

PENGARUH KONSUMSI REBUSAN DAUN SELEDRI DAN PISANG AMBON TERHADAP HIPERTENSI PADA MASA PERIMENOPAUSE DI PUSKESMAS PATIA TAHUN 2025

Oleh

Daswi¹, Agus Santi Br. Ginting², Salfia Darmi³, Yuni Yuliatami⁴, Iin Rapitiani⁵, Atik Nurindah Sari⁶, Eneng Ifat Fatmawati⁷, Dede Rohimah⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Email: ¹608daswi@gmail.com

Article History:

Received: 07-09-2025

Revised: 28-09-2025

Accepted: 10-10-2025

Keywords:

Hypertension;

Perimenopause;

Plantain Banana;

Celery Leaf Boil ;Non-

Pharmacological

Therapy

Abstract: Stress can contribute to hypertension in perimenopausal women. During the perimenopausal transition, many women experience vasomotor symptoms that can affect their daily activities. Complementary therapies are currently gaining popularity in addressing health issues. Celery and Ambon bananas are natural ingredients that contain nutrients that support this effort. This study aims to determine the effectiveness of boiled celery leaves and Ambon bananas in lowering blood pressure in perimenopausal women. The method used was a qualitative research approach with a descriptive case study approach. Twelve perimenopausal women were divided into two intervention groups. Group A was given 200-300 ml of boiled celery leaves every morning for 7 days, while Group B was given 200-300 grams of Ambon bananas every morning for 7 days. The results showed that the celery leaf decoction group (16.7 mmHg) was greater than the Ambon banana group (14.2 mmHg), with a difference of 2.5 mmHg. Similarly, the diastolic decrease in the celery leaf decoction group (13.3 mmHg) was greater than the Ambon banana group (10.0 mmHg), with a difference of 3.3 mmHg. These two interventions can complement each other, where the celery leaf decoction acts as a fast therapy (short-acting) and the Ambon banana functions as a maintenance therapy (long-acting). It is recommended that perimenopausal women regularly consume celery leaf decoction and banana fruit as a natural alternative to help control blood pressure, accompanied by a balanced diet and a healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Hipertensi berdasarkan kriteria Joint National Commite (JNC) VII, didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi menyumbang 1 dari 5 kematian di antara wanita Amerika, menimbulkan beban yang lebih besar bagi Wanita daripada pria, dan merupakan salah satu faktor risiko terpenting mereka untuk kematian, perkembangan penyakit kardiovaskular dan penyakit lainnya (Ambarita, Sinaga,

& Manalu, 2022). WHO (World Health Organization) menyebutkan bahwa di kawasan Asia Timur Selatan 46% pra lansia dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut, dan kurang dari separuh (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki dengan menjaga gaya hidupnya dengan baik. hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia (WHO, 2023).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) pada tahun 2023 menyebutkan bahwa di kawasan Asia Timur Selatan ada sekitar 46% pra lansia yang mengalami hipertensi. Di Indonesia sendiri ada 31,6% berusia 30-45 tahun yang mengalami hipertensi dan prevalensi hipertensi pada wanita usia 30-44 tahun diperkirakan sekitar 40,17%. Kurang dari separuh (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah yang dimiliki dengan menjaga gaya hidupnya dengan baik. hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini diseluruh dunia (WHO, 2023).

Dari data Riskesdas (2022) prevalensi di Provinsi Banten memiliki penyakit hipertensi sebanyak 8,61%. Berdasarkan data Puskesmas Patia pada Januari 2025 sampai Mei 2025 terdapat 484 ibu perimenopause dengan hipertensi yaitu pada Januari 132 ibu, Februari 104 ibu, Maret 54 ibu, April 88 ibu dan Mei 106 ibu. Hal ini menunjukkan bahwa masih tingginya angka kejadian hipertensi di provinsi Banten terutama kabupaten Pandeglang yang sebagian besar berada pada usia 30-45. (Nabilah et al., 2024).

Penyebab hipertensi pada ibu perimenopause dapat dipengaruhi stress. Pada transisi perimenopause banyak wanita mengalami gejala vasomotor yang dapat mempengaruhi aktivitas normal mereka sehari-hari. Dengan penurunan kadar estrogen, faktor risiko penyakit jantung koroner menjadi lebih jelas, terutama hipertensi. Timbulnya hipertensi dapat menimbulkan berbagai keluhan yang sering dikaitkan dengan perimenopause. Identifikasi faktor risiko tidak dikelola dengan baik pada wanita paruh baya dan harus menjadi langkah pertama dalam evaluasi dan pengobatan wanita dengan gejala perimenopause. Pada wanita dengan risiko rendah untuk penyakit jantung koroner, masih ada peluang untuk resep hormon yang aman di tahun-tahun pertama setelah menopause (Ambarita, Sinaga, & Manalu, 2022)

Dampak hipertensi yang sering dialami oleh perempuan selama masa perimenopause salah satunya adalah penurunan kualitas hidup, dikarenakan dengan hipertensi dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Saat berada ditahap ini tubuh akan mengalami pengerasan arteri dan disfungsi endotel menyebabkan gejala yang lebih sering dan parah, sehingga terjadinya penurunan kualitas hidup dan gangguan psikologi. (Suryonegoro, Elfa, & Noor, 2021) selain itu dampak jangka pendek yang terjadi jika hipertensi tidak segera diatasi dapat terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga berpengaruh pada penurunan Activity Daily Living (ADL). Sementara dampak jangka panjangnya dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung, ginjal, penyakit pembuluh darah tepi, gangguan serebral (otak) dan stroke yang berujung pada kematian (Maliya, 2023).

Terapi komplementer saat ini banyak diminati oleh masyarakat dalam mengatasi masalah kesehatan. Hal ini karena terapi komplementer bersifat nonfarmakologi yang dalam prakteknya lebih mudah dilakukan. Terapi komplementer yaitu bentuk pelayanan pengobatan tradisional yang diberikan sebagai pendamping pengobatan modern. Menurut jenisnya terapi komplementer dibagi menjadi 2 yaitu invasif dan non-invasif. Terapi

komplementer invasif merupakan terapi yang menggunakan alat bantu seperti terapi akupuntur dan bekam, sedangkan terapi non-invasif seperti terapi pemberian energi (tai chi, reiki, chikung, prana dan terapi suara), terapi biologis (aromaterapi, nutrisi, herbal dll) (Ariyanti H, 2020)

Saputra dalam Ritonga (2020) mengatakan Pengobatan hipertensi dapat diberikan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan non farmakologis menggunakan bahan herbal atau tradisional (CAM). Upaya peningkatan keamanan dan khasiat obat tradisional juga didukung oleh WHO. Hal ini dikarenakan efek samping penggunaan obat tradisional relatif lebih sedikit dibandingkan dengan pengobatan modern (Ritonga, 2020).

Pengobatan alternatif kadang menjadi pilihan sebagian penderita karena obat-obatan hipertensi yang banyak beredar harganya cukup mahal. Pengobatan alternatif yaitu obat tradisional dengan berbagai jenis sayuran atau buah-buahan yang bisa menurunkan tekanan darah. Bagi Negara tropis seperti Indonesia tanaman obat sangat mudah ditemukan maka obat-obat alami dapat digunakan sebagai obat alternatif untuk mengurangi efek samping dari bahan kimia yang terdapat pada obat-obatan. Menurut penelitian Rohmatin et al. (2024) seledri memiliki kandungan utama yaitu senyawa flavonoid, dimana senyawa flavonoid yang telah diisolasi dari tanaman seledri akan menjadi apigenin dan apiin. Apigenin berfungsi seperti beta blocker yang dapat memperlambat detak jantung sehingga aliran darah yang terpompa lebih sedikit dan tekanan darah menjadi berkurang. Apigenin berkhasiat sebagai peluruh air seni, obat rematik, serta penurun tekanan darah tinggi. Sedangkan apiin bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah (Rohmatin et al., 2024).

Terapi non farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi adalah dengan mengkonsumsi pisang ambon. Menurut Hasil dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Diah dkk tahun 2021 adanya pengaruh pemberian daun seledri yaitu dari 32 responden yang di teliti, didapatkan penurunan tekanan darah sisistolik sebanyak 32 orang (100%) dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 28 orang (81,25%). Pemberian rebusan daun seledri dapat bermanfaat bagi wanita hipertensi untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah (Ritonga, 2020).

Begitupun hasil penelitian lainnya yang dilakukan mengenai konsumsi pisang ambon est depende didapatkan nilai signifikansi $<0,001$ ($<0,05$) artinya ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan diit rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia lanjut di Desa Babakan Karet Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur. Ada pengaruh terapi Konsumsi buah pisang ambon dan diit rendah garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia lanjut (Awalia et al, 2023)

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Silvia tahun 2023 menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan p value = 0.000. Kesimpulan dari penelitian ini ada pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Robert Wolter Mongisidi Manado (Mayasari Riu, 2023)

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri dan Pisang ambon Untuk Menurunkan Hipertensi pada Ibu Perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon terhadap hipertensi pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

LANDASAN TEORI

Perimenopause yakni periode transisi yang terjadi beberapa tahun menjelang menopause. Pada masa ini, ovarium secara bertahap akan mulai memproduksi estrogen lebih sedikit (Ayuningtyas, 2021). Perimenopause dapat dimulai sejak pertengahan usia 30-an atau paling lambat pada pertengahan usia 50-an (Clinic, 2025). Pada masa ini biasanya rentang waktu 2 – 8 tahun (rata-rata 5 tahun) (Purwoastuti, 2019). Tanda-tanda perimenopause itu sendiri adalah siklus menstruasi yang tidak menentu bahkan bisa jadi menstruasi tidak datang selama beberapa bulan, keadaan ini terjadi karena perubahan hormon di usia 50-an (Proverawati, 2020).

Rebusan Daun Seledri

Seledri merupakan salah satu sayuran yang sering menjadi pelengkap atau penghias masakan. Tak hanya menambah cita rasa masakan, seledri juga ternyata menyimpan berbagai nutrisi yang baik untuk kesehatan. Seledri dikenal sebagai sayuran tinggi serat serta kaya akan karbohidrat dan protein yang termasuk dalam makronutrisi. Seledri juga mengandung beragam vitamin dan mineral, seperti vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin E, folat, kalsium, magnesium, kalium, dan kolin. Berbagai jenis antioksidan pun terkandung di dalamnya, seperti beta karoten, lutein, zeaxanthin, dan flavonoid (Kemenkes RI, 2022).

Pisang Ambon

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang populer di Indonesia karena rasanya yang manis, tekstur yang lembut dan kandungan nutrisi yang melimpah. Buah ini kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi pisang ambon secara rutin dapat memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan, baik untuk pencernaan, jantung maupun daya tahan tubuh (Judin, 2025)

Road Map Penelitian

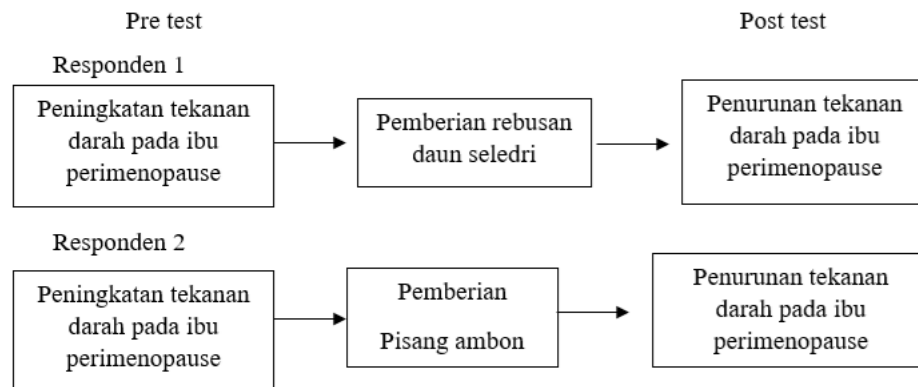
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon untuk wanita perimenopause di Puskesmas Patia tahun 2025. Variabel dependen pada penelitian ini yaitu penurunan tekanan darah ibu perimenopause dan variabel independen pada penelitian ini yaitu pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon.

Peneliti membandingkan penelitian sebelumnya dengan penelitian sekarang dilihat pada lima jurnal. Berdasarkan hasil kelima penelitian tersebut, didapatkan bahwa pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah ibu perimenopause dengan hipertensi. Hal yang membedakan pada penelitian sebelumnya dimana sampel pada penelitian sebelumnya yaitu ibu perimenopause dalam satu wilayah, sedangkan pada penelitian sekarang dengan cara mengobservasi 12 ibu perimenopause yang mengalami hipertensi dimana enam ibu dengan pemberian rebusan daun seledri dan enam ibu lainnya dengan pemberian pisang ambon selama 7 hari sesudahnya dilakukan pengecekan tekanan darah apakah terjadi penurunan atau tidak. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan case study atau studi kasus dengan informan yang

digunakan adalah 12 ibu perimenopause. Selain itu, peneliti juga menuliskan tahap perencanaan penelitian hingga luaran penelitian

Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan gambaran hubungan antara variabel-variabel penelitian yang menjadi fokus pengamatan dan pengukuran, sehingga dapat menunjukkan arah serta alur logis dari penelitian yang dilakukan (Notoatmodjo, 2020).



Gambar 1. Kerangka Berpikir

Hipotesis

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Ada pengaruh pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

H0: Tidak ada pengaruh pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode kualitatif bersifat deskriptif karena bertujuan menggambarkan suatu fenomena atau fakta penelitian secara objektif sesuai dengan kondisi yang ada. Sementara itu, studi kasus merupakan suatu proses penyelidikan mendalam terhadap peristiwa atau fenomena khusus yang terjadi secara nyata (Riyanto, 2022) Dalam penelitian ini, studi kasus difokuskan pada pengaruh pemberian pisang ambon dan jus mentimun dalam menurunkan hipertensi pada ibu menopause di Puskesmas Cigeulis tahun 2025.

Populasi dan Informan Penelitian

. Informan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang ibu perimenopause yang sedang mengalami hipertensi.

Sebanyak 6 orang diberikan rebusan daun seledri, dan 6 orang lainnya diberikan pisang Ambon segar. Masing-masing intervensi diberikan 2 kali sehari selama 7 hari. Rebusan daun seledri diberikan pada pagi dan sore hari, sedangkan pisang Ambon diberikan pada pagi dan siang hari.

Kriteria inklusi adalah karakteristik yang harus dipenuhi oleh anggota populasi agar dapat dijadikan informan dalam penelitian, sedangkan kriteria eksklusi adalah karakteristik yang menyebabkan anggota populasi tidak dapat dijadikan informan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Puskesmas Patia Kabupaten Pandeglang yang dilakukan pada bulan Agustus 2025, penilaian atau observasi dengan cara kunjungan ke rumah pasien hari ke 1, ke 4 dan ke 7 dan pada hari ke 2, 3, 5, dan 6 dilakukan observasi atau penilaian via wa dgn bukti foto/video konsumsi rebusan daun seledri dan pisang ambon.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tensimeter dan stetoskop yang sama untuk seluruh sampel guna memastikan keakuratan dan konsistensi hasil pengukuran tekanan darah. Selain itu, digunakan lembar observasi hasil pemeriksaan tekanan darah untuk mencatat data setiap kali pengukuran dilakukan selama masa intervensi. Alat tulis digunakan untuk mencatat hasil observasi secara manual.

Sebanyak 12 responden dibagi menjadi dua kelompok. Enam orang diberikan intervensi berupa rebusan daun seledri, sedangkan enam lainnya diberikan pisang Ambon segar. Intervensi dilakukan dua kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Rebusan daun seledri diberikan setiap pagi dan sore, sedangkan pisang Ambon diberikan setiap pagi dan siang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisa Asuhan Kebidanan pada Wanita Perimenopause yang diberikan Rebusan daun Seledri

Berdasarkan hasil analisis, pemberian rebusan daun seledri pada wanita perimenopause menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah, sebagaimana disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 1 Hasil Analisa Asuhan Kebidanan pada Wanita Perimenopause yang diberikan Rebusan Daun Seledri

No	Nama	Usia (tahun)	Tekanan Darah (mmHg)			Penurunan TD (mmHg)	
			Hari Ke 1	Hari Ke 4	Hari Ke 7	Sistolik	Diastolik
1	Ny. A	45	150/100	140/90	135/85	15	15
2	Ny. S	44	160/100	150/95	145/90	15	10
3	Ny. M	43	155/100	150/95	145/90	10	10
4	Ny. R	44	155/100	145/95	130/85	25	15
5	Ny. B	43	160/100	150/90	145/90	15	10
6.	Ny.E	45	160/100	150/90	140/80	20	20
Rata-Rata			156,7/100	147,5/92,5	140,0/86,7	16,7 mmHg	13,3 mmHg

Sumber: Data Primer

Tabel 4.1 menunjukkan hasil analisis asuhan kebidanan pada wanita perimenopause yang diberikan rebusan daun seledri. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan

dari 156,7 mmHg pada hari ke-1 menjadi 147,5 mmHg pada hari ke-4, dan 140,0 mmHg pada hari ke-7. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg pada hari ke-1 menjadi 92,5 mmHg pada hari ke-4, dan 86,7 mmHg pada hari ke-7. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan tekanan darah yang dicapai adalah 16,7 mmHg untuk sistolik dan 13,3 mmHg untuk diastolik.

Hasil Analisa Asuhan Kebidanan pada Wanita Perimenopause yang diberikan Pisang Ambon

Berdasarkan hasil analisis, pemberian pisang ambon pada wanita perimenopause menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Hasil Analisa Asuhan Kebidanan pada Wanita Perimenopause yang diberikan Pisang ambon

No	Nama	Usia (tahun)	Tekanan Darah (mmHg)			Penurunan TD (mmHg)	
			Hari Ke 1	Hari Ke 4	Hari Ke 7	Sistolik	Diastolik
1	Ny. T	43	150/100	145/95	140/90	10	10
2	Ny. L	45	155/100	145/95	140/90	15	10
3	Ny. S	44	150/100	140/95	135/90	15	10
4	Ny. K	45	160/100	150/95	145/90	15	10
5	Ny. I	42	150/100	145/90	140/90	10	10
6.	Ny. D	44	160/100	150/90	140/90	20	10
Rata-Rata			154,2/100	145,8/93,3	140/90	14,2	10

Sumber: Data Primer

Tabel 2 menyajikan hasil analisis asuhan kebidanan pada wanita perimenopause yang diberikan Pisang Ambon. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 154,2 mmHg pada hari ke-1 menjadi 145,8 mmHg pada hari ke-4, dan 140,0 mmHg pada hari ke-7. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg pada hari ke-1 menjadi 93,3 mmHg pada hari ke-4, dan 90 mmHg pada hari ke-7. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan tekanan darah yang dicapai adalah 14,2 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk diastolik.

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan pada Wanita Perimenopause antara Kasus 1 yang diberikan Rebusan Daun Seledri dan Kasus 2 yang diberikan Pisang Ambon

Tabel 3 Perbandingan Rata-rata Tekanan Darah pada Wanita Perimenopause yang Diberikan Rebusan daun seledri dan Pisang Ambon

Intervensi	Rata-rata TD Hari Ke-			Rata-rata Penurunan TD	
	1	4	7	Sistolik	Diastolik
Rebusan Daun Seledri	156,7	147,5	140,0	16,7	13,3
Pisang Ambon	154,2	145,8	140,0	14,2	10,0
Selisih	+2,5	+1,7	0,0	+2,5	+3,3

Sumber: Data Primer

Berdasarkan Tabel 4.3 didapatkan bahwa secara keseluruhan, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok rebusan daun seledri (16,7 mmHg) lebih besar

dibandingkan kelompok pisang ambon (14,2 mmHg), dengan selisih 2,5 mmHg. Demikian pula, penurunan diastolik pada kelompok rebusan daun seledri (13,3 mmHg) lebih besar dibandingkan kelompok pisang ambon (10,0 mmHg), dengan selisih 3,3 mmHg.

Pembahasan

Pengaruh pemberian rebusan daun seledri pada ibu perimenopause terhadap hipertensi di Puskesmas Patia Tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis, pemberian rebusan daun seledri pada wanita perimenopause menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah, menunjukkan hasil analisis asuhan kebidanan pada wanita perimenopause yang diberikan rebusan daun seledri. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 156,7 mmHg pada hari ke-1 menjadi 147,5 mmHg pada hari ke-4, dan 140,0 mmHg pada hari ke-7. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg pada hari ke-1 menjadi 92,5 mmHg pada hari ke-4, dan 86,7 mmHg pada hari ke-7. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan tekanan darah yang dicapai adalah 16,7 mmHg untuk sistolik dan 13,3 mmHg untuk diastolik. Dengan demikian hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian rebusan daun seledri pada wanita perimenopause mampu memberikan pengaruh mendalam urunkan tekanan darah. Penurunan terjadi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, dengan rata-rata penurunan yang cukup bermakna secara klinis.

Secara teori, seledri merupakan sayuran yang tidak hanya digunakan sebagai pelengkap masakan, tetapi juga menyimpan beragam nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Seledri tinggi serat, karbohidrat, protein, serta mengandung vitamin A, B, C, E, folat, kalsium, magnesium, kalium, dan kolin. Selain itu, seledri juga kaya antioksidan seperti beta karoten, lutein, zeaxanthin, dan flavonoid (Kemenkes RI, 2022). Dalam 100 gram seledri, terkandung kalium 265 mg, natrium 97 mg, air 95,2 gram, kalsium 46 mg, karbohidrat 3,32 gram, protein 0,49 gram, dan vitamin B6 0,052 mg (Tim Medis Siloam Hospital, 2024). Kandungan fitokimia phthalides dalam seledri diketahui mampu merelaksasi dinding arteri sehingga meningkatkan aliran darah yang sehat. Selain itu, senyawa flavonoid apigenin dan apiin memiliki efek diuretik, membantu ginjal mengeluarkan cairan serta garam berlebih dari tubuh, dan berfungsi mirip *beta blocker* yang memperlambat detak jantung sehingga menurunkan tekanan darah (Rohmatin et al., 2024).

Penyajian rebusan daun seledri untuk terapi hipertensi umumnya dilakukan dengan merebus 100 gram (± 8 tangkai) daun seledri segar dalam 200–400 ml air selama 10–15 menit hingga air berubah warna hijau dan beraroma seledri, lalu disaring sebelum diminum. Air rebusan dapat dikonsumsi hangat atau dingin, sebanyak satu gelas setiap hari (Ayu, 2024; Ritonga, 2020; Rohmatin et al., 2024). Konsumsi rutin 150 ml dua kali sehari pada pagi dan sore selama tujuh hari terbukti menurunkan tekanan darah secara signifikan (Lasria, Srilina & Zulkarnain, 2021; Anuhgera et al., 2020; Huwae et al., 2021). Penelitian Rohmatin et al. (2024) bahkan mencatat nilai $p = 0,000$ untuk sistolik dan $p = 0,017$ untuk diastolik, sedangkan Ritonga (2020) melaporkan penurunan sistolik pada 100% responden dan diastolik pada 81,25% responden. Hal ini memperkuat dasar teoritis bahwa rebusan daun seledri efektif untuk hipertensi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi Diah Evawanna Anuhgera dkk. (2021), yang melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dengan rata-rata 11,65 mmHg,

serta penurunan diastolik pada 81,25% responden dengan rata-rata 15,75 mmHg. Penelitian Anuhgera dkk. (2020) juga memperlihatkan perbedaan bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi rebusan daun seledri dengan nilai $p < 0,05$. Demikian pula, studi Emalia Nur Imani dan Shinta Mona Lisca (2024) mendukung temuan ini dengan bukti adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik setelah intervensi. Bahkan, penelitian oleh Simamora Lasria, Br Pinem Srilina, dan Batu Bara Zulkarnain menambahkan perspektif bahwa jus seledri dapat memberikan hasil lebih optimal dibanding rebusan, meskipun rebusan tetap efektif dan praktis digunakan.

Peneliti berasumsi bahwa rebusan daun seledri dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang aman, mudah diperoleh, dan ekonomis dalam menurunkan tekanan darah, khususnya pada wanita menopause dan perimenopause. Adanya pengaruh pemberian rebusan daun seledri pada ibu perimenopause terhadap hipertensi karena kandungan senyawa aktif seperti apigenin, kalium, dan flavonoid di dalamnya berperan sebagai vasodilator alami yang membantu melebarkan pembuluh darah, meningkatkan pengeluaran natrium melalui urine, serta mengurangi kekakuan arteri sehingga tekanan darah dapat menurun secara signifikan. Dengan demikian, pemberian rebusan daun seledri berpengaruh terhadap kondisi hipertensi pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

Pengaruh pemberian pisang ambon pada ibu perimenopause terhadap hipertensi di Puskesmas Patia Tahun 2025.

Berdasarkan hasil analisis, pemberian rebusan pisang ambon pada wanita perimenopause menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi terhadap penurunan tekanan darah menunjukkan hasil analisis asuhan kebidanan pada wanita perimenopause yang diberikan Pisang Ambon. Rata-rata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 154,2 mmHg pada hari ke-1 menjadi 145,8 mmHg pada hari ke-4, dan 140,0 mmHg pada hari ke-7. Demikian pula, rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 100 mmHg pada hari ke-1 menjadi 93,3 mmHg pada hari ke-4, dan 90 mmHg pada hari ke-7. Secara keseluruhan, rata-rata penurunan tekanan darah yang dicapai adalah 14,2 mmHg untuk sistolik dan 10 mmHg untuk diastolik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon pada wanita perimenopause dengan hipertensi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah secara signifikan. Penurunan terjadi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, yang menunjukkan adanya potensi klinis penting dalam mengendalikan tekanan darah melalui intervensi sederhana berbasis pangan alami.

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang populer di Indonesia karena memiliki rasa manis, tekstur lembut, serta kandungan nutrisi yang melimpah. Buah ini kaya akan vitamin, mineral, dan serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Mengonsumsi pisang ambon secara rutin dapat memberikan manfaat yang signifikan, terutama dalam menjaga kesehatan pencernaan, jantung, serta daya tahan tubuh (Judin, 2025).

Salah satu kandungan penting dalam pisang ambon adalah kalium, yaitu mineral yang berperan dalam menurunkan kadar tekanan darah tinggi dan mengatur keseimbangan cairan di dalam tubuh. Kandungan kalium dalam pisang cukup tinggi, sedangkan natrium relatif rendah, sehingga menjadikannya buah yang efektif untuk menurunkan risiko

hipertensi dan stroke. Kalium juga bermanfaat untuk menormalkan irama jantung serta memperlancar aliran oksigen ke otak (Riu, 2023).

WHO dan Food and Agriculture Organization (FAO) merekomendasikan konsumsi pisang ambon sebanyak 2–3 buah per hari (200–300 gram). Cara konsumsi yang disarankan adalah satu jam sebelum makan atau saat perut kosong, sehingga manfaat penurunan tekanan darah lebih optimal. Peningkatan asupan kalium melalui konsumsi pisang ambon dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan jantung koroner. Rekomendasi asupan kalium per hari adalah 3.510 mg, sementara pisang ambon mengandung sekitar 435 mg kalium per 100 gram. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon sebanyak 300 gram per hari selama tujuh hari berturut-turut pada pagi dan siang hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Putri, Kursani, & Syukaisih, 2021; Nurleny & Kossasy, 2024).

Hasil penelitian sebelumnya mendukung hal ini, seperti penelitian yang dilakukan oleh Awalia et al. (2023) pada 17 responden lanjut usia penderita hipertensi di Desa Babakan Karet, Kabupaten Cianjur, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan konsumsi pisang ambon dan diet rendah garam terhadap penurunan tekanan darah ($p < 0,001$). Begitu pula penelitian Silvia dan Mayasari (2023) yang membuktikan adanya pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RS Robert Wolter Mongisidi Manado dengan nilai $p = 0,000$ (Riu, 2023).

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa pemberian pisang ambon pada wanita perimenopause yang mengalami hipertensi dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Adanya pengaruh pemberian pisang ambon pada ibu perimenopause terhadap hipertensi karena kandungan kalium di dalamnya berfungsi menjaga keseimbangan elektrolit, membantu pengeluaran natrium, serta mendukung relaksasi dinding pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol. Dengan demikian, pemberian pisang ambon berpengaruh terhadap kondisi hipertensi pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

Perbandingan pengaruh pemberian rebusan daun seledri dan pisang ambon dalam menurunkan hipertensi pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan bahwa secara keseluruhan, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok rebusan daun seledri (16,7 mmHg) lebih besar dibandingkan kelompok pisang ambon (14,2 mmHg), dengan selisih 2,5 mmHg. Demikian pula, penurunan diastolik pada kelompok rebusan daun seledri (13,3 mmHg) lebih besar dibandingkan kelompok pisang ambon (10,0 mmHg), dengan selisih 3,3 mmHg. Pemberian rebusan daun seledri dan konsumsi pisang ambon sama-sama terbukti menurunkan tekanan darah pada wanita perimenopause, meskipun mekanisme dan tingkat efektivitasnya berbeda. Responden yang mengonsumsi rebusan daun seledri menunjukkan penurunan tekanan darah lebih cepat dalam beberapa hari setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa daun seledri memiliki efek farmakologis langsung terhadap sistem ekskresi dan keseimbangan cairan tubuh. Sebaliknya, konsumsi pisang ambon memperlihatkan efek yang cenderung lebih bertahap, tetapi hasilnya lebih stabil dari waktu ke waktu. Kondisi ini menunjukkan bahwa pisang ambon lebih berperan dalam menjaga kestabilan tekanan darah melalui mekanisme perbaikan metabolisme elektrolit. Dengan

demikian, meskipun keduanya berpengaruh, rebusan daun seledri lebih menonjol pada efek jangka pendek, sedangkan pisang ambon pada efek jangka panjang.

Hasil tersebut sejalan dengan teori yang menjelaskan kandungan bioaktif dari kedua bahan alami tersebut. Daun seledri mengandung flavonoid, apigenin, dan kalium. Flavonoid berperan sebagai antioksidan yang dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sementara apigenin bekerja sebagai diuretik alami yang meningkatkan produksi urine sehingga membantu menurunkan volume plasma dan tekanan darah. Kalium pada seledri juga berfungsi menjaga keseimbangan ion natrium dalam tubuh, sehingga menurunkan risiko retensi cairan (Riu, 2023).

Sementara itu, pisang ambon diketahui mengandung kalium dalam jumlah tinggi (sekitar 435 mg per buah berukuran sedang) dengan kadar natrium rendah. Kalium berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan cara memperlancar kontraksi otot, mendukung fungsi saraf, menjaga kesehatan jantung, serta menyeimbangkan cairan dalam tubuh. Dalam konteks kebutuhan gizi, rekomendasi asupan kalium per hari adalah 3510 mg. Konsumsi 2–3 buah pisang ambon (200–300 gram) dapat membantu memenuhi kebutuhan tersebut (Putri, Kursani, & Syukaisih, 2021; Nurleny & Kossasy, 2024). Teori gizi dan farmakologi mendukung bahwa pisang ambon memberikan efek stabilisasi tekanan darah melalui mekanisme elektrolit, berbeda dengan seledri yang lebih bekerja sebagai diuretik alami.

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Milah dkk. (2023) membuktikan bahwa konsumsi pisang ambon yang dikombinasikan dengan diet rendah garam dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi secara signifikan. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Silvia dan Mayasari (2023), di mana konsumsi pisang ambon mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan nilai $p = 0,000$, yang menandakan pengaruh signifikan secara statistik. Sementara itu, penelitian Riu (2023) menguatkan bahwa rebusan daun seledri efektif sebagai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah dengan mekanisme diuretik alami. Beberapa penelitian lain juga menyebutkan bahwa flavonoid dalam seledri memiliki efek vasodilatasi yang dapat melancarkan aliran darah. Dengan adanya konsistensi hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua bahan alami ini memiliki potensi besar sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi hipertensi, terutama pada kelompok perimenopause.

Peneliti berasumsi bahwa rebusan daun seledri lebih efektif digunakan sebagai terapi jangka pendek untuk menurunkan tekanan darah pada wanita perimenopause, terutama ketika dibutuhkan efek cepat akibat lonjakan tekanan darah. Adanya pengaruh tersebut diduga karena kandungan apigenin dan flavonoid pada seledri berfungsi sebagai vasodilator alami yang bekerja cepat melebarkan pembuluh darah. Sebaliknya, konsumsi pisang ambon dinilai lebih sesuai untuk menjaga stabilitas tekanan darah dalam jangka panjang, sebab kandungan kalium dan seratnya mendukung keseimbangan elektrolit serta kesehatan kardiovaskular secara berkesinambungan. Kedua intervensi ini dapat saling melengkapi, di mana rebusan daun seledri berperan sebagai terapi cepat (short-acting) dan pisang ambon berfungsi sebagai terapi pemeliharaan (long-acting). Peneliti juga berasumsi bahwa kombinasi keduanya berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan penggunaan tunggal, meskipun hal ini masih memerlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih komprehensif dan jumlah sampel yang lebih besar. Oleh karena itu, pemberian

rebusan daun seledri dan pisang ambon berpengaruh dalam menurunkan hipertensi pada ibu perimenopause di Puskesmas Patia Tahun 2025.

KESIMPULAN

1. Pemberian rebusan daun seledri selama tujuh hari pada wanita perimenopause terbukti menurunkan tekanan darah secara bermakna, dengan rata-rata penurunan sebesar 16,7 mmHg pada sistolik dan 13,3 mmHg pada diastolik.
2. Pemberian pisang ambon selama tujuh hari pada wanita perimenopause juga terbukti efektif menurunkan tekanan darah, dengan rata-rata penurunan sebesar 14,2 mmHg pada sistolik dan 10,0 mmHg pada diastolik.
3. Perbandingan antara kedua intervensi menunjukkan bahwa rebusan daun seledri memberikan penurunan tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan pisang ambon, dengan selisih penurunan sistolik sebesar **2,5 mmHg** dan diastolik sebesar **3,3 mmHg**.

Saran

1. Bagi Puskesmas Patia

Disarankan untuk mengintegrasikan program edukasi konsumsi makanan tinggi kalium, seperti rebusan daun seledri dan pisang ambon ke dalam kegiatan pencegahan dan pengendalian hipertensi pada wanita perimenopause. Edukasi dapat dilakukan melalui penyuluhan rutin, penyebaran leaflet berisi manfaat dan cara konsumsi, serta praktik langsung dalam kegiatan Posbindu PTM atau pemeriksaan lansia.

2. Bagi Wanita Perimenopause

Disarankan untuk mengonsumsi rebusan daun seledri dan pisang ambon secara teratur minimal selama tujuh hari berturut-turut sebagai upaya non-farmakologis menurunkan tekanan darah. Konsumsi tersebut sebaiknya dibarengi dengan pola makan rendah garam, aktivitas fisik teratur, manajemen stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara berkala untuk memantau perkembangan kesehatan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk memberikan konseling yang jelas dan mudah dipahami mengenai manfaat, takaran, dan cara pengolahan rebusan daun seledri dan konsumsi pisang ambon. Pemantauan berkala terhadap pasien yang menjalani intervensi ini perlu dilakukan untuk memastikan keberhasilan dan keamanan, serta mendorong pasien agar mengombinasikannya dengan gaya hidup sehat secara keseluruhan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang, sehingga dapat melihat efek jangka panjang konsumsi rebusan daun seledri dan pisang ambon. Penelitian juga dapat dikembangkan pada kelompok usia dan jenis kelamin yang berbeda, serta mengkaji kemungkinan kombinasi kedua bahan tersebut untuk mendapatkan efek sinergis terhadap penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abdul, N. A. (2023). Manajemen Kesehatan menopause. (D. E. Winoto, Ed.) Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- [2] Adinda Ayu. (2024, Sepetember 12). Mengolah Daun Seledri untuk Menurunkan Kadar Kolesterol. (A. Ramli, Ed.) RRI.CO.ID. From <https://www.rri.co.id/kesehatan/969035/mengolah-daun-seledri-untuk-menurunkan-kadar-kolesterol#:~:text=Rebus%20daun%20seledri%20selama%2010,dalam%20kulkas%20untuk%20diminum%20nanti>.
- [3] Afrihal Afiif, G. W. (2022, Desember). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Masa Menopause Dengan Menggunakan Studi Literatur. Profesional Health Journal, 4(1), 103-113.
- [4] Agustin, d. S. (2022). Pentingnya Mengenali Tanda-tanda Menopause pada Wanita. Jakarta: Alodokter. Retrieved November 26, 2024 from <https://www.alodokter.com/pentingnya-mengenali-tanda-tanda-menopause-pada-wanita>
- [5] Ambarita, B., Sinaga, D., & Manalu, L. N. (2022). Gambaran pengetahuan ibu premenopause tentang hipertensi. 4(1), 1-4. doi:<https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/JPMS/article/view/2213>
- [6] Anuhgera, D.E. et al. (2020) 'Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (Apium graveolens L.) terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause dengan Hipertensi', Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk), 3(1), pp. 67-74. Available at: <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i1.502>.
- [7] Aprilia, L. N., Susilawati, Latifah, N. S., & Samino. (2024). Jus Buah Bit Campur Jeruk Nipis untuk Menurunkan Hipertensi pada Ibu Perimenopause. Medical Laboratory Journal, 2(3), 13-24. doi:<https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/CaloryJournal/article/view/349>
- [8] Arina Maliya, P. (2023). Hubungan Perilaku Pencegahan Komplikasi Dengan Activity Daily Living Dan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. HIJP : Health Information Jurnal Penelitian, 15(806). From <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>
- [9] Awalia et al. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Diit Rendah Garam erhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Lanjut Di Desa Babakan Karet Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur tahun 2023. urnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE), 3(1), 32-46. doi:<https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1,2737>
- [10] Awalia et al. (2023). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Dan Diit Rendah Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Lanjut Di Desa Babakan Karet Kecamatan Cianjur Kabupaten Cianjur Tahun 2023. Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE), 3(1), 32-46. doi:<https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1,2737>
- [11] Ayuningtyas, I.F. (2021) Kebidanan Komplementer Terapi Komplementer dalam Kebidanan. Jakarta: Pustaka Baru.
- [12] Dewita, D., & Veri, N. (2022). Pengaruh Minum Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L) Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Perimenopause. urnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan, 13(2), 469-473. doi:<https://jurnal2.umku.ac.id/index.php/jikk/article/view/1450/940>
- [13] Dita, A. (2021) Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: A Plus Books.

- [14] F. A. (2021). Masalah Klimakterium, Menopause dan Gangguan menstruasi. Kudus: Akbid pemkab Kudus.
- [15] Fitri, A. (2021) Masalah Klimakterium, Menopause dan Gangguan Menstruasi. Kudus: Akademi Kebidanan Pemkab Kudus.
- [16] Halijah, Azlimin, A. A. (2024). Faktor –Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Menopause di Desa Lambangi Kolono Timur Kabupaten Konawe Selatan. HIJP: Health Infotomation Jurnal Penelitian, 16(3). doi:<https://doi.org/10.36990/hijp.v16i3.1530>
- [17] Huwae, G. et al. (2021) ‘Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Seledri (Apium graveolens) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kairatu, Kabupaten Seram Bagian Barat’, Biofaal Journal, 2(2), pp. 64–74. Available at: <https://doi.org/10.30598/biofaal.v2i2pp64-74>.
- [18] Imani, E. N., & Lisca, S. M. (2024). PENGARUH REBUSAN DAUN SELEDRI DAN JUS BELIMBING TERHADAP UPAYA NTUK MENURUNKAN TENSI DARAH PADA WANITA PERIMENOPOUSE DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANJUNG HARAPAN KECAMATAN MARGA TIGA KABUPATEN LAMPUNG TIMUR. MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL, 6(12), 5019-5029. doi:<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/15254>
- [19] Judin, S. (2025, Januari 31). Manfaat Pisang Ambon bagi Kesehatan. (R. E. Putra, Ed.) From <https://www.rri.co.id/kesehatan/1294444/manfaat-pisang-ambon-bagi-kesehatan>
- [20] Kemenkes RI. (2022). Berbagai Manfaat Daun Seledri Untuk Kesehatan. RSUP dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar, Instalasi Promosi Kesehatan. From https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1062/berbagai-manfaat-daun-seledri-untuk-kesehatan
- [21] Kementrian Kesehatan RI. (2022). Menopause dan Kesehatan Jantung. Kemenkes RI, 22(4).
- [22] Kusumaningsih, M. R., Khoeriyah, N., & Adyani, K. (2024, Maret). Aktifitas Fisik dan Kualitas Hidup Wanita Menopause : Literature Review. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion, 7(3), 613-619. doi:<https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4576>
- [23] Lasria, S., Srilina, B.P. and Zulkarnain, B.B. (2021) ‘The Comparison Study of Celery Leaves in Juice and Celery Boiled Water to Reduce of Blood Pressure on Elderly Patients with Hypertension’, Proceedings of the First International Conference on Health, Social Sciences and Technology (ICoHSST 2020), 521(ICoHSST 2020), pp. 189–195. Available at: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210415.041>.
- [24] Li, Z., Guo, J. P., & Huang, L. (2024). Sindrom perimenopause dan hipertensi selama perimenopause di Cina Selatan: prevalensi, hubungan dan faktor risiko. (P. Central, Ed.) National Library of medicine. doi:<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10988979/>
- [25] Mayasari Riu, S. D. (2023). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Perawatan Penyakit Dalam Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Kota Manado. Klabata Journal Of Nursing, 5(2), 49-55. doi:<http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>

- [26] Nabilah, A., Solihati, & Septimar, Z. M. (2024, Agustus). Hubungan Perilaku Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia. Gudaang Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(2), 277-282. doi:<https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.849>
- [27] Nikmah Jalilah Ritonga, D. D. (2020, Oktober). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Seledri (*Apium Graveolens* L) Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Menopause Dengan Hipertensi. Jurnal Kebidanan Kestra (JKK), 3(1), 67-74.
- [28] Noviyanti. (2020). Kenali dan Cegah Obati Hipertensi. Yogyakarta: Notebook.
- [29] Nurleny and Kossasy, S.M. (2024) 'Pengaruh Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang', Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 7(1), pp. 432-441. Available at: <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>.
- [30] Prawirohardjo S. (2020). ilmu kebidanan (6 ed.). Jakarta: PT. Bina pustaka.
- [31] Proverawati A. (2020). Menopause dan syndrom premenopause. Jakarta: Nuha Medika.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN