

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 1	Edition: Oktober 2025 - April 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 Oktober 2025	Revised: -----	Accepted: 25 Oktober 2025

PENGARUH JUS LABU SIAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL DENGAN PREEKLAMPSIA

Naimah Nasution¹, Septa Dwi Insani, Erlina Hayati³, Reti Lumban Raja³
 Institut kesehatan Deli Husada Deli Tua
 e-mail : naymah.nay@gmail.com

Abstract

Hypertensive pregnancy is a major contributor to high maternal mortality and can negatively impact pregnancy and childbirth. One non-pharmacological therapy with minimal side effects that pregnant women with hypertension can consume is chayote. Chayote is a vegetable that can prevent hypertension and lower cholesterol. It is a good source of nutrition for pregnant and breastfeeding women. This study aimed to determine the effect of administering chayote to pregnant women with hypertension. The research design used was Quasi Experiment (quasi experiment) by using Pretest - Posttest One Group Design. Data collection was carried out in May 2025. The population was pregnant women with hypertension who checked themselves at the Sumiariani Clinic in March – May 2025, namely 20 mothers. The sampling technique used in this research is Total Sampling. The average systole of pregnant women before giving Chayote Juice was 163.65 and the average diastole was 104.55. The average systole of pregnant women after giving Chayote Juice was 154.55 and the average diastole was 95.35, with a p-value of $0,000 < 0,005$ which means that there is an effect of giving chayote juice to pregnant women with preeclampsia. It is hoped that the Sumiariani Clinic can provide education to pregnant women with preeclampsia regarding the effects of chayote juice on lowering their blood pressure.

Keywords: Chayote juice, blood pressure, pregnant womwn with preeclamsia

1. PENDAHULUAN

Kehamilan dengan hipertensi tidak jarang terjadi, bahkan menjadi salah satu penyumbang terbesar AKI dan memiliki dampak terhadap kelangsungan kehamilan hingga masa persalinan. Sekitar 5% kehamilan dengan hipertensi terjadi di semua kehamilan dan sering terdeteksi di trimester akhir. Hal tersebut juga dapat terjadi akibat faktor psikologis ibu yang memiliki rasa khawatir yang berlebih akan dirinya dan bayinya, serta khawatir

dengan rasa sakit pada proses melahirkan (Idaningsih, 2021)

Angka Kematian Ibu (AKI) meningkat akibat banyaknya ditemukan masalah dalam kehamilan. Kehamilan dengan hipertensi hingga Preeklampsia atau Eklamsi merupakan salah satu penyebab tingginya AKI. Selain itu juga disebabkan oleh perdarahan, infeksi, ataupun gangguan system peredaran darah. (Hildawati, Wa ode Nova Noviyanti, and kasih 2022)

Menurut data statistic tahun 2019, ditemukan data bahwa terjadi peningkatan AKI yang drastis dari 221 bertambah sebanyak 627 orang di tahun berikutnya. Adapun penyebab diantaranya adalah 1.330 kasus akibat perdarahan, sekitar 1.110 kasus akibat hipertensi, dan sejumlah 230 kasus diakibatkan oleh gangguan sirkulasi darah. Sehingga disimpulkan bahwa hipertensi dan perdarahan menjadi penyebab primer melonjaknya AKI. (Kemenkes RI, 2021).

Dengan menurunnya kasus kehamilan dengan hipertensi akan berdampak baik pada angka kematian dan kesakitan pada ibu dan anak. Seorang ibu hamil yang mengalami hipertensi harus dalam keadaan terkontrol. Hal tersebut dilakukan agar kehamilan dapat selalu terpantau dengan baik untuk menghindari dampak maupun resiko yang terjadi. Pada kehamilan Trimester ke-3 sekitar usia >20 minggu kehamilan dengan hipertensi dapat di deteksi yaitu jika seorang ibu memiliki tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg.

Saat ini sudah banyak obat yang dinyatakan aman untuk dikonsumsi ibu hamil dalam mengontrol tekanan darah tinggi. Beberapa obat yang biasa diberikan dokter pada ibu hamil dengan hipertensi diantaranya Metildopa, Nifedipine, Labetalol, Bera-bloker (kecuali atenolol) dan juga diuretic. Beberapa obat tersebut sudah terbukti aman untuk ibu hamil akan tetapi juga ada beberapa obat lain yang dapat menyebabkan Malformasi yang terjadi pada janin. Oleh karena itu ibu hamil dengan Hipertensi harus mengkonsumsi

obat yang aman untuk meminimalkan hal tersebut. (Saseen, 2017)

Salah satu terapi nonfarmakologis yang minim efek samping dan dapat di konsumsi oleh ibu hamil dengan hipertensi adalah Labu siam. Ini adalah salah satu jenis sayuran yang mudah ditemukan serta harganya juga ekonomis. Kandungan zat gizi yang melimpah didalam labu siam membuatnya banyak dicari oleh orang untuk dijadikan sebagai sayur pendamping makanan beberapa diataranya dapat direbus atau ditumis, di kukus, maupun di jus. Zat gizi di dalam Labu siam diketahui sangat bagus dikonsumsi pada penderita kolesterol, asam urat, hipertensi, diabetes, dan baik bagi ibu menyusui (Jayani 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Indriyani, dkk (2020) memberikan kesimpulan bahwa dengan mengkonsumsi labu siam tekanan sistolik dan diastolik yang tinggi pada ibu hamil yang mengalami hipertensi mengalami penurunan yang signifikan. Diketahui range mean sebelum mengkonsumsi Labu siam sebesar 148/98 mmHg dan setelah mengkonsumsi labu siam tekanan darah ibu hamil tersebut menjadi menurun yakni 125/92 mmHg. Penelitian lain yang juga sependapat adalah penelitian dari Carolin dan Bunga Tiara (2023) yang juga memberikan kesimpulan bahwa Ada perbedaan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi pada saat sebelum dan sesudah mengkonsumsi labu siam. Ibu hamil dengan tekanan darah tinggi yang diberikan intervensi berupa labu siam mengalami penurunan tekanan darah yang dratis.

Dari hasil survei awal yang peneliti lakukan pada bulan Februari 2025 di Klinik Sumiariani diperoleh bahwa ibu hamil yang mengalami Hipertensi pada bulan September 2024 - bulan februari 2025 sebanyak 25 orang.

2. METODE

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan Quasy Eksperimental Design. Bentuk rancangan pretest – posttest menggunakan one group design dimana untuk melihat perbandingan saat belum diberikan perlakuan (pretest) dan ketika telah diberikan perlakuan (posttest) tanpa kelompok kontrol (pembanding).

Tabel 1. Skema Desain Penelitian

Subjek	Pre-tes	Perlakuan	Post-test
K	O	I	O1
	Waktu 1	Waktu 2	Waktu 3

Keterangan :

K :Subjek (Ibu hamil penderita hipertensi)

O :Observasi Tekanan Darah (Sebelum pemberian Jus Labu siam

I : Intervensi (Pemberian Jus labu siam

O1 :Observasi Tekanan darah (Setelah pemberian jus labu siam (Nursalam, 2017).

Penelitian ini bertempat di Klinik Sumiariani dilakukan pada bulan Maret – juni tahun 2025. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil yang mengidap hipertensi dengan kondisi hipertensi sejumlah 20 orang yang melakukan ANC di Klinik Sumiariani dan semuanya dijadikan sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 20 orang ibu hamil. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi kepada ibu hamil dnegan preeklamis yaitu jus labu siam.

3. HASIL PENELITIAN

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi karakteristik responden berdasarkan Usia, pendidikan, dan pekerjaan

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	18-23 tahun	7	35,0
	24-29 tahun	9	45,0
	30-35 tahun	4	20,0
	Total	20	100
Pendidikan	SD	5	25,0
	SMP	3	15,0
	SMA	7	35,0
	PT	5	25,0
	Total	20	100
Pekerjaan	IRT	9	45,0
	PNS	7	35,0
	Wiraswasta	4	20,0
	Total	20	100

Berdasarkan hal tersebut, dapat ditarik kesimpulan yaitu dari 20 responden Ibu hamil, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil berusia 24-29 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45%), dengan usia minoritas ibu hamil berusia 30-35 tahun yaitu sebanyak 4 orang (20,0). Berdasarkan pendidikan ibu hamil, ada 20 responden diketahui bahwa mayoritas ibu memiliki pendidikan SMA yaitu sebanyak 7 orang (35,0%), dengan minoritas ibu memiliki Pendidikan SMP yaitu sebanyak 3 orang (15,0%). Berdasarkan pekerjaan Ibu hamil, diketahui ada 20 responden bahwa mayoritas ibu memiliki pekerjaan sebagai IRT yaitu sebanyak 9 orang (45,0%), dengan ibu minoritas memiliki pekerjaan wiraswasta yaitu sebanyak 4 orang (20,0%).

3.2. Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Labu Siam

Karakteristik	F	%
Tekanan Darah Sebelum		
Tinggi (130/80-150/100)	8	40,0
Sangat tinggi (160/100-170/110)	12	60,0
Total	20	100
Tekanan Darah Sesudah		
Normal (110/80-120/80)	7	35,0
Tinggi (130/80-150/100)	12	60,0
Sangat tinggi (160/80-170/110)	1	5,0
Total	20	100

Berdasarkan hal diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa sebelum Pemberian Jus Labu Siam mayoritas Ibu hamil yang menjadi responden memiliki tekanan darah dengan klasifikasi hipertensi berat yaitu sebanyak 12 orang (60,0%) dan dengan minoritas ibu hamil yang menjadi responden memiliki tekanan darah hipertensi ringan yaitu sebanyak 8 orang (40,0%), sesudah Pemberian Jus Labu Siam mayoritas Ibu hamil yang menjadi responden memiliki tekanan darah dengan klasifikasi hipertensi ringan sebanyak 12 orang (60,0%) dengan minoritas ibu hamil yang menjadi responden memiliki tekanan darah dengan hipertensi berat yaitu sebanyak 1 orang (5,0%).

3.3. Analisis Bivariat

Tabel 4. Distribusi rata-rata responden berdasarkan Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia

Tekanan Darah	Mean	SD	Selisih Mean	P-Value
Pretest	2,60	,50		
Post Test	1,70	,57	0,9	0,000

Berdasarkan hal data yang sudah dianalisa diatas, didapatkan

kesimpulan bahwa antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus labu siam ditemukan adanya perbedaan tekanan darah pada ibu hamil. Hal tersebut dilihat dari nilai P-Value 0,000 (alpha 0,05). Nilai Mean pada saat pretest yaitu sebelum diberikan jus labu siam lebih tinggi dibandingkan Setelah mengkonsumsi jus labu siam. Diketahui bahwa nilai mean dari tekanan darah saat pretest yaitu 2,60 dan Nilai mean dari tekanan darah saat post test adalah 1,70 dengan selisih 0,9 sehingga kesimpulannya ada pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia di Klinik Sumiariani Tahun 2025. Kemudian analisis data dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon dan didapatkan nilai P-Value 0,000 <0,05 maka H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Suhu Tubuh Pada

4. PEMBAHASAN

Setelah diberikan intervensi berupa jus labu siam yang telah di jus terhadap 20 orang ibu hamil yang mengalami preeklampsia diketahui sebanyak 12 orang (60%) mengalami penurunan dari tekanan darah yang sangat tinggi ke tekanan darah tinggi kategori ringan dan 7 orang (35%) ibu hamil lainnya mengalami penurunan tekanan darah tinggi dengan kategori berat menjadi tekanan darah normal dan ibu hamil yang tekanan darahnya tidak turun ada 1 orang.

Diketahui bahwa range mean sebelum diberikan Jus Labu Siam yaitu 2,60 dan ditemukan range mean setelah diberikan Jus labu

Siam sebesar 1,70. Sehingga dari hasil tersebut ditarik kesimpulan bahwa terdapat nilai mean yang berbeda pada saat sebelum mengkonsumsi dan setelah mengkonsumsi jus labu siam.

Peneliti berasumsi bahwa ibu hamil beresiko untuk mengalami tekanan darah tinggi di masa kehamilan. Ada banyak penyebab yang memicu seorang ibu hamil mengalami hipertensi beberapa diantaranya factor usia, Faktor Paritas,. Keturunan, maupun psikologis. Labu siam merupakan jenis sayuran yang sering ditemukan dan dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi dalam penurunan tekanan darah. Kandungan Kalium yang terdapat dalam Labu siam dapat menurunkan Hipertensi pada ibu hamil. Labu siam baik dikonsumsi dalam bentuk apapun, seperti direbus maupun dibuat jus dan dikonsumsi secara rutin hingga tekanan darah kembali normal atau terkontrol.

Menurut Sustrani (2019) Kenaikan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia dapat disebabkan oleh usia, paritas, dan riwayat hipertensi sebelum hamil. Dikarenakan usia juga adalah salah satu aspek terjadinya kenaikan tekanan darah yang dikarenakan elastis pembuluh darah berkurang seiring bertambahnya usia. Selain itu jumlah paritas juga mempengaruhi jika ibu multigravida tidak dapat mengatur jarak anak dengan baik dapat menyebabkan stress dalam menjalani kehamilan dan mengurus anak yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah. salah satu

peanganan hipertensi pada ibu hamil yang dapat dilakukan adalah dengan dengan lebih mengkonsumsi makanan dengan kalium yang tinggi seperti buah dan sayuran. Secara non farmakologis sesuatu yang mampu dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi pada ibu hamil dapat menggunakan labu siam yang dapat disajikan dalam bentuk jus yang rutin dikonsumsi setiap pagi untuk menurunkan tekanan darah ibu hamil dalam keadaan normal.

Sesuai dengan pendapat Kemenkes RI (2019) Labu siam (*sechium edule sw*) diketahui merupakan salah satu jenis sayuran yang mudah dicari di pasar tradisonal dan diketahui sebagai salah satu sayuran yang memiliki banyak manfaat terhadap kesehatan. Adapun kandungan gizi yang ditemukan di labu siam diantaranya protein, kalium, kalsium, fosfor, vitamin A,B,C, serta zat besi. Kandungan Kalium yang terdapat pada labu siam diketahui sebesar 167,1 mg. (Indrayani, Y. W., & Komala, G. M, 2020).

Demikian penelitian ini juga sesuai dan sependapat dengan penelitian dari sulastri di tahun 2016 yang dilakukan di Puskesmas Balongan Indramayu. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan memberikan labu siam kepada wanita yang mengalami hipertensi diketahui efektif mampu menurunkan tekanan darah yang tinggi. Hal tersebut dilihat dari P-Value yang ditemukan yakni($p=0,001$). Sehingga berdasarkan hal itu Labu siam dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan

darah yang tinggi pada ibu hamil dengan hipertensi. Bukti lain dari penelitian ini yang menyebutkan labu siam efektif dalam menurunkan tekanan darah yang tinggi adalah didapatkan nilai Mean yang berbeda pada saat Pretest dan Posttest.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata sistole ibu hamil sebelum pemberian Jus Labu Siam adalah 163,65 dan rata-rata diastole adalah 104,55.
2. Rata-rata sistole ibu hamil sesudah pemberian Jus Labu Siam adalah 154,55 dan rata-rata diastole adalah 95,35.
3. Ada Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia di Klinik Sumiariani 2025 dengan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,005$.

DAFTAR PUSTAKA

Anggie, O. :, & Karin, D. (n.d.). Skripsi Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Hipertensi Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Sulaikah Sumbermanjing Kulon Kabupaten Malang.

Carolyn, Bunga Tiara, Vivi Silawati, H. Ene Khoeriyah, Shinta Novelia. (2023). Perbandingan Pemberian Labu Siam Dan Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* Volume 13 Nomor 3,

Juli 2023. e-ISSN 2549-8134; p-ISSN 2089-0834.

Indriyani, Yuyun Wahyu Indah, Gita Mutiarani Komala. (2022). 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, Desember 2020. DOI:10.34305/Jmc.V1i1.191*

Jayani, I., (2019), Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan* 4(2):36–44.

Kemenkes, R. I. (2019). "Survei Demografi AKI Dan AKB." Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Nurhalimah, S., Milwati, S., dan Sulasmini. (2018). Pengaruh labu siam (*Cucurbitaceae*) terhadap tekanan darah dan kolesterol pada pasien hipertensi di kelurahan tlogomas malang. *Jurnal ilmiah keperawatan*. 3(1): 301-312.

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.

Sustrani, L., (2019), Hipertensi, PT Gramedia Pustaka, Jakarta