



PENGARUH PEMBERIAN JUS LABU SIAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA LANSIA DENGAN IWAYAT HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS MARUNGGI KOTA PARIAMAN

THE EFFECT OF GIVING SIAMESE PUMPKIN JUICE ON OOD PRESSURE IN ELDERLY WOMEN WITH A HISTORY OF HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF THE ARUNGGI PUBLIC HEALTH CENTER, PARIAMAN CITY

Armaita^{1*}, Linda Marni², Setia Nisa³, Bella Lucintarillova⁴

^{1,2,4}UNP(Universitas Negeri Padang) ³STIKes Piala Sakti Pariaman
Email:armaita10mei@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data Riskesdes tahun 2018 di Indonesia juga menunjukkan prevalensi hipertensi pada jenis kelamin laki-laki sebesar 31,4% dan perempuan sebesar 36,85%. Hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 50 tahun masih 10% akan tetapi diatas umur 60 tahun angka tersebut terus mengalami peningkatan mencapai 20-30%. Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,15% (Riskesdas,2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kert vja Puskemas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022. Penelitian ini bersifat penelitian *kuantitatif*, sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest- posttest design*. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Marunggi Kota Pariaman pada bulan mei 202. Populasi dalam penelitian ini adalah wanita lansia sebanyak 20 orang. Dengan teknik *total sampling* berjumlah 22 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan studi dokumentasi dan pengolahan data secara komputersasi, menggunakan analisa univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat menunjukkan rerata tekanan darah mengalami penurunan dari 149,4 mmHg menjadi 120,5 mmHg. Hasil analisis bivariat terdapat pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan riwayat hipertensi yaitu 0,000. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan riwayat hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan agar lebih memberikan edukasi dan informasi kepada masyarakat tentang obat alternatif dalam penurunan tekanan darah salah satunya labu siam, sehingga tidak ada lagi masyarakat yang tidak melakukan upaya pencegahan Hipertensi.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Labu Siam, Hipertensi

ABSTRACT

Based on the 2018 Riskesdes data in Indonesia, it also shows the prevalence of hypertension in males is 31.4% and females is 36.85%. Hypertension in Indonesia in the age group of 50 years is still 10%, but over the age of 60 the number continues to increase reaching 20-30%. The prevalence of hypertension in West Sumatra is 25.15% (Riskesdas, 2018). This study aims to determine the effect of giving chayote juice on blood pressure in elderly women with a history of hypertension in the Kert vja area of the Marunggi Health Center, Pariaman City in 2022. This research is a quantitative research while the type of research used is a quasi- experimental research with one group pretest-posttest design. This research be conducted at the Marunggi Public Health Center in Pariaman City in May 2022. The population in this study was 22 elderly women. With a total sampling technique of 22 people. Data was collected by means of documentation studies and computerized data processing, using univariate and bivariate analysis. The results of the univariate analysis showed that the mean blood pressure decreased from 149.4 mmHg to 120.5 mmHg. The results of bivariate analysis showed that the effect of giving chayote juice on blood pressure in elderly women with a history of hypertension was 0.000. The results of this study indicate that there is an effect of giving chayote juice n blood pressure in elderly women with a history of hypertension. It is hoped that health workers will provide more education and information to the public about alternative medicines in reducing blood pressure, one of which is chayote, so that there are no more people who do not make efforts to prevent hypertension.

Keywords: Blood Pressure, Chayote, Hypertension

PENDAHULUAN

Peningkatan usia seseorang sering diikuti dengan berbagai permasalahan kesehatan. Penurunan fungsi tubuh pada seseorang sering dikaitkan dengan kemunduran atau biasa dikenal dengan gejala penyakit *degeneratife*. Penyakit *degeneratife* merupakan suatu permasalahan yang sering pada lansia, seperti penyakit jantung, diabetes militus, rematoid artitis termasuk hipertensi. Hipertensi yang dikenal dimasyarakat yaitu dengan sebutan darah tinggi yang dimana pembuluh darah terus meningkat dan semakin tingginya tekanan dalam pembuluh darah akan semakin sulit jantung untuk bekerja dalam memompa darah. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa hipertensi menyerang 22% penduduk dunia dan menjadi penyebab kematian dengan angka 23,7% dari total 1,7 juta kematian.

Berdasarkan data Riskesdes tahun 2018 di Indonesia juga menunjukkan prevelensi hipertensi pada jenis kelamin laki-laki sebesar 31,4% dan perempuan

sebesar 36,85%. Hipertensi di Indonesia pada kelompok umur 50 tahun masih 10% akan tetapi diatas umur 60 tahun angka tersebut terus mengalami peningkatan mencapai 20-30%. Prevelensi hipertensi di Sumatera Barat sebesar 25,15%.

Menurut *Journal Of Clinical Hypertension*, Opari mengemukakan: Karena perubahan hormonal yang biasa terjadi pada wanita, wanita sering mengalami hipertensi. Hal inilah yang melatar belakangi mengapa wanita memiliki angka kejadian penyakit hipertensi yang tinggi. Ketegangan peredaran darah wanita terkenal untuk pria pada usia yang sama, yang pada umumnya terkait dengan produksi kimia seks yang lebih rendah pada wanita, dan jumlahnya terus menurun setelah *menopause*, dengan mengacu pada zat kimia wanita seperti *estrogen*. (Fauziningtyas et al., 2020).

Ini berperan dalam mengurangi dan mencegah *arteriosklerosis*, dan mengumpulkan kerusakan *endotel* dan lipid darah. Orientasi seksual sangat erat kaitannya dengan fase hipertensi, dengan tingginya tingkat pria muda dan tua dengan hipertensi dan wanita yang

mengalami menopause setelah usia 55 (Fauziningtyas et al., 2020).

Apabila seseorang dinyatakan menderita hipertensi, berarti memiliki tekanan arteri rata-rata lebih tinggi dari batas normal. Akibatnya volume darah meningkat dan saluran pembuluh darah menyempit. Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolic ≥ 90 mmHg (Pratiwi dan Kusmiati, 2015).

Tidak jauh berbeda dengan penelitian Shelli Septiana, dkk., (2021), tentang Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Intervensi yang peneliti lakukan untuk mengatasi masalah ini pada pasien yaitu pada pertemuan pertama peneliti mengkaji tekanan darah kedua pasien lalu meminta persetujuan untuk dilakukan pengobatan dengan terapi komplementer berupa konsumsi jus labu siam selama 7 hari berturut-turut dan pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum konsumsi jus labu siam dan 2 jam setelah mengkonsumsi jus labu siam. Berikut ini merupakan perubahan tekanan darah sejak pertemuan pertama hingga pertemuan ke tujuh.

Pada penelitian Eka Kurnia Putra (2015), Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi, Observasi tekanan darah dilakukan sebelum perlakuan (pre test) menggunakan lembar observasi (pre test). Kemudian responden diberi perlakuan, yaitu diberikan sari buah labu siam. Sari buah labu siam dibuat sendiri oleh peneliti dan dikonsumsi 1 kali sehari selama 5 hari berturut-turut. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rizky Suryaning Utami, dkk., (2018), tentang Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngorenan, hasil penelitiannya yaitu terdapat

perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik ($p= 0,001 < 0,05$) dan diastolik ($p= 0,000 < 0,05$) pada wanita lanjut usia dengan hipertensi di

wilayah kerja Puskesmas Ngorenan.

Pada survei awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 April 2022 di Puskesmas Marunggi. Peneliti mendapatkan bahwa 6 dari 10 yang menderita hipertensi, khususnya pada wanita tidak pernah mencoba jus labu siam sebagai alternatif pengobatan hipertensi karena alasan tidak mengetahui kandungan dalam labu siam dapat menurunkan tekanan darah tinggi, sedangkan 4 dari 10 orang sudah pernah mencoba dan hasilnya dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Berdasarkan uraian di atas karena tingginya angka kejadian hipertensi dan masih ada masyarakat yang belum mengetahui kandungan jus labu siam dapat menurunkan hipertensi sehingga peneliti tertarik menggunakan sebagai bahan eksperimen untuk mengetahui "Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022."

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah *kuantitatif* sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *One group pretest-posttest design*. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana, dengan pengendalian yang ketat, ukuran sampel bisa antara 10-20 elemen atau lebih.

Pre test O1----- X ----- *O2 Post Test*

Keterangan:

Pre test O1: Pemeriksaan tekanan darah sebelum diberikan jus

labu siam X: Perlakuan pemberian jus labu siam

Post test O2: Pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan jus labu siam.

HASIL

1. Univariat

Pada analisa univariat akan dibahas tentang tekanan darah sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) mengkonsumsi jus labu siam. Hasil analisa univariat tersebut dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini:

- a. Tekanan darah sebelum (pretest) diberikan jus labu siam

Tabel .1

Tekanan Darah Sebelum (Pretest) Diberikan Jus Labu Siam Terhadap Wanita Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022

No	Tekanan Darah	n	Mean	Median	Min	Max
1	Hipertensi	22				
2	Tidak hipertensi	0	149,4	149	140	159
	Jumlah	22				

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 22 orang responden seluruhnya (100%) memiliki tekanan darah > 140 mmHg (hipertensi). sehingga dapat dikatakan bahwa sebelum dilakukan intervensi rata-rata

tekanan darah penderita hipertensi masih tinggi, dengan nilai rata-rata tekanan darah 149,4 mmHg, tekanan darah paling rendah adalah 140 mmHg dan tekanan darah paling tinggi 159 mmHg.

- b. Tekanan darah sebelum (postest) diberikan jus labu siam

Tabel . 2

Tekanan Darah Sudah (Postest) Diberikan Jus Labu Siam Terhadap Wanita Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022

No	Tekanan Darah	n	Mean	Median	Min	Max
1	Hipertensi	5				
2	Tidak hipertensi	17	120,5	120	100	140
	Jumlah	22				

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 22 orang responden 4 orang (20%) masih mengalami hipertensi, sementara 17 orang (80%) tidak mengalami hipertensi.

sehingga dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan intervensi rata-rata tekan darah penderita hipertensi mulai menurun, dengan nilai rata-rata tekanan darah 120,5 mmHg, tekanan darah paling rendah adalah 100 mmHg dan tekanan darah paling tinggi 140 mmHg.

Analisa Bivariat

Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap wanita usia lanjut dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja puskesmas marunggi kota pariaman tahun 2022. Analisa bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk membuktikan hipotesis

yang telah dibuat sebelumnya, sehingga dapat diketahui pengaruh pemberian jus labu siam terhadap wanita usia lanjut dengan riwayat hipertensi. Hasil analisa bivariat selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3

Tabel .3
Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Wanita Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022

Kelompok	n	Mean	p value	Uji T
<i>Pretest</i>	22	149,4	0,000	14,432
<i>Posttest</i>	22	120,5		

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat hasil uji statistik didapatkan uji t adalah sebesar 14,432 sedangkan nilai p value

$0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan riwayat hipertensi

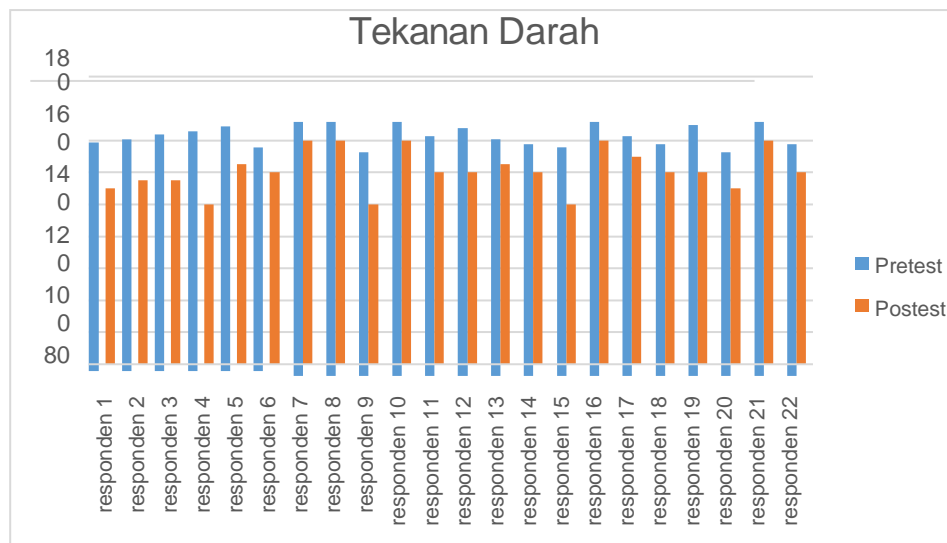
Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan dapat dilihat pada table dan grafik berikut ini:

Tabel.4
Persentase Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Marunggi Kota Pariaman Tahun 2022

No	Nama	Pretest	Postest	persentase penurunan TD
1	S	143	110	23%
2	M	145	115	21%
3	S	148	115	22%
4	M	150	100	33%
5	A	153	125	18%
6	R	140	120	14%
7	M	159	140	12%
8	A	159	140	12%
9	M	140	100	29%
10	S	159	140	12%
11	A	150	120	20%
12	L	155	120	23%
13	S	148	125	16%
14	N	145	120	17%
15	Z	143	100	30%
16	R	159	140	12%
17	I	150	130	13%
18	M	145	120	17%
19	G	157	120	24%
20	M	140	110	21%
21	M	140	110	21%
22	R	159	140	12%

Berdasarkan table.4 menunjukkan bahwa terjadi penurunan dari tekanan darah pretest dan posttest yang paling banyak mengalami penurunan yang responden nomor 4 yaitu 33%, dan yang sedikit mengalami penurunan tekanan darahnya ada 4 responden yaitu

responden nomor 7,8,10, 16 dan 21. Dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh mengkonsumsi labu siam terhadap tekanan darah wanita lansia sehingga adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah meminum jus labu siam



Gambar 4.1. Grafik Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah mengkonsumsi jus labu siam

Berdasarkan Gambar 4.1 terlihat bahwa terjadi penurunan tekanan darah di 17 responden dari 22 responden artinya 80% mengalami penurunan tekanan darah normal. Dimana rata-rata tekan darah

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tekanan darah sebelum (pretest) diberikan jus labu siam diketahui bahwa dari 22 responden diketahui rata-rata tekanan darah 149,4 mmHg, tekanan darah paling rendah adalah 140 mmHg dan tekanan darah paling tinggi 159 mmHg.

Apabila seseorang dinyatakan menderita hipertensi, berarti memiliki tekanan arteri rata-rata lebih tinggi dari batas normal. Akibatnya volume darah meningkat dan saluran pembuluh darah menyempit. Tekanan darah tinggi atau hipertensi terjadi apabila tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolic >90 mmHg (Pratiwi dan Kusmiati, 2015).

Penelitian ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan Merlinda Nur Fitri, dkk., (2020), tentang “Pengaruh Konsumsi Labu Siam

penderita hipertensi mulai menurun, dengan rerata tekanan darah 120,5 mmHg, tekanan darah paling rendah adalah 100 mmHg dan tekanan darah paling tinggi 140 mmHg.

(Cucurbitaceae) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung” bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg.

Menurut analisa peneliti hipertensi yang banyak dialami yaitu pada wanita lansia karena disebabkan perubahan hormonal yang biasa terjadi pada wanita, sehingga wanita sering mengalami hipertensi. Hal inilah yang melatar belakangi mengapa wanita memiliki angka kejadian penyakit hipertensi yang tinggi. Menurut Fauziningtyas, (2020). Ketegangan peredaran darah wanita terkenal untuk pria pada usia yang sama, yang pada umumnya terkait dengan produksi kimia seks yang lebih rendah pada wanita, dan jumlahnya terus

menurun setelah *menopause*, dengan mengacu pada zat kimia wanita seperti *estrogen*.

c. Tekanan darah setelah (*posttest*) diberikan jus labu siam

Berdasarkan hasil penelitian terhadap tekanan darah sebelum (*posttest*) diberikan jus labu siam dari 22 responden bahwa diketahui bahwa rata-rata kadar 5 orang (20%) masih mengalami hipertensi, sementara 17 orang (80%) tidak mengalami hipertensi. sehingga dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan intervensi rata-rata tekan darah penderita hipertensi mulai menurun, dengan rata-rata tekanan darah 120,5 mmHg, tekanan darah paling rendah adalah 100 mmHg dan tekanan darah paling tinggi 140 mmHg, walupun telah mengkonsumsi labu siam, ada beberapa responden yang tidak turun tekanan darahnya, kondisi ini disebabkan karena kurangnya memperhatikan pola makan oleh responden seperti masih memakan makanan mengandung garam secara berlebihan sehingga tekanan darah masih tersebut masih diatas normal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kusumastuty et al. (2016) tentang asupan kalium terhadap tekanan darah, menemukan bahwa asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic dengan arah korelasi negative, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi kalium maka dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Riyadi et al. (2016), bahwa konsumsi natrium berlebih beresiko empat kali untuk menderita hipertensi esensial biladibandingkan dengan mereka yang kurang mengkonsumsi natrium.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Safitri (2016) pada di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka

Kabupaten Sumedang menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 150,00 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 100,00 mmHg.

Juga sejalan dengan hasil peneltian Jayani (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Wonorejo Kecamatan Ngadiluwih Kabupaten Kediri menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 155,00 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 95,00 mmHg. Masih terdapatnya Wanita Usia Subur mengalami hipertensi maka petugas kesehatan perlu memberikan penyuluhan kepada Wanita Usia Subur tentang hipertensi dan cara mencegahnya dengan cara baik dan benar.

Menurut analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tekanan darah pada responden setelah meminum labu siam, buah labus siam ada beberapa kandungan dalam buah, labu siam ternyata mampu memberi efek terhadap penurunan kadar tekanan darah pada penderita hipertensi. Konsumsi makanan ini secara rutin terutama pada saat hipertensi tentu akan sangat bermanfaat bagi kesehatan, selain tidak memiliki efek samping tentunya penatalaksanaan ini bisa dilakukan di rumah dan tidak membutuhkan biaya yang tinggi.

d. Analisa Bivariat

Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada Wanita lansia dengan Riwayat hipertensi

Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti didapatkan bahwa ada pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan riwayat hipertensi. hasil uji statistik hasil uji statistik didapatkan uji t adalah sebesar 14,432, sedangkan nilai p value $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh

pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada wanita lansia dengan riwayat hipertensi.

Hasil penelitian ini tidak berbeda dengan penelitian yang dilakukan Merlinda Nur Fitri (2020) yang memaparkan hasil bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pemberian labu siam sebesar 125,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 92,00 mmHg. Sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi di Klinik Citra.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Kusumastuty *et al.* (2016) tentang asupan kalium terhadap tekanan darah, menemukan bahwa asupan kalium berhubungan dengan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolic dengan arah korelasi negative, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi konsumsi kalium maka dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Riyadi *et al.* (2016), bahwa konsumsi natrium berlebih beresiko empat kali untuk menderita hipertensi esensial bila dibandingkan dengan mereka yang kurang mengkonsumsi natrium.

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 selular ke dalam sel dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat

menurunkan tenanan darah. Buah labu siam mengandung zat saponin, tannin juga alkaloid dan daun dari labu siam mengandung saponin, polifenol serta flavonoid (Gunawan, 2012).

Menurut analisa peneliti bahwa adanya pengaruh mengkonsumsi labu siam terhadap tekanan darah responden sehingga adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah meminum jus labu siam, pengobatan secara non farmakologi terhadap hipertensi ini perlu diterapkan pada responden yang mengalami hipertensi salah satunya labu siam menurut Endang Listyaningsih (2018) karena labu siam mengandung kalium didalamnya memiliki efek diuretik sehingga dapat menurunkan kadar garam dalam darah melalui ekskresi urin bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus labu siam terhadap perubahan tekanan darah., selain bahan yang mudah didapatkan, mengkonsumsinya dalam jangka panjang tentu juga tidak memberikan pengaruh yang buruk terhadap kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada Pengaruh pemberian jus labu siam terhadap tekanan darah pada Wanita lansia dengan Riwayat hipertensi diwilayah kerja puskesmas marunggi kota pariaman tahun 2022, Diharapkan pada penderita anemia dapat menerapkan pengobatan tekanan darah secara non farmakologi sebagai alternatif lain untuk menurunkan tekanan darah tinggi, yaitu dengan mengkonsumsi labu siam. Salah satu kelebihan yang dimiliki dibandingkan dengan farmakologi adalah tidak memiliki efek samping apabila dikonsumsi dalam waktu yang lama, diharapkan bagi peneliti selanjutnya mengkaji lebih dalam lagi tentang faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah dari sumber makanan lain.



DAFTAR PUSTAKA

- Alomedika, (2017). Etiologi Hipertensi. <https://www.alomedika.com/penyakit/kardiologi/hipertensi/etiologi>.
- Angraini, AD., dkk, 2009. *Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1- 41
- Anitasari. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK".
- Appelgren, et al. (2018). Jurnal Kesehatan Medika Saintika. *Jurnal KesehatanMedika Saintika*, 7(2), 108–113.
- Apriyani, dkk. (2020). Effectiveness of Chayote Extract on Lowering Blood Pressure of Post Partum Hypertension. *STRADAJurnal Ilmiah Kesehatan*.
- Departemen Kesehatan (2012). *Penyakit Degeneratif Lansia*.
- Dewi, S. dan Familia, 2010. D. *Hidup Bahagia Bersama Hipertensi*. A Plus Books. Jakarta Eka Kurnia Putra Djaelani, dkk., (2015). *Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*
- Fauziah, N. A., dkk(2019). The Effect of ChayoteExtract (Sechium edule) On Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*.
- Fauziningtyas, dkk. (2020). Effectiveness of Consumption Sechium Edule on Decreasing Blood Pressure in Elderly withHypertension in Coastal Area. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*.
- Freedy Akbar, dkk. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics Of Hypertension In The Elderly)
- Gavia-García, dkk. (2020). Effect of sechium edule var. Nigrum spinosum (chayote) on telomerase levels and antioxidant capacity in older adults with metabolic syndrome.
- Hikmah, dkk. (2020). *The Effect of ChayoteJuice (Sechium Edule) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension*.
- Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu SiamBerimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal ofMidwifery Care*.
- Kusmiati, Meti dan Pratiwi, Dini. 2015. Gambaran Profil Lipid pada Pasien yang Mengalami Hipertensi di Desa Setiajaya Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada* Volume 13 Nomor 1 Februari 2015.
- Lewis, S. M., Heitkemper, M. M., & Dirksen, S. R. (2004). *Medical surgical nursing: Assesment and management of clinical problems*. Missouri: Mosby.
- Munawassalmiah, R., dkk. (2018). Observasi Klinik Ekstrak Labu Siam (Sechium edule) Sebagai Antihipertensi. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*.
- Nona, T. (2019). *Efektivitas Kombinasi Terapi Jus Labu Sia Dengan Madu*.
- Notoatmodjo.(2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.