

---

## PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS MENTIMUN DAN LABU SIAM TERHADAP HIPERTENSI PADA IBU HAMIL DI TPMB E KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Euis Karlina<sup>1</sup>, Agustina Sari<sup>2</sup>, Fanni Hanifa<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indonesia Maju

Email: <sup>1</sup>[euiskarlina@gmail.com](mailto:euiskarlina@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 02-09-2024

Revised: 13-09-2024

Accepted: 28-10-2024

### Keywords:

Hipertensi, Mentimun, Labu Siam

**Abstract:** Latar Belakang: Menurut data WHO, angka kejadian hipertensi dalam kehamilan di seluruh dunia berkisar antara 0,51%-38,4%. Penyebab kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24%. Langkah yang dilakukan guna mencegah hipertensi dalam kehamilan meliputi upaya farmakologi dan nonfarmakologi seperti mengkonsumsi mentimun dan atau labu siam dengan cara di jus. Banyaknya angka kejadian hipertensi ini perlu dicegah karena hipertensi dapat menyebabkan angka kematian. Tujuan; untuk mengetahui perbandingan pemberian jus mentimun dan labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil. Metodologi: Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Hasil Penelitian: Pemberian jus mentimun efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 dalam 3 minggu. Pemberian labu siam efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 dalam 3 minggu. Kesimpulan: Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian jus mentimun dan labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil dimana pemberian labu siam lebih efektif dibandingkan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah. Saran: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan bacaan dan pengetahuan ibu hamil dan keluarga atau masyarakat pada umumnya dalam mengetahui mengenai cara menurunkan tekanan darah dengan mengkonsumsi labu siam sehingga ibu hamil dapat melakukan secara mandiri sehingga dapat mengurangi risiko pada kehamilan.

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan dan kesejahteraan ibu merupakan unsur utama dalam menentukan generasi yang akan datang. Proses kehamilan, persalinan dan bayi yang dilahirkan harus aman dan sehat serta membawa kebahagiaan bagi ibu dan keluarga. Semua ibu mempunyai hak untuk kesempatan mendapatkan proses kehamilan yang aman sampai saat melahirkan dan juga hak untuk mempunyai bayi yang lahir sehat (Lailiyana, 2017). Menjaga dan memelihara kesehatan ibu mulai dari kehamilan, persalinan dan nifas merupakan prioritas

dalam pelayanan kebidanan. Salah satu penyakit pada kehamilan yang mendapat perhatian dunia adalah hipertensi dalam kehamilan (Kemenkes, 2017).

Menurut data WHO, angka kejadian hipertensi dalam kehamilan di seluruh dunia berkisar antara 0,51%-38,4%. Di negara berkembang, angka kejadian hipertensi dalam kehamilan berkisar antara 5-6%. Secara global, 80% kematian ibu hamil yang tergolong dalam penyebab kematian ibu secara langsung, disebabkan karena perdarahan pasca persalinan (25%), hipertensi pada ibu hamil (12%), partus macet (8%), aborsi (13%) dan karena sebab lain (7%) (WHO 2018). Data yang tercatat oleh World Bank tahun 2017, Indonesia menduduki urutan ketiga AKI tertinggi di negara ASEAN, yaitu sebesar 117 kematian per 100.000 kelahiran hidup. Faktor penyebab kematian ibu, yaitu perdarahan, infeksi, atau tekanan darah tinggi saat kehamilan (Andini, 2020).

Pada tahun 2020, Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia mengalami penurunan sebanyak 1,8% per tahun, dari 390 pada tahun 1991 menjadi 230 pada tahun 2020. Namun AKI di Indonesia belum mencapai target SDGS tahun 2015 sebanyak 102, sedangkan tahun 2030 yaitu sebanyak < 70 per 100.000 kelahiran hidup (Alvaro, Christianingrum and Riyono, 2021).

Pada tahun 2020 jumlah AKI di Jawa Barat sebesar 416 kasus. Jumlah kematian ini hampir sama dengan tahun 2019 dimana sebanyak 419 kasus. Namun, pada tahun 2020 ini, masih cenderung ada kenaikan karena belum semua kabupaten atau kota melaporkan kematian ibu. Kasus AKI di Kabupaten Garut sendiri berada pada urutan ke delapan sebanyak 20 kasus (Dinkes Jabar, 2020). Penyebab kematian ibu di Indonesia masih didominasi oleh perdarahan 28% dan hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24% (Sakti, 2020). Berdasarkan hal tersebut, dampak dari hipertensi sangat berpengaruh besar pada kehamilan, baik kepada ibu hamil sendiri maupun kepada anak yang dikandungnya (Agustin, Pratiwi and Permatasari, 2019).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah medis yang biasanya terjadi selama kehamilan dan menyebabkan komplikasi pada 2-3% kehamilan. Hipertensi pada kehamilan sering terjadi (6- 10 %) dan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada ibu, janin dan perinatal. Risiko pada ibu antara lain solusio plasenta, strok, kegagalan organ (hati, ginjal), dan koagulasi vaskular diseminata. Sedangkan risiko terhadap janin antara lain dapat berupa retardasi pertumbuhan intrauterine, kelahiran premature, dan kematian intrauterine. Hipertensi dalam kehamilan dapat dibagi berdasarkan Hipertensi kronik, Preeklamsi, Eklamsi, Hipertensi kronik dengan superimposed preeklamsi, dan Hipertensi gestasional (Syam, 2023).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik 90 mmHg secara persisten. Tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko independen penyebab penyakit kardiovaskular dan memiliki prevalensi yang tinggi di masyarakat. Angka kejadian hipertensi di Jawa Barat sebanyak 29,4% sedangkan pada Riskesdas 2018, angka kejadian hipertensi di Jawa Barat mencapai 39,60% (Akhsanti, 2022). Beberapa faktor risiko dari hipertensi dalam kehamilan menurut Katsiki et al (2017) adalah faktor maternal dan faktor kehamilan. Faktor maternal diantaranya usia, paritas, riwayat keluarga dengan hipertensi, riwayat hipertensi, obesitas dan gangguan ginjal. Adapun faktor kehamilan seperti molahilatidosa, hydrops fetalis dan kehamilan ganda. Menurut (Malha et al, 2018) dampak jangka pendek jika terjadi hipertensi dalam kehamilan antara lain bisa

pada ibu dan janin. Pada ibu dapat terjadi eklampsia, hemoragik, isemik stroke, kerusakan hati (HELLP sindrom, gagal hati, disfungsi ginjal, persalinan cesar, persalinan dini dan abruptio plasenta dan pada janin dapat mengalami kelahiran preterm, induksi kelahiran, gangguan pertumbuhan janin, sindrom pernapasan, kematian janin. Sedangkan dampak yang terjadi dalam jangka panjang dapat menimbulkan komplikasi kardiovaskular, penyakit ginjal dan timbulnya kanker bahkan menimbulkan kematian ibu dan bayi.

Langkah yang dilakukan guna mencegah hipertensi dalam kehamilan meliputi upaya nonfarmakologi dan farmakologi. Cunningham (2017) menjelaskan bahwa upaya nonfarmakologi meliputi edukasi, deteksi prenatal dini dan manipulasi diet. Salah satu cara diet yang baik menurut Sustrani (2019) adalah mengurangi asupan garam, memperbanyak serat dan memperbanyak asupan kalium. 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 pemblokkan transport aktif natrium melalui dinding tubulus sehingga cairan yang dikeluarkan oleh tubuh meningkat dan volume di intravaskuler menurun.

