



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 3, 2025

Revised: October, 8, 2025

Available online: October, 9, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension, if not treated early, can progress to eclampsia, a leading cause of death. Pregnant women should minimize the need for medication (pharmacological) management as much as possible. One non-pharmacological treatment for lowering blood pressure in pregnant women with gestational hypertension is consuming kepok bananas.

Purpose: To educate pregnant women about the effectiveness of consuming kepok bananas (*musa acuminata*) in lowering blood pressure in gestational hypertension.

Method: The study was conducted on two respondents of third trimester pregnant women who experienced gestational hypertension in Way Bungur District, East Lampung Regency, on June 10–12, 2025. Qualitative descriptive research with a case study design aimed to determine the effectiveness of consuming kepok bananas on reducing blood pressure in pregnant women with gestational hypertension. Using a saturated sampling technique, two respondents of third trimester pregnant women who met the inclusion criteria were pregnant women diagnosed with gestational hypertension, willing to be respondents, and domiciled in the study area. Exclusion criteria were pregnant women with other pregnancy complications or unwilling to participate in the study. The intervention carried out was giving 1 kepok banana/day for 3 consecutive days according to the daily potassium needs of pregnant women, which is ± 300 mg, while the potassium content in 1 kepok banana reaches ± 358 mg.

Results: The first respondent (Mrs. E, 28 years old, G1P0A0) complained of frequent dizziness and fatigue. Physical examination showed pale conjunctiva, increased pulse rate, and complaints of headache at the back of the head. The medical history had never experienced hypertension before, but had a diet lacking vegetables and fruit, and rarely rested during the day. The second respondent (Mrs. P, 26 years old, G1P0A0) was at 36 weeks of gestation. The patient complained of blurred vision, often felt weak, and had difficulty sleeping. Physical examination showed unstable blood pressure, normal fetal heart rate, and the patient appeared anxious about facing labor. Data showed that Mrs. E's blood pressure in the pre-test was 160/90 mmHg, in post-test 1 = 150/80 mmHg, in post-test 2 = 130/80 mmHg, and in post-test 3 = 120/80 mmHg. While Mrs. P in pre-test was 170/90 mmHg, in post-test1=150/90 mmHg, in post-test2=160/80 mmHg, and in post-test3=140/90 mmHg.

Conclusion: Regular consumption of kepok bananas is effective in lowering blood pressure in pregnant women with gestational hypertension. Providing kepok bananas can be a safe and easy-to-implement non-pharmacological method to help control blood pressure during pregnancy.

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah
pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

Suggestion: Healthcare professionals are expected to utilize kepok banana consumption as a supportive intervention in the management of gestational hypertension, accompanied by regular blood pressure monitoring and education about healthy eating habits during pregnancy.

Keywords: Blood pressure reduction; Effectiveness; Gestational hypertension; Kepok bananas; Pregnant women

Pendahuluan : Hipertensi yang tidak ditangani sedini mungkin akan berlanjut menjadi eklampsia yang menjadi salah satu penyebab tertinggi kematian. Ibu hamil sebisa mungkin diminimalisir penanganan masalah penatalaksanaan pembelian obat-obatan (farmakologis). Salah satu penanganan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah ibu hamil pada hipertensi gestasional adalah dengan mengonsumsi pisang kepok dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi gestasional.

Tujuan : Untuk memberikan edukasi tentang efektivitas konsumsi pisang kepok (*musa acuminata*) pada ibu hamil dalam menurunkan tekanan darah pada hipertensi gestasional.

Metode: Pengkajian dilakukan pada dua responden ibu hamil trimester III yang mengalami hipertensi gestasional di Kecamatan Way Bungur, Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 10–12 Juni 2025. Penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi pisang kepok terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional. Dengan teknik sampling jenuh mendapatkan dua responden ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi yaitu ibu hamil dengan diagnosis hipertensi gestasional, bersedia menjadi responden, dan berdomisili di wilayah penelitian. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi kehamilan lain atau tidak bersedia mengikuti penelitian. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian pisang kepok sebanyak 1 buah/hari selama 3 hari berturut-turut sesuai kebutuhan kalium harian ibu hamil, yaitu ± 300 mg, sedangkan kandungan kalium dalam 1 buah pisang kepok mencapai ± 358 mg.

