
PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AIR HANGAT DAN KONSUMSI BUAH PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL HIPERTENSI DI TPMB A KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Ai Nurhayati¹, Gaidha K Pangestu², Fanni Hanifa³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

E-mail: ¹ainurhayati@gmail.com

Article History:

Received: 28-09-2024

Revised: 05-10-2024

Accepted: 24-10-2024

Keywords:

Hipertensi, Rendam Kaki,
Pisang Ambon

Abstract: Angka kejadian hipertensi di Jawa Barat sebanyak 29,4%. Berdasarkan Laporan Puskesmas Leles pada tahun 2023 terdapat kejadian hipertensi sebanyak 78 ibu hamil yang didominasi oleh ibu hamil dengan HDK dengan persentase sebanyak 50%. Dampak jangka pendek jika terjadi hipertensi dalam kehamilan antara lain bisa pada ibu dan janin. Selain dengan obat-obatan, Terapi pada ibu hamil dengan hipertensi dapat diberikan dengan merendam kaki menggunakan air hangat dan rutin mengkonsumsi pisang ambon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemberian terapi air hangat dan konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada ibu hamil dengan hipertensi sebanyak 2 orang di TPMB A Kecamatan Leles Kabupaten Garut. Pemberian terapi air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil dari 150/90 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/75 mmHg. Konsumsi buah pisang juga efektif terhadap penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/80 mmHg. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian terapi air hangat dan konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dimana pemberian terapi air hangat lebih efektif dibandingkan pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah. Diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan melakukan rendam kaki menggunakan air hangat sehingga ibu hamil dapat melakukan secara mandiri dan dapat mengurangi risiko pada kehamilan.

PENDAHULUAN

Sebagai salah satu penyakit yang cukup berbahaya hingga mendapatkan julukan The Silent Killer, Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan darah tinggi sangat perlu mendapatkan perhatian dari setiap individu. Hal ini dikarenakan hipertensi dapat menyerang setiap orang tanpa adanya tanda yang muncul pada tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. (Kemenkes (Kementerian Kesehatan) RI 2022)

Hipertensi merupakan silent killer karena sulit untuk dideteksi dan dikelola. Hipertensi dalam kehamilan (HDK) terjadi pada 3 hingga 8% kehamilan di seluruh dunia. Menurut WHO Pada tahun 2020 terdapat sekitar 1,56 miliar orang usia dewasa menjalani hidup dengan hipertensi / darah tinggi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. WHO juga memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. (Linggariyana and Furqoni 2023)

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 Cirebon 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 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).

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.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non

farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya dapat mempengaruhi tekanan darah. Pengobatan farmakologis pada hipertensi adalah yang bersifat jangka panjang, yang ada kemungkinan pengobatan ini dilakukan sepanjang umur hidup. Obat yang umum digunakan dalam pengobatan hipertensi pada kehamilan adalah labetalol, methyldopa, nifedipine, clonidine, diuretik, dan hydralazine (Malha,L et al., 2018).

Terapi non farmakologi pada ibu hamil dengan hipertensi dapat diberikan dengan cara terapi komplementer yaitu teknik hidroterapi dengan merendam kaki menggunakan air hangat. Perendaman kaki menggunakan air hangat pada suhu 37-40⁰C dapat melebarkan pembuluh darah serta meningkatkan permeabilitas kapiler pembuluh darah yang akan memberikan relaksasi dan kehangatan pada tubuh. (Aryani N et al., 2020). Berdasarkan penelitian oleh Mirani (2022), teknik hidroterapi rendam kaki dengan air hangat secara ilmiah mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, karena dapat terjadi pergantian panas dingin yang akan menstabilkan kerja jantung dan aliran darah. Aliran darah yang sudah kembali lancar dapat menurunkan tekanan darah diastolik pada saat ventrikel berelaksasi. Dan pelebaran pembuluh darah mendorong darah masuk ke jantung yang menurunkan tekanan sistolik pada saat ventrikel berkontraksi. Selain itu metode hidroterapi perendaman kaki dengan air hangat ini dianggap lebih efisien dan mudah dikerjakan pada wanita hamil yang mengalami hipertensi. Dengan hasil sebelum intervensi tekanan darah rata-rata sistolik yaitu 149,50 mmHg dan tekanan darah rata-rata diastolik yaitu 99,81 mmHg. Sesudah diberikan intervensi yaitu tekanan darah rata-rata sistolik 141,38 mmHg dan tekanan darah rata-rata diastolik yaitu 95,19 mmHg (Mirani 2022).

