

PEMBUATAN PERASAN LABU SIAM UNTUK MENGATASI HIPERTENSI DALAM KEHAMILAN

Maria Conchita Leyla Centis^{1*}, Imelda Rosniyati Dewi², Dionesia O. Laput³,
Natalia D.P Raden⁴, Maria Delvasari Multi⁵, Patrisia Efrin⁶, Theresia
Putriandini⁷

¹⁻⁷Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: Conchitaleyla787@gmail.com

Disubmit: 12 Mei 2024

Diterima: 24 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Juli 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15189>

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan merupakan salah satu penyumbang angka morbiditas dan mortalitas pada ibu. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah agar ibu dengan mandiri dapat melakukan pertolongan pertama dirumah ketika mengalami hipertensi. Metode Penelitian yang digunakan dalam kegiatan adalah penyuluhan dan demonstrasi pembuatan perasan labu siam. Hasil dari 15 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, semua ibu hamil mampu dengan mandiri mempraktekkan cara membuat perasan labu siam. Kesimpulan kegiatan pemberdayaan ibu hamil memberikan pengetahuan dan keterampilan baru bagi ibu dalam menolong dirinya sendiri

Kata Kunci: Hipertensi Dalam Kehamilan, Labu Siam

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy is one of the contributors to maternal morbidity and mortality. Objective This activity is carried out so that mothers can independently perform first aid at home when experiencing hypertension. Methods the activities used in the activity are counseling and demonstration of making chayote juice. Results of the 15 people who participated in the activity, all pregnant women were able to independently practice how to make chayote juice. Conclusion empowerment activities for pregnant women provide new knowledge and skills for mothers in helping themselves

Keywords: Hypertension in Pregnancy, Siamese Gourd

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu merupakan indikator dalam menilai upaya derajat kesehatan. Angka kematian ibu dilihat mulai dari tahap kehamilan hingga tahap nifas yang disebabkan selama proses kehamilan, persalinan maupun nifas. Menurut WHO (*World Health Organization*) salah satu penyebab kematian ibu di dunia adalah hipertensi dalam kehamilan yaitu dengan kisaran 5-10 %. Di Indonesia angka kematian ibu sebesar 305 per 100000 kelahiran hidup. Salah pencetus kematian ibu di Indonesia yaitu hipertensi sebanyak 1.066 kasus menempati urutan kedua setelah perdarahan yaitu sebesar 1.280 kasus (Kemenkes RI, 2020).

Gangguan hipertensi pada kehamilan (HDP) adalah salah satu masalah yang paling menarik dan belum terpecahkan. HDP adalah tekanan darah yang lebih besar dari atau sama dengan 140/90 mmHg, dengan setiap pengukuran. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mematikan dalam kehamilan dampak HDP adalah perdarahan, dan infeksi, yang berkontribusi secara signifikan terhadap angka kematian dan morbiditas dan merenggut nyawa setidaknya satu wanita setiap 7 menit. Setiap tahun, lebih dari 5,2 juta wanita meninggal karena komplikasi terkait kehamilan di seluruh dunia. Dengan perkiraan 62,000-77.000 kematian setiap tahun, HDP menyumbang sekitar 18,1% dari kematian ibu. 10-12 Wanita hamil di negara-negara dunia ketiga memiliki berisiko lebih tinggi terkena hipertensi dan konsekuensinya karena berbagai alasan. Jika mereka yang berisiko terkena HDP terdeteksi sejak dini pada periode prenatal, pengobatan yang efektif dapat diberikan, dan komplikasi dapat dicegah (Corrigan, O'Farrell, Moran, & Daly, 2021).

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan yang dapat menyebabkan meningkatnya dikandung. Hipertensi yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang pada keadaan yang lebih serius seperti preeklamsi, yaitu tekanan darah tinggi yang disertai pengeluaran protein di urin dan jika tidak tertangani dengan tuntas maka akan berlanjut ke eklamsi yaitu preeklamsi yang disertai kejang yang bisa berakibat fatal. Selain itu ibu hamil dengan tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perdarahan otak, edema paru, gagal ginjal akut dan serta gangguan jantung. Tekanan darah tinggi selama kehamilan dapat menyebabkan masalah pada janin antara lain bayi lahir premature, kematian dalam kandungan (IUFD), gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat (Angggreni, Mail, & Adiesty, 2018).