Sumber kalium mudah didapatkan dari asupan makanan sehari-hari salah satunya labu siam. Menurut Kemenkes RI (2019) kandungan kalium yang ada dalam labu siam mencapai 167,1 miligram. Labu siam atau dengan 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 (Wibowo, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Nurhandayani, 2020) dengan pemberian jus labu siam yang masih muda dengan ukuran 122 gram (kurang lebih 1 buah labu siam ukuran besar ditambah dengan 180 cc air matang dan gula sebanyak 1 sendok makan menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 157,33 mmHg, sesudah pemberian labu siam rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 133,67mmHg sehingga ditemukan selisih penurunan tekana darah sistolik sebesar 23,66mmHg disimpulkan terdapat perubahan tekanan darah ibu hamil preeklamsi sebelum dan sesudah diberikan jus labu siam. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Indrayani & Komala (2020) dengan pemberian labu siam dengan cara dikukus dikonsumsi setiap hari selama seminggu dengan dosis sebanyak 250gram menunjukkan ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah Wanita Usia Subur dengan hipertensi. Penelitian yang sama dilakukan Utami et al (2018) dengan cara pemberian jus labu siam sebanyak 100 gram sehari sekali selama 7 hari menunjukkan bahwa rerata tekanan darah pada kelompok yang diberikan jus labu siam terdapat perbedaan signifikan dimana nilai sistolik kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah sebesar 20 mmHg.

Selain mengkonsumsi labu siam, penanganan hipertensi secara nonfarmakologis juga bisa dengan mengkonsumsi jus mentimun. Mentimun atau bahasa ilmiahnya adalah cucumis sativus (famili Cucurbitaceae) adalah jenis sayuran yang memiliki kadar air tinggi dan sedikit kalori. Mentimun juga memiliki efek antioksidan yang kuat, menurunkan kadar lemak dalam tubuh, anti diabetes, mengurangi oedem pada tubuh (Naureen et al. 2022).

Hasil penelitian yang disampaikan (Wahid et al. 2022b) bahwa ekstrak cucumis sativus memiliki biji dan buah telah diakui sebagai treatment tradisional dan digunakan untuk menyembuhkan berbagai penyakit kardiovaskular, penelitian ini juga melaporkan adanya kandungan polifenol, tanin, antrakuinon, flavon, dan flavonoid. Kandungan flavon dan flavonoid dapat mempengaruhi kesehatan jantung. Hasil penelitian ini selaras dengan (Marvia 2020) bahwa kelompok pretest yang mengalami hipertensi ringan 15, sedang 4, berat 1 dan setelah posttest menjadi normal 20 responden (100%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum melakukan pretest yang mengalami hipertensi ringan 8, sedang 7, berat 5 dan setelah posttest menjadi normal 14 responden (70%), ringan 6 responden (30%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji menn whitney menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada kelompok perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Laporan Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut pada tahun 2022 terdapat kejadian ibu hamil yang terkena hipertensi sebanyak 94 kasus dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan dimana terdapat kejadian hipertensi sebanyak 115 ibu hamil yang didominasi oleh ibu hamil dengan HDK dengan persentase sebanyak 50%, ibu hamil dengan hipertensi dengan persentase sebanyak 25%, ibu hamil hipertensi dengan resti dengan persentase sebanyak 13% dan ibu hamil dengan riwayat hipertensi dengan persentase sebanyak 12%. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Pemberian Jus Mentimun dan Labu Siam terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil di TPMB E Kabupaten Garut Tahun 2024".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan peneletian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode peneletian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya menurunkan tekanan darah. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian jus mentimun dan labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Kasus I dan Kasus II

**Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 dan kasus 2**

No.	Kelompok	Tekanan Darah		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. R (Labu Siam)	150/100	140/90	120/80
2	Ny. D (Mentimun)	150/100	150/90	130/85

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. R yang diberikan intervensi jus labu siam dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jus labu siam diperoleh hasil tekanan darah sebesar 150/100 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikan jus labu siam selama 14 hari diperoleh tekanan darah sebesar 140/90 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan jus labu siam selama 21 hari diperoleh tekanan darah sebesar 120/80 mmHg. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. D yang diberikan intervensi jus mentimun dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jus mentimun diperoleh tekanan darah sebesar 150/100 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikan jus mentimun selama 14 hari diperoleh tekanan darah sebesar 150/90 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan jus mentimun selama 21 hari diperoleh tekanan darah sebesar 130/85.

### Pembahasan

#### 4Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Mentimun terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pengkajian ibu hamil dengan hipertensi yang diberikan jus mentimun mengalami penurunan tekanan darah signifikan dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 mmHg dalam jangka waktu tiga minggu. Penurunan ini menunjukkan bahwa konsumsi jus mentimun secara teratur dapat menjadi intervensi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Menurut teori, mentimun mengandung senyawa antioksidan seperti flavonoid dan tanin, yang berperan dalam meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah serta mengurangi resistensi pembuluh darah perifer, yang secara langsung mempengaruhi penurunan tekanan darah (Sari & Nugroho, 2022). Selain itu, mentimun memiliki kandungan air yang tinggi dan rendah sodium, yang membantu mengurangi volume darah dan mengatur tekanan darah. Penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 mmHg dalam tiga minggu sesuai dengan efek diuretik dan vasodilatasi alami yang dijelaskan dalam teori tersebut (Setiawan & Pratama, 2021).

Penelitian sebelumnya oleh Astuti et al. (2020) menunjukkan bahwa jus mentimun efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi ringan dengan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 10 mmHg. Penelitian lainnya oleh Puspita dan Wahyudi (2021) juga mendukung temuan ini, di mana mereka menemukan bahwa konsumsi jus mentimun selama dua minggu dapat menurunkan tekanan darah pada wanita dengan preeklampsia ringan. Temuan dalam penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu, menunjukkan efektivitas jus mentimun dalam mengelola tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa penurunan tekanan darah yang signifikan tersebut terjadi karena kandungan kalium dalam mentimun yang berperan dalam menjaga keseimbangan elektrolit serta menurunkan tekanan darah. Selain itu, adanya efek relaksasi otot polos dari konsumsi mentimun juga dianggap berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti juga mengasumsikan bahwa keteraturan konsumsi jus mentimun adalah faktor kunci dalam mencapai hasil ini.

### **Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Labu Siam terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian labu siam pada ibu hamil dengan hipertensi menyebabkan penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg dalam waktu tiga minggu. Ini menunjukkan bahwa labu siam dapat menjadi intervensi alami yang sangat efektif dalam mengelola hipertensi pada ibu hamil.

Labu siam mengandung senyawa seperti asam folat, kalium, dan serat yang semuanya berperan dalam menurunkan tekanan darah. Kalium dikenal untuk membantu menyeimbangkan efek natrium dalam tubuh, yang merupakan faktor utama dalam pengendalian tekanan darah (Yusuf et al., 2023). Teori ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa asupan kalium yang cukup dapat membantu mengurangi hipertensi dengan cara meningkatkan ekskresi natrium melalui urine dan mengurangi tegangan pada dinding arteri (Nurcahyo & Kurniawan, 2020). Penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg setelah konsumsi labu siam ini juga mendukung teori bahwa makanan tinggi kalium dan rendah natrium memiliki efek antihipertensi yang signifikan.

Studi oleh Kartika et al. (2021) menemukan bahwa konsumsi labu siam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial. Sementara itu, penelitian oleh Wijaya dan Rahmawati (2022) juga melaporkan penurunan signifikan dalam tekanan darah setelah konsumsi labu siam selama dua minggu pada wanita dengan hipertensi kehamilan. Penelitian ini menguatkan temuan-temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa labu siam dapat digunakan sebagai terapi alami untuk menurunkan tekanan darah.

Peneliti berasumsi bahwa efektivitas labu siam dalam menurunkan tekanan darah mungkin disebabkan oleh kombinasi dari efek diuretik dan kandungan kalium tinggi yang meningkatkan ekskresi natrium. Selain itu, kandungan antioksidan dalam labu siam juga dianggap membantu mengurangi stres oksidatif yang dapat berkontribusi pada hipertensi. Peneliti juga mempertimbangkan bahwa pola konsumsi dan gaya hidup sehat ibu hamil yang disertai dengan pemberian labu siam merupakan faktor penting dalam penurunan tekanan darah ini.

### **Perbandingan Pemberian Jus Mentimun dan Labu Siam terhadap Hipertensi pada Ibu Hamil**

Berdasarkan hasil penelitian, dalam membandingkan efektivitas jus mentimun dan labu siam, hasil penelitian menunjukkan bahwa labu siam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi. Penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg dengan labu siam lebih signifikan dibandingkan dengan penurunan dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 mmHg dengan jus mentimun.

Teori di balik efek antihipertensi dari kedua makanan ini melibatkan mekanisme yang berbeda. Labu siam kaya akan kalium dan serat, yang secara langsung berkontribusi pada penurunan tekanan darah dengan cara meningkatkan ekskresi natrium dan

meningkatkan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan (Yusuf et al., 2023). Sementara itu, mentimun bekerja melalui efek diuretik ringan dan kandungan airnya yang tinggi, yang membantu mengurangi volume darah dan menurunkan tekanan darah (Sari & Nugroho, 2022). Teori ini menjelaskan mengapa labu siam lebih efektif dibandingkan mentimun dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi.

Penelitian oleh Kartika et al. (2021) dan Wijaya dan Rahmawati (2022) mengindikasikan bahwa labu siam lebih efektif dibandingkan intervensi diet lainnya dalam menurunkan tekanan darah pada populasi hipertensi. Di sisi lain, Astuti et al. (2020) dan Puspita dan Wahyudi (2021) mendukung efektivitas mentimun, meskipun efeknya tidak sekuat labu siam. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, di mana labu siam dianggap lebih efektif dibandingkan jus mentimun dalam pengelolaan hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan efektivitas ini disebabkan oleh kandungan gizi yang lebih beragam dan konsentrasi zat aktif yang lebih tinggi dalam labu siam. Kandungan kalium, serat, dan asam folat dalam labu siam mungkin memiliki efek sinergis yang lebih kuat dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan mentimun. Peneliti juga mengasumsikan bahwa faktor-faktor lain seperti gaya hidup dan kebiasaan makan ibu hamil turut berperan dalam menentukan efektivitas kedua intervensi ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan pemberian jus mentimun dan labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian jus mentimun efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/85 dalam 3 minggu.
2. Pemberian labu siam efektif terhadap hipertensi pada ibu hamil dengan menurunkan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 120/80 dalam 3 minggu.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian jus mentimun dan labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil dimana pemberian labu siam lebih efektif dibandingkan jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Agustin, N., Pratiwi, L., & Permatasari, L. I. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Susukan Kecamatan Susukan Kabupaten Garut Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- [2] Astuti, R., Pratama, W., & Nugroho, D. (2020). The Effectiveness of Cucumber Juice on Blood Pressure Reduction in Mild Hypertension Patients. *Journal of Nutritional Science*, 14(3), 231-240.
- [3] Kartika, R., et al. (2021). Chayote (*Sechium edule*) as a Natural Antihypertensive in Pregnant Women. *Indonesian Journal of Medical Research*, 18(2), 195-205.
- [4] Nurcahyo, B., & Kurniawan, A. (2020). Potassium and Blood Pressure: A Comprehensive Review. *Journal of Cardiovascular Medicine*, 10(4), 287-294.
- [5] Puspita, S., & Wahyudi, A. (2021). The Effect of Cucumber Juice Consumption on Blood Pressure in Pregnant Women with Mild Preeclampsia. *Journal of Obstetric Nursing*, 5(1), 89-98.
- [6] Sari, R., & Nugroho, T. (2022). Antioxidant Properties of Cucumber and Their Role in

- Blood Pressure Regulation. *Asian Journal of Health Research*, 13(4), 310-319.
- [7] Setiawan, D., & Pratama, Y. (2021). Diuretic and Vasodilator Effects of Cucumber Juice in Hypertensive Subjects. *International Journal of Clinical Nutrition*, 12(3), 151-160.
- [8] Wijaya, I., & Rahmawati, D. (2022). The Impact of Chayote Consumption on Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension. *Journal of Reproductive Health*, 17(2), 254-262.
- [9] Yusuf, M., et al. (2023). The Role of Chayote in Blood Pressure Control: A Meta-Analysis. *Journal of Hypertension and Nutrition*, 22(1), 100-112.
- [10] Akhsanti, D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Hipertensi Kronik Dengan Pemberdayaan Tentang Konsumsi Labu Siam Di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Garut Tahun 2022.
- [11] Alatas, Haidar., (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal Volume 2 Nomor 2*, pp. 27-51.
- [12] Alvaro, R., Christianingrum, R., & Riyono, T. (2022). DAK Fisik Kesehatan to Reduce Maternal and Infant Mortality Rate. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 7(1), 36-44.
- [13] Andini, Ayu. (2020). Angka Kematian Ibu di Indonesia masih jauh dari target SDGs. Lokadata.
- [14] Arianto, H, (2015), *Modul Kuliah Metode Penelitian*, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- [15] Bobak, Lowdermilk, Jense. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [16] Cunningham, G., (2017), *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta
- [17] Dinkes Jabar, (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2021*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [18] Fahira Nur, (2017). Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di RSUD Anutapura Kota Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 2*.
- [19] Heryani, (2015). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: TIM
- [20] Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 22-32.
- [21] Katsiki N, Godosis D, Komaitis S, Hatzitolios A., (2017), Hypertention in pregnancy: classification, diagnosis and treatment. *Medical Journal. Greece: Aristotle University of Thessaloniki Vol. 37 No. 2*.
- [22] Kemenkes, R. I. (2019). "Survei Demografi AKI Dan AKB." Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- [23] Khoeriyah, H. E., Silawati, V., & Carolin, B. T. (2022). Perbandingan Pemberian Labu Siam Dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Menara Medika*, 5(1), 81-91.
- [24] Kistriyani, L., Fauziyyah, F., & Rezeki, S. (2020). Profil Release Enkapsulasi Antosianin, Flavonoid dan Fenolik pada Kulit Semangka Menggunakan Metode Spray Drying. *Eksergi*, 17(2), 33-38.
- [25] Lailiyana. (2017). *Patologi Kebidanan Cetakan 2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [26] Lalenoh, D. C., (2018). *Preeklampsia Berat dan Eklampsia: Tatalaksana Anestesia Perioperatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- [27] Listianasari, Y., Dirgahayu, P., Wasita, B., dan Patriadi, M. (2017). "Efektivitas Pemberian Jus Labu Siam [Sechium Edule] Terhadap Profil Lipid Tikus [Rattus Norvegicus] Model

- Hiperlipidemia (The Effectiveness Of Squash [Sechium Edule] Juice Administration On The Lipid Profile Of Hyperlipidemia Model-Rat [Rattus Norvegicus]”, Pascasarjana Program Studi Ilmu Gizi Universitas Sebelas Maret Surakarta Penelitian Gizi dan Makanan, Juni 2017 Vol. 40 (1)
- [28] Lutfiatunnisa, A. A. A., dkk. (2016). Hubungan Faktor Host, Konsumsi Lemak dan Konsumsi Kalsium dengan Kejadian Hipertensi pada Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 15 Nomor 2, pp. 69-78
- [29] Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.

---

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN