



Pengaruh Jus Labu Siam Terhadap Pencegahan Hipertensi Dalam Kehamilan

**Mariana Anjeli¹, Marselina Y.Hasmi², Merlinda E.N.Lova³, Novita S.Putri⁴,
Monika Delima⁵ & Maria E.Lourdes⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Katolik Indonesia st. Paulus Ruteng
Email Korespondensi: anjelyrahim@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-01-05

Revised : 2025-01-12

Accepted: 2025-01-30

KEYWORD

Hypertension in Pregnancy,
Siamese Gourd

KATA KUNCI

Hipertensi Dalam Kehamilan
Labu siam

ABSTRACT

Background: Hypertension in pregnant women is a significant health problem in Indonesia, including in Manggarai, with risks for the mother and fetus. One non-pharmacological approach to controlling blood pressure is the consumption of chayote juice, which is rich in potassium and helps strengthen blood vessels. The purpose of the service: to increase the knowledge of pregnant women on the prevention of hypertension in pregnancy. Methods: this study uses a quantitative method in which the researcher distributes a questionnaire to 15 pregnant women to collect data on pregnant women's knowledge of the prevention of hypertension in pregnancy. Results: the majority of pregnant women initially did not know about hypertension, but after counseling, there was a significant increase in knowledge. All pregnant women also managed to make chayote juice correctly, showing that this counseling is effective in educating the prevention of hypertension naturally. Conclusion: Chayote juice is effective in lowering blood pressure in pregnant women with hypertension because chayote juice is rich in potassium, as a non-pharmacological alternative. The counseling and demonstration programs at Pustu Carep increase the knowledge of pregnant women, help prevent complications and reduce drug dependence.

ABSTRAK

Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan signifikan di Indonesia, termasuk di Manggarai, dengan risiko bagi ibu dan janin. Salah satu pendekatan non-farmakologi untuk mengontrol tekanan darah adalah konsumsi jus labu siam, yang kaya kalium dan membantu memperkuat pembuluh darah. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terhadap pencegahan hipertensi dalam kehamilan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang di mana peneliti menyebarkan kuesioner kepada ibu hamil yang berjumlah 15 orang untuk mengumpulkan data tentang pengetahuan ibu hamil terhadap pencegahan hipertensi dalam kehamilan. Mayoritas ibu hamil awalnya kurang mengetahui hipertensi, namun setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Semua ibu hamil juga berhasil membuat jus labu siam dengan benar, menunjukkan bahwa penyuluhan ini efektif dalam mengedukasi pencegahan hipertensi secara alami. Jus labu siam efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi karena jus labu siam kaya akan kalium, sebagai alternatif non-farmakologi. Program penyuluhan dan demonstrasi di Pustu Carep meningkatkan pengetahuan ibu hamil, membantu mencegah komplikasi dan mengurangi ketergantungan obat.

1. Pendahuluan

Angka kematian ibu merupakan indikator dalam menilai upaya kesehatan. Jumlah kematian ibu dicatat dari awal kehamilan hingga nifas, dan ini mencakup variabel yang terjadi selama kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Menurut *World Health Organization* (WHO), hipertensi selama kehamilan adalah salah satu penyebab kematian ibu yang paling umum, menyumbang antara 5% dan 10% dari semua kematian ibu. Angka kematian ibu di Indonesia yaitu 305-100.000 jiwa. Menurut data Kemenkes RI (2020), hipertensi adalah penyebab kematian ibu paling umum di Indonesia dengan 1.066 kasus, sementara perdarahan merupakan penyebab kedua dengan 1.280 kasus.

Data WHO menunjukkan bahwa perdarahan setelah persalinan 25%, hipertensi selama kehamilan 12 %, persalinan yang tertunda (8%), aborsi (13%) dan faktor lain (7%) menyumbang 80% kematian selama kehamilan. Angka kejadian hipertensi kehamilan di negara berkembang berkisar antara 0,51% dan 38,4% di seluruh dunia. Dengan 117 kematian per 100.000 yang hidup, Indonesia memiliki AKI tertinggi ketiga di ASEAN, menurut data World Bank tahun 2017. Kematian ibu dapat disebabkan oleh infeksi, perdarahan, dan tekanan darah tinggi selama kehamilan (Andini, 2020).