Hingga saat ini belum diketahui secara pasti penyebab terjadinya hipertensi. Namun berdasarkan berbagai hasil penelitian diketahui faktor-faktor risiko penyebab hipertensi. Faktor yang tidak dapat diubah seperti karakteristik mencakup usia, jenis kelamin, dan genetika merupakan faktor risiko penyebab seseorang menderita hipertensi. Faktor risiko lain penyebab hipertensi adalah adalah faktor yang dapat dimodifikasi seperti gaya hidup, perilaku merokok, minum alkohol, pola makan yang tidak sehat, mengkonsumsi garam berlebihan, dan stress.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi kejadian hipertensi selama kehamilan baik secara farmakologis ataupun non-farmakologis. Pemakaian obat (farmakologis) selama kehamilan dapat menurunkan kejadian hipertensi. Namun demikian, pemakaian obat antihipertensi selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif antara lain sedasi, *drowsiness*, *mulut kering*, *depresi*, *postural hypertension*, *rebound hypertension*, *withdrawal syndrome*, dan beberapa kejadian *autoimmune*. Bahkan ada beberapa golongan obat yang tidak dianjurkan pemberiannya pada usia

kehamilan kurang dari 20 minggu, sehingga terapi nonfarmakologis lebih dianjurkan dalam mengatasi masalah hipertensi dalam kehamilan terutama untuk mencegah agar tidak berlanjut pada kondisi yang lebih serius (Ummiyati & Asrofin, 2019).

Tumbuhan obat adalah berbagai jenis tumbuhan yang memiliki fungsi dan khasiat obat serta digunakan untuk menyembuhkan atau mencegah penyakit. Berbagai tanaman atau tumbuhan telah dipercaya mampu menurunkan tekanan darah, salah satu yang sudah terbukti secara ilmiah dan dapat diperoleh di sekitar pekarangan rumah adalah labu siam (Juwariyah, 2021).

Labu siam merupakan salah satu jenis sayuran yang sudah tidak asing dikalangan masyarakat, tanaman ini banyak dijumpai pada daerah dataran tinggi. Labu siam selain sebagai sayur-sayuran, lainnya digunakan sebagai bahan pengobatan dikarenakan kandungan yang ada pada labu siam. Buah labu siam mengandung zat-zat bergizi yang berguna bagi tubuh dan juga untuk mengobati antara kandungan yang ada dalam labu siam meliputi kalium dan alkaloid (kedua senyawa ini bersifat deuretik), asam amino, vitamin C, vitamin B3 (menurunkan produksi VLDL (very low density lipoprotein) di dalam hati), pectin 6,57% (mencegah penyerapan lemak dan kolesterol), flavonoid 4,75 mg EAG/g (Rosidah, Zainuddin, Mufidah, Bahua, & Saprudin, 2017) (sebagai antioksidan dan memiliki efek kardioprotektif), saponin, karbohidrat, kalsium, serat, mineral, Vitamin C (0,56%), protein (0,81%), vitamin A 43 IU/100g, dan air 93,69% (Rosidah et al., 2017). Kandungan-kandungan ini memiliki peranan masing-masing dalam kemanfaatan labu siam (Marjoni & Ramadhani, 2023).

Berbagai riset dilakukan dengan tujuan mengatasi tekanan darah tinggi dalam kehamilan dengan terapi nonfarmakologis salah satunya adalah dengan labu siam. Labu siam memberikan efek dalam menurunkan tekanan darah yang aman untuk ibu hamil. Labu siam mengandung berbagai jenis nutrisi dan anti peradangan sehingga dapat mengobati tekanan darah tinggi. Kandungan dalam labu siam dikenal memiliki efek diuretik sehingga menurunkan kadar garam di dalam darah melalui pengeluaran urin (Safitri, 2023). Berkurangnya kadar garam yang bersifat menyerap atau menahan air ini akan meringankan kerja jantung dalam memompa darah sehingga tekanan darah akan menurun (Asmin, Mangosa, Kailola, & Tahitu, 2022). Labu siam dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional karena kandungannya diantara untuk antiinflamasi, antioksidan, dan untuk penyakit ginjal (Nurhalimah Siti, Milwati Susi, 2018).

