



UTILIZATION OF BANANAS FOR REDUCING DIASTOLIC BLOOD PRESSURE IN PREGNANT WOMEN AT THE BONTOMARANNU HEALTH CENTER, GOWA REGENCY

Pemanfaatan Buah Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastol Pada Ibu hamil di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa

Rosdianah, Irmawati S

Program studi kebidanan, Universitas Megarezky

Email korespondensi : nana.aswan15@unimerz.ac.id,

Abstract

Hypertension in pregnancy accounts for 5-15% of pregnancy complications and is one of the three highest causes of maternal mortality and morbidity. Bananas have a high potassium content which can help reduce and lower blood pressure. This service aims to provide information to all pregnant women at the Bontomarannu Health Center, Gowa Regency, to consume bananas to prevent hypertension in pregnancy and reduce blood pressure in pregnant women who experience hypertension. Bananas on reducing diastolic blood pressure in pregnant women. This community service activity was carried out at the Bontomarannu Health Center in Gowa Regency using counseling and discussion methods and distributing brochures containing information about the meaning and benefits of consuming bananas and continuing to implement health protocols. The activity was carried out on January 12, 2023 with the number of pregnant women who came, namely 15 people. The results obtained from this activity were all pregnant women who came very well received the education that had been conveyed and some even directly consumed bananas as the main solution in overcoming hypertension.

Keywords: *Counseling, Herbal plants, Midwifery Services*

Abstrak

Hipertensi Dalam Kehamilan merupakan 5-15% penyulit kehamilan dan merupakan salah satu dari tiga penyebab tertinggi mortalitas dan morbiditas ibu bersalin. Buah pisang mempunyai kandungan kalium yang tinggi dapat membantu mengurangi dan menurunkan tekanan darah. Pengabdian ini bertujuan memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa, agar mengkonsumsi buah pisang untuk mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan serta mengurangi tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. pisang terhadap penurunan tekanan darah diastole pada ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa dengan metode penyuluhan dan diskusi serta membagikan brosur yang berisi informasi tentang pengertian dan manfaat mengkonsumsi pisang dan tetap menerapkan protokol Kesehatan Kegiatan di lakukan tanggal 12 Januari 2023 dengan jumlah ibu hamil yang datang yaitu 15 orang. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang datang sangat menerima baik edukasi yang telah sampaikan bahkan ada yang langsung mengkonsumsi buah pisang sebagai solusi utama dalam



Pendahuluan

Angka kematian ibu (AKI) adalah salah satu indikator yang dapat menggambarkan kesejahteraan masyarakat disuatu negara. Menurut data World Health Organization (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Angka kematian ibu di negara berkembang 20 kali lebih tinggi dibandingkan angka kematian ibu di negara maju yaitu 239 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019 (Kartikasari & Lestari, 2020)

Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin, lamanya hamil normal adalah 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) dihitung dari hari pertama haid terakhir. Kehamilan dibagi menjadi 3 triwulan pertama dimulai sampai 3 bulan, triwulan kedua dari bulan ke-4 sampai bulan ke-6, triwulan ketiga dari bulan ke-7 sampai 9 bulan (Pudiasuti, 2012). Air susu ibu adalah susu yang diproduksi oleh manusia untuk konsumsi bayi dan merupakan sumber gizi utama bayi yang belum dapat mencerna makanan padat. Air susu ibu diproduksi karena pengaruh hormon prolaktin dan oksitosin setelah kelahiran bayi (Badriah et al., 2019).

Di Indonesia mortalitas dan morbiditas hipertensi dalam kehamilan juga masih cukup tinggi. Hal ini disebabkan selain oleh etiologi tidak jelas, juga oleh perawatan dalam persalinan masih ditangani oleh petugas non medik dan sistem rujukan yang belum sempurna. Hipertensi dalam kehamilan dapat dialami oleh semua lapisan ibu hamil sehingga pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi dalam kehamilan harus benar-benar dipahami oleh semua tenaga medik baik di pusat maupun daerah (Sutriyanto, 2019) Kejadian hipertensi dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor (multiple causation). Usia ibu (<20 atau >35), primigravida, multiparitas, dan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) merupakan faktor predisposisi untuk terjadinya hipertensi dalam kehamilan (Yulianingsih et al., 2021).

