

Original Article\*)

**Pengaruh Kombinasi Jus Labu Siam dan Madu terhadap Tekanan Darah pada Pra Lansia Hipertensi di Jakarta Selatan***(The Effect of Chayote Juice and Honey Combination on Blood Pressure Among Pre-Elderly with Hypertension in South Jakarta)***Ummi Qulsum**Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia  
Email Correspondent: qulsum0208@gmail.com**Abstract**

**Introduction:** Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of premature death in the world. African countries have the highest prevalence of hypertension cases, namely 27%. Non-pharmacological therapy is therapy without using drugs in the therapy process. Because the use of hypertension drugs can cause several side effects, traditional medicines or Herbal medicine can be an option. Herbal or traditional treatment for high blood pressure requires fruits, vegetables, leaves, and roots that contain potassium and other important substances

**Methods:** This research used quantitative research. The subject group was observed before being given the intervention, then observed again after being given the intervention. In the intervention group, a combination of chayote juice and honey in the RT. 002 RW.002 area, Srengseh Sawah sub-district, South Jakarta.

**Results:** In the intervention group, the combination of chayote juice and honey in the RT. 002 RW. 002 area, Srengseh Sawah sub-district, South Jakarta, showed that after the intervention, the average systolic blood pressure data was 130.75 mmHg with a minimum value of 123 and a maximum value of 140 with a standard deviation of 4734. The average diastolic blood pressure in the data is 84.70 mmHg, with a minimum value of 76 and a maximum value of 90, with a standard deviation of 3278. That before and after being given a combination of chayote juice and honey intervention for 7 days in the RT.002 RW 002 area Srengseh Sawah, South Jakarta, data on the average difference between systolic blood pressure was 28.5 mmHg, and data on the average value of diastolic blood pressure was 34.45 mmHg

**Discussion:** The Description of the response characteristics is based on sex type and age in the distribution of chayote juice and honey in the area of RT.002 RW. 002, Srengseh Sawah Subdistrict, South Jakarta. Based on age characteristics, the majority are 45-59 years old, numbering 15 people, and the majority of respondents' characteristics are based on sexual orientation is the number of women is 15 people.

**Keywords:** *chayote, complementary, honey, hypertension*

**Artikel**

Disubmit (Received) : 15 February 2024

Diterima (Accepted) : 05 Maret 2025

Diterbitkan (Published): 30 Maret 2025

**Copyright:** © 2024 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## Pendahuluan

Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil dari pengukuran pada penduduk di Indonesia sebesar 34,11% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Prevalensi penderita hipertensi di Sumatera Selatan pada tahun 2018 sebanyak 5,572,379 orang sehingga hipertensi di Sumatera menduduki urutan ke 11 dari 34 Provinsi (Dinkes, 2019). Prevalensi di Kota Palembang pada tahun 2018 yang menderita hipertensi sebesar 31,19 % sehingga penderita hipertensi di Kota Palembang menduduki urutan ke 2 dari 10 penyakit.<sup>1</sup>

Prevalensi data menurut dinas kesehatan DKI Jakarta tahun 2020. Angka hipertensi di Jakarta Selatan berjumlah (58,14%) dan mengalami peningkatan dari tahun 2019 berjumlah (38,4%) dan Jakarta Selatan berada di urutan ke 1 dalam jumlah hipertensi terbesar. (Dinas Kesehatan DKI Jakarta, 2020). Prevalensi data lansia di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa terdapat 27.214 lansia. Menurut Riskesdas tahun 2018 prevalensi data lansia yang terkena penyakit hipertensi dengan jumlah 47,86%.<sup>2</sup>

Menurut RISKESDAS tahun 2018, prevalensi penyakit tidak menular (PTM) hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Penderita hipertensi pada usia 18-24 tahun mencapai 13,3%, 25 – 34 tahun mencapai 20,1%, dan pada usia 35 – 44 tahun mencapai 31,6% (Tirtasari & Kodim, 2019). Hipertensi merupakan masalah utama dalam kesehatan yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia. Salah satu dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia adalah kecenderungan tekanan darah yang meningkat (Rihiantoro & Widodo, 2018). Faktor pemicu hipertensi di antaranya adalah obesitas, mengkonsumsi garam yang berlebih, dan terlalu banyak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein diatas usia 65 tahun.<sup>3</sup>