Hampir semua masyarakat di Kabupaten Manggarai memiliki tanaman labu siam di pekarangan rumah. Sehingga hal ini dapat dimanfaatkan sebagai pangan lokal yang dapat digunakan dalam mengatasi masalah hipertensi pada ibu hamil maupun untuk semua penderita hipertensi. Salah satu manfaat dalam p=kegiatan ini adalah memberdayakan ibu hamil ataupun masyarakat untuk mampu membuat perasan sari labu siam secara mandiri, sebagai salah satu bentuk pertolongan pertama terhadap kondisi tubuhnya.

Dilihat dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan belum ada hasil yang optimal dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil itu terapi pemberian labu siam dan terapi music, dan juga labu siam memberikan dampak diuretic dan terapi music memberikan dampak vasodilatasi.

Hasil pengamatan yang dilakukan, pada umumnya masyarakat lebih memilih menggunakan terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi jika

dibandingkan dengan penggunaan terapi nonfarmakologi. Masyarakat manggarai lebih cenderung untuk mengunjungi fasilitas kesehatan jika terjadi masalah tanpa melakukan pertolongan pertama bagi dirinya sendiri. Tidak dilarang untuk mengunjungi fasilitas kesehatan, tetapi Upaya untuk pertolongan pertama dalam mengatasi hipertensi adalah dengan labu siam. Labu siam hanya digunakan untuk sayuran, tanpa diketahui bahwa ternyata labu siam memiliki banyak manfaat salah satunya untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi. Karena banyaknya buah labu siam, masyarakat justru bosan untuk mengkonsumsi labu siam bahkan dijadikan bahan makanan untuk ternak babi. Perilaku masyarakat jika tekanan darah sudah turun mereka cenderung untuk tidak mengkonsumsi obat lagi, menunggu jika penyakitnya kambuh lagi. Sedangkan jika mengkonsumsi labu siam dapat membantu dalam menetralkan tekanan darah.

Solusi yang ditawarkan dalam menghadapi permasalahan hipertensi pada kehamilan ada dengan pemanfaatan pangan local yaitu labu siam. Labu siam dapat ditemukan hampir pada seluruh pekarangan rumah. Dengan tingginya produksi labu siam di kabupaten Manggarai hal ini dapat dijadikan peluang untuk mengatasi masalah hipertensi di kabupaten Manggarai. Pembuatan olahan labu siam untuk dijadikan terapi hipertensi tidak sulit dilakukan. Langkah yang dapat dilakukan adalah dengan menghaluskan labu siam dengan cara di parut kemudian disaring air atau sari labu siam kemudian dikonsumsi. Sangat mudah sehingga ibu hamil dapat dimelakukan sendiri dirumah. Telah dilakukan banyak penelitian tentang pemanfaatan labu siam. Sehingga usulan untuk pemanfaatan perasan sari labu siam dapat dijadikan salah satu alternatif pengobatan hipertensi pada ibu hamil.

Labu siam mengandung berbagai nutrisi dan sifat anti inflamasi, yang dapat membantu mengatasi tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kadar kalium yang tinggi. Khasiat labu siam antara lain kaya akan potasium. Kalium membantu mengontrol tekanan darah, mengobati tekanan darah tinggi, dan membersihkan karbon dioksida dari darah. Kalium juga membantu meredakan kekakuan pada otot dan saraf.

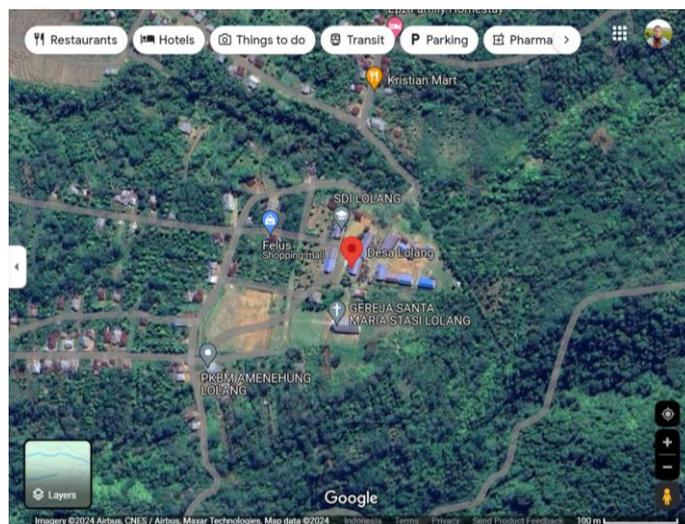
Kalium yang tinggi juga meningkatkan suplai oksigen ke otak dan membantu meningkatkan keseimbangan cairan sehingga membuat tubuh terasa lebih segar. Kalium yang ada dalam labu siam mengurangi sekresi renin, menyebabkan penurunan angiotensin II, yang mengurangi vasokonstriksi dan mengurangi aldosteron, yang mengurangi reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah (Fitri, Choirunissa, & Rifiana, 2020). Kalium bekerja dengan cara yang berlawanan dengan natrium. Menelan potasium dalam jumlah besar meningkatkan konsentrasi potasium dalam cairan intraseluler, yang cenderung menarik air keluar dari sel dan menurunkan tekanan darah. Pengaruh kalium terhadap tekanan darah terjadi ketika kadar natrium dalam tubuh juga tinggi (Julianti3, 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuyun, *et al* (2020) menyatakan bahwa pemberian labu siam memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik ibu hamil dengan hipertensi sebelum pemberian labu siam adalah sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg dan sesudah pemberian labu siam sebesar 125,67 mmHg, selisih penurunan yaitu 22,66 mmHg (Indriyani & Komala, 2020). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Bunga Tiara *et al* (2023) terkait perbandingan penanganan hipertensi ibu hamil dengan pemberian labu siam dan pemberian mentimun. Hasilnya yaitu

sebelum pemberian labu siam rata-rata distol adalah 102,95 mmHg sedangkan setelah diberikan labu siam turun menjadi 76,91 mmHg. Sedangkan sebelum pemberian mentimun rata-rata distol adalah 100,64 mmHg sedangkan setelah diberikan mentimu turun menjadi 84,77 mmHg. Adapun selisih nilai rata-rata dimana pada pada pemberian labu siam yaitu 26,91 sedangkan pada pemberian mentimun 15,87. Sehingga dapat disimpulkan labu siam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil (Bunga Tiara Carolin, Vivi Silawati, H. Ene Khoeriyah, 2023). Dilihat dari kedua hasil penelitian, penggunaan labu siam menjadi pilihan dalam pengobatan hipertensi dalam kehamilan. Masih banyak penelitian lainnya yang berkaitan dengan manfaat labu siam terhadap kesehatan. Labu siam memiliki manfaat yaitu mengatasi hipertensi, kolesterol dan sebagai antioksidan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Hasil pengamatan yang dilakukan, pada umumnya masyarakat lebih memilih menggunakan terapi farmakologi dalam mengatasi hipertensi jika dibandingkan dengan penggunaan terapi nonfarmakologi. Masyarakat manggarai lebih cenderung untuk mengunjungi fasilitas kesehatan jika terjadi masalah tanpa melakukan pertolongan pertama bagi dirinya sendiri. Tidak dilarang untuk mengunjungi fasilitas kesehatan, tetapi Upaya untuk pertolongan pertama dalam mengatasi hipertensi adalah dengan labu siam. Labu siam hanya digunakan untuk sayuran, tanpa diketahui bahwa ternyata labu siam memiliki banyak manfaat salah satunya untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi. Karena banyaknya buah labu siam, masyarakat justru bosan untuk mengkonsumsi labu siam bahkan dijadikan bahan makanan untuk ternak babi. Perilaku masyarakat jika tekanan darah sudah turun mereka cenderung untuk tidak mengkonsumsi obatan lagi, menunggu jika penyakitnta kambuh lagi. Sedangkan jika mengkonsumsi labu siam dapat membantu dalam menetralkan tekanan darah. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, didapatkan rumusan pertanyaan “apakah ibu hamil mampu membuat perasan labu siam secara mandiri setelah dilakukan program pemberdayaan?”



Gambar 1. Peta Lokasi Pustu Lolang

3. KAJIAN PUSTAKA

Hipertensi dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah ibu selama kehamilan $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi dalam kehamilan dibagi menjadi hipertensi kronis, hipertensi gestasional, preeklamsi dan eklamsi. Beberapa faktor penyebab HDK yaitu usia ibu, paritas, kehamilan pertama, gaya hidup, pola makan, obesitas, keturunan, riwayat HDK sebelumnya dan riwayat diabetes dan penyakit ginjal.

Hipertensi yang tidak terkelola dengan baik dapat berkembang pada keadaan yang lebih serius seperti preeklamsi, yaitu tekanan darah tinggi yang disertai pengeluaran protein di urin dan jika tidak tertangani dengan tuntas maka akan berlanjut ke eklamsi yaitu preeklamsi yang disertai kejang yang bisa berakibat fatal. Selain itu ibu hamil dengan tekanan darah tinggi dapat menyebabkan perdarahan otak, edema paru, gagal ginjal akut dan serta gangguan jantung. Tekanan darah tinggi selama kehamilan dapat menyebabkan masalah pada janin antara lain bayi lahir premature, kematian dalam kandungan (IUFD), gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin terhambat (Angggreni et al., 2018).

Penanganan hipertensi dalam kehamilan, dapat dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti nifedipine. Penanganan hipertensi secara komplementer dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi perasan sari labu siam. Labu siam mengandung berbagai nutrisi dan sifat anti inflamasi, yang dapat membantu mengatasi tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kadar kalium yang tinggi. Khasiat labu siam antara lain kaya akan potasium. Kalium membantu mengontrol tekanan darah, mengobati tekanan darah tinggi, dan membersihkan karbon dioksida dari darah. Kalium juga membantu meredakan kekakuan pada otot dan saraf (Abdelkader Chenni, Fatima Zohr Hamza Cherif, Karima Chenni, Elif Erdogan Elius, Laura Pucci, 2018).

Pemberdayaan ibu dengan mengajarkan cara pembuatan perasan labu siam merupakan salah satu bentuk kepedulian kepada ibu-ibu hamil. Ibu hamil dapat dengan mandiri menolong dirinya ketika mengalami hipertensi.

4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan demonstrasi. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil berjumlah 15 orang, 2 bidan desa serta 2 orang kader. Kegiatan dilakukan di kantor Desa Lolang. Berikut tahap kegiatan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Melakukan proses perizinan dengan Puskesmas Langke Majok untuk melakukan kegiatan di Pustu Lolang
 - b) Berkoordinasi dengan bidan Pustu Lolang untuk membantu dalam mengumpulkan sasaran
 - c) Persiapan materi, SOP serta alat dan bahan yang akan digunakan untuk pembuatan perasan sari labu siam
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Perkenalan peserta
 - b) Melakukan pre test
 - c) Memberikan materi tentang Hipertensi dalam kehamilan
 - d) Mendemonstrasi cara pembuatan perasan sari labu siam kepada peserta
 - e) peserta mempraktekkan cara pembuatan perasan sari labu siam
 - f) melakukan post test

3) Tahap Evaluasi

Tahap Evaluasi yang akan dilakukan setelah kegiatan PkM adalah dengan melakukan kontak dengan sasaran. Untuk keberlanjutan program, maka program ini akan dialihkan kepada bidan desa untuk dilaksanakan saat kelas ibu hamil dapat dimasukkan juga terkait materi pembuatan perasan sari labu siam.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pembuatan olahan labu siam dilakukan di kantor Desa Lolang, peserta yang mengikuti kegiatan adalah ibu hamil yang berjumlah 15 orang ditambah dengan bidan desa sebanyak 2 orang. Sebelum melakukan demonstrasi, dilakukan pre test terlebih dahulu yang nilainya adalah pengetahuan ibu tentang HDK dan keterampilan ibu dalam membuat perasan labu siam. Kemudian pemateri memberikan penyuluhan terlebih dahulu dengan dengan topik hipertensi dalam kehamilan materi yang disampaikan adalah pengertian hipertensi dalam kehamilan, penyebab hipertensi dalam kehamilan, pengobatan serta pencegahan terjadinya hipertensi dalam kehamilan. Setelah pemberian materi penyuluhan, pemateri kemudian mendemonstrasikan cara pembuatan perasan labu siam. Proses pengolahan labu siam acuannya adalah SOP. Dari 15 orang ibu hamil Tingkat pengetahuannya kurang dengan rata-rata nilai 36 dan ibu tidak tahu cara membuat perasan labu siam. Setelah diberikan penyuluhan 11 diantaranya memiliki pengetahuan baik dan 4 orang memiliki pengetahuan cukup dengan nilai rata-rata 90. Berdasarkan hasil observasi menggunakan lembar penilaian, didapatkan bahwa semua ibu hamil (15 orang) mampu mempraktekan cara pembuatan perasan labu siam sesuai dengan SOP yang ada. Evaluasi kegiatan didapatkan peserta sangat senang dan antusias dengan kegiatan yang dilakukan, sehingga peserta berharap kegiatan ini dapat membantu dalam mengatasi Hipertensi dalam kehamilan ataupun hipertensi secara umum. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teori dan praktek yang telah diberikan oleh pemateri memberikan dampak yang baik terhadap pengetahuan dan keterampilan dalam membuat olahan labu siam.



Gambar 2. Proses Pembuatan Perasan Labu Siam



Gambar 3. Penyuluhan Proses Pembuatan Labu Siam

b. Pembahasan

Pemberdayaan ibu dalam pembuatan perasan labu siam adalah salah satu bentuk kepedulian tenaga kesehatan terhadap kesehatan ibu dan keluarga. Dengan memberdayakan ibu dan keluarga, secara tidak sadar membantu ibu atau klien untuk menyelesaikan persoalannya secara mandiri. Demostrasi pembuatan perasan labu siam adalah salah satu bukti nyata dalam memberdayakan atau menolong ibu hamil dalam mengatasi hipertensi secara mandiri (Christiana et al., 2021). Labu siam merupakan salah satu tanaman atau sayuran yang banyak ditemui di masyarakat.

Dari 15 orang ibu hamil Tingkat penegathuannya kurang dengan rata-rata nilai 36 dan ibu tidak tahu cara membuat perasan labu siam. Setelah diberika penyuluhan 11 diantaranya memiliki pengetahuan baik dan 4 orang memiliki pengetahuan cukup dengan nilai rata-rata 90. Berdasarkan hasil observasi menggunakan lembar penilaian, didapatkan bahwa semua ibu hamil (15 orang) mampu mempraktekan cara pembuatan perasan labu siam sesuai dengan SOP yang ada. Hasil kegiatan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rinna, dkk (2024) yaitu sebelum diberikan penyuluhan rata-rata pengetahuan ibu adalah 5,0 dan setelah diberikan penyuluhan rata-rata pengetahuan ibu menjadi 8,0 (Amiruddin et al., 2024).

Labu siam mengandung berbagai nutrisi dan sifat anti inflamasi, yang dapat membantu mengatasi tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh kadar kalium yang tinggi. Khasiat labu siam antara lain kaya akan potasium. Kalium membantu mengontrol tekanan darah, mengobati tekanan darah tinggi, dan membersihkan karbon dioksida dari darah. Kalium juga membantu meredakan kekakuan pada otot dan saraf (Arista-Ugalde et al., 2022). Hal ini dapat diketahui dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Desiyanan, dkk (2024) bahwa sebelum diberikan jus labu siam rerata tekanan darah sistolik adalah 155 mmHg dan tekanan darah diastolic adalah 95 mmHg, setelah diberikan jus labu siam terdapat perubahan yaitu rerata 148/90 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa kandungan pada labu saiam mampu menurunkan tekanan darah (Desiyana & Indri Puji Lestari, 2024).

Kalium yang tinggi juga meningkatkan suplai oksigen ke otak dan membantu meningkatkan keseimbangan cairan sehingga membuat tubuh terasa lebih segar. Kalium yang ada dalam labu siam mengurangi sekresi renin, menyebabkan penurunan angiotensin II, yang mengurangi vasokonstriksi dan mengurangi aldosteron, yang mengurangi reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah. Kalium bekerja dengan cara yang

berlawanan dengan natrium. Menelan potasium dalam jumlah besar meningkatkan konsentrasi potasium dalam cairan intraseluler, yang cenderung menarik air keluar dari sel dan menurunkan tekanan darah. Pengaruh kalium terhadap tekanan darah terjadi ketika kadar natrium dalam tubuh juga tinggi (Julianti³, 2022). Selain potasium, labu siam juga mengandung flavonoid. Flavonoid dapat menurunkan kadar asam urat dengan mencegah produksi radikal bebas. Senyawa yang terdapat pada daun labu siam mampu menurunkan kadar kolesterol dalam jumlah (konsentrasi) yang lebih besar, sehingga memberikan penurunan kadar kolesterol yang paling besar (Putri et al., 2021). Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Maria (2023) bahwa Labu siam dapat menurunkan tekanan darah karena labu siam mengandung potasium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah. Kalium bersifat diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan air, tekanan darah, keseimbangan asam basa, melancarkan keluaran urin, membantu melarutkan batu pada saluran kemih, kandung kemih, dan ginjal. Kalium juga sangat penting dalam mengubah gula darah menjadi gula otot. Kalium dapat menghambat pelepasan renin sehingga mengubah aktivitas renin-angiotensin (Centis, 2023).

6. KESIMPULAN

Kegiatan pemberdayaan ibu dalam pembuatan olahan labu siam di Desa Lolang diikuti oleh 15 orang ibu hamil dan 2 orang bidan. Hasil evaluasi atau penilaian menggunakan lembar penilaian diketahui semua peserta mampu melakukan secara mandiri praktek olahan labu siam dan terjadi perubahan pengetahuan ibu hamil tentang HDK. Disarankan agar kegiatan pengabdian selanjutnya adalah dengan memanfaatkan pangan lokal yang ada untuk mengatasi hipertensi salah satunya dengan daun seledri.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkader Chenni , Fatima Zohr Hamza Cherif , Karima Chenni , Elif Erdogan Elius , Laura Pucci, Dalila Ait Yahia 2. (2018). *Effects Of Pumpkin (Cucurbita Pepo L.) Seed Protein On Blood Pressure, Plasma Lipids, Leptin, Adiponectin, And Oxidative Stress In Rats With Fructose-Induced Metabolic Syndrome*. 27(March), 53-54.
- Amiruddin, Previana, Bahar, Irnawaty, Padjalangi, Nursanty A., Jusuf, Elizabet Catherine, Setiawan, Surya, Ratnaningsih, Andi Sri, Sosial, Ginekologi, & Obstetri, Departemen. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Kader Dan Ibu Hamil Tentang Hipertensi Dalam Kehamilan Melalui Penyuluhan Di Puskesmas Rappokalling Makassar Increasing Knowledge Of Cadres And Pregnant Women About Hypertension In Pregnancy Through Center In Makassar*. 8(2), 434-440.
- Anggreni, Dhonna, Mail, Erfiani, & Adiesty, Ferilia. (2018). Hipertensi Dalam Kehamilan. In *Bidankita*. Stikes Majapahit Mojokerto.
- Arista-Ugalde, Taide Laurita, Santiago-Osorio, Edelmiro, Monroy-García, Alberto, Rosado-Pérez, Juana, Aguiñiga-Sánchez, Itzen, Cadena-Iñiguez, Jorge, Gavia-García, Graciela, & Mendoza-Núñez, Víctor Manuel. (2022). Antioxidant And Anti-Inflammatory Effect Of The

- Consumption Of Powdered Concentrate Of Sechium Edule Var. Nigrum Spinosum In Mexican Older Adults With Metabolic Syndrome. *Antioxidants*, 11(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/Antiox11061076>
- Asmin, Elpira, Mangosa, Ayu Betzia, Kailola, Nathalie, & Tahitu, Ritha. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dengan Kepatuhan Kunjungan Antenatal Care Di Puskesmas Rijali Tahun 2021. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 458-464. <https://doi.org/10.14710/Jekk.V7i1.13161>
- Bunga Tiara Carolin, 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*, 12(Januari), 75-82.
- Centis, Maria Conchita Leyla. (2023). The Effect Of Chayote Therapy On Blood Pressure Changes In The Elderly. *Kne Social Sciences*, 1(1), 15-19. <https://doi.org/10.18502/Kss.V8i14.13823>
- Christiana, Winda, Anggraini, Novita, Daeli, Novita Elisabeth, Kesehatan, Fakultas Ilmu, Katolik, Universitas, Charitas, Musi, & Siam, Labu. (2021). Peran Edukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Manfaat Labu Siam Pada Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal Of Health And Medical*, 1(4), 600-608. Retrieved From <http://ljohn.rcipublisher.org/index.php/ljohn%0a>
- Corrigan, Lisa, O'farrell, Anne, Moran, Patrick, & Daly, Deirdre. (2021). Hypertension In Pregnancy: Prevalence, Risk Factors And Outcomes For Women Birthing In Ireland. *Pregnancy Hypertension*, 24(October 2019), 1-6. <https://doi.org/10.1016/J.Preghy.2021.02.005>
- Desiyana, Nodian, & Indri Puji Lestari, Maryanamor. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(Frbruari), 305-314.
- Fitri, Merlinda Nur, Choirunissa, Risza, & Rifiana, Andi Julia. (2020). Pengaruh Konsumsi Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi Di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 169-178. <https://doi.org/10.37012/Jik.V12i2.258>
- Indriyani, Yuyun Wahyu Indah, & Komala, Gita Mutiarani. (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. <https://doi.org/10.34305/Jmc.V1i1.191>
- Julianti3, Ariska Putri Hidayathillah Putri Pamungkas2 Saty. (2022). Efektifitas Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Abstrak The Effectiveness Of Giving Siam Labu Juice On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients In Sendang Gede Village , Sambeng Kasiman Village , Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(27), 16-21.
- Juwariyah, Shelli Septiana1 Siti. (2021). Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Pendahuluan Keluarga Merupakan Unit Terkecil Dari Masyarakat Keluarga Yang Dan Terdiri Atas Orang Kepala Yang Hipertensi Berkaitan Dengan Kenaikan Tekanan Sistolik Atau Tekana. 5(1), 32-41.
- Kemenkes Ri. (2020). Profil Kesehatan Ri 2020. In *Kemenkes Ri* (Vol. 48). <https://doi.org/10.1524/Itit.2006.48.1.6>

- Marjoni, Mhd. Riza, & Ramadhani, Indrie. (2023). Edukasi Pemanfaatan Kombinasi Labu Siam Dan Seledri Untuk Pencegahan Dan Pengobatan Hipertensi Di Nagari Batu Kambing Agam. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 496. <https://doi.org/10.20527/Btjpm.V5i1.7149>
- Nurhalimah Siti, Milwati Susi, Sulasmini. (2018). Pengaruh Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Tekanan Darah Dan Kolesterol Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 3, 785-790.
- Putri, Salma A., Afrielia, Azzura N., Sari, Herlina, Kiranawati, Maharani D., Putri Ananda Lailya, Rifa N., Fikri, Mutsaqqoful, Wardana, Okky W., Fima Arnan, Rizkia N., Melati Karwanto, Sekar P., Nuraini, Tianita P., & Rysca Indreswari, Dan. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Desa Segorogunung Melalui Pemanfaatan Komoditas Lokal Labu Siam (Sechium Edule) Sebagai Minuman Fungsional. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2021(2020)*, 81-89. Retrieved From <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Rosidah, Idah, Zainuddin, Zainuddin, Mufidah, Rima, Bahua, Hismiati, & Saprudin, Muhamad. (2017). Optimasi Kondisi Ekstraksi Senyawa Total Fenolik Buah Labu Siam (Sechium Edule (Jacq.) Sw.) Menggunakan Response Surface Methodology. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 27(2). <https://doi.org/10.22435/mpk.v27i2.5706.79-88>
- Safitri, I. .. Solehudin, S. .. & Suryadi, B. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Labusiam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 20-28.
- Ummiyati, Muchlishatun, & Asrofin, Binti. (2019). Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi. *Conference On Innovation And Application Of Science And Technology, (Ciastech)*, 163-170.