

## Literature Review : Penambahan Jantung Pisang dan Rebung pada Abon Ikan untuk Hipertensi

Silva Zurinah<sup>1\*</sup>, Arya Ulilalbab<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Indonesia

\*Penulis korespondensi: [Silvazurinah261003@gmail.com](mailto:Silvazurinah261003@gmail.com)

**Abstract.** Hypertension is a significant global health problem, especially in specific groups such as pregnant women. The high incidence and potential for serious complications demand non pharmacological management efforts and innovative use of local foods. This study examines the potential of local functional foods such as Ambon bananas, banana blossoms, and bamboo shoots as alternatives for health management and product development, particularly those related to hypertension in pregnant women. The method used was a systematic literature review using the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) approach, which encompasses four main stages: identification, screening, feasibility assessment, and analysis of results. The study results showed that the Ambon banana diet significantly reduced systolic and diastolic blood pressure. Factors such as age, family support, stress levels, and fast food consumption were shown to be significantly associated with the incidence of hypertension in pregnant women. Furthermore, bamboo shoot consumption significantly reduced blood cholesterol levels and blood pressure. In terms of product innovation, the fish floss formulation combined with banana blossoms or bamboo shoots received positive feedback from the panelists. The fermentation process of bamboo shoots is known to produce flour with a very high crude fiber content. Therefore, this local food has significant potential as a source of additional fiber and a raw material for value-added processed products to support food security and improve public health.

**Keywords:** Bamboo Shoots; Banana Blossom; Functional Food; Hypertension; Pregnant Women.

**Abstrak.** Hipertensi merupakan salah satu permasalahan kesehatan global yang penting, termasuk pada kelompok khusus seperti ibu hamil. Tingginya angka kejadian dan potensi komplikasi serius menuntut adanya upaya penanganan non-farmakologis serta pemanfaatan pangan lokal secara inovatif. Penelitian ini menelaah potensi pangan fungsional lokal seperti pisang ambon, jantung pisang, dan rebung sebagai alternatif dalam pengelolaan kesehatan serta pengembangan produk, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi pada ibu hamil. Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka sistematis (Systematic Literature Review) dengan pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses), yang meliputi empat tahapan utama: identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan analisis hasil. Hasil kajian menunjukkan bahwa diet pisang ambon memberikan efek signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Faktor-faktor seperti usia, dukungan keluarga, tingkat stres, serta konsumsi makanan cepat saji terbukti memiliki hubungan bermakna dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. Selain itu, konsumsi rebung juga secara signifikan menurunkan kadar kolesterol darah dan tekanan darah. Dari sisi inovasi produk, formulasi abon ikan yang dikombinasikan dengan jantung pisang atau rebung mendapatkan penerimaan positif dari panelis. Proses fermentasi rebung diketahui menghasilkan tepung dengan kandungan serat kasar yang sangat tinggi. Dengan demikian, pangan lokal tersebut memiliki potensi besar sebagai sumber serat tambahan dan bahan baku produk olahan bernilai tambah untuk mendukung ketahanan pangan serta peningkatan kesehatan masyarakat.

**Kata kunci:** Abon; Hipertensi; Ibu Hamil; Jantung Pisang; Rebung.

### 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik melebihi 90 mmHg . Kondisi ini sering menyerang kelompok rentan seperti lansia dan ibu hamil (Basri, Akbar, & Dwinata, 2017; Syam et al., 2023). Pola makan yang tidak sehat, seperti tingginya konsumsi natrium dan lemak (Manik & Wulandari, 2020) . Makanan cepat saji merupakan kontributor utama peningkatan kasus hipertensi. Karena banyak

penderita yang khawatir akan ketergantungan dan harga obat yang mahal, diperlukan pengobatan alternatif yang lebih ekonomis, salah satunya melalui terapi non-farmakologis menggunakan pangan fungsional (Yulianti et.,*all*, 2019).

