

ARTIKEL PENELITIAN

**Pengaruh Konsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung**

\*Merlinda Nur Fitri<sup>1)</sup>, Risza Choirunissa<sup>2)</sup>, Andi Julia Riffiana<sup>3)</sup>

Program Studi DIV-Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta

Corresponden author: merlindanurfitri@gmail.com

Received : Agust 7, 2020

Accepted : September 25, 2020

Published: September 30, 2020

DOI: <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.258>

**ABSTRACT**

*Women of fertile age (WUS) are more at risk of suffering from hypertension with severe hypertension because women's exposure to risk factors is higher than men. This study aims to see the effect of giving chayote on blood pressure of fertile aged women with hypertension at the Citra Sehat Clinic in Bandung. This type of research is quasy experimental design with non equivalent control group design. The sample was 30 women of childbearing age consisting of 15 experimental groups and 15 control groups. Data analysis consisted of univariate analysis with a trend towards central distribution and bivariate analysis with independent t-test. The results of this study indicate that the average systolic blood pressure with hypertension before giving chayote is 148.33 and the average diastolic blood pressure before treatment is 98.00 mmHg. The average systolic blood pressure after offering the chayote was 125.67 mmHg and the average diastolic blood pressure after treatment was 92.00 mmHg. So that is there is an effect of giving chayote on blood pressure of fertile aged women with hypertension at Citra Clinic. The amount of reduction in blood pressure using chayote is 6.54 compared to those without using chayote. It is recommended that health workers provide counseling to fertile aged women about the non-pharmacological alternative prevention of hypertension, namely by offering chayote.*

**Keywords:** Chayote (*Cucurbitaceae*), Fertile Age Women, Hypertension.

**ABSTRAK**

Wanita Usia Subur (WUS) lebih beresiko menderita hipertensi dengan tingkat hipertensi berat karena keterpaparan wanita lebih tinggi terhadap faktor resiko dibandingkan laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung. Jenis penelitiannya yaitu *quasy ekperimental* dengan desain *non equivalent control group design*. Sampelnya sebanyak 30 wanita usia subur yang terdiri dari 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol. Analisis data terdiri dari analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji *t-independen*. 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. 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.

Besarnya penurunan tekanan darah dengan menggunakan labu siam sebesar 6,54 dibanding yang tidak menggunakan labu siam. Disarankan petugas kesehatan memberikan penyuluhan kepada Wanita Usia Subur tentang pencegahan alternatif hipertensi secara non farmakologis yaitu dengan pemberian labu siam.

**Kata Kunci:** Labu Siam (*Cucurbitaceae*), Wanita Usia Subur, Hipertensi.

## PENDAHULUAN

*World Health Organization* (WHO) menyebutkan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang bertambah pada 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. WHO menyebutkan negara ekonomi berkembang memiliki penderita hipertensi sebesar 40% sedangkan negara maju hanya 35%, kawasan Afrika memegang posisi puncak penderita hipertensi, yaitu sebesar 40%. Kawasan Amerika sebesar 35% dan Asia Tenggara 36%. Kawasan Asia penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Hal ini menandakan satu dari tiga orang menderita hipertensi (WHO, 2018).

Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung tinggi pada perempuan (28,8%) daripada laki-laki (22,8%). Jumlah penderita hipertensi yang ditangani oleh tenaga kesehatan hanya 36,8% sedangkan 63,25% hipertensi di Indonesia tidak terdiagnosis tenaga kesehatan. Penderita hipertensi pada umumnya adalah yang berusia 40 tahun keatas namun pada saat ini hipertensi juga dapat terjadi pada usia subur (15-49) tahun. Persentase hipertensi di Indonesia pada usia subur (15-49) tahun adalah sebanyak  $\pm$  28,2% dari jumlah prevalensi hipertensi di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada usia dewasa yaitu usia 26-45 tahun pada tahun 2018 sebesar 57,5% dan meningkat pada tahun 2019 menjadi 60,4%. Hipertensi di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 adalah 62.466 kasus, cenderung tinggi pada wanita (71,4%) dibanding laki-laki (28,5%) dan 10% terjadi pada usia subur (15-49 tahun). Persentase hipertensi pada wanita usia subur di Provinsi Jawa Barat adalah (50,5%) (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat, 2019).

Wanita Usia Subur (WUS) lebih beresiko menderita hipertensi dengan tingkat hipertensi berat karena keterpaparan wanita lebih tinggi terhadap faktor resiko dibandingkan laki-laki, seperti penggunaan obat-obat hormonal sedangkan laki-laki lebih banyak menderita hipertensi pada usia 40 tahun keatas. Hipertensi pada wanita usia subur akan mempercepat munculnya komplikasi penyakit kardiovaskular (seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung dan kerusakan ginjal kronik) dan dapat mempercepat terjadinya penurunan fungsi kognitif seseorang. Dampak hipertensi pada wanita usia subur adalah berhubungan dengan penggunaan alat kontrasepsi dan masalah kehamilan (Manuaba, 2015).

-----

Terdapat dua jenis terapi hipertensi yaitu dengan farmakologis (medis) dan non farmakologis (herbal). Terapi non farmakologis adalah suatu pengobatan dengan tidak diberikan obat, yaitu dengan olahraga, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, dan diet sayuran atau buah, salah satunya dengan menggunakan labu siam. Labu siam merupakan sayuran yang tumbuh pada subtropis selain sebagai makanan juga digunakan sebagai obat. Labu siam banyak dikonsumsi masyarakat karena harganya cukup murah serta rasanya enak dan dingin. Kandungan kalium dalam labu siam diketahui memiliki efek diuretik sehingga dapat menurunkan kadar garam dalam darah melalui ekskresi urin (Marliani, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat terhadap 10 wanita usia subur didapatkan bahwa 6 orang (60%) mengalami hipertensi dan 4 orang (40%) tidak mengalami hipertensi. Dari 6 orang yang mengalami hipertensi mengatakan bahwa upaya penanganan yang dilakukannya hanya melakukan kontrol ke petugas kesehatan dan belum pernah mencoba mengatasinya dengan cara mengkonsumsi labu siam.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *two grup with control pretest posttest design*. Sebelum diberi treatment, baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberi test yaitu pretest berupa pengukuran tekanan darah, dengan maksud untuk mengetahui keadaan kelompok sebelum treatment kemudian diberikan *post-test*.

Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang, terdiri dari 15 orang kelompok eksperimen dan 15 orang kelompok kontrol.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi labu siam (*cucurbitaceae*) terhadap perubahan tekanan darah pada wanita usia subur (WUS) dengan hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat dengan jumlah responden sebanyak 30 orang yang terbagi menjadi dua yaitu 15 kelompok eksperimen dan 15 kelompok kontrol.

## Analisis Univariat

Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Kelompok Eksperimen

**Tabel 1**  
**Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Kelompok Kelompok Eksperimen**

	Kelompok	Tekanan darah	N	Mean	Media n	Std. deviation	Min Maks
Sebelum	Eksperimen	sistolik	15	148,33	145,00	5,876	140-160
		diastolik		98,00	100,00	7,512	90-110
Sesudah	Eksperimen	Sistolik	15	125,67	120,00	9,796	110-140
		Diastolik		92,00	90,00	3,684	90-100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen sebesar 148,33 mmHg dengan mediannya 145,00 mmHg, standar deviasinya 5,876. Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan minimal 140 mmHg dan maksimal 160 mmHg, Sementara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan pada kelompok eksperimen sebesar 98,00 mmHg dengan mediannya 100,00 mmHg, standar deviasinya 7,512.

Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen sebesar 125,67 mmHg dengan mediannya 120,00 mmHg, standar deviasinya 9,796. Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan minimal 110 mmHg dan maksimal 140 mmHg. Sementara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 92,00 mmHg dengan mediannya 90,00 mmHg, standar deviasinya 3,684.

Distribusi Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Kelompok Kontrol

**Tabel 2**  
**Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Mengkonsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Kelompok Kelompok Kontrol**

	Kelompok	Tekanan darah	N	Mean	Median	Std. deviation	Min Maks
Sebelum	Kontrol	sistolik	15	147,33	145,00	5,300	140-155
		diastolik		93,67	90,00	4,806	90-100
Sesudah	Kontrol	Sistolik	15	131,20	130,00	7,133	120-145
		Diastolik		92,33	90,00	3,200	90-100

Berdasarkan Tabel 2 rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 147,33 mmHg dengan mediannya 145,00 mmHg, standar deviasinya 5,300. Tekanan darah sistolik sebelum perlakuan minimal 140 mmHg dan maksimal 155 mmHg, Sementara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 93,67 mmHg dengan mediannya 90,00 mmHg, standar deviasinya 4,806. Tekanan darah diastolik sebelum perlakuan minimal 90 mmHg dan maksimal 100 mmHg.

Adapun rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 131,20 mmHg dengan mediannya 130,00 mmHg, standar deviasinya 7,133. Tekanan darah sistolik sesudah perlakuan minimal 120 mmHg dan maksimal 145 mmHg. Sementara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 90,00 mmHg dengan mediannya 100,00 mmHg, standar deviasinya 3,200. Tekanan darah diastolik sesudah perlakuan minimal 90 mmHg dan maksimal 100 mmHg.

## Uji Normalitas

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Normalitas**

Data	Shapiro-Wilk			Keterangan	
	Statistic	Df	Sig.		
Sistol	Sistol Pretest Eksperimen	0.910	15	0.133	Normal
	Sistol Postest Eksperimen	0.905	15	0.114	
	Sistol Pretest Kontrol	0.889	15	0.064	
	Sistol Postest Kontrol	0.952	15	0.563	
Diastol	Diastol Pretest Eksperimen	0.842	15	0.013	Normal
	Diastol Postest Eksperimen	0.596	15	0.000	
	Diastol Pretest Kontrol	0.661	15	0.000	
	Diastol Postest Kontrol	0.713	15	0.000	

Berdasarkan hasil uji normalitas seperti terlihat pada tabel 3, menunjukkan bahwa data untuk sistolik baik kelompok eksperimen maupun kontrol berdistribusi normal karena nilai sig > 0,05 sementara untuk data diastolik baik kelompok eksperimen maupun kontrol berdistribusi tidak normal karena nilai sig < 0,05. Maka dari itu untuk analisis selanjutnya yang akan diuji untuk menguji pengaruh konsumsi labu siam (*Cucurbitaceae*) pada wanita usia subur dengan hipertensi menggunakan data sistolik dan uji yang digunakan adalah uji t berpasangan

## Analisis Bivariat

Pengaruh Konsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat tahun 2020

**Tabel 4**  
**Pengaruh Konsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung**

Kelompok	Tekanan Darah Sistolik	Mean	Beda Mean	N	T	Sig
Eksperimen	Sebelum perlakuan	148,33	22,66	15	8.500	0.000
	Sesudah perlakuan	125,67				
Kontrol	Sebelum perlakuan	147,33	16,13	15	7,627	0.000
	Sesudah perlakuan	131,20				

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan sistolik pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan sebesar 148,33 mmHg dan rata-rata tekanan sistolik sesudah perlakuan sebesar 125,67 mmHg artinya terdapat selisih sebesar 22,66. Perbedaan ini menunjukkan bahwa labu siam mempunyai pengaruh terhadap tekanan darah, dari hasil uji t berpasangan dengan nilai  $p = 0,000$  yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah.

Adapun pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan sistolik pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 147,33 mmHg dan rata-rata tekanan sistolik sesudah perlakuan sebesar 131,20 mmHg artinya terdapat selisih sebesar 16,13. Perbedaan ini menunjukkan bahwa labu siam mempunyai pengaruh terhadap tekanan darah, dari hasil uji t berpasangan dengan nilai  $p = 0,000$  yang artinya bahwa ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Labu Siam Pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam pada kelompok eksperimen sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg. Sedangkan 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.

Hipertensi dapat dikarenakan Wanita Usia Subur kurang memperhatikan masalah kesehatan seperti kurang menjaga pola makan yang teratur dan juga kurang istirahat. Hipertensi kini semakin sering dijumpai pada orang lanjut usia (Shanty, 2015).

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 penelitian 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.

### **Gambaran Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Labu Siam Pada Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 147,33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 93,67 mmHg. Adapun rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 131,20 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 90,00 mmHg. Menurunnya tekanan darah yang mengalami hipertensi karena ibu secara teratur mengkonsumsi labu siam selama seminggu akibatnya tekanan darah dapat menurun.

Terapi non farmakologis untuk hipertensi adalah suatu pengobatan dengan tidak diberikan obat, yaitu dengan olahraga, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, dan diet sayuran atau buah, salah satunya dengan menggunakan labu siam. Labu siam merupakan sayuran yang tumbuh pada subtropis selain sebagai makanan juga digunakan sebagai obat. Labu siam banyak dikonsumsi masyarakat karena harganya cukup murah serta rasanya enak dan dingin (Saifuddin, 2016 dan Brevik, dalam Jayani, 2016).

Labu siam mengandung 90 persen air, 7,5 persen karbohidrat, 1 persen protein, 0,6 persen serat, 0,2 persen abu, dan 0,1 persen lemak. Juga mengandung sekitar 20 mg kalsium, 25 mg fosfor, 100 mg kalium, 0,3 mg zat besi, 2 mg natrium, serta beberapa zat kimia yang

berkhasiat obat. Disamping itu labu siam mengandung kandungan alkaloid yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Zaskia, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sulastrri (2016) di Puskesmas Balongan Indramayu menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sesudah pemberian labu siam sebesar 115,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 90,00 mmHg. Juga sejalan dengan hasil penelitian Safitri (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka Kabupaten Sumedang menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sesudah pemberian labu siam sebesar 120,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 90,00 mmHg.

### **Pengaruh Pemberian Labu Siam terhadap Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan Hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi. Adanya pengaruh hal ini karena ibu hamil mengkonsumsi labu siam karena labu siam mengandung berbagai macam nutrisi dan anti inflamasi sehingga dapat mengobati tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa terdapat dua jenis terapi hipertensi yaitu dengan farmakologis (medis) dan non farmakologis (herbal). Terapi non farmakologis adalah suatu pengobatan dengan tidak diberikan obat, yaitu dengan olahraga, mengurangi konsumsi rokok dan alkohol, dan diet sayuran atau buah, salah satunya dengan menggunakan labu siam. Labu siam merupakan sayuran yang tumbuh pada subtropis selain sebagai makanan juga digunakan sebagai obat. Labu siam banyak dikonsumsi masyarakat karena harganya cukup murah serta rasanya enak dan dingin (Saifuddin, 2016 dan Brevik, dalam Jayani, 2016)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa manfaat labu siam yang pertama dan paling terkenal adalah membantu menurunkan tekanan darah. Konsumsi labu siam secara rutin oleh penderita hipertensi dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Efek diuretik dan kandungan antioksidan dalam labu siam adalah yang memiliki peran dalam penurunan tekanan darah (Putri, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa labu siam merupakan sayuran penurun kolesterol, pencegah hipertensi, bagus sebagai sumber nutrisi ibu hamil dan menyusui, baik untuk penderita asam urat, diabetes dan penderita sariawan, serta menjaga kesehatan ginjal, serta sayuran ini mudah didapat dan murah di pasaran (Elisabeth, 2015). Kandungan kalium dalam labu siam diketahui memiliki efek diuretik sehingga dapat menurunkan kadar garam dalam darah melalui ekskresi urin.



Terbukti dari hasil beberapa penelitian pemberian labu siam dalam bentuk jus maupun langsung dimakan dapat menurunkan tekanan darah (Fauziah, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Safitri (2016) di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka Kabupaten Sumedang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian labu siam berimplikasi terhadap tekanan darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi dengan ( $\rho = 0,001$ ). Juga sejalan dengan hasil penelitian Fauziah (2019) pada wanita hipertensi di Kabupaten Sukabumi menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian labu siam ( $\rho = 0,000$ ). Demikian juga dengan hasil penelitian Sulastri (2016) di Puskesmas Balongan Indramayu menunjukkan bahwa pemberian labu siam efektif menurunkan tekanan darah hipertensi pada wanita ( $\rho = 0,001$ ).

## SIMPULAN

Rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam pada kelompok eksperimen sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 147,33 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 93,67 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, sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah perlakuan pada kelompok kontrol sebesar 131,20 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 90,00 mmHg. Ada pengaruh pemberian labu siam terhadap Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat Tahun 2020. Besarnya penurunan tekanan darah dengan menggunakan labu siam sebesar 6,54 dibanding yang tidak menggunakan labu siam.

## REFERENSI

1. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. 2019. *Derajat Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2018*. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
2. Elisabeth. (2015). *Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Wanita Usia Subur Preeklampsia*. Jurnal Care, 4 (2): 38.
3. Fauziah, N. A. (2019). *The Effect of Chayote Extract (Sechium edule) On Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension (Pengaruh Ekstrak Labu Siam*

- 
- terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Hipertensi di Kabupaten Sukabumi. Indonesian Journal of Medicine (2019), 4(3): 266-277*
4. Jayani, I. (2016). *Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Wanita Usia Subur Hipertensi. Jurnal Care Vol. 4, No.2, Tahun 2016*
  5. Notoadmodjo, S. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.*
  6. Putri.(2016). *Jenis Tanaman Keluarga. media.neliti.com*
  7. Sari, S. (2015). *Faktor Resiko yang Mempengaruhi Hipertensi di RSUD Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2016. ejournal3.undip.ac.id,*
  8. Safitri. (2016). *Pengaruh Pemberian Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka Kabupaten Sumedang. Naskah Publikasi Jurnal Medika 2016.*
  9. \_\_\_\_\_, A. (2016). *Tanaman Ajaib Basmi Penyakit dengan TOGA. Yogyakarta: Nuha Medika.*
  10. Sulastri. (2016). *Perawatan Hipertensi dengan Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi pada Wanita di Puskesmas Balongan Indramayu. Jurnal Care Vol. 4, No.3, Tahun 2016.*
  11. WHO. (2018). *Hipertensi di Dunia. <http://www.who.int/en/hypertension>.*