



PEMBERIAN JUS LABU SIAM UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL

Ria Harnita Sari

Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Jalan Mustafa Sari, Riau dan 28281, Indonesia
 Post-el: rharnitasari@gmail.com

Abstrak	Info Artikel
<p><i>Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Tujuan: untuk mengetahui penurunan hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Marpoyan Damai. Jenis Penelitian: Praeksperimen dengan design One Group Pretest dan Posttest. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Marpoyan Damai tanggal 01-21 November 2024 dengan menggunakan Teknik Purposive Sampling. Metode penelitian menggunakan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon. Instrument penelitian menggunakan labu siam, juicer, tensimeter, stetoskop dan gula. Sampel yang digunakan yaitu ibu hamil sebanyak 15 orang. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan systole rata-rata 143,87 mmHg menjadi 117,42 mmHg. Nilai rata-rata tekanan diastole sebelum pemberian jus labu siam yaitu 91,61 mmHg, dan sesudah pemberian jus labu siam 79,35 mmHg. Kesimpulan: adanya pengaruh pemberian jus labu siam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastole pada ibu hamil dengan hipertensi ringan di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru (P-value 0,000). Diharapkan bagi ibu hamil yang mengalami hipertensi ringan disarankan untuk mengkonsumsi jus labu siam secara teratur.</i></p>	<p>Diajukan : 21-11-2024 Diterima : 15-1-2025 Diterbitkan : 5-02-2025</p> <p>Kata kunci : Hipertensi, Labu Siam, Ibu Hamil Keywords: Hypertension, Chayote, Pregnant Woman</p>
<p>Abstract</p> <p><i>Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. Objective: to determine the decrease in hypertension in pregnant women in the Marpoyan Damai Health Center work area. Type of Research: Pre-experiment with One Group Pretest and Posttest design. This research was conducted in the Marpoyan Damai Health Center work area on November 1-21, 2024 using the Purposive Sampling Technique. The research method uses a non-parametric test, namely the Wilcoxon test. The research instrument uses chayote, juicer, tensiometer, stethoscope and sugar. The sample used was 15 pregnant women. The results showed a decrease in systolic pressure by an average of 143.87 mmHg to 117.42 mmHg. The average diastolic pressure before giving chayote juice was 91.61 mmHg, and after giving chayote juice was 79.35 mmHg. Conclusion: There is an effect of giving chayote juice on reducing systolic and diastolic blood pressure in pregnant women with mild hypertension at the Marpoyan Damai Health Center, Pekanbaru (P-value 0.000). It is expected that pregnant women with mild hypertension are advised to consume chayote juice regularly.</i></p>	
<p>Cara mensitasi artikel: Sari, R.H. (2025). Pemberian Jus Labu Siam untuk Menurunkan Hipertensi Pada Ibu Hamil. <i>IJCD: Indonesian Journal of Community Dedication</i>, 3(1), 41-47. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJCD</p>	

PENDAHULUAN

Hipertensi pada kehamilan merupakan tekanan darahnya $\geq 140/90$ mmHg. Dibagi menjadi ringan-sedang ($140-159 / 90-109$ mmHg) dan berat ($\geq 160/110$ mmHg) (Alatas, 2019). Hipertensi pada kehamilan (HDP) merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu, janin, dan neonatal yang mempersulit sekitar 10% kehamilan di seluruh dunia. Angka ini kemungkinan akan meningkat karena bertambahnya usia dan obesitas pada wanita hamil. Wanita hamil dengan HDP berisiko mengalami solusio plasenta, stroke, edema paru, kejadian tromboemboli, koagulasi intravaskular diseminata, dan kegagalan banyak organ. Risiko janin meliputi retardasi pertumbuhan intrauterin, prematuritas, dan kematian intrauterin, yang semuanya sangat tinggi pada preeklamsia. Neonatus berisiko lebih tinggi mengalami kelahiran prematur (Cifkova, 2023).

Angka kematian ibu dan morbiditas masih sangat tinggi di dunia. Sekitar 287.000 wanita kehilangan nyawa mereka karena komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan, persalinan atau periode pascanatal. Sebagian besar kematian ibu dan bayi baru lahir serta kelahiran mati terjadi di Afrika sub-Sahara dan Asia Selatan, dengan Afrika sub-Sahara sendiri menyumbang sekitar 70% dari kematian ibu global, 46% dari kematian bayi baru lahir, dan 77% dari kelahiran mati (WHO, 2024).

Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 sekitar 189 per 100.000 kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu terbanyak pada tahun 2022 adalah hipertensi dalam kehamilan sebanyak 801 kasus, perdarahan sebanyak 741 kasus, jantung sebanyak 232 kasus, dan penyebab lain-lain sebanyak 1.504 kasus (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Jumlah kematian ibu di Provinsi Riau pada tahun 2022 sekitar 114 orang, dimana jumlah ini mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan jumlah kasus kematian tahun 2021 yaitu 180 orang. Penyebab kematian ibu terbesar adalah perdarahan (43%), gangguan hipertensi (24%) dan penyebab lain-lain termasuk tinggi (35%) (Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2022).

Berdasarkan Laporan Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2024), jumlah ibu hamil sebanyak 16263 orang, sedangkan yang menduduki peringkat tertinggi adalah Puskesmas Marpoyan Damai dengan jumlah ibu hamil sebanyak 2736 orang, diikuti Puskesmas Bukit Raya 2035 orang dan Puskesmas Rumbai 1646 orang. Di Kota Pekanbaru ibu hamil yang banyak melakukan kunjungan kehamilan di Puskesmas Marpoyan Damai. Berdasarkan survei awal di Puskesmas Marpoyan Damai didapatkan jumlah ibu hamil yang hipertensi sebanyak 15 orang.

Penatalaksanaan hipertensi ini terbagi 2 yaitu pertama farmakologis, prinsip dasarnya perlu diperhatikan untuk menjaga kepatuhan dan meminimalisasi efek samping dari obat tertentu. Kedua, non farmakologis yaitu dengan memenuhi beberapa pola hidup sehat salah satunya yaitu dengan terapi jus. Terapi jus cukup efektif untuk mengendalikan hipertensi. Jus kaya serat, vitamin C, kalsium, kromium dan lemak esensial terbukti efektif meredam tekanan darah. Kandungan serat yang tinggi didalam buah akan mengikat lemak dan kelebihan garam. Kelebihan lemak dan garam ini akan dibuang bersama dengan kotoran, kondisi inilah yang akan mengurangi risiko hipertensi secara alami. Salah satu dari buah yang bisa dijadikan bahan untuk terapi jus dalam mengendalikan hipertensi adalah labu siam (Adibah, Indriyani, dan Rifiana, 2020).

Labu siam bahasa latinya *sechium edule* sw dikenal sebagai sayuran buah yang menyehatkan, murah, mudah di dapatkan dan enak rasanya. Labu siam mengandung getah serta zat-zat seperti protein. Selain itu labu siam juga mengandung bin, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A,B,C, albuminoid, dan kaya akan kalsium. Menurut Dr. Setiawan Dalimartha, daging buah labu siam terdiri dari 90% air, 7,5% karbohidrat, 1% protein, 0,6% serat, 0,2% abu, 0,1% lemak, kurang lebih 20 mg kalsium, 25 mg fosfor, 100 g kalium, 0,3 mg zat besi, 2 g natrium, saponin, alkaloid, tannin, dan beberapa zat obat lainnya (Yanti and Indah, 2017).

Pemberian jus labu siam dapat menjadi faktor pengaruh perubahan tekanan darah. Dimana diketahui buah labu siam mengandung berbagai zat seperti kalium yang cukup tinggi. Kalium mempunyai efek diuretik yang dapat menurunkan tekanan darah melalui urin yang banyak dibuang, kandungan garam di dalam darah akan berkurang. Berkurangnya kadar garam yang bersifat menyerap atau menahan air ini akan meringankan kerja jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah menurun. Kandungan alkaloidnya berfungsi sebagai vasodilator maka labu siam bisa menurunkan darah tinggi. Kalium berpengaruh terhadap sekresi aldosterone sehingga diuresis meningkat yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah menurun. Selain itu kalium juga bersifat diuretik dengan cara menurunkan reabsorpsi, garam dan air oleh tubulus melalui mekanisme pemblokkan transport aktif natrium melalui dinding tubulus sehingga cairan yang dikeluarkan oleh tubuh meningkat dan volume di intravaskuler menurun (Jayani, 2016).

Labu siam mengandung banyak vitamin seperti vitamin B, C, K dan kandungan mineral yang baik bagi tubuh. Labu siam juga kaya akan kandungan, natrium, zat besi, kalium, fosfor, lemak, protein, kalsium, serat, karbohidrat, dan juga mengandung banyak air. labu siam memiliki beberapa kandungan, yaitu natrium, zat besi, kalium, fosfor, lemak, protein, kalsium, serat, karbohidrat, dan juga mengandung banyak air. Labu siam memiliki banyak manfaat untuk kesehatan, antara lain penurun hipertensi karena kandungan potasium yang tinggi, mencegah kanker, menurunkan asam urat, menurunkan kolesterol (Ayuningtyas, dkk, 2023).

Labu siam (*Sechium edulle*) mengandung komponen zat-zat seperti protein, labu siam juga memiliki kandungan potasium yang tinggi serta zat lain seperti alkaloid dan flavonoid. Kalium berguna bagi tubuh untuk mengatur tekanan darah, mengobati tekanan darah tinggi menghilangkan karbon dioksida dari darah dan mengaktifkan otot dan saraf. Peningkatan kadar kalium akan memudahkan oksigen mencapai otak dan mendukung keseimbangan cairan yang akan membuat tubuh terasa lebih berenergi. Konsumsi labu siam secara rutin dianjurkan bagi penderitanya tekanan darah tinggi, karena labu siam dapat menjadi pilihan yang layak untuk mengobati hipertensi (Desiyana, Lestari dan Maryana, 2024). Kalium bermanfaat bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah dan membersihkan karbon dioksida dalam darah. Kalium juga bermanfaat untuk memicu kerja otot dan simpul saraf. Kalium yang tinggi akan memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu menjaga keseimbangan cairan, sehingga tubuh menjadi lebih segar. Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk mengonsumsi labu siam secara teratur. Buah dan sayur yang kaya kalium dapat menurunkan tekanan darah dan memperbaiki fungsi pembuluh darah (Hikmah, dkk, 2020).

Labu siam yang kaya potasium adalah penyebab penurunan tekanan darah. Kalium sendiri memiliki sifat vasodilatasi yang dapat menghambat reabsorpsi nutrisi. Meskipun penurunan tekanan darah sedang, vasodilatasi ini dapat menurunkan resistensi perifer dan meningkatkan curah jantung. Selanjutnya, potasium dapat menghambat reabsorpsi garam oleh ginjal, yang dapat mencegah volume tanah untuk tumbuh (Hidayathillah, Pamungkas dan Julianti, 2022).

Kalium bekerja mengusir natrium dari senyawanya, sehingga lebih mudah dikeluarkan. Kalium berpengaruh terhadap sekresi aldosteron sehingga diuresis meningkat yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah menurun. Selain itu kalium juga bersifat diuretik dengan cara menurunkan reabsorpsi garam dan air oleh tubulus melalui mekanisme pemblokatan transport aktif natrium melalui dinding tubulus sehingga cairan yang dikeluarkan oleh tubuh meningkat dan volume di intravaskuler menurun.

Labu siam (*Sechium edulle*) dikenal sebagai labu siam memiliki kandungan potasium. Kalium membantu tubuh mengatur tekanan darah, tekanan darah berlebih dan mengeluarkan karbon dioksida dari darah. Kalium juga dapat mengaktifkan kelenjar saraf dan otot. Kadar kalium yang meningkat akan memudahkan oksigen mencapai otak dan mendukung tubuh terasa lebih ringan karena keseimbangan cairan. Labu siam sebaiknya dikonsumsi secara rutin oleh orang yang memiliki tekanan darah tinggi (Desiyana, Lestari dan Maryana, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Oktober 2024 di wilayah kerja Puskesmas Marpoyan Damai melalui wawancara terhadap 10 orang ibu hamil dengan hipertensi didapatkan bahwa dari 5 orang ibu hamil mengatakan sebelumnya belum pernah mengalami hipertensi atau bisa disebut dengan hipertensi gestasional dan terjadi pada trimester II dan III.

Berdasarkan hasil pra riset yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25-31 Oktober 2024 di wilayah kerja Puskesmas terhadap 2 orang ibu hamil dengan hipertensi dengan pemberian jus labu siam bahwa labu siam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari 140/90 mmHg menjadi 130/85 mmHg.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pemberian Jus Labu Siam terhadap Penurunan Hipertensi Pada Ibu Hamil"

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Praeksperimen* dengan *design One Group pretest* dan *posttest*. Penelitian eksperimental merupakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui segala gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari perlakuan tertentu. Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru. Waktu Penelitian dimulai 01-21 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Marpoyan Damai sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Purposive sampling* yaitu Teknik pengambilan sampel didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Dalam

penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pemberian ekstrak labu siam dan variabel dependen Tekanan darah sistolik dan diastolik, instrumen yang digunakan untuk penelitian pengumpulan data adalah spygmomanometer dan lembar observasi. Sedangkan pengolahan datanya menggunakan Uji Paired Sampel T-Tes.

HASIL

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Ibu Hamil di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
20 - 24 thn	2	13.3
25 - 28 thn	7	46.7
29 - 33 thn	6	40.0
Total	15	100,0

Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa mayoritas umur responden berada pada kelompok umur 25- 28 tahun (46,7%), sedangkan jumlah terkecil berada pada kelompok umur 20- 24 tahun (13,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistole sebelum dan Diastole sebelum Pemberian Jus Labu Siam Pada Ibu Hamil di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

Variabel		Frekuensi	Persentase	
Tekanan		mmHg		
Sistole	Sebelum	140	9	60.0
		150	6	40.0
Diastole	Sebelum	90	10	66.7
		100	5	33.3

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa mayoritas tekanan darah responden systole sebelum (60,0%), sedangkan jumlah tekanan darah diastole sebelum (66,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistole sesudah dan Diastole sesudah Pemberian Jus Labu Siam Pada Ibu Hamil di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

Variabel		Frekuensi	Persentase	
Tekanan		mmHg		
Sistole	Sesudah	130	9	60.0
		135	1	6.7
		140	5	33.3
Diastole	Sesudah	80	6	40.0
		82	2	13.3
		85	2	13.3
		90	5	33.3

Berdasarkan pada tabel 3 diketahui bahwa mayoritas tekanan darah responden systole sesudah (60,0%), sedangkan jumlah tekanan darah diastole sesudah (40,0%).

Tabel 4. Distribusi Nilai Rata-rata (*Mean*) Tekanan darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian jus labu siam di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

	N	Mean	Median	SD	Mak	Min
Sebelum	15	144.000	140.00	5.071	150	140
Sesudah	15	133.67	130.00	4.806	140	130

Berdasarkan Tabel 4. didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian jus labu siam adalah 144, mmHg dengan tekanan darah tertinggi adalah 150 mmHg dan tekanan darah yang terendah 140 mmHg,, setelah dilakukan pemberian jus labu siam rata-rata tekanan darah turun menjadi 133,67 mmHg dengan tekanan darah tertinggi 140 mmHg dan terendah 130 mmHg.

Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon tekanan darah Sistolik Ibu hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian jus labu siam di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

	N	Median	Min	Max	P
Sebelum	15	140	140	150	0,000
Sesudah		130	130	140	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang tertera pada tabel 4.12 di atas diketahui bahwa tekanan darah sistolik sebelum diberikan pemberian jus labu siam didapat nilai median dan minimum sama 140, nilai maksimum 150 dan *P value* $0,000 < \alpha 0,05$. Ini berarti terjadi perbedaan rata-rata signifikan terhadap tekanan darah sistolik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus labu siam di Puskesmas Marpoyan Damai Kota Pekanbaru.

Tabel 6. Hasil Uji Wilcoxon tekanan darah Diastolik Ibu hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian jus labu siam di Puskesmas Marpoyan Damai Pekanbaru

	N	Median	Min	Max	P
Sebelum	15	90	90	100	0,000
Sesudah		82	80	90	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon yang tertera pada tabel 4.13 di atas diketahui bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan pemberian jus labu siam didapat nilai median dan minimum sama 90, nilai maksimum 100 dan *P value* $0,000 < \alpha 0,05$. Ini berarti terjadi perbedaan rata-rata signifikan terhadap tekanan darah diastolik ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus labu siam di Puskesmas Marpoyan Damai Kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 15 responden, didapatkan rata-rata kelompok umur yang terbanyak adalah kelompok umur 25-28 tahun (46,7%), diikuti oleh kelompok umur 29-33 tahun (40,0%), sedangkan jumlah terkecil adalah kelompok umur 20-24 tahun (13,3%). Menurut Irianto (2015) Usia penderita hipertensi pada ibu hamil yang potensial mengalami hipertensi di bawah 20 tahun atau di atas 40 tahun, kehamilan dengan bayi kembar, dan juga hipertensi oleh ibu dengan kehamilan pertama.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden sebelum terapi jus labu siam tekanan darah sistolik 140 mmHg, 9 (60,0%) dan 150 mmHg, 6 (40,0%), setelah diberikan jus labu siam tekanan darah cenderung menurun menjadi 130 mmHg, 9 (60,0%), 140 mmHg, 5 (33,3), dan 135 mmHg, 1 (6,7%). Sedangkan mayoritas responden sebelum terapi jus labu siam tekanan darah diastolik 90 mmHg, 10 (66,7%), 100 mmHg, 5 (33,3%), setelah diberikan jus labu siam tekanan darah cenderung menurun menjadi 80 mmHg, 6 (40,0%), 90 mmHg, 5 (33,3%), 85 mmHg, 2 (13,3%), dan 82 mmHg,

2 (13,3%). Setelah dilakukan pemberian terapi pemberian jus labu siam kategori tekanan darah ibu hamil mayoritas turun menjadi optimal sistole (7,2%) dan diastole (7%).

Hasil analisa data yang menggunakan uji Wilcoxon didapatkan hasil nilai p value = 0,000 $< \alpha = 0,05$ didapatkan r hitung $>$ dari nilai tabel berarti H_0 ditolak H_1 diterima, ini berarti ada pengaruh pemberian jus labu siam terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh dari 15 responden yang diberikan perlakuan jus labu siam pada ibu hamil yang hipertensi semuanya menunjukkan hasil negatif rank yang berarti semua responden yang diberikan perlakuan mengalami penurunan tekanan darah sistol rata-rata sebesar 10,33 mmHg dari 144 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah diastole sebesar 6,57 mmHg dari 93,33 mmHg.

Labu siam bermanfaat sebagai agen hipotensi, senyawa yang aktif pada labu siam adalah flavonoid, kandungan flavonoid sebagai efek perlindungan terhadap fungsi endotel dan menghambat agregasi platelet untuk menurunkan resiko penyakit jantung coroner dan kardiovaskular. Flavonoid memiliki efek hipotensi dengan mekanisme menghambat aktifitas ACE dan sebagai diuretik. Flavonoid dapat meningkatkan urinasi dan pengeluaran elektrolit, yang berfungsi sebagai kalium yaitu mengabsorpsi cairan ion-ion elektrolit seperti natrium yang ada didalam intra seluler darah menuju ekstraseluler menuju tubulus ginjal (Sijabat dan Panjaitan, 2021).

Labu siam dapat dikonsumsi pada pagi dan sore hari bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, karena mengandung asam amino dan vitamin C yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Manfaat kalium dalam labu siam dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air kedalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra seluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah. Buah labu siam mengandung zat saponin, tannin juga alkaloid dan daun dari labu siam mengandung saponin, polifenol serta flavonoid (Zamaa, Dewi, Salma, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno & Ndapajaki (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh perasan labu siam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Krajan Desa Nyatnyono Ungaran Barat (p -value sistole sebesar 0,029 dan diastolik sebesar 0,002). Terapi perasan labu siam dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif yang tepat dan praktis tanpa efek samping.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian berasumsi bahwa labu siam dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil. buah labu siam mengandung berbagai zat seperti kalium yang cukup tinggi. Kalium mempunyai efek diuretik yang dapat menurunkan tekanan darah melalui urin yang banyak dibuang, kandungan garam di dalam darah akan berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya pengaruh pemberian jus labu siam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastole pada ibu hamil dengan hipertensi ringan di Puskesmas Marpoyan

Damai Pekanbaru. Diharapkan bagi ibu hamil yang mengalami hipertensi ringan disarankan untuk mengkonsumsi jus labu siam secara teratur.

DAFTAR RUJUKAN

- Alatas Haidar (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal*, 27-51.
- Ariska Putri Hidayathillah, Putri Pamungkas, dan Satya Julianti (2022). Efektifitas Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sendang Gede Desa Sambeng Kasiman Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 16-21.
- Cifkova Renata (2023). Hypertension in Pregnancy: A Diagnostic and Therapeutic Overview. *High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention*, 289-303.
- Dian Desiyana, Indri Puji Lestari, dan Maryana (2024). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 305-314.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2022*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau.
- Etri Yanti, Ratna Indah (2017). Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 79-86.
- Flora Sijabat dan Masriati Panjaitan (2021). Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia . *Jurnal Abdimas Mutiara*, 188-195
- Hikmah, Hera Hastuti, Eka Mardiana, Sifaunnisah (2020). The Effect of Chayote Juice (*Sechium Edule*) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *Advances in Health Sciences Research*, 256-259.
- Jayani Indah (2016). Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklamsia. *Journal Care*, 36-44.
- Kementerian Kesehatan RI (2022). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Muhammad Sahlan Zamaa, C. D. (2022). Pengaruh Perasan Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jambura Nursing Journal*, 145-154.
- Sutrisno dan Frans Ndapajaki (2021). Ekstrak Labu Siam Dan Wortel Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi. *Jurnal Sabhanga*, 1-7.
- Salsafira Ayuningtyas, S. P. (2023). Pelatihan Pembuatan Selai Labu Siam Sebagai Upaya Peningkatan Nilai Tambah Wirausaha Di Desa Tapak Siring Kecamatan Sukau, Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Inovatif*, 27-33.
- WHO. (2024). *Transitioning to midwifery models of care*. Geneva: World Health Organization.
- Yohana Adibah, Triana Indriyani, dan Andi Julia Rifiana (2020). Pengaruh Pemberian Jus Semangka terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Carolus Journal of Nursing*, 1-43.