garam. Selain itu, juga dianjurkan meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalium, magnesium, kalsium, dan serat yang efektif menurunkan tekanan darah (Agustianingrum, 2020)

## 2. METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *Pra eksperimental* dengan *one group pre-posttest design* yaitu metode penelitian yang mengungkap hubungan sebab-akibat yang cara melibatkan satu kelompok subjek. Pada metode ini kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2018). sample dalam penelitian ini Adalah 54 orang dengan menggunakan Random sampling, penelitian ini juga sudah mendapatkan sertifikal layak etik dari komisi etik UNHASA. No 574 /KEPK-UNHASA/VI/2025



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 5.1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Jenis kelamin | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Perempuan     | 21            | 30.0           |
| Laki-laki     | 9             | 70.0           |
| Total         | 30            | 100.0          |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.2: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia**

| Responden   | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-------------|---------------|----------------|
| 60-65 tahun | 16            | 53.3           |
| 66-70 tahun | 8             | 26.7           |
| 71-75 tahun | 3             | 10.0           |
| 76-80 tahun | 2             | 6.7            |
| 81-85 tahun | 1             | 3.3            |
| Total       | 30            | 100.0          |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan**

| Pekerjaan     | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Petani        | 23            | 76.7           |
| Pedagang      | 4             | 13,4           |
| Pensiunan/ASN | 3             | 9.9            |
| Total         | 30            | 100            |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan**

| Tanda Infiltrasi | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|------------------|---------------|----------------|
| SD               | 19            | 63.3           |
| SMP              | 5             | 16.7           |
| SMA              | 2             | 6.7            |
| DIPLOMA          | 2             | 6.7            |
| SARJANA          | 2             | 6.7            |
| Total            | 30            | 100            |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.5 Gambaran Responden Berdasarkan Tekanan Darah sebelum**

**Pemberian Puding Tomat dan Pisang Ambon**

| Tekanan Darah Pre | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| HT stage 1        | 18            | 60.0           |
| HT stage 2        | 12            | 40.0           |
| Total             | 30            | 100            |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.6 Gambaran Responden Berdasarkan Tekanan Darah setelah Pemberian Puding Tomat dan Pisang Ambon**

| Tekanan Darah Post | Frekuensi (f) | Prosentase (%) |
|--------------------|---------------|----------------|
| HT stage 1         | 29            | 96.7           |
| HT stage 2         | 1             | 3.3            |
| Total              | 30            | 100            |

Sumber data Primer 2025

**Tabel 5.10 tabulasi Silang pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap tekanan darah**

|   |  | TD Post Pemberian Pudding Tomat Dan Pisang Ambon |      |            |     |       |     |      |
|---|--|--|------|------------|-----|-------|-----|------|
|   |  | HT stage 1                                       |      | HT stage 2 |     | Total |     |      |
| TD Pre Pemberian Pudding Tomat Dan Pisang Ambon |  | F  | %    | F          | %   | F     | %   |      |
|   |  | HT stage 1                                       | 18   | 60         | 0   | 0     | 18  | 60,0 |
|   |  | HT stage 2                                       | 11   | 36.7       | 1   | 3,3   | 12  | 40,0 |
| Total   |  | 29   | 96,7 | 1          | 3,3 | 30    | 100 |      |
| <i>P value</i>                                  |  |  |      | 0,001      |     |       |     |      |

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan hasil tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa TD pre pemberian puding tomat dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 dan setelah dilakukan pemberian pudding tomat dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 yaitu sebanyak 18 orang (60%). Sedangkan untuk tekanan darah sebelum diberikan pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 2 dan setelah pemberian pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 sebanyak 11 orang (36,7%) dan tekanan



darah sebelum diberikan pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 2 dan setelah pemberian pudding dan pisang ambon tetap dengan tekanan darah stage 2 sebanyak 1 orang (3,3%).

Berdasarkan hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai *Sig. deviation from linearity* pengaruh pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap tekanan darah sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05) maka terdapat pengaruh antara variable pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap perubahan tekanan darah.

### **Tekanan darah sebelum diberikan pisang ambon dan puding tomat terhadap tekanan darah**

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan tekanan darah responden sebagian besar sebelum diberikan intervensi yaitu HT stage 1 sebanyak 18 orang (60%) dan stage 2 sebesar 12 orang (40%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tekanan darah responden pre-test nilai terendah yaitu 140/90 mmHg dan nilai tekanan darah tertinggi yaitu 180/110 mmHg dengan rata-rata tekanan darah pretest pada sistolik yaitu 152 mmHg dan diastolik yaitu 90 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tekanan darah responden penelitian pretest pada kelompok perlakuan dengan nilai tertinggi 150/90 mmHg dan nilai terendah 130/80 mmHg dengan rata-rata tekanan darah pretest pada sistol 139 mmHg dan pada diastol 87 mmHg. Sedangkan hasil pengukuran tekanan darah posttest pada kelompok intervensi dengan nilai tertinggi 130/80 mmHg dan nilai terendah 110/70 mmHg dengan rata-rata tekanan darah pre-test pada sistol 120 mmHg dan pada diastol 77 mmHg (Agustianingrum, 2020).