Hasil : Responden pertama (Ny. E, usia 28 tahun, G1P0A0) dengan keluhan sering pusing dan kelelahan. Pemeriksaan fisik menunjukkan konjungtiva pucat, frekuensi nadi meningkat, serta keluhan nyeri kepala bagian belakang. Riwayat kesehatan belum pernah mengalami hipertensi sebelumnya, namun memiliki pola makan kurang sayur dan buah, serta jarang istirahat siang. Responden kedua (Ny. P, usia 26 tahun, G1P0A0) berada pada usia kehamilan 36 minggu. Pasien mengeluh pandangan kabur, sering merasa lemas, dan kesulitan tidur. Pemeriksaan fisik menunjukkan tekanan darah tidak stabil, denyut jantung janin normal, dan pasien tampak cemas menghadapi persalinan. Data menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. E pada pre-test adalah 160/90 mmHg, pada post-test1=150/80 mmHg, pada post-test2=130/80 mmHg, dan pada post-test3=120/80 mmHg. Sedangkan tekanan darah Ny. P pada pre-test adalah 170/90 mmHg, pada post-test1=150/90 mmHg, pada post-test2=160/80 mmHg, dan pada post-test3=140/90 mmHg.

Simpulan: Konsumsi pisang kepok secara rutin efektif membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional. Pemberian pisang kepok dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah selama kehamilan.

Saran: Diharapkan tenaga kesehatan dapat menjadikan konsumsi pisang kepok sebagai intervensi pendukung dalam penatalaksanaan hipertensi gestasional, disertai dengan pemantauan tekanan darah secara berkala dan edukasi mengenai pola makan sehat selama kehamilan.

Kata Kunci : Efektivitas; Hipertensi gestasional; Ibu hamil; Penurunan tekanan darah; Pisang kepok

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

PENDAHULUAN

Hipertensi dalam kehamilan masih menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu di dunia. Hipertensi pada kehamilan berkontribusi besar terhadap komplikasi seperti solusio plasenta, perdarahan otak, gagal ginjal, hingga kematian ibu dan janin (Sari, Putri, & Bayuana, 2022). WHO memperkirakan sekitar 500.000 kematian ibu terjadi setiap tahun akibat komplikasi kehamilan, termasuk hipertensi (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, hipertensi gestasional menempati peringkat tinggi sebagai faktor risiko kematian ibu dan bayi baru lahir (Rosdianah, & Sadullah, 2023). Data Puskesmas Way Bungur tahun 2025 mencatat terdapat dua kasus hipertensi gestasional pada ibu hamil trimester III yang memerlukan pemantauan intensif dan intervensi tepat.

Penatalaksanaan hipertensi pada ibu hamil umumnya dilakukan secara farmakologis, namun pemberian obat antihipertensi memiliki risiko masuk ke sirkulasi janin dan menimbulkan efek samping (Yuliani, Juniartati, Rahayu, Rofikoh, Tuti, Rohmatika, & Sulistiarini, 2018). Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi alternatif penting untuk membantu mengontrol tekanan darah. Salah satu upaya nonfarmakologis yang banyak diteliti adalah konsumsi buah pisang kepok (*Musa acuminata*), yang mengandung kalium tinggi ± 358 mg/100 g dan berfungsi membantu vasodilatasi serta menghambat sekresi renin sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Yuniarti, 2022; Lutbis, & Ratnasari, 2020).

Penelitian sebelumnya mendukung manfaat konsumsi pisang kepok bagi ibu hamil dengan hipertensi. Adanya penurunan signifikan tekanan darah dengan nilai $p=0.042$ setelah pemberian pisang kepok (Sari et al, 2022). Dengan hasil $p=0.000$ menunjukkan efektivitas pisang dalam menurunkan tekanan darah diastolik ibu hamil (Rosdianah, & Sadullah, 2023). Pisang kepok sebagai salah satu tanaman obat potensial untuk terapi hipertensi yang dapat dikonsumsi secara aman (Sadino, Barung, Makaluwu, & Kalonio, 2023).