Pisang merupakan salah satu tanaman buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan karbohidrat. Hampir seluruh bagian dari tanaman pisang memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat (Adzahari et al., 2016) Buah pisang mempunyai kandungan kalium yang tinggi dapat membantu mengurangi dan menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium pada pisang Kepok dapat melebarkan pembuluh darah dan menghambat sekresi rennin. Selain itu, kalium juga diperlukan untuk menormalkan irama jantung dan membantu peredaran oksigen ke otak. Kandungan rata-rata kalium dalam satu buah pisang sekitar 500 mg. hasil penelitian jurnal of the American College of Cardiology menyimpulkan bahwa kalium harian sebesar 1.600 mg dapat menurunkan tekanan darah (Agustianingrum et al., 2020)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada ibu hamil ini bertujuan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa, agar mengkonsumsi buah pisang untuk mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan serta mengurangi tekanan darah pada

ibu hamil yang mengalami hipertensi.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa dengan metode penyuluhan dan diskusi serta membagikan brosur yang berisi informasi tentang pengertian dan manfaat mengkonsumsi pisang dan tetap menerapkan protokol Kesehatan. Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Meninjau dan menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Meminta izin kepada kepala Puskesmas sebagai lokasi yang akan kami tempati untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengumpulkan ibu hamil untuk memberikan edukasi tentang manfaat buah pisang untuk mencegah terjadinya hipertensi dalam kehamilan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12 Januari 2023 di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa dengan sasaran seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa yang berjumlah berjumlah 15 orang. dalam kegiatan ini seluruh ibu yang ada di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa di berikan edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi buah pisang dan manfaat buah pisang untuk mencegah terjadinya hipertensi dan Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



Gambar 1. Memberikan penyuluhan



Gambar 2. Foto Bersama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang datang menerima baik edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung menerapkan mengkonsumsi buah pisang sebagai solusi utama dalam mencegah dan menurunkan tekanan darah.

Ibu hamil dengan mengkonsumsi buah pisang dapat mencegah dan mengurangi tekanan darah, dimana kandungan Buah pisang mempunyai kandungan kalium yang tinggi dapat membantu mengurangi dan menurunkan tekanan darah. Kandungan kalium pada pisang kapok dapat melebarkan pembuluh darah dan menghambat sekresi renin. Selain itu kalium juga diperlukan untuk menormalkan irama jantung dan membantu peredaran oksigen ke otak

Kesimpulan dan Saran

Pada Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa dengan melaksanakan edukasi tentang manfaat buah pisang dalam pelayanan kebidanan dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat untuk lebih memaksimalkan berbagai buah – buahan . Selain itu, masyarakat dapat lebih mengoptimalkan pemanfaatan tanah kosong do belakang rumah atau kebun pribadi untuk ditanami tanaman pohon pisang . Kegiatan ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan banyaknya peserta mengikuti penyuluhan ini dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu berakhir.

Daftar Pustaka

- Adzahari, H., Kholid Fahdi, F., Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura, M., & Program Studi Keperawatan Universitas Tanjungpura, D. (2016). *The Effects Of Ambon Banana (Musa Paradisiaca Var Sapientum Linn) On Blood Pressure In Patients With Hypertension In The Working Of Upk Puskesmas (Community Health Center Khatulistiwa) Of North Pontianak Subdistrict.*
- Agustianingrum, P., Cholifah, S., Chasanah, S., Sari, R. P., Program, M., Keperawatan, S., Yatsi, S., & Program, D. (2020). *Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var. Sapientum Linnaeus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi.* Jurnal Kesehatan, 9(2),

- Badriah, D. L., Wulan, N., & Yulianti, A. (2019). *Pengaruh Konsumsi Pisang Emas (Musa Acuminata) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Ringan di Kecamatan Selajambe Kabupaten Kuningan Tahun 2018*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*,
- Kartikasari, R. I., & Lestari, D. (2016). *Efektivitas Buah Pisang Untuk Menurunkan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Hamil Dengan Hipertensi*. *STIKes Muhammadiyah Lamongan*, 2(2), 8-16.
- Sutriyanto, M. (2019). *Pengaruh Pemberian Buah Pisang Raja Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Pralansia Di RW 02 Kricak Tegalrejo Yogyakarta*. 72. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/431>
- Yulianingsih, E., Porouw, H. S., Podungge, Y., Igrisa, Y., & Yanti, F. D. (2021). *Tempe Juice As An Alternative Treatment For Anemia In Adolescent Girls*. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6, 27-32. <https://doi.org/10.30604/jika.v6is1.756>