### **Perubahan tekanan darah setelah**

### **diberikan pisang ambon dan pudding**

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa tekanan darah setelah dilakukan intervensi yaitu HT stage 1 sebanyak 29 orang (96,7%). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat tekanan darah responden post-test nilai terendah yaitu 120/80 mmHg dan nilai tekanan darah tertinggi yaitu 160/100 mmHg dengan rata-rata tekanan darah post-test pada sistolik yaitu 144,67 mmHg dan diastolik yaitu 87,33mmHg.

Semakin tua seseorang pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) didalam tubuh terganggu, sehingga banyak zat kapur yang mengalir bersama darah. Banyaknya kalsium dalam darah menyebabkan darah menjadi lebih padat dan kental, sehingga aliran darah tidak lancar menyebabkan tekanan darah menjadi meningkat. Hal ini dapat menimbulkan tekanan darah meningkat. Arteri tidak dapat lentur dan cenderung kaku, sehingga volume darah yang mengalir sedikit dan kurang lancar (Zaima, 2020). Faktor yang turut berperan dalam meningkatnya prevalensi penyakit hipertensi pada lansia dari segi gizi adalah asupan kalium yang kurang adekuat dan asupan natrium yang tidak sesuai dengan rekomendasi jumlah yang harus dikonsumsi perhari oleh lansia. Hal inilah yang menyebabkan kebutuhan kalium lansia menjadi meningkat atau minimal sama dengan dewasa muda (Lidia, 2021).

### **Pengaruh pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap perubahan tekanan darah**

Berdasarkan hasil *uji wilcoxon* menunjukkan nilai *Sig. deviation from linearity* pengaruh pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap tekanan darah sebesar 0,001 (lebih kecil

dari 0,05) maka terdapat pengaruh antara variable pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap perubahan tekanan darah.

Sedangkan hasil tabulasi silang diatas menunjukkan bahwa TD pre pemberian puding tomat dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 dan setelah dilakukan pemberian pudding tomat dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 yaitu sebanyak 18 orang (60%). Sedangkan untuk tekanan darah sebelum diberikan pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 2 dan setelah pemberian pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 1 sebanyak 11 orang (36,7%) dan tekanan darah sebelum diberikan pudding dan pisang ambon dengan tekanan darah stage 2 dan setelah pemberian pudding dan pisang ambon tetap dengan tekanan darah stage 2 sebanyak 1 orang (3,3%). Ada beberapa penyebab tekanan darah tetap tinggi walaupun telah melakukan pengobatan non farmakologis dan farmakologis yaitu salah satunya adalah faktor usia, Usia sangat mempengaruhi resiko terjadinya tekanan darah tinggi, semakin tua usia seseorang akan semakin beresiko terjadinya hipertensi. Namun sekarang tekanan darah tinggi sudah dapat kita jumpai pada usia 20 tahun keatas. Dan penderita hipertensi kebanyakan dari umur 35 tahun (Muhamad, 2021).

#### 4. KESIMPULAN

- 1) Tekanan darah sebelum diberikan pisang ambon dan puding tomat sebanyak 18 orang dengan stage 1 (60%).
- 2) Tekanan darah setelah diberikan pisang ambon dan puding tomat sebanyak 29 orang dengan stage 1 (97,6%).
- 3) Pengaruh pemberian pisang ambon dan puding tomat terhadap

perubahan tekanan yaitu sebesar 0.001 (lebih kecil dari 0,05)

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Jurnal Majority*, 11(2), 128-138
- Agustianingrum, P., Chasanah, S. C. S., & Sari, R. P. (2020). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* Linnaeus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 63- 72
- Amelia, F., Andinitirta, (2022). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Kota Pangkalpinang. *Jurnal Kesehatan Jompa*. Vol. 1. No. 1 Juni.
- Anggraeni, Hesty.(2021). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Pisang Mas Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Pinang Kabupaten Empat Lawang Provinsi Sumatera Selatan. Skripsi: Program Sarjana Terapan.Poltekes Kemekes Bengkulu
- Andri Purwandari.(2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambonterhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Dusun Karangmalang Depok Sleman Yogyakarta:Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Dan Ners:Stikes Wira Husada Yogyakarta
- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050.