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Prevalensi hipertensi menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 memperkirakan terdapat 1,13 milyar orang diseluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar yaitu dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan berpenghasilan menengah. Di wilayah negara afrika memiliki prevalensi kasus hipertensi tertinggi yaitu 27%, sedangkan di negara Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi kasus hipertensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Jumlah ini akan meningkat di setiap tahunnya dan pada tahun 2025 nanti diperkirakan akan mencapai 1,5 milyar kasus hipertensi di seluruh dunia.<sup>4</sup>

Faktor lain yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu jenis kelamin dan faktor keturunan atau genetik.<sup>5</sup> Apabila penyakit hipertensi tidak dideteksi sejak dini, maka akan banyak penderita dengan tekanan darah yang tidak terkontrol dan akan terus meningkat jumlah penderita hipertensi. Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah, sehingga dapat menyebabkan kerusakan otak, jantung koroner, stroke, ginjal dan mata.<sup>6</sup>

Terapi nonfarmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya. Karena penggunaan obat hipertensi dapat menimbulkan beberapa efek samping, maka obat tradisional atau obat herbal dapat menjadi pilihan. Pengobatan darah tinggi secara herbal atau tradisional yang dibutuhkan adalah buah-buahan, sayur-sayuran, daun-daunan, serta akar-akaran yang mengandung kalium, kalsium, dan zat-zat penting lainnya.<sup>7</sup>

Penderita hipertensi pada umumnya kekurangan kalium dan kalsium. Oleh karena itu, mengkonsumsi sayur dan buah-buahan yang mengandung kalium dapat membantu menurunkan tekanan darah. Salah satunya dengan mengkonsumsi labu siam. Labu siam juga dapat membantu menurunkan tekanan darah karena labu siam memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk membantu atau mengendalikan tekanan darah, membantu ginjal dalam mengeluarkan garam dan cairan berlebih dalam darah, sehingga berkurangnya cairan dalam tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.<sup>8</sup> Mengkonsumsi labu siam pada pagi dan sore hari bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, karena mengandung asam amino dan vitamin C yang bermanfaat bagi kesehatan.<sup>6</sup>

### Metode

Pada penelitian ini menggunakan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experomental Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Postest Without Control Group Design* yaitu untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subyek. Kelompok subyek diobservasi sebelum diberikan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah diberikan intervensi.

Intervensi yang digunakan pada penelitian ini adalah pemberian jus wortel madu dan jus labu siam. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus labu siam dan madu pada penderita hipertensi pada pra lansia wilayah RT.002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan tahun 2023.

Rencana Penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok Perlakuan	<i>Pre-test</i>	Intervensi	<i>Post-test</i>
A	01	X1	02

Sumber: (Syapitri, 2021)

### Keterangan:

- A : Kelompok perlakuan jus labu siam dan madu
- 01 : *Pre-test* kelompok perlakuan
- X1 : Diberi perlakuan jus labu siam dan madu
- 02 : *Post-test* kelompok perlakuan

### Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah masyarakat yang menderita hipertensi yang ada di wilayah RT. 002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan.

### Sampel

Sebanyak 30 responden dengan 1 perlakuan. Sampel penelitian merupakan sebagai dari karakteristik dan jumlah yang dimiliki oleh populasi yang secara nyata diteliti dan diambil kesimpulannya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sampel yang diambil dari total populasi 30 responden.

### Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posbindu Wilayah RT.002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan. Alasan memilih lokasi ini karena berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa angka kejadian hipertensi yang tinggi terutama pada pre-lansia dan lansia. Penyebab hipertensi pada pre-lansia dan lansia karena pola hidup yang tidak sehat, mengkonsumsi makanan tinggi garam, jarang memeriksa tekanan darah yang dilaksanakan oleh posbindu setiap minggunya, memeriksakan diri jika ada keluhan sajam dan nasih rendahnya kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan terapi komplementer jus labu siam dan madu.

### Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah lembar observasi. Peneliti menyediakan dan mengisi lembar observasi tekanan darah sebagai instrumennya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu:

1. *Instrumen A (Data Subject)*

Peneliti akan mengisi lembar demo dengan jenis kelamin untuk mengukur karakteristik responden seperti umur, dan jenis kelamin.

#### 2. Instrumen B (Lembar Observasi)

Peneliti akan mengisi lembar observasi untuk mengukur dan menilai tekanan darah sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*).

#### 3. Instrumen C (Pengukuran Tekanan Darah)

Peneliti akan menggunakan alat pengukur tekanan darah yaitu *sphygmomanometer* dan stetoskop. Tujuannya untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik responden sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Lalu peneliti akan mengisi lembar observasi yang dibuat oleh peneliti dalam bentuk tabel berisi *pre-test*. Lembar observasi ini diisi sebelum responden diberikan perlakuan dan sesudah responden diberikan perlakuan.

#### 4. Instrumen D (Terapi Jus Labu Siam dan Madu)

- a. Instrumen pada penelitian eksperimen ini yang digunakan adalah SOP pembuatan jus labu siam dan madu.
- b. Lembar Observasi ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui perkembangan dari intervensi yang telah dilakukan oleh peneliti. Lembar observasi ini dibuat oleh peneliti dalam bentuk yang berisi *pre-test* dan *post-test*. Lembar observasi ini diisi sebelum responden diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

#### Uji yang digunakan

Pada penelitian ini menggunakan uji normalitas data menggunakan metode *shapiro-wilk*

#### Hasil

**Tabel 4.1** Tekanan darah yang mengalami hipertensi sebelum diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di RT. 002 RW. 002 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan.

Tekanan Darah	Mean	Std. Deviasi	Min – Max
Sistolik	159,25	7,159	150-172
Diastolik	119,15	9,615	101-140

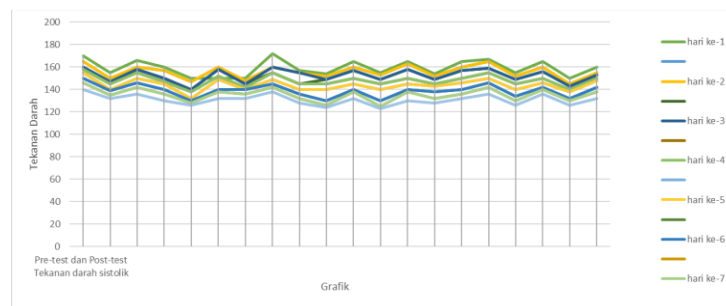
Berdasarkan [tabel 4.1](#) pada kelompok intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di wilayah RT.002 RW.002 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya intervensi didapatkan data rata-rata tekanan darah sistolik 130,75 mmHg dengan nilai minimal 123 dan nilai maksimal 140 dengan nilai standar deviasi 4,734. Pada data rata-rata tekanan darah diastolik 84,70 mmHg dengan nilai minimal 76 dan nilai maksimal 90 dengan standar deviasi 3,278.

**Tabel 4.2** Tekanan darah yang mengalami hipertensi sesudah diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di RT. 002 RW. 002 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan.

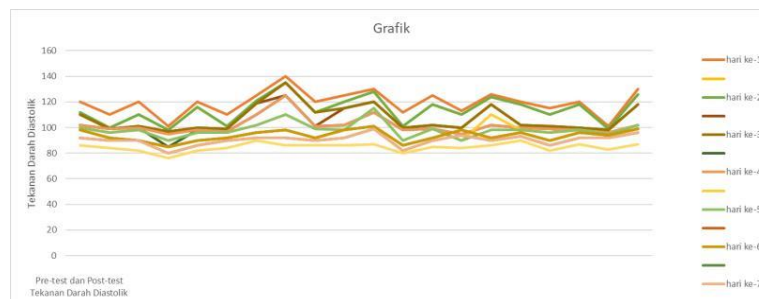
Tekanan Darah	Mean	Std. Deviasi	Min – Max
---------------	------	--------------	-----------

<b>Sistolik</b>	130,75	4,734	123-140
<b>Diastolik</b>	84,70	3,278	76-90

Berdasarkan tabel 4.2 pada kelompok intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di wilayah RT.002 RW. 002 kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan menunjukkan bahwa sesudah dilakukannya intervensi didapatkan data rata-rata tekanan darah sistolik 130,75 mmHg dengan nilai minimal 123 dan nilai maksimal 140 dengan nilai standar deviasi 4,734. Pada data rata-rata tekanan darah diastolik 84.70 mmHg dengan nilai minimal 76 dan nilai maksimal 90 dengan standar deviasi 3,278.



**Tabel Gambar 1** Grafik Pre-test dan Post-test Tekanan Darah Sistolik



**Tabel Gambar 2** Grafik Pre-test dan Post-test Tekanan Darah Diastolik

**Tabel 4.3** Ditribusi frekuensi nilai selsih rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di RT. 002 RW. 002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan.

Tekanan Darah	Mean	Mean	Hasil Selisih
	Pre-test	Post-test	
<b>Sistolik</b>	159,25	130,75	28,5
<b>Diastolik</b>	119,15	84,70	34,45

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu selama 7 hari di Wilayah RT.002 RW.002 Srengseng Sawah Jakarta Selatan didapatkan data nilai selisih rata-rata tekanan darah sistolik adalah 28,5 mmHg dan data nilai rata-rata tekanan darah diastolik adalah 34,45 mmHg.

## Pembahasan

### Analisis Univariat

Berdasarkan uji *paired t-test* didapatkan nilai  $z$  hitung untuk tekanan darah sistolik kelompok intervensi kombinasi jus labu siam dan madu dengan  $p$ -value sebesar  $0.001 < p$ -value  $0.005$  value sebesar  $0.001 < p$ -value  $0.05$ .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Istiroha (2022) tentang Pengaruh Pemberian Kombinasi Sari Labu Siam dan Seledri terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi menunjukkan hasil penelitian terdapat bahwa hasil dari uji wilcoxon diperoleh yaitu sebesar  $p$ -value  $< 0.05$ , yang artinya ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi sari buah dan seledri terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.<sup>9</sup>

Berdasarkan asumsi penelitian, pada terapi kombinasi jus wortel madu dapat membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Zat yang terkandung dalam wortel salah satunya ialah kalium. Kalium yang terkandung di dalam wortel memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah dengan membantu menghilangkan air dan garam dalam tubuh, sehingga mengurangi tekanan darah kalium memiliki sifat sebagai diuretik yang kuat, sehingga membantu menjaga keseimbangan tekanan darah sedangkan madu merupakan zat yang memiliki kandungan flavonoid serta phenol yang besar, sehingga mempunyai dampak anti oksidan menghindari arterosklerosis serta melindungi pembuluh darah kapiler. Tidak hanya itu, madu juga memiliki dampak koligemik seperti asetil kolin yang berfungsi menurunkan serta memperlancar tekanan peredaran darah.

Pada terapi jus labu siam juga dapat membantu menurunkan tekanan darah karena labu siam memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk membantu atau mengendalikan tekanan darah, membantu ginjal dalam mengeluarkan garam dan cairan berlebih dalam darah, sehingga berkurangnya cairan dalam tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

### Analisis Bivariat

#### Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang mengalami hipertensi

Berdasarkan gambaran karakteristik responden jenis kelamin yang mengalami hipertensi di Wilayah RT.002 RW.002 Kelurahan Srengseng Sawah Jakarta Selatan dengan kelompok intervensi kombinasi jus labu siam dan madu didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 15 orang responden (75,0%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nona, 2019) dengan judul Efektivitas di Panti Sosial Wening Wardoyo Ungaran Barat, didapatkan mayoritas jenis kelamin yang menderita hipertensi sebanyak 18 orang responden (75%) Tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 160/100 mmHg dan terjadi penurunan setelah diberikan terapi menjadi 140/90 mmHg dengan terapi jus labu siam dan madu. Tekanan darah sistolik responden sebelum mengonsumsi jus labu siam dengan madu paling banyak pada kategori hipertensi yaitu berjumlah 21 (87,5%) responden. Sedangkan tekanan darah diastolik responden sebelum mengonsumsi jus labu siam dengan madu adalah sebanyak 24 (100%) responden pada kategori hipertensi. Setelah diberikan jus labu siam dengan madu selama 7 hari 1 kali dengan 150 ml labu siam dan madu yang sudah diolah, tekanan darah sistolik responden mengalami penurunan paling banyak menjadi kategori prehipertensi yaitu berjumlah 15 (62,5%) responden. Sedangkan tekanan darah diastolik responden mengalami penurunan.

Menurut Mulyani (2013), mengatakan bahwa perempuan lebih rentan terkena hipertensi dibanding dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya penurunan hormon *estrogen* dalam tubuh. Penurunan kadar hormon *estrogen* ini bisa mengakibatkan produksi *nitric oxide* berkurang, sehingga terjadi perubahan vasokonstriksi dan penyempitan pembuluh darah yang dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.<sup>1</sup>

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Majid (2019), mengatakan bahwa rata-rata perempuan akan mengalami risiko peningkatan tekanan darah tinggi atau hipertensi setelah berada di fase *menopause* (Nona, 2019). Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Musyawah et al, 2020) dengan judul Pengaruh Lautan Madu terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia Hipertensi

sebanyak 24 responden. Tekanan darah pada lansia yang diberikan larutan madu cenderung mengalami penurunan dibandingkan dengan lansia yang tidak diberikan larutan madu. Bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan terapi madu 20gr secara oral pada penderita hipertensi dimana 20gr madu memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada menit ke 15, 30 dan 60 setelah meminum madu.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami hipertensi dikarenakan adanya perubahan hormon *estrogen* yang menurun dalam tubuh, dimana hormon ini memiliki peran besar dalam terjadinya hipertensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dalam pemberian terapi kombinasi jus labu siam dan madu.

### **Karakteristik responden berdasarkan usia yang mengalami hipertensi**

Berdasarkan gambaran karakteristik responden usia yang mengalami hipertensi di Wilayah RT.002 RW.002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta selatan dengan kelompok intervensi kombinasi jus labu siam dan madu didapatkan mayoritas responden berusia >45-59 (pra-lansia) berjumlah 15 orang responden (75%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sijabat & Panjaitan, 2021) dengan judul Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial lanjut Usia didapat mayoritas usia >60 tahun (lansia) sebanyak 16 orang responden (88.9%).<sup>10</sup> Menurut (Yanuary & Musfirah, 2023) mengatakan bahwa setelah usia 55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan disebabkan karena adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan menjadi kaku dan berangsur menyempit.<sup>11</sup> Hipertensi juga merupakan degen eratif karena seiring bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan meningkat disebabkan oleh beberapa perubahan fisiologi dalam tubuh.<sup>1</sup>

Penambahan usia menyebabkan penumpukan kolagen di otot. Sehingga terjadi kekakuan pada pembuluh darah. Keadaan ini menyebabkan arteri tidak dapat mengembang saat jantung mengalir dan memompa darah ke arteri sehingga menyebabkan volume darah mengalir sedikit tidak lancar.<sup>10</sup> Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa angka tertinggi kejadian hipertensi di Wilayah RT.002 RW.002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan berada pada usia 45-59 tahun. Seseorang memasuki usia 60 tahun cenderung rentan memiliki penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Penambahan usia ini menyebabkan elastisitas pada arteri semakin berkurang dan cenderung kaku. Keadaan ini menyebabkan arteri tidak dapat mengembang pada saat memompa dan mengalirkan darah ke arteri, sehingga volume darah tidak mengalir dengan lancar.

### **Rata-rata Tekanan Darah Sebelem dan Sesudah Diberikan Intervensi Kombinasi Jus Labu Siam dan Madu**

Berdasarkan gambaran rata-rata tekanan darah sebelum diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di wilayah RT.002 RW.002 Srengseh Sawah Jakarta Selatan didapatkan responden memiliki tekanan darah sistolik 159,25 mmHg dan diastolik 119,15 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu di wilayah RT.002 RW.002 Kelurahan Srengseh Sawah Jakarta Selatan didapatkan responden memiliki tekanan darah sistolik 130,75 mmHg dan diastolik 84,70 mmHg. Selisih nilai rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi jus labu siam dan madu didapatkan tekanan darah sistolik 28,5 mmHg dan diastolik 34,45 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nona (2019) dengan judul Efektivitas Kombinasi Terapi Jus Labu Siam dengan Madu terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Panti Sosial Wening Wardoyo Ungaran Barat didapatkan nilai mean atau rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan terapi jus labu siam dengan madu adalah sistolik 156,36 mmHg dan diastolik 91,79 mmHg.<sup>12</sup> Sedangkan nilai mean atau rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi jus labu siam dengan madu adalah sistolik 135,26 mmHg dan diastolik 80,21 mmHg. Selisih nilai rata-

rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi jus labu siam dengan madu adalah sistolik 21.1 mmHg dan diastolik 11.58 mmHg. Sehari sekali selama 7 hari pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan distolik.

Hariati mengatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal.<sup>13</sup> Faktor yang mempengaruhi darah yang tidak terkontrol dan akan terus meningkat jumlah penderita hipertensi. Untuk mencegah komplikasi dan menstabilkan tekanan darah diperlukan penatalaksanaan. Penatalaksanaan hipertensi dapat diberikan dengan terapi. Tetapi ini dibagi menjadi 2 jenis yaitu terapi farmakologi atau dengan obat-obatan dan terapi nonfarmakologi.<sup>14</sup>

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai silent killer, karena pada umumnya pada penderita ini tidak menyadari dan tidak merasakan gejalanya. Apabila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan gejalanya. Apabila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan kerusakan pembuluh darah, gagal ginjal, serangan jantung, dan stroke.<sup>15</sup> Berdasarkan asumsi penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa seluruh responden pada penelitian ini memiliki tekanan darah tinggi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu obesitas, mengkonsumsi garam yang berlebih, dan terlalu banyak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein. Apabila tekanan darah tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan kerusakan pembuluh darah, gagal ginjal, serangan jantung, stroke, dan kematian.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi jus labu siam. Labu siam juga dapat membantu menurunkan tekanan darah karena labu siam memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk membantu atau mengendalikan tekanan darah, membantu ginjal dalam mengeluarkan garam dan cairan berlebih dalam darah, sehingga berkurangnya cairan dalam tubuh yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Sedangkan madu merupakan zat yang memiliki kandungan flavonoid serta phenol yang besar, sehingga mempunyai dampak anti oksidan, menghindari arterosklerosis serta melindungi pembuluh darah kapiler, tidak hanya itu, madu juga memiliki dampak koligemik seperti asetil kolin yang berfungsi menurunkan serta memperlancar tekanan peredaran darah.

### **Makna Singkatan (Abbreviations)**

PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: World Health Organization
UPK	: Unit Pelaksana Kesehatan
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
SPHYGMOMANOMETER	: Alat Pengukur Tekanan Darah

### **Persetujuan Etik**

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan Nomor: 7582/Sket/Ka-Dept/UIMA/XII/2023

### **Konflik Kepentingan**

Penelitian ini dilakukan secara independent dan tidak ada sangkut paut dengan organisasi manapun. .

### **Pendanaan**

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penelitian ini dengan baik dan sesuai harapan.

**References**

1. Christiana W, Anggraini N, Daeli NE. Peran Edukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Manfaat Labu Siam Pada Penderita Hipertensi. *Indones J Health Med*. 2021;1(4):600–8.
2. Recinta WPC. HUBUNGAN ANTARA POLA MAKAN DAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI RW.01 CILANDAK TIMUR JAKARTA SELATAN [Internet] [bachelor]. Universitas Nasional; 2024 [cited 2025 Jun 12]. Available from: <http://repository.unas.ac.id/10219/>
3. Naryati N, Priyono NNP. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengontrolan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW 03 Kelurahan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Malahayati Nurs J*. 2022 Jan 2;4(1):156–72.
4. Rokom. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat [Internet]. Sehat Negeriku. 2019 [cited 2025 Jun 12]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
5. Sulistiani N, Surury I. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pegawai di pusdiklat pajak kemanggisan jakarta barat tahun 2021. *J Kesehatan*. 2022;15(2):122–31.
6. Nurhalimah S, Milwati S, Sulasmini S. PENGARUH LABU SIAM (*Cucurbitaceae*) TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KOLESTEROL PADA PASIEN HIPERTENSI DI KELURAHAN TLOGOMAS MALANG. *Nurs News J Ilm Keperawatan [Internet]*. 2018 Mar 31 [cited 2025 Jun 12];3(1). Available from: <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/791>
7. Ainurrafiq A, Risnah R, Azhar MU. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones MPPKI*. 2019 Sep 15;2(3):192–9.
8. Juwariyah SSS. Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. 2021;
9. Gustomi MP, Ismianti FI. PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI SARI LABU SIAM DAN SELEDRI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: Hipertensi, Labu Siam, Seledri. *J Penelit Multidisiplin*. 2022;1(1):38–44.
10. Sijabat F, Panjaitan M. PEMBERIAN KUKUSAN LABU SIAM PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA. *J Abdimas Mutiara*. 2021 May 26;2(1):188–95.
11. Yanuarty R, Musfirah. Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penggunaan Labu Siam Terhadap Hipertensi Warga Di Desa Lampo Kecamatan Banawa Tengah Kabupaten Donggala. *J Masy Berdaya Dan Bermitra MATRA*. 2023;2(1):15–22.
12. Nona T. PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO.
13. Wulandari A, Sari SA. PENERAPAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI KOTA METRO TAHUN 2022. 2023;3.
14. AKHIR KI, SUGIARTI I. ANALISIS PENGARUH TERAPI RELAKSASI BENSON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI RW 008 WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGKITRI BEKASI 2023.
15. Andriyani R, Fortuna TA. EVALUASI PENGGUNAAN OBAT ANTIHIPERTENSI DAN KEBERHASILAN TERAPI ANTIHIPERTENSI PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN DIABETES MELLITUS DI INSTALASI RAWAT JALAN RSUD DR. MOEWARDI TAHUN 2021. *Usadha J Pham*. 2023 Aug 31;341–60.

\*) Original artikel

--- ISJMHS ---