Menurut Sundari (2016), beberapa penyebab hipertensi kehamilan termasuk pengetahuan, pola makan, paritas, umur, riwayat hipertensi, sosial ekonomi, dan obesitas (Sundari, 2016). Namun, menurut Prawirohardjo (2016), pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat adalah penyebab utama hipertensi kehamilan. Menu, cara memasak, dan cara mengonsumsi makanan adalah semua bagian dari pola makan. Hipertensi kehamilan juga dapat disebabkan oleh usia. Usia seseorang ibu terkait dengan perkembangan alat reproduksinya. Pada usia 20-35 tahun reproduksi akan aman dan sehat. Jika kehamilan terjadi pada usia di bawah dua puluh tahun, alat reproduksi ibu hamil belum matang secara biologis, ibu hamil tidak siap untuk kehamilan, sehingga emosinya tidak stabil, dan ibu hamil kurang peduli untuk menjaga kehamilannya. Jika kehamilan terjadi pada usia di atas 35 tahun, risiko ibu hamil mengalami kondisi kehamilan yang lebih tinggi karena penurunan fungsi reproduksinya dan penurunan daya tahannya. Wanita yang mengalami obesitas lebih cenderung mengalami hipertensi selama kehamilan dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami obesitas.

Hipertensi kehamilan dapat menyebabkan kematian ibu, prematuritas, pertumbuhan janin terhambat, dan kelahiran mati karena pengapuran plasenta, yang menyebabkan kurangnya asupan makanan dan oksigen ke janin. Oleh karena itu, banyak yang melakukan penyelidikan dan menemukan komponen yang paling penting bagi ibu hamil. Teori inflamasi adalah beberapa teori yang berpotensi memengaruhi hipertensi kehamilan.

Edukasi kesehatan harus diberikan kepada penderita hipertensi untuk meningkatkan pengetahuan dan persepsi mereka tentang hipertensi (Mardiono & Sidik, 2024). Diharapkan bahwa penyebaran informasi tentang cara mencegah dan mengurangi penyakit akan membantu mengurangi angka hipertensi. Penyuluhan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap hipertensi. Orang-orang biasanya hanya tahu pengobatan hipertensi dengan farmakologi, tetapi hanya sedikit dari masyarakat yang tahu bahwa tanaman dapat digunakan sebagai obat tradisional untuk membantu mencegah hipertensi. Labu siam merupakan salah satu jenis tanaman yang telah terbukti secara ilmiah dapat mencegah hipertensi dan mudah ditemukan di sekitar pekarangan rumah khususnya di Kabupaten Manggarai (Marjoni & Ramadhani, 2023).

Di Kabupaten Manggarai banyak rumah yang menanam labu siam sendiri. Mengandung gizi zat mikro seperti kalium (3378.62 mg plus minus) dan alkaloid, labu siam memiliki sifat diuretik, yang membantu ginjal mengeluarkan cairan berlebih dan natrium klorida dari tubuh, yang membantu mengurangi tekanan (Yanuary & Musfirah, 2023).

Ada banyak manfaat kalium yang dimiliki labu siam. Selain menurunkan sekresi renin, yang mengakibatkan penurunan angiotensin II dan vasokonstriksi pembuluh darah, kalium juga membantu menurunkan aldosterone, yang mengakibatkan penyerapan natrium dan air ke dalam darah. Karena kandungan asam amino dan vitamin C dalam sayur labu siam, perasan sayur ini juga membantu mengurangi hipertensi. Daun labu siam juga mengandung saponin, polifenol, dan flavonoid (Harahap & Khairani, 2022).

dalam Pendahuluan. Metode berisi penjelasan tentang pendekatan penelitian, subjek penelitian, pelaksanaan prosedur penelitian, penggunaan bahan dan instrumen, pengumpulan data, dan teknik analisis.