- <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459Lidia>, 2021
- Baiq Subli Nurlaili. Nandang Dd Khairari. Anaton Aupia.(2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasaba: Jurnal. Vol. 18, No. 2, 2021, 71-79
- Berliana . Fara, Bunga Tiara Carolin, Putri Azzahroh.(2024). The Effect of Giving Ambon Banana (*Musa Paradisiaca Var Sapientum Linn*) on Blood Pressure among Pregnant Mothers with Hypertension: Jurnal. Volume 02 Number 01. eISSN: 2985-959X
- Damayanti, T. N. (2021). Analisis Kandungan Gizi Smoothies dari Pisang Ambon, Kurma, dan Stroberi Sebagai Alternatif Minuman Untuk Hipertensi. Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya. Volume 01 Nomor 01
- Dea Putri Novianti, Ni Ketut Sri Sulendri, Fifi Lutfiyah<sup>3</sup>, dan Suhaema.(2022). Pengaruh Pemberian Buah Tomat (*Solanum Lycopersicum*) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: **Student Journal** of Nutrition Vol.1, Edisi.1, Oktober 2022, pp. 33-40
- Eliza, Ayu Lestari, Sumarman, Andi Eka Yunianto.(2021). Pengaruh Pemberian Puding Pisang Melon Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Jurnal Riset Gizi, Vol.9 No.1 2021
- 67
- Enung Nurhotimah, Muna Nur Aeni, Mulus Gumilar, Mona Fitria, Judiono Judiono, Gurid Pramintarto Eko Mulyo.(2023). *Organoleptic Properties And Nutritional Value Of U-Bansoy Pudding (Uli Banana Soya) As An Alternative Snack High Potassium And Isoflavones*: Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. Vol 15 No 2, Oktober 2023
- Hesti Anggrain.( 2021). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Pisang Mas Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Pinang Kabupaten Empat Lawang Provinsi Sumatera Selatan
- Imelda I, Sjaaf F, Puspita T.(2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturun. Health & Medical Journal. 2020;2(2):68–77.
- Kurnia. Rizki, Indah Permata Sari, Akip Murod.(2024). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia: Jurnal Penelitian Perawat Profesional, Volume 6 No 3, Juni 2024
- Liffia Oka Lidya, Neila Sulung\*, Adriani.(2022). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nilam Sari: Collaborative Medical Journal (CMJ) P-ISSN : 2615-0328 Vol.5 No.1, Januari 2022
- Luthbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). *Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil. 9(1)*.
- Manurung, P., Gea, J., Saputra, W., Ariga, F., Siregar, S., & Silalahi, K. L. (2022). Efektivitas Konsumsi Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada



- Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 883-890. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.1046>
- Mohamad. Fatmawati, Fakhriatul Falah, Indrianingsi Lumenta.(2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo. *J. NonComm.Dis.* Vol 1(1)
- Mutammi Widya Desira, Ni Ketut Sri Sulendri, Fifi Luthfiah dan Suhaema.(2019). Pemberian Puding Tomat Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Babakan, Kota Mataram: *Jurnalgizi Prima*. Vol.4, Edisi.1, Maret 2019, Pp. 31~39
- Nasution, H. (2020). Pengaruh Mengonsumsi Jus Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Samudrah Aceh Utara Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Volume 1, Nomor 1, Oktober.
- Pramana, D. (2020). Penatalaksanaan Krisis Hipertensi. *Jurnal Kedokteran*, 5(2), 91. <https://doi.org/10.36679/kedokteran.v5i.2.243>
- 68
- Purwandari, A. 2020. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Dewasa Di Dusun Karangmalang Depok Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 13 No 1
- DOI:<https://doi.org/10.47317/jkm.v13i1.239>
- Putra, Wibawa Fazli.(2023). pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas tebing tanjong balai karimun tahun 2023.: Skripsi. Fakultas ilmu Kesehatan. Universitas awal bross. 2023
- Ramdani, M., Hidayat, U.R. and Alfikrie, F. (2020) 'Efek Pemberian 150 gram Tomat (Solanum Lycopersium) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi'. *STIKes Yarsi Pontianak, Indonesia. Borneo Nursing Journal (BNJ)* <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ> Vol. 2 No. 1
- Ramadhan, M. R., Retnaningrum, Y. R., Riastiti, Y., Yadi, Y., & Irawiraman, H. (2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa paradisiaca) terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Bontang Selatan: *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(2), 290-295. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i2.394>
- Retnaningrum, Yr, Ramadhan, Mr, , Riastiti, Y., Yadi, Y., & Irawiraman, H. (2021). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon (Musa Paradisiaca) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bontang Selatan: *Jurnal*.
- J. Sains Kes. 2021. Vol 3. No 2. P-Issn: 2303-0267, E-Issn: 2407-6082
- Rosdianah, R., & Sadullah, I. (2023). Efektivitas Buah Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastol pada Ibu Hamil di



- Puskesmas Baruga Kecamatan Pajukukang Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(01), 6-12.
- Sari, N. N., Yasa, M. K. & Herlina.(2022).Keyakinan Dan Sikap Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Hipertensi. *J. Ilm. Permas J. Ilm. Stikes 81 Kendal* 11, 617–624 (2021).
- Sastri, Neng.(2023). Pengaruh Pemberian Therapi Tomat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kerinjing: Jurnal kesehatan dan pembangunan, Vol. 13, No. 26, Juli 2023
- Sembiring. Tiarmawati, Yandri Ratu Sepeh, Desy Riani Adu.(2023). Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Oenenu Selatan Kabupaten Timor Tengah Utara Dilihat Dari Gaya Hidup: *Jurnal Kesehatan Komonitas Santa Elisabeth (JKKSE) (2023)*
- Syafira. Febrina, Awaluddin.(2022). Pisang Ambon Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review:jurnal kesehatanm maharatu: VOLUME 3 NOMOR 1 APRIL 2022