

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PEMBERIAN LABU SIAM UNTUK MENURUNKAN

TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATUK 1

GUNUNG KIDUL

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Susy Apriliani
D3.KP.22.05278

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA

YOGYAKARTA

2026



HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN PEMBERIAN LABU SIAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PATUK 1 GUNUNG KIDUL

Disusun Oleh :

SUSY APRILIANI

D3. KP. 22- 05278

Karya Tulis Ilmiah ini telah diuji di depan Dewan Penguji dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

STIKES Wira Husada Yogyakarta

Pada Tanggal

2026

Dewan Penguji

1. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep.,Ns, M.Kep.

(.....)

2. Fika Wahyuningrum, S.Kep.,Ns.

(.....)

3. drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep.,M.M.R.

(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
STIKES Wira Husada Yogyakarta

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns, M.Kep.

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Susy Apriliani
NIM : D3KP2205278
Program Studi : Program Diploma Tiga Keperawatan
Institusi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Judul KTI : Penerapan Pemberian Labu Siam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan hasil karya saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Juli, 2026

Pembuat Pernyataan


280EAOXC08235352
Susy Apriliani
D3.KP.22.05278

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Susy Apriliani
NIM : D3KP2205278
Program Studi : Program Diploma Tiga Keperawatan
Institusi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Judul KTI : Penerapan Pemberian Labu Siam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk I Gunung Kidul.

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/Lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam dokumen ini dan disebutkan secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur- unsur plagiasi dan apabila dokumen Karya Tulis Ilmiah ini dikemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, ...¹⁵ Juli, 2026

Pembuat Pernyataan



Susy Apriliani
D3.KP.22.05278

HALAMAN MOTTO

*"Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan "*

(Q.S Al-insyirah: 5-6)

*" Apapun yang sudah terjadi dalam hidupmu, jangan katakan "seandai nya" tapi
katakan " Qadarullah " karna semua yang terjadi adalah takdir dan takdir Allah
itu selalu baik,karna Allah itu maha baik"*

(Ustadz Hannan Attaki)

*Hidup bukan untuk saling mendahului bayangan yang di ciptakan oleh mentari,
ada karna matahari bermaksud terpuji, untukmu cintai diri sendiri hari ini."*

(Baskara Putra-Hindia)

"Tidak masalah seberapa lambat kamu berjalan, selama kamu tidak berhenti."

(Confucius)

*"Keterlambatan bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan bagian dari proses
menuju tujuan yang lebih baik."*

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua dan nenek tercinta, Bapak Suratno, Ibu Rina Alfiyanti, serta Simbah Rubiyem, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi yang tiada henti selama saya menempuh pendidikan.
2. Adik-adik tersayang, Bielva Fitriana Nurhasanah dan Bilqis Qoirunnisa Azzahra, yang selalu memberikan doa dan semangat dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Seluruh dosen Program Studi Diploma III Keperawatan STIKes Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
4. Seluruh keluarga besar, yang senantiasa mendoakan dan memberikan motivasi dalam penyelesaian karya ini.
5. Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan bantuan, semangat, dan kebersamaan yang bermakna selama masa perkuliahan.

**PENERAPAN PEMBERIAN LABU SIAM UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PATUK 1 GUNUNG KIDUL**

Susy Apriliani¹, Ignatius Djuniato²

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berdasarkan data Puskesmas Patuk I Gunungkidul periode Januari–Juni 2026, jumlah penderita hipertensi mencapai 472 jiwa. Upaya pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan adalah pemberian perasan labu siam (*Sechium edule*).

Tujuan: Mampu menerapkan asuhan keperawatan pemberian perasan labu siam untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi di Puskesmas Patuk I Gunung Kidul.

Metode: Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada dua responden (satu dewasa, satu lansia). Intervensi berupa pemberian ± 200 ml perasan labu siam setiap pagi selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital sebelum dan 2 jam setelah intervensi.

Hasil: Pemberian perasan labu siam selama tiga hari membantu menurunkan tekanan darah kedua responden. Responden A (lansia) turun dari Hipertensi Derajat 2 menjadi Derajat 1, sedangkan responden B (dewasa) turun dari Derajat 2 menjadi *Pra*-Hipertensi.

Kesimpulan: Penerapan pemberian perasan labu siam selama 3 hari berturut turut dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan untuk membantu mengendalikan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Komplementer, Perasan Labu Siam.

¹ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga

² Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga

**APPLICATION OF FRESH CHAYOTE JUICE TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION SERVED BY PATUK
1 COMMUNITY HEALTH CENTER, GUNUNGKIDUL**

Susy Apriliani¹, Ignatius Djuniato²

INTISARI

Background: Hypertension is a non-communicable disease characterized by blood pressure of $\geq 140/90$ mmHg and is one of the major risk factors for heart disease, stroke, and kidney failure. According to data from Patuk 1 Community Health Center, Gunungkidul, for the period of January–June 2026, the number of patients with hypertension reached 472. Hypertension can be managed through both pharmacological and non-pharmacological therapies. One complementary therapy that may be used is the administration of fresh chayote (*Sechium edule*) juice.

Objective: To implement nursing care through the administration of fresh chayote juice to reduce blood pressure in patients with hypertension served by Patuk 1 Community Health Center, Gunungkidul.

Methods: This descriptive case study employed a nursing process approach involving two participants (one adult and one older adult). The intervention consisted of administering approximately 200 mL of fresh chayote juice every morning for three consecutive days. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer before the intervention and two hours afterward.

Results: Administration of fresh chayote juice for three days helped reduce blood pressure in both participants. Participant A (older adult) improved from Grade 2 Hypertension to Grade 1 Hypertension, while Participant B (adult) improved from Grade 2 Hypertension to Prehypertension.

Conclusion: Administration of fresh chayote juice for three consecutive days helped reduce blood pressure in patients with hypertension and may serve as a complementary therapy in nursing care to help control blood pressure.

Keywords: hypertension, complementary therapy, fresh chayote juice.

¹Student, Diploma III Nursing Study Program

²Lecturer, Diploma III Nursing Study Program

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) berjudul “Penerapan Pemberian Labu Siam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.”

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar Diploma Tiga di Program Studi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta. Atas terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Heru Istiadi, S.KM., selaku kepala UPT Puskesmas Patuk 1 yang telah memberikan izin melakukan studi kasus di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.
3. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku ketua Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga STIKES Wira Husada Yogyakarta.
4. drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., M.M.R. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji akademik yang memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Fika Wahyuningrum, S.Kep., Ns., selaku penguji klinik yang memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dalam pelaksanaan studi kasus ini.

Penulis telah menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan semaksimal mungkin. Namun, penulis sangat mengharapkan kritik yang membangun serta saran dari pembaca demi kesempurnaan laporan ini. Akhir kata, semoga hasil karya tulis ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah	5
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	5
E. Ruang Lingkup.....	6
F. Jurnal Penelitian Terkait.....	7
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	11
1. Definisi Hipertensi	11
2. Etiologi Hipertensi	11
3. Anatomi Fisiologi	13
4. Klasifikasi Hipertensi.....	15
5. Manifestasi Klinis Hipertensi.....	15
6. Patofisiologi Hipertensi.....	16

7. Komplikasi Hipertensi	17
8. Penatalaksanaan Hipertensi.....	18
9. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	22
A. Konsep Dasar Perasan Labu Siam	23
1. Definisi Labu Siam	23
2. Kandungan Nutrisi Labu Siam.....	24
3. Manfaat Labu Siam Terhadap Hipertensi.....	25
4. Indikasi Terapi.....	25
5. Kontraindikasi Terapi.....	26
6. Respon Fisiologis Tubuh.....	26
7. Respon pada Dua Karakteristik Responden	26
8. Standar Operational Prosedur (SOP) Perasan Labu Siam.....	27
9. <i>Pathway</i>	29
B. Konsep Asuhan Keperawatan.....	30
1. Pengkajian Keperawatan	30
2. Diagnosa Keperawatan.....	33
3. Intervensi Keperawatan.....	34
4.Implementasi Keperawatan	38
5. Evaluasi Keperawatan	39
C. Kerangka Teori.....	40
BAB III.....	40
METODOLOGI KARYA TULIS ILMIAH.....	40
A. Rancangan Karya Tulis Ilmiah	40
B. Lokasi dan Waktu	41
C. Subyek / Responden Karya Tulis Ilmiah.....	41
D. Fokus Karya Tulis Ilmiah.....	42
E. Definisi Operasional.....	42
F. Instrumen Karya Tulis Ilmiah	43
G. Metode Pengumpulan Data.....	45
H. Rencana Jalannya Karya Tulis Ilmiah.....	45
I. Analisis dan Penyajian Data	46

J. Etika Karya Tulis Ilmiah	47
BAB IV	49
HASIL KARYA TULIS ILMIAH DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah	49
1. Gambaran Lokasi Pelaksanaan Karya Tulis Ilmiah	49
2. Gambaran Hasil Pengkajian Responden	51
B. Pembahasan	84
1. Gambaran Karakteristik Responden dengan Hipertensi	84
2. Diagnosis Keperawatan	86
3. Intervensi Keperawatan	87
4. Implementasi Keperawatan	88
5. Evaluasi Keperawatan	89
6. Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah	90
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	91
D. Hambatan Karya Tulis Ilmiah	92
BAB V	93
PENUTUP	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jurnal Penelitian Terkait.....	7
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	34
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 4. 1 Data Karakteristik Responden.....	51
Tabel 4. 2 Diagnosis Keperawatan Pada Responden.....	55
Tabel 4. 3 Intervensi Keperawatan Pada Respoden.....	58
Tabel 4. 4 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	60
Tabel 4. 5 Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	71
Tabel 4. 6 Tekanan darah Sebelum dan Sesudah diberikan Perasan Labu Siam....	82
Tabel 4. 7 Tekanan darah Sebelum dan Sesudah diberikan Perasan Labu Siam....	82
Tabel 4. 8 Rata-Rata Frekuensi Penurunan Tekanan Darah.....	83
Tabel 4.9 Frekuensi Buang Air Kecil Responden Dalam 24 Jam.....	83
Tabel 4.10 Respon Psikologis Responden Saat Intervensi.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Anatomi Jantung.....	13
Gambar 2.2 Labu Siam	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 3 Lembar Observasi
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan
- Lampiran 6 Surat Permohonan izin
- Lampiran 7 Hasil Observasi Responden A.
- Lampiran 8 Hasil Observasi Responden B.
- Lampiran 9 Dokumentasi Intervensi Responden A.
- Lampiran 10 Dokumentasi Intervensi Responden B.
- Lampiran 11 Media Intervensi
- Lampiran 12 Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 13 Sertifikat Abstrak
- Lampiran 14 Hasil Turnitin/Plagiarisme

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan suatu kondisi klinis kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg. Penyakit ini memiliki sifat yang sangat unik karena pada tahap awal perkembangannya penderita umumnya tidak merasakan gejala atau keluhan spesifik apa pun pada tubuh mereka, sehingga gangguan ini sering dijuluki sebagai "*the silent killer*" (pembunuh senyap). Gejala klinis seperti sakit kepala hebat, rasa berat di tengkuk, kelelahan, hingga gangguan penglihatan biasanya baru muncul ketika tekanan darah sudah melonjak sangat tinggi dan mulai merusak organ sirkulasi. Secara etiologi, hipertensi dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti genetik dan proses penuaan, serta faktor risiko yang dapat diubah seperti gaya hidup tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium (garam), kurangnya aktivitas fisik, merokok, tingkat distres psikologis yang tinggi, hingga obesitas menjadi pemicu utama rusaknya lapisan endotel pembuluh darah. Jika kondisi peningkatan tekanan ini dibiarkan tanpa adanya tata laksana yang tepat, lambat laun akan terjadi pengerasan dinding arteri, peningkatan beban mekanis organ jantung, hingga penyumbatan suplai oksigen yang memicu komplikasi fatal mendadak seperti stroke, infark miokard, gagal jantung, dan gagal ginjal kronis (*World Health Organization (WHO)*, 2023).

Ancaman fatal dari komplikasi sirkulasi yang dapat merusak berbagai organ vital tersebut telah memicu tingginya angka kejadian hipertensi di berbagai belahan dunia. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* tahun 2023, hipertensi menjadi salah satu masalah kesehatan global dengan jumlah penderita diperkirakan mencapai 1,28 miliar jiwa di seluruh dunia. Selain itu, diperkirakan 16,5% dari 9,4 juta kematian di dunia disebabkan oleh tekanan darah tinggi, sehingga hipertensi menjadi salah satu faktor risiko

utama terhadap penyakit kardiovaskular. Permasalahan hipertensi juga terjadi di tingkat nasional. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 25,8%. Berdasarkan hasil pengukuran, prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta sebesar 13,4%, kemudian Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta sebesar 13,0%, dan Provinsi Sulawesi Utara sebesar 12,9% (Kemenkes RI, 2023). Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang tinggi, khususnya Kabupaten Gunungkidul yang menempati urutan pertama kasus hipertensi di DIY dengan prevalensi sebesar 39,25% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul tahun 2025, jumlah penderita hipertensi mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021 terdapat 6.074 kasus hipertensi, meningkat menjadi 10.155 kasus pada tahun 2022, kemudian menjadi 9.752 kasus pada tahun 2023, dan kembali meningkat menjadi 11.456 kasus pada tahun 2024. Pada tahun 2026 diperkirakan jumlah penderita hipertensi mencapai 16.969 kasus. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang membutuhkan perhatian dan pengendalian secara berkelanjutan di Kabupaten Gunungkidul.

Tingginya akumulasi data kasus di tingkat kabupaten tersebut memberikan gambaran nyata mengenai beratnya beban penyakit yang harus ditangani oleh fasilitas pelayanan kesehatan primer, sehingga kondisi ini menuntut perhatian khusus pada tingkat dasar di wilayah pedesaan yang berpusat di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bagian pencatatan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Puskesmas Patuk 1, data kunjungan dari bulan Januari sampai dengan Juni tahun 2026 menunjukkan bahwa jumlah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas tersebut telah mencapai 472 jiwa. Berdasarkan kelompok usia, penderita hipertensi usia dewasa (26–45 tahun) sebanyak 182 orang, sedangkan penderita hipertensi usia lansia (≥ 60 tahun) sebanyak 290 orang. Data tersebut

menunjukkan bahwa hipertensi tidak hanya ditemukan pada kelompok lanjut usia, tetapi juga mulai banyak ditemukan pada kelompok usia produktif. Namun, cakupan keberhasilan program pelayanan di puskesmas masih rendah; sebagai gambaran, berdasarkan rekam medis Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul data pelayanan penderita hipertensi pada bulan Juni 2026 hanya mencapai 147 pasien dari target total 472 pasien (31,1%).

Guna menekan angka morbiditas yang tinggi serta mengontrol tekanan darah penderita agar tetap berada dalam batas aman, tata laksana penanganan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi dua pilar utama, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi melalui penggunaan obat-obatan antihipertensi standar medis merupakan pilar utama dan lini terdepan yang wajib dikonsumsi secara rutin seumur hidup oleh penderita guna mencegah terjadinya komplikasi fatal pada organ vital. Pengobatan farmakologi ini bekerja secara progresif dalam menurunkan tekanan sirkulasi darah melalui berbagai mekanisme agen kimiawi, seperti menurunkan volume cairan tubuh, memperlambat denyut jantung, atau merelaksasi dinding pembuluh darah. Walaupun intervensi kimiawi ini menjadi jalan utama dalam mempertahankan stabilitas hemodinamik, keharusan untuk menjalani regimen pengobatan secara kontinu tanpa putus dalam jangka panjang secara alamiah sering kali memunculkan kejenuhan psikologis yang berat (*pill burden*) pada diri pasien, yang kerap kali diperberat oleh munculnya efek samping fisik minor seperti batuk kering yang menetap, pusing berkelanjutan, hingga rasa lemas yang mengganggu kenyamanan aktivitas sehari-hari.

Kondisi keterbatasan dan dampak kejenuhan dari terapi jangka panjang tersebut menegaskan pentingnya pilar tata laksana yang kedua, yaitu terapi non-farmakologi. Penanganan non-farmakologi di dalam asuhan keperawatan komunitas diposisikan sebagai intervensi pendamping komplementer yang bekerja secara sinergis untuk mendukung dan mengoptimalkan efektivitas dari terapi obat medis utama, bukan untuk menggantikannya. Salah satu bentuk implementasi non-farmakologi berbasis herbal lokal yang sangat potensial

untuk diintegrasikan adalah pemanfaatan perasan buah labu siam murni mentah (*Sechium edule*). Terapi non-farmakologi dengan perasan buah labu siam murni (*Sechium edule*) hadir sebagai intervensi pendamping komplementer yang sinergis dengan obat medis, serta menawarkan solusi yang aman, ekonomis, dan mudah dipraktikkan secara mandiri oleh masyarakat dengan kandungan kalium, flavonoid dan alkaloid yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, (Carolyn & Utami, 2025). Kendati kandungan kaliumnya efektif secara klinis, tingkat keberhasilan pemulihan tekanan darah bervariasi berdasarkan faktor usia. Pada usia dewasa (produktif), otot polos pembuluh darah merespons kalium secara cepat untuk melakukan vasodilatasi karena dinding sirkulasi masih elastis. Sebaliknya, pada lansia yang mengalami proses degeneratif berupa pengerasan pembuluh darah (arteriosklerosis), penurunan tekanan sirkulasi berjalan lebih lambat dan bertahap sehingga memerlukan asuhan keperawatan yang telaten, pengawasan hemodinamik yang presisi, serta evaluasi klinis yang berkelanjutan (Kabba, 2025).

Berdasarkan seluruh paparan di atas, tingginya angka kejadian hipertensi di Kabupaten Gunungkidul khususnya wilayah kerja Puskesmas Patuk I menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi permasalahan kesehatan yang membutuhkan upaya pengendalian secara optimal. Rendahnya kepatuhan kunjungan penderita hipertensi dalam melakukan pemeriksaan dan pemantauan kesehatan menjadi salah satu tantangan dalam pengendalian tekanan darah secara berkelanjutan. Tingginya jumlah penderita hipertensi menunjukkan perlunya strategi pendukung dalam membantu mengontrol tekanan darah yang dapat diterapkan secara mudah dan berkelanjutan di masyarakat. Di sisi lain, pemanfaatan terapi komplementer berupa terapi herbal lokal seperti perasan labu siam belum dioptimalkan secara terstruktur. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologi diharapkan mampu menjadi solusi alternatif pendukung yang efektif dan adaptif, baik untuk usia dewasa maupun lansia. Berdasarkan urgensi permasalahan tersebut, penulis tertarik menyusun Karya Tulis Ilmiah berjudul: “Penerapan Perasan Labu Siam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam studi kasus ini adalah: “Apakah penerapan pemberian perasan labu siam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul?”

C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah

1. Tujuan Umum

Tujuan yang hendak dicapai oleh penyusun tulisan ilmiah ini yaitu menggambarkan asuhan keperawatan secara nyata dan menganalisis kegunaan pemberian perasan labu siam dalam menurunkan angka tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa dan usia lansia di Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penyusunan tulisan ilmiah ini meliputi:

- a. Dapat melakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif pada pasien hipertensi.
- b. Dapat menegakkan diagnosis keperawatan pada pasien dengan hipertensi berdasarkan pengkajian.
- c. Dapat mendeskripsikan intervensi keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- d. Dapat melakukan implementasi keperawatan pada pasien dengan hipertensi sesuai dengan intervensi yang telah ditentukan.
- e. Dapat mengevaluasi hasil intervensi keperawatan pada pasien dengan hipertensi.
- f. Dapat mengetahui tekanan darah sebelum diberikan perasan labu siam.
- g. Dapat mengetahui tekanan darah sesudah diberikan perasan labu siam.

D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah

1. Manfaat Teoritis

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu dan referensi bagi dunia keperawatan, khususnya dalam memahami cara pengelolaan penyakit hipertensi pada kelompok usia yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi petugas kesehatan di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul

Hasil intervensi ini membawa harapan agar dapat menjadi jalan alternatif untuk menurunkan skala hipertensi di wilayah patuk 1 gunung kidul dengan penerapan perasan labu siam

b. Bagi penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas patuk 1 gunung kidul:

Hasil dari aktivitas ini membawa harapan agar responden penderita hipertensi mampu mengetahui cara menurunkan tekanan darah dengan perasan labu siam.

c. Bagi Stikes Wira Husada Yogyakarta

Laporan ini diharapkan menjadi sumber literatur yang bermanfaat di perpustakaan untuk memperdalam pemahaman mahasiswa keperawatan mengenai penerapan perasan labu siam sebagai salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

d. Bagi Penulis

Hasil kajian dalam laporan ini diharapkan dapat menjadi bekal keterampilan untuk langsung diterapkan pada pengidap hipertensi guna membantu menurunkan tekanan darah mereka.

E. Ruang Lingkup

1. Ruang Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada Karya Tulus Ilmiah ini berkaitan dengan ilmu keperawatan khususnya Keperawatan Medikal Bedah, dalam hal ini adalah berfokus pada intervensi non-farmakologis (terapi komplementer), yaitu pemberian perasan labu siam (*Sechium edule*) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Ruang Lingkup Subjek (Responden)

Subjek dalam studi kasus ini adalah penderita hipertensi dengan kriteria usia dewasa (40-50 tahun) dan lanjut usia (≥ 60 tahun) yang kooperatif dan tidak sedang mengalami komplikasi akut.

3. Ruang Lingkup Tempat

Penelitian studi kasus dan penerapan intervensi ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Patuk 1, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta.

4. Ruang Lingkup Waktu

Studi kasus ini dilaksanakan pada tahun 2026. Proses penerapan intervensi pemberian perasan labu siam dilakukan secara intensif selama 3 hari berturut-turut pada masing-masing subjek.

F. Jurnal Penelitian Terkait

Tabel 1.1
Jurnal Penelitian Terkait

Nama Penulis	Judul Jurnal	Metode Penelitian	Jumlah Responden	Hasil Penelitian
M. Iqbal Sutisna dan Unike Natasya Luis	Pemanfaatan Perasan Labu Siam (<i>Sechium edule</i>) sebagai Terapi Komplementer dalam Asuhan Keperawatan Komunitas pada Ny. T Penderita Hipertensi	Metode quasi-eksperimental deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan (pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi).	Satu responden, yaitu Ny. T penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi penelitian.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perasan labu siam (<i>Sechium edule</i>) sebanyak 200 cc/hari selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada hari pertama : Tekanan darah menurun dari 150/80 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Pada hari kedua, tekanan darah menurun dari 130/80 mmHg menjadi 110/79 mmHg. Pada hari ketiga : Tekanan darah menurun dari 120/65

					mmHg menjadi 115/75 mmHg. Selain itu, keluhan pegal pada leher dan pundak juga berkurang.
					Hasil penelitian menyimpulkan bahwa perasan labu siam efektif sebagai terapi komplementer nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
Intan Pratiwi dan Sulastris	Penerapan Pemberian Terapi Perasan Labu Siam (<i>Sechium edule</i>) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Ida Jean Orlando Di Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong Tahun 2025	Studi kasus (case study) untuk mengevaluasi penerapan terapi perasan labu siam dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.	Dua responden laki-laki penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Nangka Kabupaten Rejang Lebong.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi perasan labu siam (<i>Sechium edule</i>), terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden penderita hipertensi.	Pada responden pertama, tekanan darah menurun dari 178/96 mmHg menjadi 142/82 mmHg, sehingga terjadi penurunan sebesar 36 mmHg sistolik dan 14 mmHg diastolik.

Pada responden kedua, tekanan darah menurun dari 160/100 mmHg menjadi 130/76 mmHg, dengan penurunan sebesar 30 mmHg sistolik dan 24 mmHg diastolik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi perasan labu siam efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Efektivitas ini diduga berkaitan dengan kandungan kalium, flavonoid, antioksidan, dan efek diuretik alami pada labu siam yang berperan dalam mengontrol tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, pengurangan natrium, dan peningkatan pengeluaran cairan tubuh.					
Etri Yanti dan Ratna Indah SD	Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam (<i>Sechium edule</i>) terhadap Tekanan	Quasi experiment dengan pendekatan Non Equivalent Comparison Group	Enam responden penderita hipertensi.	belas	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan perasan labu siam terjadi penurunan

Darah Penderita Hipertensi	pada	Pretest-Posttest Design.	rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 15,5 mmHg dan diastolik sebesar 9,0 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p- value = 0,000 ($<0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian perasan labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi
----------------------------------	------	-----------------------------	--

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan pemberian perasan labu siam (*Sechium edule*) sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan pada kedua responden telah dilakukan secara komprehensif melalui anamnesis, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tekanan darah. Hasil pengkajian menunjukkan responden mengalami hipertensi derajat 2 dengan keluhan utama berupa pusing dan nyeri tengkuk serta leher.
2. Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua responden adalah Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif yang berhubungan dengan hipertensi, karena kedua responden memiliki tekanan darah tinggi sebagai faktor risikonya.
3. Rencana keperawatan berfokus pada Pemantauan Tekanan Intrakranial (I.06198) yang diintegrasikan dengan terapi komplementer pemberian perasan labu siam, edukasi, demonstrasi pembuatan, serta pemberian leaflet.
4. Implementasi keperawatan dilakukan tindakan selama tiga hari berturut-turut meliputi pemantauan tekanan darah sebelum dan dua jam setelah intervensi, demonstrasi pembuatan perasan labu siam, serta anjuran pola hidup sehat.
5. Evaluasi keperawatan menunjukkan responden mampu memahami manfaat, mendemonstrasikan cara pembuatan perasan labu siam secara mandiri, dan kooperatif mengikuti seluruh rangkaian asuhan keperawatan.
6. Setelah pemberian perasan labu siam selama tiga hari berturut-turut, tekanan darah kedua responden mengalami penurunan dan membaik,

dari yang awalnya kedua responden mengalami hipertensi derajat 2, pada responden A menjadi kategori hipertensi derajat 1 dan responden B menjadi kategori Pra Hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Pelayanan kesehatan mampu memanfaatkan hasil Karya Tulis Ilmiah ini sebagai bahan masukan dan pertimbangan dalam pengembangan asuhan keperawatan komunitas, khususnya melalui penerapan terapi komplementer berupa pemberian perasan labu siam (*Sechium edule*) sebagai terapi pendukung untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan, mematuhi terapi yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan, serta dapat menerapkan terapi komplementer berupa pemberian perasan labu siam secara berkelanjutan sebagai upaya membantu mengontrol tekanan darah dengan tetap memperhatikan anjuran tenaga kesehatan.

3. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

STIKES Wira Husada Yogyakarta dapat memanfaatkan hasil Karya Tulis Ilmiah ini sebagai sumber pembelajaran dan tambahan referensi di perpustakaan, khususnya mengenai penerapan terapi komplementer pada penderita hipertensi.

4. Bagi Penulis Lain

Penulis selanjutnya disarankan mampu mengembangkan hasil Karya Tulis Ilmiah ini melalui pemberian asuhan keperawatan dengan pendekatan terapi komplementer dan jumlah responden yang lebih banyak, durasi intervensi yang lebih panjang, serta perlu menginstruksikan responden untuk menghentikan konsumsi perasan

labu siam apabila tekanan darah sudah mencapai batas normal (di bawah 120/80 mmHg), atau jika muncul gejala hipotensi seperti pusing, lemas, dan mata berkunang-kunang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, S. J. 2019. *Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. Cermi Dunia Kedokteran.
<https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/491> [1, 2]
- AHA. (2025). *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation and Management of High Blood Pressure in Adults: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines*. *Circulation*.
<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYP.0000000000000249>
- Akbar, M. (2021). *Kandungan Kalium pada Sayuran Hijau dan Manfaatnya bagi Jantung*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Arianto, B., dkk. (2024). Perbandingan Metode Perasan Jus dan Parutan Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi*, 9(1). <https://e-journal.my.id/biogenerasi/>
- Aspiani, R. Y. (2018). *Buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskular*. EGC.
- Attariq, A. I. S., Nurmayunita, H., & Rizzal, A. F. (2025). *The Relationship Between Knowledge and Medication Adherence in Hypertensive Patients*. *IJENS: Indonesian Journal of Empirical Nursing Science*. <https://ijens.itsk-soepraoen.ac.id/index.php/ijens/article/view/56>
- Azwanmujahidin. (2023). Penerapan Jus Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Repositori Poltekkes Kemenkes Sorong*.
<https://repository.poltekkessorong.ac.id/>
- Carolyn, B. T., & Utami, S. (2025). Pengaruh pemberian rebusan labu siam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*.
jurnalmadanimedika.ac.id.
- Dalimartha, S. (2017). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia*. Jakarta: Puspa Swara.
- Dinas Kesehatan DIY. (2021). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021*. <https://dinkes.jogjapro.go.id/>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Gunungkidul Tahun 2024*. <https://dinkes.gunungkidulkab.go.id/>
- Fauziah, N., & Hidajati, S. (2023). *The Effect of Chayote Extract (Sechium edule) on Blood Pressure in Hypertensive Patients*. *Journal of Health Science and Prevention*, 7(2). <https://journal2.uad.ac.id/index.php/jhsp>
- Hariana, A. (2019). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/>
- Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (14th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.

- Kabba, J. R. (2025). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi dan Perubahan Elastisitas Pembuluh Darah pada Lansia. *Jurnal Asuhan Keperawatan Indonesia (JASIRA)*. <https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA/article/download/232/282>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/pnpk-2021---tata-laksana-hipertensi-dewasa>
- Kementerian Kesehatan RI. (2026). Laporan Nasional Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Buku 1. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2026>
- Kusyani, A., Wulandari, D., & Ixora. (2024). Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi. Penerbit NEM.
- Liani, P., dkk. (2025). Pemanfaatan Perasan Labu Siam (*Sechium edule*) sebagai Terapi Non-Farmakologi Hipertensi Berbasis *Evidence-Based Nursing Care*. *Jurnal Bima Berilmu*. <https://bimaberilmu.com/jurnal/index.php/ba-jpm/article/view/3856>
- Nilawati, I. (2023). Hipertensi merupakan Hubungan Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Lama Menderita Hipertensi dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II. *JURNAL MEDIKA USADA*, 6(1), Article 1. <https://ejournal.stikesadvaitamedika.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/143>
- Nursolihah, I., Sembiring, D. A., Aulia, I. F., Fitri, I., Putri, S. A., & Indirajati, A. S. (2024). Hubungan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan riwayat keluarga dengan perilaku pencegahan hipertensi pada lansia. *Jurnal EDUNursing*. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/johar/article/view/12513>
- Pangkey, B. (2021). Dasar-dasar dokumentasi keperawatan. Jakarta: Yayasan kita menulis.
- Pratama, A., dkk. (2025). Penerapan Pemberian Terapi Perasan Labu Siam (*Sechium edule*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Ida Jean Orlando. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*. <https://jurnal.utami.id/index.php/JKMS/article/download/497/502>
- Rihiantoro, A., & Widodo, A. (2018). Gaya Hidup dan Risiko Hipertensi. *Jurnal Promosi Kesehatan*.
- Siregar, M., & Amalia, R. (2025). *The Effect of Giving Sari Labu Siam (Sechium edule) on Blood Pressure in Hypertension Patients. Nusantara Nutrition Journal*. <https://nutritionjournal.my.id/index.php/NNJ/article/download/142/104>

- Sutisna, M. I., & Luis, U. N. (2026). Pemanfaatan Perasan Labu Siam (*Sechium edule*) sebagai Terapi Komplementer dalam Asuhan Keperawatan Komunitas pada Ny. T Penderita Hipertensi. [https://www.semanticscholar.org/paper/Pemanfaatan-Perasan-Labu-Siam-\(Sechium-Edule\)-dalam-Sutisna Luis/ff9addeb79dee8f5dd7e](https://www.semanticscholar.org/paper/Pemanfaatan-Perasan-Labu-Siam-(Sechium-Edule)-dalam-Sutisna-Luis/ff9addeb79dee8f5dd7e)
- Tim Pokja SDKI DPP. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik (1st ed.). DPP PPNI.
- Ulfa, Ninik Mas & Imam Nugroho (2021). Metode *Medication Picture* Kombinasi Pill Count dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Oral Antihipertensi pada Pasien Lansia. Graniti Anggota IKAPI. <https://repository.akfarsurabaya.ac.id/id/eprint/318/>
- UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul. (2026). Data Register Pencatatan dan Pelaporan Program Penyakit Tidak Menular (PTM) UPT Puskesmas Patuk 1 Tahun 2025/2026. UPT Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul (Tidak dipublikasikan).
- 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. https://www.academia.edu/85677517/Pengaruh_Pemberian_Jus_Labu_Siam_Terhadap_Perubahan_Tekanan_Darah_Pada_Wanita_Lanjut_Usia_Dengan_Hipertensi_DI_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Ngoresan
- Widiasari, T., & Aslamiah, S. (2020). Pengolahan Labu Siam untuk Menurunkan Hipertensi Melalui Efek Diuretik Kalium. Unair News Keperawatan.
- World Health Organization. (2023). *Global report on hypertension: The race against a silent killer*. World Health Organization. (WHO). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240081062>
- Yunandar, R., Soekiswati, S., Basuki, S. W., Triastuti, N. J., & Istiqomah, N. (2025). Hubungan Usia, Pendidikan, dan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi Berpendekatan *Cross Sectional*. Jurnal Keilmuan dan Keislaman. <https://doi.org/10.23917/jkk.v4i2.399>
- Zaiful, R., dkk. (2025). *Factors Influencing Hypertension Prevention Behaviors in Rural Areas: A Cross-Sectional Study in Indonesia*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40717721/>