Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan

Halaman Jurnal : https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JPIKES
Halaman UTAMA: https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php

Pemanfaatan Pisang Kepok Pada Ibu Hamil Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi

Use Of Kepok Banana In Pregnant Women To Reduce Blood Pressure In Hypertension

Sutrani Syarif
S1 Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar
Korespondensi penulis: sutranisyarif@gmail.com

Abstract. *Hypertension is found in pregnant women either in previous illness (5-15% of total pregnant women) or as a pregnancy-related disorder, pre-eclampsia (Lyoyd, in Wylie). According to the 2006 KIA monthly report (LB.3), the Maternal Mortality Rate (MMR) in East Java was 168 per 100,000 live births and pregnancy poisoning (Preeclampsia) was 14.01%. Efforts that can be made to reduce hypertension in pregnant women are pharmacological and non-pharmacological, according to Anonymous (2009) are: Pharmacologically, namely with blood pressure-lowering drugs for high blood pressure. Non-pharmacologically, namely by: strict supervision, activity restrictions, bed rest in the left lateral position which depends on high blood pressure, gestational age, and risk factors for the mother and fetus, and bananas. While the banana fruit itself has a high potassium content that can help reduce and lower blood pressure. It is hoped that after this counseling, pregnant women will know how to prevent hypertension during pregnancy.*

Keywords: *Hypertension, Kepok Banana, Pregnant women*

Abstrak. Hipertensi ditemukan pada ibu hamil baik pada penyakit sebelumnya (5-15% dari total ibu hamil) atau sebagai gangguan yang berhubungan dengan kehamilan, pre-eklamsia (Lyoyd, dalam Wylie). Menurut laporan bulanan (LB.3) KIA tahun 2006, Angka Kematian Ibu Maternal (AKI) di Jawa Timur sebesar 168 per 100.000 kelahiran hidup dan keracunan kehamilan (Preeklamsi) adalah 14,01%. Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi hipertensi pada ibu hamil yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi, menurut Anonim (2009) adalah: Secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan penurun tekanan darah untuk tekanan darah tinggi. Secara non-farmakologi yaitu dengan: pengawasan ketat, pembatasan aktivitas, istirahat di tempat tidur dengan posisi lateral kiri yang bergantung pada tingginya tekanan darah, umur kehamilan, serta faktor resiko yang ada pada ibu dan janin, dan buah pisang. Sedangkan buah pisang itu sendiri mempunyai kandungan kalium yang tinggi dapat membantu mengurangi dan menurunkan tekanan darah. Diharapkan setelah penyuluhan ini, para ibu hamil dapat mengetahui cara mencegah terjadinya hipertensi pada masa kehamilan.

Kata kunci: Hipertensi, Pisang Kepok, Ibu hamil

Received Januari 30, 2022; Revised Februari 2, 2023; Accepted Februari 18, 2023

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu merupakan komponen yang sangat penting dalam kesehatan reproduksi karena seluruh komponen lain sangat dipengaruhi oleh kesehatan ibu. Apabila ibu sehat maka akan menghasilkan bayi yang kuat. Ibu yang sehat pula akan menciptakan keluarga sehat bahagia. Mortalitas dan morbiditas pada wanita hamil dan bersalin adalah masalah besar di Negara berkembang.Berdasarkan penelitian WHO diseluruh dunia terdapat kematian ibu sebanyak ±500.000 jiwa pertahun. Kematian ibu dan perinatal merupakan tolak ukur kemampuan pelayanan kesehatan suatu negara (Profil Kesehatan, 2021)

Dalam rangka percepatan penurunan AKI guna mencapai target MDGs tahun 2015, Direktorat Bina Kesehatan Ibu telah merumuskan skenario percepatan penurunan AKI, sebagai berikut: (1) Target Millenium Development Goal's (MDGs) 5 akan tercapai apabila 50% kematian ibu per provinsi dapat dicegah / dikurangi, (2) Kunjungan antenatal pertama (K1) sedapat mungkin dilakukan pada trimester pertama, guna mendorong peningkatan cakupan kunjungan antenatal empat kali (K4), (3) Bidan di desa sedapat mungkin tinggal di desa, guna memberikan kontribusi positif untuk pertolongan persalinan serta pencegahan dan penanganan komplikasi maternal, (4) Persalinan harus ditolong oleh tenaga kesehatan dan sedapat mungkin dilakukan di fasilitas kesehatan. (5) Pelayanan KB harus ditingkatkan guna mengurangi faktor resiko 4 terlalu. (6) Pemberdayaan keluarga dan masyarakat dalam kesehatan reproduksi responsive gender harus ditingkatkan untuk meningkatkan Health Care Seeking Behaviour (Depkes RI, 2010).

Di Indonesia Departemen Kesehatan telah membuat rencana strategi Nasional Making Pregnancy Safer yaitu : (1) Menurunkan AKI sebesar 75% pada tahun 2015 menjadi 115/100.000 kelahiran hidup. (2) Menurunkan AKB menjadi kurang dari 35/1000 kelahiran hidup pada tahun 2015 (Depkes RI, 2010).

Penyebab kematian ibu dapat digolongkan pada kematian obstetrik langsung disebabkan oleh komplikasi kehamilan antara lain; perdarahan 28%, infeksi 11% dan eklampsia 24,5%, partus lama 5,2%. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada sebelum kehamilan/persalinan antara lain; Anemia, Kurang Energi Kronik (KEK) dan Hipertensi kronik 5-10%. Angka kejadian Hipertensi kronik pada berbagai populasi berbeda 0,5-4% (ratarata 2,5%). Hipertensi kronik pada kehamilan 80% idiopatik dan 20% karena penyakit ginjal (Anonim, 2009).

Hipertensi ditemukan pada ibu hamil baik pada penyakit sebelumnya (5-15% dari total ibu hamil) atau sebagai gangguan yang berhubungan dengan kehamilan, pre-eklamsia (Lyoyd, dalam Wylie). Menurut laporan bulanan (LB.3) KIA tahun 2006, Angka Kematian Ibu Maternal (AKI) di Jawa Timur sebesar 168 per 100.000 kelahiran hidup dan keracunan kehamilan (Preeklamsi) adalah 14,01% (Mustagfiroh, Sari and Kartika, 2020)

Dampak atau komplikasi hipertensi pada kehamilan ada dua, diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Maternal; solusio plasenta, koagulasi intravascular diseminata, perdarahan otak, gagal ginjal, gagal ginjal akut, (2) Janin; IUGR, prematuritas, kematian janin dalam Rahim (Febrina, 2021).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengurangi hipertensi pada ibu hamil yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi, menurut (Ekasari, Natalia and Zakiyyah, 2019) adalah: Secara farmakologi yaitu dengan obat-obatan penurun tekanan darah untuk tekanan darah tinggi. Secara non-farmakologi yaitu dengan: pengawasan ketat, pembatasan aktivitas, istirahat di tempat tidur dengan posisi lateral kiri yang bergantung pada tingginya tekanan darah, umur kehamilan, serta faktor resiko yang ada pada ibu dan janin, dan buah pisang. Sedangkan buah pisang itu sendiri 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 (Evira, Desty, 2013).

Kandungan rata-rata kalium dalam satu buah pisang sekitar 500 mg. hasil penelitian Journal of the American College of Cardiology menyimpulkan bahwa asupan kalium harian sebesar 1.600 mg dapat menurunkan risiko stroke lebih dari 20% (Evira, Desty, 2013).

Berdasarkan uraian dan latar belakang diatas maka kami sebagai tim pengabdi, dalam rangka membantu pemerintah untuk mensosialisasikan upaya untuk menurunkan Angka Kematian Ibu Maternal (AKI) dengan memanfaatkan upaya non-farmakologi maka Program Studi Sarjana Kebidanan dan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan melakukan pengabdian masyarakat dengan tema “Pemanfaatan Pisang Kepok Pada Ibu Hamil terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi”.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan sebelumnya melakukan pengamatan dengan cara melihat aktifitas harian dari calon yang akan mendapatkan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan proses diskusi dengan kepala desa setempat untuk mendapatkan izin pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan di Puskesmas Tolo Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto. Materi yang diberikan mengenai manfaat pisang kepok terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Tolo Kabupaten Jeneponto sebagai upaya pencegahan secara non farmakologis terhadap kejadian hipertensi pada ibu hamil. Melakukan edukasi dalam bentuk penyuluhan, pemaparan materi dengan media bantu power point sehingga masyarakat bisa melihat serta memahami Pemanfaatan Pisang Kepok Pada Ibu Hamil terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. Setelah penyuluhan, selanjutnya sesi tanya jawab dengan peserta. Diskusi dan tanya jawab mengenai permasalahan yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi untuk menghitung denyut jantung janin dan melakukan evaluasi hasil penyuluhan.

Terlihat dari responpositif para peserta serta pengakuan para peserta yang merasa terbantu dengan adanya informasi ini. Selama proses sosialisasi diketahui tingkat pemahaman peserta sangat beragam, hal ini dipengaruhi oleh perbedaan usia, tingkat pendidikan, dan pengetahuan peserta.

Gambar .1 penyuluhan di Puskesmas Tolo Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto

Gambar .2 penyuluhan di Puskesmas Tolo Kecamatan Kelara Kabupaten Jeneponto

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh panitia dan mahasiswa dengan memberikan leaflet serta memaparkan materi penyuluhan menggunakan power point presentation. Hasil penyuluhan dapat dilihat secara langsung saat proses diskusi dan tanya jawab dimana para peserta penyuluhan memberikan umpan balik terhadap materi yang diberikan serta terlihat antusias selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Diharapkan dalam kegiatan ini adalah peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang bagaimana Pemanfaatan Pisang Kepok Pada Ibu Hamil terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi.

DISKUSI

Dari pengamatan yang telah dilakukan sebelumnya maka yang diharapkan dari tahapan berikutnya adalah adanya kesinambungan dan monitoring pasca terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan. Kegiatan yang serupa seharusnya dilaksanakan secara berkala demi meningkatkan pengetahuan serta kualitas dalam masyarakat mengenai masa subur. Dalam pelaksanaan kegiatan berikutnya konstribusi oleh pihak-pihak dalam kegiatan yang serupa sangat diperlukan demi terlaksananya kegiatan yang lebih maksimal. Dalam kegiatan yang dilakukan kedepan diharapkan media pendukung dalam kegiatan disiapkan sesuai kebutuhan lokasi pengabdian masyarakat.

Pada ibu hamil dengan hipertensi Gestasional diet yang harus dipenuhi yaitu tinggi protein, rendah garam dan memperbanyak asupan kalium contohnya buah pisang. Buah pisang itu sendiri mengandung kalium tinggi yang dapat menurunkan tekanan atau mengurangi tekanan darah. Rata- rata kandungan kalium pada buah pisang ± 500 mg, mengonsumsi kalium sehari sekitar 1600 mg mampu menurunkan resiko stroke lebih dari 20% (Lestari, 2016).

Absorsi kalium dari makanan adalah secara pasif dan tidak memerlukan mekanisme secara spesifik. Absorpsi berlangsung diusu kecil selama konsentrasi di saluran cerna lebih tinggi dari pada di dalam darah. Ginjal adalah regulator utama kalium di dalam tubuh yang menjaga kadarnya tetap di dalam darah dengan mengontrol ekskresinya. Kadar kalium yang tinggi dapat minggkatkan eksresi natrium, sehingga dapat menurunkan volume darah dan tekanan darah (Aucla, 2019).Pisang

Kepok memiliki kandungan kalium yang dapat menyebabkan penghambatan pada Renin Angiotensin System (RCS) juga menyebabkan terjadinya penurunan sekresi aldosterone, sehingga terjadi penurunan reabsoripsi natrium dan air di tubulus ginjal. Akibat dari mekanisme tersebut, maka terjadi peningkatan diuresis yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah pun menjadi turun. Penelitian juga menyatakan bahwa pisang ambon memiliki kandungan kalium lebih tinggi yang dapat berkhasiat untuk membantu mengurangi risiko stroke dan menurunkan tekanan darah

KESIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa masyarakat dapat memanfaatkan hasil kekayaan alam khususnya pisang kepok dalam upaya pencegahan terjadinya hipertensi pada masa kehamilan. Pisang kapok merupakan pangan mudah didapatkan oleh masyarakar Indonesia sehingga diharapkan kepada masyarakat khususnya ibu hamil dapat memanfaatkan pisang kepok ini secara rutin.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan serangkain proses Pengabdian Masyarakat ini. Dalam kesempatan ini penulis dengan tulus menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang banyak membantu dan memberikan kami dukungan. Terima kasih kami ucapkan kepada Ketua Yasasan Megarezky, Rektor Universitas Megarezky, LPPM Universitas

Megarezky dan seluruh jajarannya, serta pengurus di wilayah Kerja Puskesmas Tolo Kabupaten Jeneponto yang turut membantu melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

Ekasari, T., Natalia, M. S. and Zakiyyah, M. (2019) 'Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Preeklampsia Di Kabupaten Probolinggo', *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 2(2), pp. 48–54. doi: 10.33006/ji-kes.v2i2.119.

Febrina, R. (2021) 'Mengenal Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), p. 52. doi: 10.36565/jak.v3i1.150.

Mustagfiroh, M., Sari, N. and Kartika, pima rEsty (2020) 'Relationship of Age factors, Gravida, Nutritional Status and Hypertension History of The Event of Pre Exlampsia', *Jurnal ilmiah Permas*, 10(1), pp. 41–50.

Profil Kesehatan, R. (2021) *Profil Kesehatan Indonesia 2020*, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. Available at: https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf.

Kartikasari, R. I., & Lestari, D. (2017). Efektivitas Buah Pisang Untuk Menurunkan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, *2*(2), 8-16.

Sari, D. P., Putri, M. R., & Bayuana, A. (2022). Konsumsi Pisang Kepok (Musa Acuminata) pada Ibu Hamil Dalam Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi Gestasional. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, *6*(1), 130-134.