

KARYA TULIS ILMIAH, Juli 2025

PENGARUH KONSUMSI PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RASAU JAYA TAHUN 2025

xiii + 67 HALAMAN +5 Tabel + 5 Gambar + 13 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi pada kehamilan merupakan salah satu penyebab utama komplikasi obstetri yang dapat membahayakan ibu dan janin. Penanganan non-farmakologis menjadi alternatif yang aman, salah satunya melalui konsumsi makanan yang kaya kalium seperti pisang ambon.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari ibu hamil dengan hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi, dan diberikan intervensi berupa konsumsi pisang ambon sebanyak dua buah per hari selama 7 hari berturut-turut. Data tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi ($p < 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon berpotensi menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. relaksasi pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah. Disarankan agar tenaga kesehatan mempertimbangkan intervensi ini sebagai bagian dari edukasi gizi pada ibu hamil dengan hipertensi.

Kata kunci : Pisang, Tekanan Darah, Ibu Hamil, Hipertensi Kehamilan

Daftar Bacaan : 40 (2019-2024)

SCIENTIFIC PAPER, July, 2025

**THE EFFECT OF AMBON BANANA CONSUMPTION ON BLOOD PRESSURE
REDUCTION IN PREGNANT WOMEN WITH HYPERTENSION IN THE WORKING
AREA OF RASAU JAYA HEALTH CENTER IN 2025**

xiii + 67 PAGES + 5 Tables + 5 Figures + 13 Appendices

ABSTRACT

Background : Hypertension during pregnancy is one of the main causes of obstetric complications that can endanger both the mother and the fetus. Non-pharmacological treatment becomes a safe alternative, one of which is through the consumption of foods rich in potassium such as Ambon bananas.

Objective : This study aims to determine the effect of Ambon banana consumption on lowering blood pressure in pregnant women with hypertension.

Method : This research uses a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of pregnant women with hypertension who met the inclusion criteria, and were given an intervention in the form of Ambon banana consumption, two bananas per day for seven consecutive days. Blood pressure data were measured before and after the intervention.

Results : The research results showed a significant decrease in both systolic and diastolic blood pressure after the intervention ($p = 0.000$). This indicates that the consumption of Ambon bananas has the potential to lower blood pressure in pregnant women with hypertension by relaxing blood vessels and reducing blood pressure. It is recommended that health workers consider this intervention as part of nutritional education for pregnant women with hypertension.

Keywords : Ambon Banana, Blood Pressure, Pregnant Women, Pregnancy
Induced Hypertension

References : 40 (2019-2024)