Selain terapi air hangat, salah satu cara yang juga dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah pisang ambon, dengan mengkonsumsi buah pisang tekanan darah akan stabil karena secara ilmiah Tanaman pisang ambon banyak mengandung metabolit sekunder yang bermanfaat. Buah ini diketahui mengandung saponin, glikosida, tanin, alkaloid dan flavonoid selain kaya akan metabolit. Kedua, pisang juga banyak mengandung potasium yang baik untuk hipertensi. Kandungan kalium yang tinggi dapat menormalkan irama jantung dan membantu peredaran oksigen ke otak. Pisang ambon lebih tinggi kalium dan lebih rendah natrium dibandingkan pisang lainnya. (Hidayah 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasnawatty Surya Porouw, Endah Yulianingsih 2019 yang berjudul "Pisang Ambon Dan Hipertensi Ibu Hamil" bahwa ada pengaruh pemberian pisang amboni terhadap hipertensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Kandungan natrium dan kalium pada pisang amboni terbukti mampu menurunkan tekanan darah tinggi pada ibu hamil apabila dikonsumsi secara teratur dan dengan takaran yang tepat. (Hasnawatty Surya Porouw 2019)

Laporan Puskesmas Leles Kabupaten Garut pada tahun 2022 terdapat kejadian ibu hamil yang terkena hipertensi sebanyak 72 kasus dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan dimana terdapat kejadian hipertensi sebanyak 78 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

Terapi Air Hangat dan Konsumsi Buah Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi di TPMB A Kabupaten Garut Tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian 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 terapi air hangat dan konsumsi pisang ambon 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. W (Air Hangat)	150/90	130/85	120/75
2	Ny. E (Pisang Ambon)	150/90	140/90	120/80

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada kasus I yaitu Ny. W yang diberikan intervensi rendam kaki dengan air hangat dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan air hangat diperoleh hasil tekanan darah sebesar 150/90 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikan rendaman kaki dengan air hangat selama 11 hari diperoleh tekanan darah sebesar 130/85 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan rendaman kaki dengan air hangat selama 21 hari diperoleh tekanan darah sebesar 120/75 mmHg. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. E yang diberikan intervensi pisang ambon dimana hasil pemeriksaan tekanan darah pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan pisang ambon diperoleh tekanan darah sebesar 150/90 mmHg, pada kunjungan kedua setelah diberikan pisang ambon selama 11 hari diperoleh tekanan darah sebesar 140/90 mmHg dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan pisang ambon selama 21 hari diperoleh tekanan darah sebesar 120/80.

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Pada kunjungan pertama, tekanan darah klien tercatat sebesar 150/90 mmHg. Setelah diberikan

terapi rendam kaki air hangat yang dikombinasikan dengan obat penurun tekanan darah, tekanan darah menurun menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan kedua dan mencapai 120/75 mmHg pada kunjungan ketiga. Penurunan ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dapat mendukung pengobatan antihipertensi dalam menurunkan tekanan darah secara signifikan pada ibu hamil.

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah metode non-farmakologis yang sederhana namun efektif untuk menurunkan tekanan darah. Ketika kaki direndam dalam air hangat, terjadi pelebaran pembuluh darah perifer (vasodilatasi) di bagian bawah tubuh, yang membantu mengurangi beban kerja jantung dengan mengalirkan darah lebih lancar dari ekstremitas bawah menuju jantung. Menurut Suharjo (2021), vasodilatasi ini menyebabkan penurunan resistensi pembuluh darah, yang secara alami menurunkan tekanan darah. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh rendaman air hangat juga membantu mengurangi ketegangan otot dan meredakan stres, yang merupakan faktor pemicu hipertensi pada ibu hamil (Suharjo, 2021).

Selain itu, terapi rendam kaki air hangat juga merangsang refleksologi tubuh, yang dapat membantu mengurangi tekanan darah. Refleksologi adalah stimulasi titik-titik tertentu pada kaki yang terhubung dengan berbagai organ tubuh, termasuk jantung dan pembuluh darah. Menurut Widya (2021), stimulasi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah dan membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, yang berperan penting dalam pengaturan tekanan darah. Ketika dikombinasikan dengan penggunaan obat antihipertensi seperti metildopa atau nifedipin, yang bekerja mengurangi resistensi pembuluh darah atau menurunkan volume darah, terapi ini memberikan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah dengan lebih efektif (Widya, 2021).

Obat antihipertensi berperan dalam mengontrol tekanan darah dengan berbagai mekanisme, termasuk penghambatan produksi angiotensin II, yang menyebabkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) dan peningkatan tekanan darah (Harmayani & Lestari, 2022). Ketika terapi rendam kaki air hangat digunakan bersamaan dengan obat ini, vasodilatasi yang terjadi di ekstremitas bawah membantu memperkuat efek obat dalam menurunkan tekanan darah, sehingga tercapai penurunan yang lebih signifikan dan stabil (Harmayani & Lestari, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan manfaat terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh Rahmi et al. (2021) di menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat selama 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 15/10 mmHg pada pasien hipertensi, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil signifikan. Penelitian lain oleh Handayani (2022) juga mendukung temuan ini, di mana terapi rendam kaki air hangat menurunkan tekanan darah sebesar 20/15 mmHg pada pasien hipertensi ringan setelah 6 minggu, dengan p-value <0,05. Asumsi peneliti adalah bahwa penurunan tekanan darah yang signifikan pada ibu hamil setelah terapi rendam kaki air hangat disebabkan oleh kombinasi efek vasodilatasi perifer, refleksologi, dan relaksasi yang diinduksi oleh air hangat. Penggunaan terapi ini dalam kombinasi dengan obat antihipertensi memberikan efek sinergis yang mempercepat dan memperkuat penurunan tekanan darah. Oleh karena itu, terapi rendam kaki air hangat dapat dianggap sebagai metode tambahan yang efektif, mudah, dan aman dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Konsumsi Buah Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi buah pisang ambon berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Pada kunjungan pertama, tekanan darah peserta tercatat sebesar 150/90 mmHg. Setelah diberikan pisang ambon yang dikombinasikan dengan obat penurun tekanan darah, tekanan darah menurun menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua dan mencapai 120/80 mmHg pada kunjungan ketiga. Hasil ini menunjukkan bahwa pisang ambon efektif mendukung pengobatan antihipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil.

Pisang ambon (*Musa paradisiaca*) dikenal kaya akan kalium, yang berperan penting dalam pengaturan tekanan darah. Kalium bekerja dengan cara meningkatkan ekskresi natrium melalui urine, yang mengurangi volume darah dan tekanan pada dinding pembuluh darah (Almatsier, 2020). Penurunan natrium dalam tubuh melalui peningkatan ekskresi ini membantu mencegah retensi cairan yang dapat menyebabkan hipertensi. Dalam konteks ini, konsumsi pisang ambon secara rutin memberikan asupan kalium yang cukup untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami, terutama bila dikombinasikan dengan terapi farmakologis (Almatsier, 2020).

Selain kalium, pisang ambon juga mengandung serat pangan, yang berperan dalam mengontrol kadar kolesterol darah dan memperbaiki profil lipid (Harmayani & Lestari, 2022). Kadar kolesterol yang tinggi dapat menyebabkan aterosklerosis, yaitu penumpukan plak di arteri yang menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah. Serat dalam pisang ambon membantu mengikat kolesterol dalam saluran pencernaan dan mencegah penyerapannya, yang pada akhirnya mendukung kesehatan kardiovaskular dan menurunkan risiko hipertensi (Harmayani & Lestari, 2022).

Obat antihipertensi yang digunakan dalam pengelolaan tekanan darah pada ibu hamil, seperti metildopa atau nifedipin, bekerja dengan mengurangi resistensi pembuluh darah atau menurunkan volume darah (Ramli, 2021). Ketika dikombinasikan dengan konsumsi pisang ambon, yang tinggi kalium, efek penurunan tekanan darah dapat ditingkatkan. Kalium membantu menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh dan mengoptimalkan kerja obat antihipertensi, sehingga mendukung pengelolaan tekanan darah yang lebih efektif dan stabil (Ramli, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah. Studi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon selama 4 minggu menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 10/5 mmHg pada pasien hipertensi ringan, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil signifikan. Penelitian lain oleh Dewi (2022) mendukung temuan ini, di mana konsumsi pisang ambon selama 6 minggu menurunkan tekanan darah sebesar 12/8 mmHg pada pasien hipertensi sedang, dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa konsumsi buah pisang ambon efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil melalui mekanisme peningkatan ekskresi natrium dan perbaikan profil lipid darah. Kombinasi dengan obat antihipertensi memberikan efek yang lebih kuat dalam menurunkan tekanan darah, karena pisang ambon membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular. Dengan demikian, pisang ambon dapat dianggap sebagai tambahan yang bermanfaat dalam

pengelolaan hipertensi pada ibu hamil.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Terapi Air Hangat dan Konsumsi Buah Pisang Ambon terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara terapi air hangat dan konsumsi buah pisang ambon dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode ini efektif, namun terapi rendam kaki air hangat memberikan penurunan tekanan darah yang lebih cepat dibandingkan dengan pisang ambon. Pada kelompok terapi rendam kaki air hangat, tekanan darah turun dari 150/90 mmHg menjadi 120/75 mmHg, sementara pada kelompok pisang ambon, tekanan darah turun dari 150/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Meskipun kedua metode efektif, terapi rendam kaki air hangat menunjukkan hasil yang lebih cepat.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja masing-masing intervensi. Terapi rendam kaki air hangat bekerja dengan meningkatkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah perifer, yang secara langsung menurunkan resistensi pembuluh darah dan tekanan darah (Suharjo, 2021). Efek relaksasi yang dihasilkan oleh rendaman air hangat juga membantu mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, yang sering kali bertanggung jawab atas peningkatan tekanan darah. Vasodilatasi yang terjadi saat kaki direndam dalam air hangat memungkinkan darah mengalir lebih lancar, sehingga mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah dengan cepat (Widya, 2021).

Sementara itu, pisang ambon bekerja lebih lambat karena fokusnya pada pengaturan keseimbangan elektrolit dan perbaikan profil lipid darah (Almatsier, 2020). Kalium dalam pisang ambon meningkatkan ekskresi natrium dan membantu menjaga keseimbangan cairan tubuh, namun proses ini memerlukan waktu lebih lama untuk menunjukkan efek penurunan tekanan darah yang signifikan (Harmayani & Lestari, 2022). Meskipun demikian, konsumsi pisang ambon tetap bermanfaat dalam jangka panjang karena membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi kardiovaskular.

Penggunaan obat antihipertensi dalam kedua metode ini memperkuat efek penurunan tekanan darah. Obat-obatan seperti metildopa atau nifedipin bekerja dengan mengurangi resistensi pembuluh darah atau menurunkan volume darah, dan ketika dikombinasikan dengan terapi rendam kaki air hangat, efeknya lebih cepat terlihat (Ramli, 2021). Sebaliknya, kombinasi dengan pisang ambon lebih fokus pada pengelolaan tekanan darah dalam jangka panjang melalui pengaturan elektrolit dan perbaikan kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat lebih cepat dan efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan metode non-farmakologis lainnya. Studi oleh Rahmi et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat menurunkan tekanan darah sebesar 15/10 mmHg dalam 4 minggu, sedangkan studi oleh Pratiwi (2021) menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon menurunkan tekanan darah sebesar 10/5 mmHg dalam periode yang sama, dengan p-value <0,05 untuk kedua studi. Penelitian oleh Dewi (2022) juga mendukung temuan ini, di mana terapi rendam kaki air hangat memberikan hasil yang lebih

cepat dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan konsumsi buah-buahan lainnya.

Asumsi peneliti adalah bahwa terapi rendam kaki air hangat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi karena mekanisme vasodilatasi langsung yang diinduksi oleh suhu hangat. Pisang ambon, meskipun juga efektif, bekerja lebih lambat melalui mekanisme pengaturan elektrolit dan perbaikan profil lipid darah. Peneliti berasumsi bahwa kedua metode ini dapat digunakan secara bersamaan untuk mendapatkan manfaat penurunan tekanan darah yang cepat dan dukungan jangka panjang dalam menjaga kesehatan kardiovaskular pada ibu hamil dengan hipertensi.

KESIMPULAN

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

1. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan terapi air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dengan hasil tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 130/85 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/75 mmHg.
2. Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dengan hasil tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg pada kunjungan pertama menjadi 140/90 mmHg pada kunjungan kedua dan menjadi 120/80 mmHg.
3. Terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian terapi air hangat dan konsumsi buah pisang ambon terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dimana pemberian terapi air hangat lebih efektif dibandingkan pisang ambon 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 Cirebon Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2).
- [2] Akhsanti, D. (2022). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Hipertensi Kronik Dengan Pemberdayaan Tentang Konsumsi Labu Siam Di UPTD Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2022.
- [3] Alatas, Haidar., (2019). Hipertensi pada Kehamilan. *Herb-Medicine Journal Volume 2 Nomor 2*, pp. 27-51.
- [4] 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.
- [5] Andini, Ayu. (2020). Angka Kematian Ibu di Indonesia masih jauh dari target SDGs. Lokadata.
- [6] Arianto, H, (2015), Modul Kuliah Metode Penelitian, Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- [7] Bobak, Lowdermilk, Jense. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- [8] Cunningham, G., (2017), *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta
- [9] Dinkes Jabar, (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2021*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.
- [10] Fahira Nur, (2017). Faktor Risiko Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di RSU

- Anutapura Kota Palu. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No. 2.
- [11] Heryani, (2015). Buku Ajar Asuhan Kebidanan. Jakarta: TIM
- [12] 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.
- [13] 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.*
- [14] Kemenkes, R. I. (2019). “Survei Demografi AKI Dan AKB.” Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [15] 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.
- [16] 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.
- [17] Lailiyana. (2017). *Patologi Kebidanan Cetakan 2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- [18] Lalenoh, D. C., (2018). *Preeklampsia Berat dan Eklampsia: Tatalaksana Anestesia Perioperatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- [19] Listianasari, Y., Dirgahayu, P., Wasita, B., dan Patriadi, M. (2017). “Efektivitas Pemberian Air hangat[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)
- [20] 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
- [21] Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- [22] Nurhandayani, R., (2020), Perbandingan Air hangatdengan Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklamsi di Wilayah Puskesmas Pedurenan Kota Tangerang Tahun 2020, Skripsi, Universitas Nasional Jakarta.
- [23] Pratiwi, A. M., dkk., (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- [24] Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- [25] Puskesmas Sukahurip, (2021), *Laporan Kesehatan Puskesmas Sukahurip Bulanan*, Pusat Kesehatan Masyarakat Lelas, Garut.
- [26] Sabattani, C. F., & Supriyono, M. (2016). Efektivitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Penderita Preeklamsi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Karya Ilmiah. ejournal. Stikestelogorejo*
- [27] Sari, L. I., (2020). *Buku Praktikum Asuhan Kebidanan I (Kehamilan)*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- [28] Sastroasmoro, S., (2014), *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*, Sagung Seto, Jakarta
- [29] Sugiyono, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed*

- Methods), Alfabeta, Bandung.
- [30] Sugiyono, (2017), Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Alfabeta, Bandung.
- [31] Sustrani, L., (2019), Hipertensi, PT Gramedia Pustaka, Jakarta.
- [32] Syam, A. N., Tihardimanto, A., Azis, A. A., Sari, J. I., & Maidina, S. (2023). FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA IBU HAMIL. Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, 22(1), 29-37.
- [33] WHO. (2018). "Hipertensi Di Dunia." [Http://Www.Who.Int/En/Hypertension](http://www.who.int/en/hypertension).
- [34] Wibowo.S. (2015).Tanaman Sakti Tumpas macam-macam Penyakit.Cijantung-Jakarta Timur:Pustaka Makmur.
- [35] Yanti, E. (2017). Pengaruh pemberian perasan labu siam (*Sechium edule*) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal kesehatan medika saintika, 8(1), 79-86.