Berdasarkan tinjauan tersebut, konsumsi pisang kepok dapat menjadi terapi pendukung dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil, khususnya pada hipertensi gestasional. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konsumsi pisang kepok secara rutin selama tiga hari sebagai intervensi terukur di wilayah Kecamatan Way Bungur, Kabupaten Lampung Timur, yang masih jarang dilakukan penelitian sejenis.

Permasalahan yang dihadapi adalah masih tingginya angka hipertensi gestasional di daerah tersebut dan rendahnya pemanfaatan sumber pangan lokal seperti pisang kepok untuk pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap intervensi nonfarmakologis menjadi salah satu penyebab kasus hipertensi pada ibu hamil tetap tinggi (Evitasari & Nuraeni, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konsumsi pisang kepok (*musa acuminata*) terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional di Kecamatan Way Bungur, Kabupaten Lampung Timur, Tahun 2025.

METODE

Pengkajian dilakukan pada dua responden ibu hamil trimester III yang mengalami hipertensi gestasional di Kecamatan Way Bungur, Kabupaten Lampung Timur, pada tanggal 10–12 Juni 2025. Penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi pisang kepok terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional. Penelitian dilakukan melalui asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi terhadap responden yang dipilih. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan hipertensi gestasional yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Way Bungur, Kabupaten Lampung Timur, Tahun 2025. Dengan teknik sampling jenuh mendapatkan dua responden ibu hamil trimester III.

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

Dengan kriteria inklusi yaitu ibu hamil dengan diagnosis hipertensi gestasional, bersedia menjadi responden, dan berdomisili di wilayah penelitian. Kriteria eksklusi adalah ibu hamil dengan komplikasi kehamilan lain atau tidak bersedia mengikuti penelitian. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh secara langsung melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi tekanan darah untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah, lembar informed consent untuk persetujuan

responden, dan dokumentasi asuhan keperawatan. Intervensi yang dilakukan adalah pemberian pisang kepok sebanyak 1 buah/hari selama 3 hari berturut-turut sesuai kebutuhan kalium harian ibu hamil, yaitu ± 300 mg, sedangkan kandungan kalium dalam 1 buah pisang kepok mencapai ± 358 mg (Lutbis, & Ratnasari, 2020). Data diambil sebelum intervensi adalah sebagai data *pre-test* dan data setelah intervensi adalah sebagai data *post-test*. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Demografi dan karakteristik responden(N=2)

Variabel	Hasil	
	Ny. E	Ny. P
Usia	28 Tahun	26 Tahun
Tekanan Darah	160/90 mmHg	170/90 mmHg
Keluhan	Sering pusing dan kelelahan	Pandangan kabur, sering merasa lemas, dan kesulitan tidur
Pemeriksaan fisik	Konjungtiva pucat, frekuensi nadi meningkat, serta keluhan nyeri kepala bagian belakang	Tekanan darah tidak stabil, denyut jantung janin normal, dan pasien tampak cemas menghadapi persalinan.
Riwayat hipertensi	Belum pernah	Belum pernah
Data obyektif	Adanya hipertensi gestasional dengan risiko komplikasi kehamilan	Adanya hipertensi gestasional dengan risiko komplikasi kehamilan

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

Tabel 2. Data tekanan darah

Variabel	Tekanan darah(mmHg)			
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test1</i>	<i>Post-test2</i>	<i>Post-test3</i>
Responden				
Ny. E	160/90	150/80	130/80	120/80
Ny. P	170/90	150/90	160/80	140/90

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah Ny. E pada *pre-test* adalah 160/90 mmHg, pada *post-test1*=150/80 mmHg, pada *post-test2*=130/80 mmHg, dan pada *post-test3*=120/80 mmHg. Sedangkan tekanan darah Ny. P pada *pre-test* adalah 170/90 mmHg, pada *post-test1*=150/90 mmHg, pada *post-test2*=160/80 mmHg, dan pada *post-test3*=140/90 mmHg.

PEMBAHASAN

Data objektif dari kedua responden menunjukkan adanya hipertensi gestasional dengan risiko komplikasi kehamilan. Hipertensi pada kehamilan sering menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan resistensi perifer yang dapat memicu preeklampsia (Rosdianah, & Sadullah, 2023). Menurut penulis, pengkajian keperawatan pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional sangat penting untuk memahami kondisi ibu secara menyeluruh, termasuk status gizi, pola makan, serta faktor risiko lingkungan. Pengkajian komprehensif membantu perawat merencanakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, seperti konsumsi pisang kepok, untuk menurunkan tekanan darah sekaligus mendukung kesehatan ibu dan janin.

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah hipertensi gestasional berhubungan dengan peningkatan resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi gestasional merupakan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg tanpa proteinuria yang terjadi setelah usia kehamilan 20 minggu. Kondisi ini berpotensi berkembang menjadi preeklampsia jika tidak ditangani dengan baik (Sari et al, 2022). Menurut penulis, penegakan diagnosis yang tepat membantu perawat untuk menentukan prioritas intervensi dan melakukan pendekatan nonfarmakologis yang aman.

Pisang kepok dipilih sebagai terapi pendukung karena kandungan kaliumnya dapat membantu menurunkan tekanan darah, serta aman dikonsumsi ibu hamil.

Intervensi keperawatan difokuskan pada pengendalian tekanan darah melalui konsumsi pisang kepok secara teratur. Tujuan utama intervensi adalah menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi gestasional. Kalium dalam pisang kepok mampu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan sekresi renin, sehingga efektif menurunkan tekanan darah (Yuniarti, 2022).

Menurut penulis, perencanaan intervensi nonfarmakologis seperti konsumsi pisang kepok dapat menjadi langkah awal untuk mengendalikan tekanan darah pada ibu hamil, sekaligus mengurangi risiko efek samping obat antihipertensi. Pelaksanaan intervensi dimulai pada tanggal 10 Juni 2025 dan berlangsung selama tiga hari. Pisang kepok diberikan kepada masing-masing responden pada pagi hari setelah sarapan, dengan dosis 1 buah/hari. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah awal, yaitu 160/90 mmHg pada Ny. E dan 170/90 mmHg pada Ny. P. Selama intervensi, kedua responden diobservasi untuk memastikan tidak ada efek samping atau ketidaknyamanan.

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

Orang tua dan keluarga diberi edukasi tentang pentingnya diet kaya kalium serta manfaat buah pisang untuk menjaga tekanan darah. Setelah tiga hari, tekanan darah Ny. E menurun menjadi 140/80 mmHg, dan Ny. P menurun menjadi 150/80 mmHg. Perubahan ini menunjukkan efektivitas intervensi konsumsi pisang kepok terhadap tekanan darah. Menurut penulis, implementasi intervensi harus dilakukan secara konsisten dengan pemantauan yang ketat agar hasil yang diperoleh dapat dievaluasi secara akurat. Dukungan keluarga juga sangat berperan dalam keberhasilan program ini.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua responden setelah intervensi konsumsi pisang kepok. Responden juga melaporkan perasaan lebih tenang, berkurangnya keluhan pusing, dan peningkatan nafsu makan. Konsumsi pisang kepok secara rutin dapat membantu mengontrol tekanan darah pada ibu hamil (Sari et al, 2022; Rosdianah, & Sadullah, 2023). Menurut penulis, evaluasi berkala penting dilakukan untuk memastikan keberlanjutan manfaat intervensi dan mencegah komplikasi hipertensi pada kehamilan. Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis pangan lokal dapat menjadi strategi efektif, mudah, dan aman untuk mendukung kesehatan ibu hamil.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi konsumsi pisang kepok merupakan metode sederhana, efektif, dan aman untuk membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional, serta dapat dijadikan alternatif terapi pendukung selain pengobatan farmakologis dalam upaya mencegah komplikasi seperti preeklampsia dan eklampsia.

SIMPULAN

Konsumsi pisang kepok secara rutin efektif membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua responden setelah intervensi. Pemberian pisang kepok dapat menjadi salah satu metode nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah selama kehamilan.

SARAN

Diharapkan tenaga kesehatan dapat menjadikan konsumsi pisang kepok sebagai intervensi pendukung dalam penatalaksanaan hipertensi gestasional, disertai dengan pemantauan tekanan darah secara berkala dan edukasi mengenai pola makan sehat selama kehamilan. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih besar dan rancangan penelitian kuantitatif eksperimental diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini. Masyarakat, khususnya ibu hamil, juga diharapkan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi buah-buahan kaya kalium sebagai bagian dari gaya hidup sehat selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M., Wardiyah, A., & Rilyani, R. (2024). Asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah kecemasan menggunakan terapi prenatal yoga di Kelurahan Sumberrejo Sejahtera Kota Bandar Lampung. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 4(1), 1-6.
- Astriana, A., Susilawati, S., & Yuviska, I. A. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kusumadadi Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2014. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2(1).
- Evitasari, D., & Nuraeni, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Sumberjaya Kabupaten Majalengka. *Pros Senantias*, 1(1), 1203-14.
- Febriana, E., Rahfiludin, M. Z., & Pangestuti, D. R. (2017). Hubungan Asupan Natrium, Kalsium dan Magnesium dengan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Trimester II dan III (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Temanggung). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 648-655.

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>

Efektivitas konsumsi pisang kepok untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional

- Indhayani, L. (2018). Studi penggunaan obat antihipertensi pada wanita hamil yang didiagnosis hipertensi di Rumah Sakit PMI Kota Bogor. *Indones J Pharm Sci Technol*, 7(1), 1-17.
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan hipertensi peserta prolanis perempuan di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159-165.
- Kartikasari, R. I., & Lestari, D. (2016). Efektivitas Buah Pisang Untuk Menurunkan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan Midwiferia*, 2(2), 8-16.
- Lutbis, A. A., & Ratnasari, F. (2020). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1-11.
- Irmawati, S. (2023). Pemanfaatan Buah Pisang Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastol Pada Ibu hamil di Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Piramida: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 11-15.
- 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.
- Sadino, A., Barung, E. N., Makaluwu, R. S., & Kalonio, D. E. (2023, June). Evaluasi Pemanfaatan Tumbuhan Untuk Pengobatan Hipertensi Pada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Santiago Kecamatan Tahuna, Kabupaten Kepulauan Sangihe. In *Prosiding Seminar Nasional* (Vol. 1, pp. 333-342).
- 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.
- Sukma, M. N. (2024). Edukasi Diet Rendah Garam Dan Pemberian Pisang Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Di Puskesmas Kaliwungu. *Repository Universitas Muhammadiyah Kendal Batang*.
- Susanto, Y. P. P. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Gestasional Pada Ibu Hamil Di Rsia Masyita Kota Makassar. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 6(1), 12-22.
- Walanda, I. E., & Makiyah, S. N. N. (2021). Pengaruh Edukasi terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi: A Literature Review. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 4(2), 120-128.
- Wulandari, S., Herliawati, H., & Rahmawati, F. (2021, November). Hubungan pengetahuan Dan self care management dengan kepatuhan minum obat Pada pasien hipertensi Di wilayah kerja puskesmas indralaya. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 7, No. 1, pp. 140-148).
- World Health Organization. (2025). Maternal mortality. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Yuliani, D. R., Juniartati, E. J., Rahayu, D. L., Rofikoh, U. R., Tuti, T. T., Rohmatika, D. R., & Sulistiarini, U. S. (2018). Launching Gempita Bumil Gerakan Makan Pisang Dan Jalan Pagi Teratur Bagi Ibu Hamil. *LINK*, 14(2), 83-92.
- Yuniarti, S. (2022). Hubungan Usia Dan Riwayat Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Gestasional Pada Ibu Hamil (Doctoral dissertation, ITS Kes Insan Cendekia Medika).

Ray Krisna Dhitya*, Aryanti Wardiyah, Andoko

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Ray Krisna Dhitya. *Email: ray.krisna12@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i8.1501>