Pisang ambon merupakan buah lokal yang khasiatnya telah terbukti signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi . Selain itu, bagian lain seperti jantung pisang dan rebung, yang melimpah di berbagai daerah, masih kurang optimal pemanfaatannya (Angraeni et.,*all*, 2020). Padahal, rebung berpotensi sebagai pangan fungsional yang mampu menurunkan kolesterol dan tekanan darah, serta diperkirakan menghambat aterosklerosis (Makatita, 2020).

Salah satu upaya diversifikasi pangan lokal dan peningkatan nilai ekonomi adalah pengolahan menjadi produk kering populer seperti abon. Penggunaan jantung pisang dan rebung sebagai bahan baku abon dapat menambah nilai fungsional produk, terutama serat (Yulian et.,*all*, 2021). Pengembangan produk abon dan olahan kaya serat ini menjadi alternatif pangan fungsional yang diharapkan dapat membantu mengontrol faktor risiko kesehatan, termasuk hipertensi pada ibu hamil (Amrah et al., 2020).

## 2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah melebihi batas normal, yaitu di atas 140 mmHg untuk sistolik dan 90 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini menjadi salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada masa kehamilan dan berpotensi meningkatkan risiko kesakitan serta kematian pada ibu, janin, maupun perinatal. Beberapa faktor yang berhubungan dengan timbulnya hipertensi pada ibu hamil antara lain usia reproduksi yang tidak ideal (<20 tahun atau >35 tahun), kehamilan pertama (primigravida), riwayat keluarga dengan hipertensi, riwayat hipertensi sebelumnya, penyakit ginjal, obesitas, kurangnya dukungan keluarga, stres, peningkatan berat badan yang tidak sesuai, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Kondisi stres dapat menstimulasi aktivitas saraf simpatis yang secara bertahap meningkatkan tekanan darah. Sementara itu, makanan cepat saji yang tinggi kandungan natrium dan lemak jenuh dapat menyebabkan retensi cairan serta penyumbatan pembuluh darah (aterosklerosis), yang akhirnya memicu hipertensi. Selain itu, obesitas pada ibu hamil berhubungan dengan peningkatan stres oksidatif, peradangan, kadar lipid tinggi, kerusakan sel endotel, dan penyempitan pembuluh darah.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka sistematis (*Systematic Literature Review*) yang mengaplikasikan metodologi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*), meliputi empat tahapan utama: identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan analisis hasil yang dapat diterima. Pencarian literatur dilakukan pada basis data elektronik seperti Cochrane dan Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan dengan fokus kajian, antara lain: "Hipertensi," "Tekanan Darah," "Pisang Ambon," "Jantung Pisang," "Rebung," dan "Abon Pangan Fungsional". Kriteria inklusi yang diterapkan mencakup artikel penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 2013 hingga 2023, merupakan jurnal teks lengkap (*full text*) atau akses terbuka (*open access*), dan diterbitkan dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Studi yang dikecualikan (*kriteria eksklusi*) adalah jenis makalah tinjauan literatur (*literature review*) atau tinjauan sistematis yang bertujuan untuk memfokuskan analisis pada data hasil penelitian primer.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian observasional menunjukkan bahwa hipertensi pada ibu hamil memiliki hubungan yang sangat signifikan ( $p=0,000$ ) tidak hanya dengan faktor gizi, tetapi juga faktor psikososial dan perilaku. Faktor risiko tersebut meliputi umur ibu hamil (usia reproduksi tidak aman), dukungan keluarga yang kurang, kondisi stres, penambahan berat badan yang tidak normal (obesitas), dan konsumsi makanan cepat saji (Basri, Akbar, & Dwinata, 2017). Temuan ini menguatkan konsep bahwa hipertensi adalah penyakit multifaktorial. Implikasinya, penanganan dan pencegahan harus bersifat holistik, yakni mengkombinasikan intervensi diet (mengurangi natrium dan lemak dari makanan cepat saji) dengan manajemen stres dan penguatan dukungan sosial, bukan hanya intervensi medis.

---

#### 1. **Judul :** PEMBUATAN ABON DARI JANTUNG PISANG (*MUSA PARADISIACA*) DENGAN PENAMBAHAN IKAN TONGKOL (*EUTHYNNUS AFFINIS*)

**Penulis :** Jusniati, Patang, Kadirman.

**Hasil :** Abon jantung pisang yang memperoleh tingkat kesukaan tertinggi dari panelis adalah perlakuan A, yaitu dengan komposisi 50% jantung pisang dan 50% ikan tongkol. Untuk parameter rasa, perlakuan B dinilai paling disukai karena memiliki cita rasa yang gurih. Sementara itu, perlakuan A mendapat penilaian terbaik pada aspek warna (kuning kecokelatan), aroma (khas abon), serta tekstur (renyah).

**Sumber :** Jusniati, J., Patang, P., & Kadirman, K. (2017). Pembuatan Abon Dari Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca*) Dengan Penambahan Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*). *Jurnal pendidikan teknologi pertanian*, 3(1), 58-66.

---

- 
2. **Judul** : PENGARUH TERAPI DIET PISANG AMBON (*MUSA PARADISIACA* VAR. *SAPIENTUM LINN*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI DI KOTA BITUNG  
**Penulis** : Lizel Rachel Tangkilisan, Sonny Kalangi, Gresty Masi  
**Hasil** : Terapi diet menggunakan pisang ambon terbukti memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik ( $p=0,000$ ). Efek penurunan tekanan darah tersebut disebabkan oleh kandungan kalium yang tinggi dalam pisang, yang berperan serupa dengan mekanisme kerja obat antihipertensi.  
**Sumber** : Tangkilisan, L. R., Kalangi, S., & Masi, G. (2013). Pengaruh Terapi Diet Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum Linn*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Kota Bitung. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 114184.
  3. **Judul** : Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Ibu Hamil di Kota Makassar  
**Penulis** : Hasan Basri, Rismayanti Akbar, Indra Dwinata  
**Hasil** : Terdapat hubungan yang signifikan ( $p=0,000$ ) antara kejadian hipertensi pada ibu hamil dengan faktor usia, dukungan keluarga, tingkat stres, peningkatan berat badan, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Namun, tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara hipertensi pada ibu hamil dengan tingkat pendidikan ( $p=0,615$ ).  
**Sumber** : Basri, H., Akbar, R., & Dwinata, I. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Ibu Hamil di Kota Makassar. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 21-30.
  4. **Judul** : PENGARUH KANDUNGAN REBUNG DALAM MENURUNKAN KADAR KOLESTEROL DAN TEKANAN DARAH  
**Penulis** : Sitti Hajiyanti Makatita  
**Hasil** : Kandungan rebung menunjukkan pengaruh yang signifikan ( $p=0,000$ ) dalam menurunkan kadar kolesterol darah, dengan rata-rata penurunan dari 248,11 menjadi 214,87, serta menurunkan tekanan darah sistolik dari rata-rata 150,10 menjadi 136,03.  
**Sumber** : Makatita, S. H. (2020). Pengaruh Kandungan Rebung Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol Dan Tekanan Darah. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 4(1), 46-57.
  5. **Judul** : GAMBARAN DAYA TERIMA PEMBUATAN ABON IKAN MANYUNG (*Arius Thalassinus*) DAN REBUNG BAMBU (*Dendrocalamus Asper*)  
**Penulis** : Kurnia Vio Viscesa, Mulyanita, Ikawati Sulistyaningsih  
**Hasil** : Hasil penelitian memperlihatkan bahwa abon yang dibuat dari ikan manyung (*Arius thalassinus*) dan rebung bambu (*Dendrocalamus asper*) dapat diterima serta disukai oleh para panelis. Berdasarkan hasil uji organoleptik terhadap warna, aroma, tekstur, dan rasa, perlakuan 2 (P2) memperoleh penilaian tertinggi secara keseluruhan, dengan total skor sebesar 398.
-

---

**Sumber :** Viscesa, K. V., Sulistyaningsih, I., & Anggraini, S. A. (2024). GAMBARAN DAYA TERIMA PEMBUATAN ABON IKAN MANYUNG (Arius Thalassinus) DAN REBUNG BAMBU (Dendrocalamus Asper). *Media Gizi Khatulistiwa*, 1(4), 37-43.

---

Potensi pangan lokal sebagai alternatif terapi diet terbukti efektif dalam dua penelitian *quasi-experiment*. Pisang ambon menunjukkan pengaruh signifikan ( $p=0,000$ ) dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada klien hipertensi (Tangkilisan, Kalangi, & Masi, 2013). Efikasi ini dikaitkan dengan kandungan kalium tinggi dalam pisang yang berfungsi sebagai antagonis natrium dan diuretik alami, yang mekanisme kerjanya mirip dengan obat antihipertensi, tetapi lebih ekonomis dan minim efek samping. Senada, kandungan rebung juga memberikan pengaruh signifikan ( $p=0,000$ ) dalam menurunkan kadar kolesterol darah dan tekanan darah sistolik (Makatita, 2020). Rebung bertindak ganda melalui kandungan serat tinggi yang menghambat penyerapan kolesterol dan gula, serta antioksidan/kalium yang mendukung efek antihipertensi. Temuan ini menegaskan bahwa komoditas lokal seperti pisang ambon dan rebung memiliki dasar ilmiah yang kuat sebagai pangan fungsional untuk manajemen hipertensi dan dislipidemia.

Upaya diversifikasi pangan memanfaatkan jantung pisang—bahan yang sering terbuang menjadi produk olahan abon menunjukkan hasil yang menjanjikan. Hasil uji organoleptik menemukan bahwa abon jantung pisang dengan perbandingan 50% jantung pisang dan 50% ikan tongkol adalah formula yang paling disukai panelis untuk atribut warna, aroma, dan tekstur (Jusniati, Patang, & Kadirman, 2017). Kombinasi ini berhasil menciptakan produk yang kaya serat (dari jantung pisang) dan kaya protein (dari ikan), menjadikannya pangan fungsional yang bergizi seimbang dan tahan lama.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan sintesis dari berbagai literatur, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, termasuk pada ibu hamil, dan sangat dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat (tinggi natrium, lemak, dan makanan cepat saji) serta faktor non-gizi seperti usia, stres, dukungan keluarga, dan status gizi/obesitas. Mengingat kekhawatiran pasien terhadap efek samping dan ketergantungan obat, pangan fungsional lokal menawarkan alternatif terapi non-farmakologis yang menjanjikan, di mana pisang ambon dan rebung terbukti secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah dan kadar kolesterol. Lebih lanjut, jantung pisang dan rebung, sebagai sumber serat pangan yang melimpah, berhasil diolah menjadi produk abon dengan daya terima organoleptik yang baik oleh konsumen, terutama bila diformulasikan secara proporsional dengan bahan sumber protein seperti ikan.

Pengolahan abon ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya diversifikasi pangan dan penyedia makanan fungsional yang lebih ekonomis, tetapi juga mampu meningkatkan keterampilan masyarakat dan menunjukkan kelayakan usaha. Selain itu, fermentasi rebung merupakan metode yang efektif untuk menghasilkan tepung dengan kadar serat kasar sangat tinggi, yang berpotensi besar sebagai suplemen pangan. Sebagai rekomendasi tindak lanjut, diperlukan sosialisasi dan edukasi gizi secara intensif kepada masyarakat, khususnya kelompok berisiko (lansia dan ibu hamil), mengenai pentingnya pola makan sehat, pengendalian stres, serta manfaat konkret dari pangan fungsional lokal seperti pisang ambon dan rebung dalam mengontrol tekanan darah. Ibu hamil secara spesifik disarankan untuk menjaga status gizi ideal, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, dan aktif mengelola stres serta mencari dukungan keluarga sebagai langkah pencegahan hipertensi kehamilan.

## DAFTAR REFERENSI

- Alwi, A., Bahar, A., Ismawati, R., & Afifah, C. A. N. (2023). Pengaruh penambahan lobak dan brokoli terhadap tingkat kesukaan nugget bandeng sebagai alternatif snack penderita hipertensi. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(3), 158–173. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1525>
- Amrah, W., Sirajuddin, S., Syam, A., & Battung, S. M. (n.d.). *Produksi dan analisis zat gizi makro, mikro, dan asam lemak omega-3 abon ikan layang sebagai pangan fungsional*.
- Angraeni, L., Triandita, N., Rasyid, M. I., & Yuliani, H. (2020). Pengolahan abon jantung pisang sebagai upaya diversifikasi pangan bagi masyarakat di Desa Seuneubok, Aceh Barat. *LOGISTA: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 550–555.
- Balai Penelitian dan Pengembangan Industri Banjarbaru. (2011). Pemanfaatan fermentasi rebung untuk bahan suplemen pangan dan tepung serat. *Jurnal Riset Industri Hasil Hutan*, 3(1), 37–41. <https://doi.org/10.24111/jrihh.v3i1.1187>
- Basri, H., Akbar, R., & Dwinata, I. (2018). Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil di Kota Makassar. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2), 21–30. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.21-30>
- Hidayati, S. A., Hariadi, H., Danur, M. F., Apriliani, N., Merdiningsih, E., Cahayani, K., & Watoni, M. S. (2023). Pelatihan produksi abon rebung oleh mahasiswa KKN UNRAM di Desa Kembang Kuning, Kecamatan Sikur, Kabupaten Lombok Timur. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Gelar Wicara* (Vol. 1, No. 1, hlm. 647–651).
- Jusniati, J., Patang, P., & Kadirman, K. (2017). Pembuatan abon dari jantung pisang (*Musa paradisiaca*) dengan penambahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis*). *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 3(1), 58–66. <https://doi.org/10.26858/jptp.v3i1.5198>
- Makatita, S. H. (2020). Pengaruh kandungan rebung dalam menurunkan kadar kolesterol dan tekanan darah. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 46–57. <https://doi.org/10.52031/edj.v4i1.42>

- Syam, A. N., Tihardimanto, A., Azis, A. A., Sari, J. I., & Maidina, S. (2023). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada ibu hamil. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 22(1), 29–37. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v22i1.305>
- Tangkilisan, L. R., Kalangi, S., & Masi, G. (2013). Pengaruh terapi diet pisang Ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum* Linn.) terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi di Kota Bitung. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 1(1), 1–8.
- Viscesa, K. V., Sulistyaningsih, I., & Anggraini, S. A. (2024). Gambaran daya terima pembuatan abon ikan manyung (*Arius thalassinus*) dan rebung bambu (*Dendrocalamus asper*). *Media Gizi Khatulistiwa*, 1(4), 37–43.
- Wulandari, I. S. M. (2020). Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada anggota Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Parongpong. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 228–236. <https://doi.org/10.25157/jkg.v2i1.3583>
- Yulia, Y. (2021). Pendampingan analisis usaha pembuatan abon rebung di UKM Raja Abon Makmur Lestari Kelurahan Air Kepala Tujuh Kota Pangkal Pinang. *Jurnal Abdidas*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i1.209>
- Yuliani, Y., Septiansyah, A., & Emmawati, A. (2021). Karakteristik organoleptik dan kadar serat kasar abon dari formulasi daging ikan patin dan jantung pisang kepok. *Journal of Tropical AgriFood*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.35941/jtaf.3.1.2021.5485.23-30>
- Yulianti, I., Prameswari, V. E., & Wahyuningrum, T. (2019). Pengaruh pemberian pisang Ambon terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 6(1), 70–76. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i1.ART.p070-076>