

PERBANDINGAN PEMBERIAN LABU SIAM DAN MENTIMUN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI

H. Ene Khoeriyah¹, Vivi Silawati², Bunga Tiara Carolin³

^{1,2,3}Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional
Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550

e-mail : enne.khoeriyah@gmail.com, vivi.sila@civitas.unas.ac.id (korespondensi),
bunga.tiara@civitas.unas.ac.id

Artikel Diterima : 14 Agustus 2022, Direvisi : 12 September 2022, Diterbitkan : 27 September 2022

ABSTRAK

Pendahuluan: Kejadian hipertensi pada ibu hamil merupakan 5-15% penyulit kehamilan yang menjadi salah satu faktor penyebab kematian ibu. Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang setiap tahunnya kejadian hipertensi mengalami peningkatan. Salah satu cara diet yang baik dengan mengurangi asupan garam dan memperbanyak asupan kalium. Pemberian jus labu siam dan jus mentimun memiliki kalium yang tinggi yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan pemberian labu siam dan mentimun terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022. **Metodologi:** Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 responden yang terdiri dari 22 responden eksperimen 22 responden kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan *paired sample t-test* dan *T-Test Independent* yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. **Hasil:** analisis univariat sebelum dan sesudah diberikan jus labu siam rata-rata sebelum 158,62mmHg dan setelah 133,43mmHg, sebelum dan sesudah diberikan jus mentimun rata-rata sebelum 157,71 mmHg dan setelah 142,52 mmHg. Hasil analisis bivariat dengan *paired sample t-test* pemberian labu siam nilai *p value* 0,000 dan mentimun nilai *p value* 0,000. Hasil *T-Test Independent* nilai *p value posttest* 0,011. **Kesimpulan :** Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Jus labu siam lebih efektif menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi. Ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan hipertensi bahwa selain dengan menggunakan obat-obatan dari dokter bisa juga dengan menggunakan jus labu siam atau jus mentimun.

Kata Kunci : labu siam, mentimun, tekanan darah, ibu hamil, hipertensi

ABSTRACT

Background: The incidence of hypertension in pregnant women is 5-15% of pregnancy complications which is one of the factors causing maternal death. Sindang Jaya Public Health Center, Tangerang Regency, every year the incidence of hypertension has increased. One way of a good diet is to reduce salt intake and increase potassium intake. Giving chayote juice and cucumber juice has high potassium which can lower blood pressure. **Objective :** The purpose of this study was to compare the administration of chayote and cucumber on blood pressure in pregnant women with hypertension at the Sindang Jaya Public Health Center, Tangerang Regency in 2022. **Method:** This study used a quasi experimental design with a pretest-posttest design with control group design. The sample in this study amounted to 44 respondents consisting of 22 experimental respondents 22 control respondents with purposive sampling technique. Data were analyzed using paired sample t-test and Independent T-Test which had previously been tested for normality and homogeneity. **Result:** The results of univariate analysis before and after being given chayote juice on average before 158.62 mmHg and after 133.43 mmHg, before and after being given cucumber juice on average 157.71 mmHg and after 142.52 mmHg. The results of bivariate analysis with paired sample t-test giving chayote a value of 0.000 and cucumber p-value of 0.000. The results of the Independent T-Test, the p value of the posttest was 0.011. **Conclusions:** So it can be concluded that chayote juice is more effective in lowering the blood pressure of pregnant women with hypertension. Pregnant women are expected to increase the knowledge of pregnant women with hypertension that in addition to using drugs from doctors, they can also use chayote juice or cucumber juice.

Keyword : chayote, cucumber, blood pressure, hypertension, pregnant women

PENDAHULUAN

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. Hipertensi dalam kehamilan apabila dibiarkan bisa membahayakan ibu hamil dan janinnya

Hipertensi merupakan salah satu masalah medis yang seringkali muncul selama kehamilan dan dapat menimbulkan komplikasi pada 2-3 % kehamilan. Hipertensi pada kehamilan dapat menyebabkan morbiditas/ kesakitan pada ibu (termasuk kejang eklampsia, perdarahan otak, edema paru (cairan di dalam paru), gagal ginjal akut, dan penggumpalan/pengentalan darah di dalam pembuluh darah) serta morbiditas pada janin (termasuk pertumbuhan janin terhambat di dalam rahim, kematian janin di dalam rahim, solusio plasenta/plasenta terlepas dari tempat melekatnya di rahim, dan kelahiran prematur). Selain itu, hipertensi pada kehamilan juga masih merupakan sumber utama penyebab kematian pada ibu (Prawihardjo, 2019)

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 kejadian hipertensi pada ibu hamil merupakan 5-15% penyulit kehamilan yang menjadi salah satu faktor penyebab kematian ibu. Asia HDK (Hipertensi Dalam Kehamilan) menjadi penyebab pada sepersepuluh kasus kematian maternal. Indonesia berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020 hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab kematian ibu terbesar kedua sebanyak 1.110 kasus (Kemenkes RI, 2021) Provinsi Banten menurut Profil Kesehatan Provinsi Banten tahun 2020 data kasus kematian ibu mencapai 215 kasus yang salah satu penyebabnya adalah hipertensi dalam

kehamilan sebanyak 49 kasus, jika dilihat penyebab kasus kematian ibu, hipertensi dalam kehamilan merupakan penyebab terbesar kasus kematian dengan jumlah 11 kasus (Dinkes Provinsi Banten, 2021) di wilayah kerja puskesmas sindang jaya kabupaten tangerang tahun 2022 periode bulan januari-maret dari 423 ibu hamil ditemukan 46 ibu mengalami kejadian hipertensi dalam kehamilan (Puskesmas Sindang Jaya, 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 (HELL 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 pemblokatan 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 (*Sechium edule (jacq) Sw*) dan mentimun (*Cucumis sativus Linn*). Menurut Kemenkes RI (2019) kandungan kalium yang ada dalam labu siam mencapai 167,1 miligram. 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 157,33mmHg, sesudah pemberian labu siam rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 133,67mmHg sehingga ditemukan selisih penurunan tekanan darah sistolik sebesar 23,66mmHg disimpulkan ada 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.

penelitian Latifah, *et al.* (2018) dengan mengonsumsi pisang ambon 200 gram sehari dua kali selama 7 hari dan mengonsumsi jus labu siam 500 gram sehari sekali selama 7 hari ditemukan hasil pemberian jus labu siam mengalami penurunan sebanyak 3,1mmHg sedangkan yang mendapatkan buah pisang ditemukan penurunan sebanyak 2mmHg sehingga pemberian jus labu siam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi

Pemberian mentimun juga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Menurut Kemenkes RI (2019) kandungan kalium yang ada dalam mentimun mencapai 57,1 miligram

Hasil penelitian Ahmad & Nurdin (2019) dengan pemberian 200 gram mentimun dibuat dalam bentuk jus menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan jus mentimun 146,1mmHg, setelah diberikan perlakuan rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 127,6 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18,5 mmHg. Sementara pada penelitian Kurnia (2021) dengan pemberian jus mentimun sebanyak 250 gram selama satu minggu tiap hari pada sore hari terdapat perbedaan tekanan darah sistole sebelum dan sesudah intervensi dimana sebelum diberikan intervensi dengan rata-rata 145mmHg dan setelah mendapat intervensi menjadi 140mmHg sehingga ditemukan penurunan mencapai 5mmHg.

Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Cholifah, *et al.* (2020) dengan

pemberian mentimun 2 kali 100gram sehari selama 7 hari didapatkan hasil rata – rata pengukuran sistolik pada pengukuran sebelum mendapatkan intervensi adalah 147,67 mmHg, sesudah diberikan jus mentimun adalah 126,33 mmHg. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 21,34, hasil uji statistik ada pengaruh antara tekanan darah sebelum pemberian jus mentimun dan sesudah pemberian jus mentimun. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pemberian jus mentimun 2 kali sehari selama seminggu efektif dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil di Puskesmas Sukatani

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul Perbandingan Pemberian Labu Siam dan Mentimun terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian ini menggunakan *quasy eksperimental*. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian *pretest-posttest whith control group design*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami hipertensi pada bulan Januari-Maret tahun 2022 di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang sebanyak 46 responden. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* Jumlah sampel yang mengalami hipertensi sesuai kriteria inklusi adalah 44 responden, dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 22 responden kelompok pemberian labu siam dan 22 responden kelompok pemberian mentimun.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi tahap awal pada saat *pretest* dan tahap akhir pada saat *posttest*, cara pemberian labu siam maupun

mentimun pada ibu hamil dengan hipertensi dengan cara labu siam sebanyak 250 gr dijuser, diambil sarinya dimasukkan ke dalam gelas/botol dan diminum tiap pagi hari setelah sarapan selama 7 hari. Kemudian pada hari ketujuh pemberian intervensi, dilakukan *posttest* pengukuran tekanan darah 2 jam setelah pemberian labu siam pada kelompok A dan mentimun pada kelompok B.

pengajun *Ethical Clearance* dan sudah dinyatakan lolos uji etik.

Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi bukti pemberian per hari disertai tekanan darah *pre test* dan *pos test* Sebelum melakukan analisis data dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden kurang dari 50 responden. Didapatkan data berdistribusi normal sehingga analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *paired sampel t-test* dan uji *T-test independent*

HASIL

Berdasarkan data yang dikumpulkan dan dianalisis diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Univariat

Karakteristik	Pemberian Labu Siam		Pemberian Mentimun	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Paritas				
Primipara	10	45,5	11	50,0
Multipara	12	54,5	11	50,0
Usia				
< 20 tahun	1	4,5	1	4,5
20-35 tahun	17	77,3	17	77,3
> 35 tahun	4	18,2	4	18,2
Pekerjaan				
Bekerja	14	63,6	16	72,7
Tidak Bekerja	8	36,4	6	27,3

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari 22 responden kelompok pemberian labu siam berdasarkan paritas sebagian besar paritas multipara sebanyak 12 orang (54,5%), berdasarkan usia sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (77,3%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 14 orang (63,6%) dari 22 responden kelompok pemberian mentimun berdasarkan paritas sebagian paritas multipara sebanyak 11 orang (50,0%), berdasarkan usia sebagian besar berusia 20-35 tahun sebanyak 17 orang (77,3%), berdasarkan pekerjaan sebagian besar bekerja sebanyak 16 orang (72,7%).

Tekanan Darah	Mean	Selisih	S. D	Min	Max
Pretest	159,86	26,00	7,51	147	173
Posttest	133,86		12,13	115	156

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tekanan darah sebelum pemberian labu siam diperoleh nilai rata-rata pretest 159,86 mmHg (hipertensi) dengan nilai minimum 147 mmHg dan nilai maximum 173 mmHg. Sesudah diberikan labu siam diperoleh nilai rata-rata posttest 133,86 (normal) mmHg dengan nilai minimum 115 mmHg dan nilai maksimum 156 mmHg sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata tekanan darah pada pemberian labu siam sebesar 26,00 mmHg.

Tekanan Darah	Mean	Selisih	S.D	Min	Max
Pretest	158,05	15,87	6,04	148	168
Posttest	142,18		12,71	115	160

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tekanan darah sebelum pemberian mentimun diperoleh nilai rata-rata pretest 158,05 (hipertensi) mmHg dengan nilai minimum 148 mmHg dan nilai maximum 168 mmHg. Sesudah diberikan mentimun diperoleh nilai rata-rata posttest 142,18 (hipertensi) mmHg dengan nilai minimum

115 mmHg dan nilai maksimum 160 mmHg sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata tekanan darah pada pemberian mentimun sebesar 15,87 mmHg.

2. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas

Tekanan Darah	A.Sig (2-tailed)	$\alpha=5\%$	Keterangan
<i>Pretest</i>			
Labu Siam	0,245	Lebih besar	Normal
Mentimun	0,140	Lebih besar	Normal
<i>Posttest</i>			
Labu Siam	0,136	Lebih besar	Normal
Mentimun	0,323	Lebih besar	Normal

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas tekanan darah kedua kelompok perlakuan pretest baik pada pemberian labu siam maupun mentimun nilai p value lebih dari 0,05, dan posttest nilai p value lebih dari 0,05. Mengetahui normal tidaknya adalah jika p value > 0,05 maka normal dan jika p value < 0,05 dapat dikatakan tidak normal.

Berdasarkan hasil tersebut, maka ditemukan semuanya berdistribusi normal. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji homogenitas, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga p value dengan 0,05 (p value > 0,05). Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut:

Tekanan Darah Labu Siam	p value	Keterangan
Pretest	0,493	Homogen
Posttest	0,941	Homogen

Berdasarkan tabel diatas hasil uji homogenitas tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi data pretest dan posttest nilai p value lebih besar dari 0,05 (p value > 0,05), dengan demikian maka data tersebut didapatkan seluruh data pada dua kelompok

homogen, dengan demikian uji hipotesis yang digunakan yaitu metode statistik parametrik dengan menggunakan paired sample t-test dan T-Test Independent.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tekanan Darah	Pretest Mean	Posttest Mean	Selisih Mean	p value
Labu Siam	159,86	133,86	26,00	0,000
Mentimun	158,05	142,18	15,87	0,000

Berdasarkan tabel diatas hasil uji beda menggunakan paired sample t-test pada pemberian labu siam tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi memiliki nilai p value 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan sesudah pemberian labu siam maupun mentimun di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

Tekanan Darah	Labu siam		Selisih Mean	pvalue
	Mentimun Mean	Mean		
Pretest	159,86	158,05	1,81	0,381
Posttest	133,86	142,18	8,32	0,032

Perhitungan nilai mean (rata-rata) tekanan darah pada pemberian labu siam sebesar 133,86, dan pada pemberian mentimun sebesar 142,18 sehingga didapatkan selisih nilai mean (rata-rata) posttest sebesar 8,32.

Hasil Uji T-Test Independent diketahui nilai p value posttest sebesar 0,032 $< 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi antara pemberian labu siam dengan mentimun di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Pemberian labu siam terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi

Junaidi & Yulianti (2019) menjelaskan bahwa hipertensi dalam pada kehamilan adalah hipertensi yang terjadi saat kehamilan berlangsung dan biasanya pada bulan terakhir kehamilan atau lebih setelah 20 minggu usia kehamilan pada wanita yang sebelumnya normotensif, tekanan darah mencapai nilai 140/90 mmHg, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal.

Menurut Sustrani (2019) salah satu pengobatan dengan non farmakologis dengan memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung kalium. Brevik, *et al* (2017) menjelaskan bahwa konsumsi buah-buahan dan sayuran dapat mencegah terjadinya hipertensi. Menurut Elisabeth (2017) labu siam mengandung berbagai macam nutrisi dan anti inflamasi sehingga dapat mengobati tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh adanya kadar kalium yang tinggi. Kegunaan labu siam menurut Hembing (2018) antara lain adalah membantu membantu rasa stres, membantu dalam proses pembentukan tulang janin dan menurunkan tekanan darah. Sudibyo (2017) menegaskan bahwa kalium dalam labu siam dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air kedalam darah berkurang.

Sesuai dengan hasil penelitian Hasil penelitian Fitri, *et al.* (2020) 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. Indrayani & Komala (2019) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik ibu hamil dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg dan sesudah pemberian labu siam sebesar 125,67 mmHg.

Hasil analisis dengan uji *paired sample t-test* terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan sesudah pemberian labu siam dengan nilai *p value* 0,000 ($< 0,05$) artinya terdapat perbedaan penurunan rata-rata tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi sebelum dan sesudah pemberian labu siam maupun mentimun di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

2. Pengaruh Pemberian mentimun terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi

Lisnawati (2019) menjelaskan bahwa secara teori peningkatan tekanan darah pada ibu hamil merupakan salah satu adaptasi yang terjadi yaitu perubahan metabolik. Wanita hamil mengalami perubahan metabolik yang banyak dan intens sebagai respon terhadap janin dan plasenta yang tumbuh serta meningkatnya kebutuhan keduanya. Perubahan metabolik menyebabkan meningkatnya volume darah dan cairan ekstrasel ekstrasvaskuler. Menurut Hembing (2018) buah mentimun dapat menurunkan tekanan darah karena kandungan mentimun diantaranya kalium, magnesium, dan fosfor efektif mengobati hipertensi.

Cholifah, *et al.* (2020) dalam penelitiannya dengan pemberian mentimun 2 kali 100gram sehari selama 7 hari didapatkan hasil rata – rata pengukuran sistolik pada pengukuran sebelum mendapatkan intervensi adalah 147,67

mmHg, sesudah diberikan jus mentimun adalah 126,33 mmHg. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah 21,34.

Mentimun memiliki kandungan uretic dan kandungan airnya yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, kandungan-kandungan pada buah mentimun ini yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Perbedaan Pengaruh Pemberian Labu siam dan Mentimun terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis dengan uji *T-Test Independent* terdapat perbedaan penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi antara pemberian labu siam dengan mentimun, dengan nilai *p value posttest* sebesar $0,032 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi antara pemberian labu siam dengan mentimun di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022.

Berdasarkan analisa diketahui bahwa terdapat selisih tekanan darah rata-rata pre test post test kelompok labu siam lebih besar yaitu sebesar 26,00 mmHg, dan selisih rata-rata pre test post test kelompok mentimun sebesar 15,87 mmHg. sehingga didapatkan bahwa Labu siam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi antara pemberian labu siam dengan mentimun di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022 Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fitri, *et al.* (2020) 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. Penelitian yang sama dilakukan oleh Fauziah (2019) pada wanita hipertensi di Kabupaten Sukabumi menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian labu siam ($p = 0,000$).

Peneliti berasumsi adanya pengaruh labu siam terhadap tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi dalam kehamilan disebabkan oleh adanya kalium yang tinggi dalam labu siam tersebut. Kandungan kalium dalam labu siam diketahui memiliki efek diuretik sehingga dapat menurunkan kadar garam dalam darah melalui ekskresi urin. Berkurangnya kadar garam yang bersifat menyerap atau menahan air ini akan meringankan kerja jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah akan menurun.

Menurut pendapat peneliti labu siam dan mentimun dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi, karena dari hasil penelitian ini dan beberapa penelitian lainnya membuktikan labu siam dan mentimun mampu menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi.

Selain aman dikonsumsi, labu siam maupun mentimun mudah didapatkan di pasaran, dan mudah untuk diolah. Hal ini juga dapat menjadi pilihan bagi yang mengalami hipertensi, jika tidak suka atau alergi dengan labu siam, maka mentimun dapat dijadikan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas Diketahui bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian labu siam dan juga mentimun terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2022 nilai p value sebesar 0,032.

SARAN

1. Bagi Puskesmas diharapkan dapat dijadikan acuan dalam memberikan penyuluhan kepada ibu hamil khususnya yang mengalami hipertensi agar dapat menjaga pola makan, menjaga istirahat dan tidur yang cukup serta mengkonsumsi makanan yang dapat menurunkan tekanan darah salah satunya mengkonsumsi jus labu siam atau jus mentimun.
2. Bagi ibu hamil diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan hipertensi bahwa selain dengan menggunakan obat-obatan dari dokter bisa juga dengan menggunakan jus labu siam atau jus mentimun.
3. Bagi profesi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya, sehingga dapat melakukan penelitian yang lebih baik dan lebih luas lagi yang berkaitan dengan tekanan darah pada ibu hamil agar dapat mencegah terjadinya preeklamsi pada ibu hamil dan mencegah terjadinya penyakit yang berkelanjutan yaitu eklamsi atau kejang-kejang pada kehamilan.
4. Bagi peneliti diharapkan dapat lebih mengembangkan lagi penelitian yang sudah dilakukan ini dengan menggunakan metode penelitian yang lain, jumlah populasi yang lebih banyak, jangka waktu penelitian yang lebih lama serta dengan media yang berbeda atau belum pernah diteliti, sehingga penelitian ini dapat lebih berkembang dan lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z.F., Nurdin, S.S.I., (2019), Pemberian Jus Mentimun (*Cucumis Sativus*. Linn) Pada Penderita Hipertensi Wanita Usia Produktif, *Journal Syifa Sciences and Clinical*

- Research*, Vol. 01 No. 02, E-ISSN: 2656-9612 P-ISSN:2656-8187.
- Cholifah, *et al.* (2020), *Kandungan Buah Mentimun*, EGC, Jakrta
- Cunningham, G., (2017), *Obstetri Williams*, EGC, Jakarta
- Dinkes Kesehatan Provinsi Banten., (2021), *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020*, Dinkes Provinsi Banten
- Elisabeth, T., (2017), *Buku Ajar Keperawatan Komunitas: Teori dan Praktek*, EGC, Jakarta
- Fauziah, M.R., Indah, L.P., Firdaus, A.N.T. (2019). Perbandingan Efektifitas Pemberian Jus Mentimun dan Jus Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Panongan Kabupaten Majalengka. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 08 No. 01.
- Fitri, M.N., Choirunissa, R., Rifiana, A.J., (2020), Pengaruh Konsumsi Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 12 No. 2, Hal : 169 - 178. p-ISSN: 2301-9255 e-ISSN: 2656-1190.
- Hembing, W., (2018), *Ramuan Lengkap Herbal Taklukan Penyakit*, Niaga Swadaya, Jakarta.
- Indrayani, Y.W., 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*. Vol. 01 No. 01.
- 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.
- Kemenkes RI., (2019), *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) 2019*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kemenkes RI., (2021), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kurnia, C.P. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Hipertensi Kehamilan di Wilayah Puskesmas Padangsari Banyumanik Semarang. *Skripsi*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Latifah, N., Wahyuni, S., Ariyanti, I. (2018). Perbedaan Pemberian Buah Pisang Ambon dan Jus Labu Siam Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Naskah Publikasi*. Poltekkes Semarang
- Lisnawati., (2019), *Asuhan Kebidanan Terkini Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*, Trans Info Media, Jakarta.
- Malha, L., Podymow, T., August, P., (2018), *Hypertension in Pregnancy in Hypertension. A Companion to Braunwald's Heart Disease (Third*

- Edition*). Elsevier, United State of America.
- Nurhandayani, R., (2020), Perbandingan Jus Labu Siam dengan Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklamsi di Wilayah Puskesmas Pedurenan Kota Tangerang Tahun 2020, *Skripsi*, Universitas Nasional Jakarta.
- Prawirohardjo, S., (2019), *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*, PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardj, Jakarta.
- Puskesmas Sindang Jaya., (2022), *Data Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Tahun 2020-2022*, Puskesmas Sindang Jaya.
- Sudibyo, A., (2017), Efek Jus Buah Labu Siam (*Sechium Edule Swartz.*) Terhadap Tekanan Darah Normal Laki-Laki Dewasa, *Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Vol. 01 No. 04.
- Sustrani, L., (2019), *Hipertensi*, PT Gramedia Pustaka, Jakarta.
- Utami, R.S., Cahyanto, E.B., Listyaningsih, E., (2018), Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Placentum *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 6 No.2.
- WHO., (2018), *WHO Recommendation on Calcium Supplementation Before Pregnancy for the Prevention of Pre-Eclampsia and its Complications*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331787/9789240003118-eng.pdf?ua=1>. diunduh tanggal 20 Maret 2022