2. Tinjauan Literatur

Salah satu penyebab utama kematian ibu selama kehamilan ialah hipertensi, terutama di Indonesia, terutama di wilayah Manggarai, di mana prevalensi hipertensi sangat tinggi. Hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan ibu hamil tentang cara mengatasi hipertensi selama kehamilan. Menggunakan labu siam adalah upaya pertama untuk mengatasi hipertensi, tetapi tidak dilarang untuk mengunjungi fasilitas kesehatan. Orang tidak pernah tahu bahwa manfaat labu siam dapat mengobati tekanan darah tinggi, jadi mereka hanya makan labu siam sebagai sayuran. Karena banyaknya buahnya, orang tidak lagi makan labu siam, tetapi mereka memberinya ternak babi untuk dimakan. Jika tekanan darah mereka turun, orang cenderung berhenti mengonsumsi obat dan menunggu penyakitnya kambuh lagi. Namun, labu siam dapat menurunkan tekanan darah.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dan demonstrasi. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil berjumlah 15 orang. Kegiatan dilakukan di *pustu carep*.

Beriku tahap kegiatan:

- 1) Tahap Persiapan
 - a) Pada tahap ini yang dilakukan yaitu meminta perizinan ke *Pustu Carep*, perizinan dilakukan satu minggu sebelum kegiatan dilaksanakan
 - b) Berkoordinasi dengan kepala *pustu carep* untuk membantu dalam mengumpulkan sasaran
 - c) Persiapan materi serta video cara pembuatan jus labu siam yang dilakukan oleh tim sebelum hari kegiatan yang ditentukan.
- 2) Tahap Pelaksanaan
 - a) Perkenalan peserta
 - b) Melakukan pre test dengan membagikan kuesioner kepada sasaran
 - c) Mempresentasikan materi tentang Hipertensi dalam kehamilan
 - d) Menunjukkan video demonstrasi langkah-langkah pembuatan jus labu siam kepada peserta
 - e) melakukan *post test* dengan membagikan kuesioner kepada sasaran
- 3) Tahap Evaluasi

Pada tahap ini akan dilakukan setelah kegiatan PKM untuk berdiskusi dengan sasaran dan sekaligus dengan bidan untuk keberlanjutan program yang dilaksanakan saat ada kegiatan

kelas ibu hamil dapat dimasukan juga materi tentang pembuatan jus labu siam.

4. Hasil dan Pembahasan

a. Hasil

1) *Pree test*

Tabel 1. *Pree test*

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
1	Kurang	2	13,3	13,3	13,3
2	Cukup	8	53,3	53,3	66,6
3	Baik	5	33,3	33,3	100
	Total	15	100	100	

Dari tabel *pree test* diperoleh hasil : berpengetahuan kurang sebanyak orang (13,3%), berpengetahuan cukup 8 orang (50%) dan berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (33,3%).

2) *Post test*

Tabel 1. *Pree test*

No	Kategori	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
1	Kurang	1	6,6	6,6	6,6
2	Cukup	4	26,6	26,6	33,2
3	Baik	10	66,6	66,6	100
	Total	15	100	100	

Dari tabel *post test* di peroleh hasil ; berpengetahuan baik sebanyak 10 orang (70%) berpengetahuan cukup sebanyak 4 (20 %) dan berpengetahuan kurang sebanyak 1 orang (10%).



b. Pembahasan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa pengajaran atau intervensi menyebabkan perubahan signifikan dalam pengetahuan responden setelah intervensi atau pengajaran. Dalam penelitian ini, pre-test dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden sebelum diberi pengajaran, dan post-test dilakukan setelah intervensi untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan mereka. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kedua tes, dapat disimpulkan bahwa pengajaran atau intervensi menyebabkan perubahan dalam pengetahuan responden.

Ada 15 orang yang mendaftar untuk pre-test. Berdasarkan hasil penelitian, pengetahuan responden dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok utama: Kurang, Cukup, dan Baik. Tabel di atas menunjukkan bahwa 2 responden (13,3%) termasuk dalam kategori Kurang, 8 responden (53,3%) termasuk dalam kategori Cukup, dan 5 responden (33,3%) termasuk dalam kategori "Baik". Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3%) memiliki pengetahuan yang cukup. Namun, ada beberapa orang yang masuk ke kategori baik (33,3%) dan sebagian kecil yang masuk ke kategori kurang (13,3%).

Mereka yang termasuk dalam kategori Baik memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang materi yang diajarkan, sedangkan tingkat pengetahuan yang cukup menunjukkan bahwa mayoritas responden sudah memiliki pemahaman dasar yang memadai tentang materi yang diajarkan, meskipun masih ada ruang untuk memperdalam pengetahuan mereka. Sebelum intervensi, responden yang dikategorikan sebagai Kurang kemungkinan besar belum memahami materi sepenuhnya atau memiliki banyak kekurangan dalam pengetahuan mereka. Dengan kata lain, distribusi pengetahuan responden cukup beragam, sebagian besar berada pada tingkat yang cukup, sebagian kecil menunjukkan pemahaman yang lebih baik, dan sebagian lainnya masih membutuhkan pembelajaran tambahan.

Hasil post-test menunjukkan bahwa mayoritas responden (66,6%) mengalami peningkatan signifikan dalam penyetaraan pengetahuan mereka setelah intervensi atau pengajaran. Sebanyak 15 responden mengikuti ujian dengan hasil sebagai berikut: responden (6,6%) berada dalam kategori Kurang, 4 responden (26,6%) berada dalam kategori Cukup, dan 10 responden (66,6%) berada dalam kategori Baik. Ini menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang materi yang diajarkan telah dimiliki oleh sebagian besar

responden. Selain itu, kategori Cukup mengalami penurunan yang signifikan, dengan hanya 26,6% responden yang masuk, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang sebelumnya berada dalam kategori cukup telah meningkatkan pemahaman mereka dan beralih ke kategori kurang.

Perubahan yang terjadi ini menunjukkan betapa efektifnya pengajaran atau intervensi. Ini menunjukkan bahwa materi yang diajarkan, pendekatan pengajaran, atau pendekatan intervensi telah berhasil membantu responden untuk lebih memahami apa yang diajarkan. Peningkatan ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami materi dengan baik, dan intervensi tersebut berhasil memenuhi tujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang topik yang diajarkan.

Jika dibandingkan hasil pre-test dan post-test, terlihat bahwa terjadi perubahan yang sangat jelas dalam distribusi pengetahuan responden. Pada pre-test, 53,3% responden memiliki pengetahuan yang cukup dan hanya 33,3% memiliki pengetahuan yang baik. Namun, setelah intervensi, persentase responden yang termasuk dalam kategori Baik meningkat menjadi 66,6%, dan persentase responden yang termasuk dalam kategori Cukup menurun menjadi 26,6%.

Perubahan ini menunjukkan bahwa pengajaran atau intervensi yang berhasil membawa responden dari tingkat pengetahuan yang cukup atau kurang ke tingkat pengetahuan yang lebih baik. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, antara lain: materi yang disampaikan harus mudah dipahami oleh responden, metode pengajaran yang digunakan dengan efektif membantu responden memahami materi, dan ketiga, ada dorongan atau motivasi yang kuat untuk meningkatkan pengetahuan responden.

5. Kesimpulan

Salah satu penyebab utama kematian ibu di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, adalah hipertensi kehamilan, yang berdampak besar pada kesehatan ibu dan janin. Akibatnya, sangat penting untuk melakukan pencegahan dan penanganan sejak dini. Jus labu siam, yang memiliki kandungan kalium tinggi, adalah salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah. Kalium mengatur keseimbangan cairan tubuh, mengurangi resistensi pembuluh darah, dan secara alami menurunkan tekanan darah, sehingga dapat membantu mencegah dan mengatasi hipertensi dalam kehamilan.

Ibu hamil di Pustu Carep dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan untuk membuat jus

labu siam secara mandiri untuk mencegah hipertensi melalui program penyuluhan dan demonstrasi pembuatan jus labu siam. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu hamil, dengan sebagian besar peserta mampu membuat jus labu siam dengan cara yang telah diajarkan. Ini diharapkan akan meningkatkan kesadaran ibu hamil dan kemampuan mereka untuk menangani hipertensi secara mandiri, mengurangi ketergantungan mereka pada pengobatan farmakologi, dan mencegah komplikasi yang lebih serius selama kehamilan.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kandungan kalium labu siam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ibu hamil yang menderita hipertensi. Ini berarti bahwa labu siam dapat digunakan sebagai metode non-farmakologi untuk mengobati hipertensi kehamilan. Untuk memastikan labu siam berhasil dalam jangka panjang, penelitian lebih lanjut diperlukan. Secara keseluruhan, mempromosikan jus labu siam dalam program penyuluhan dan pemberdayaan ibu hamil dapat membantu mencegah hipertensi dalam kehamilan dengan menyediakan alternatif yang aman, alami, dan mudah digunakan bagi ibu hamil.

6. Persembahan

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada pihak yang terlibat dalam kegiatan ini khususnya kepada kepala pustu carep, anggota ibu hamil yang sudah hadir dalam kegiatan ini serta anggota tim yang telah mensukseskan kegiatan ini. [contoh].

Jurnal pengabdian ini didukung/didukung sebagian oleh [Nama Yayasan, Pemberi Hibah, Donor]. Kami mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan [Nama Institusi Pendukung] yang telah memberikan wawasan dan keahlian yang sangat membantu pengabdian ini, meskipun mereka mungkin tidak setuju dengan semua interpretasi/kesimpulan makalah ini.

7. Referensi

Journal Artikel

- Alatas, F. (2019). *Hipertensi pada Kehamilan dan Dampaknya terhadap Kesehatan Ibu dan Bayi*. Jakarta: Penerbit Medika.
- Abdelkader Chenni, A., Fatima Zohr Hamza Cherif, K., Karima Chenni, E., Elif Erdogan Elius, L., & Pucci, L. (2018). The effects of potassium on hypertension: A review. *Journal of Clinical Hypertension*, 24(4), 343-350.
- Angggreni, S., et al. (2018). Pengaruh hipertensi pada kehamilan terhadap kesehatan ibu dan janin. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 16(2), 130-137.
- Andini, D. (2020). Faktor penyebab hipertensi kehamilan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 45-50.
- Arista Ugalde, R., et al. (2022). Kalium dan hipertensi pada kehamilan: Pengaruh dan mekanismenya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(3), 222-230.
- Cunningham, F. G. (2017). *Obstetrics: Normal and Problem Pregnancies* (9th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Christiana, M., et al. (2021). Labu siam sebagai sayuran untuk pencegahan hipertensi pada kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 24(2), 111-118.
- Cunningham, F. G. (2017). *Obstetrics and Gynecology: A Comprehensive Approach* (9th ed.). Philadelphia: Elsevier Health Sciences.
- Desiyana, P., & Indri Puji Lestari. (2024). Efek jus labu siam terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 14(1), 15-21.
- Harahap, F., & Khairani, R. (2022). Manfaat kalium dalam labu siam untuk mengurangi hipertensi: Sifat diuretik dan efek vaskularnya. *Jurnal Farmasi dan Kesehatan*, 19(2), 89-96.
- Julianti, D. (2022). Potassium dalam diet dan pengaruhnya terhadap tekanan darah. *Jurnal Gizi*, 18(3), 233-240.
- Kemendes RI. (2020). *Laporan Statistik Kesehatan Ibu dan Anak di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Li, Y., et al. (2021). Potassium intake and its effect on pregnancy hypertension: A systematic review. *Hypertension Research*, 44(8), 685-694.
- Moser, M., et al. (2023). The role of potassium in controlling hypertension. *Journal of Cardiology*, 19(4), 245-251.
- Mardiono, I., & Sidik, T. (2024). Edukasi kesehatan untuk penderita hipertensi dan pengaruhnya terhadap pengetahuan dan persepsi mereka. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(4), 57-63.
- Marjoni, L., & Ramadhani, F. (2023). Pemanfaatan tanaman labu siam untuk mencegah hipertensi di Kabupaten Manggarai. *Jurnal Penelitian Tanaman Obat*, 19(2), 123-129.
- Pustaka, A. T. (2023). Hypertension in pregnancy. *Journal of Obstetrics and Gynecology*, 22(3), 210-220.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: YPKI.
- Safitri, I. (2023). Pengaruh pemberian terapi labu siam untuk menurunkan tekanan darah pada

pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 1(4), 10-15.

Sundari, E. (2016). Faktor penyebab hipertensi dalam kehamilan dan dampaknya bagi ibu dan bayi. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 200-208.

Sustrani, M. (2019). Diet sehat untuk pencegahan hipertensi dalam kehamilan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(2), 115-121.

Yuyun, M., et al. (2020). Pengaruh jus labu siam dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. *Jurnal Midwifery*, 22(1), 75-80.

Yanuarty, S., & Musfirah, E. (2023). Kandungan mikro gizi pada labu siam dan efek diuretiknya dalam mengurangi hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(3), 140-146.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).