

Pemanfaatan Perasan Labu Siam (*Sechium Edule*) sebagai Terapi Komplementer dalam Asuhan Keperawatan Komunitas pada Ny. T Penderita Hipertensi

M. Iqbal Sutisna*, Unike Natasya Luis, Nidzar Erniansyah, Sheila Nurul Anisa,
Diva Febriany Syakira, Rani Hardianti

Program Studi Sarjana keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Cihanjuang,
Jawa Barat, Indonesia

*Corresponding Author: iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com

Dikirim: 22-01-2026; Direvisi: 05-02-2026; Diterima: 08-02-2025

Abstrak: Hipertensi menjadi tantangan utama kesehatan masyarakat Indonesia dengan prevalensi mencapai 28,4% pada usia produktif menurut Survei Kesehatan Indonesia 2023. Tingkat tertinggi ditemukan di Jawa Barat sebesar 32,6%. Terapi menggunakan obat menghadapi masalah kepatuhan rendah dan efek samping yang muncul. Pengabdian ini dilaksanakan untuk mencari terapi nonfarmakologis berbasis bahan alami. Perasan labu siam menawarkan solusi alternatif yang efektif dan terjangkau. Pengabdian ini menganalisis peran perasan labu siam sebagai terapi hipertensi nonfarmakologis. Hasilnya mendukung pendekatan asuhan keperawatan berbasis bukti dalam komunitas. Metode pengabdian menggunakan quasi-eksperimental deskriptif. Peneliti memberikan asuhan keperawatan lengkap pada Ny.T di Bojongsoang menggunakan teknik total sampling, Bandung pada tanggal 27 hingga 29 Desember 2025, intervensi terdiri dari pemberian perasan labu siam 200cc sehari selama tiga hari. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi dan pengukuran tekanan darah. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah dari 150/80 mmHg menjadi 115/75 mmHg. Perasan labu siam terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terapi perasan labu siam (*Sechium edule*) ini diberikan sebanyak 200 cc/hari selama 3 hari pada pasien hipertensi. Prosedur mencakup persiapan alat dan bahan, pengukuran tekanan darah awal, pemrosesan labu siam (pencucian, pemotongan, perasan), pemberian jus, serta evaluasi 2 jam pasca-intervensi melalui pengukuran ulang dan demonstrasi mandiri pasien sesuai asuhan keperawatan komunitas.

Kata Kunci: asuhan keperawatan; hipertensi; perasan labu siam; tekanan darah; terapi non-farmakologis.

Abstract: Hypertension is a major health challenge for Indonesians, with a prevalence of 28.4% among people of productive age, according to the 2023 Indonesian Health Survey. The highest rate was found in West Java at 32.6%. Drug therapy faces problems of low compliance and side effects. This study was conducted to find natural-based non-pharmacological therapies. Siamese pumpkin juice offers an effective and affordable alternative solution. This study analyzes the role of Siamese pumpkin juice as a non-pharmacological hypertension therapy. The results support an evidence-based nursing care approach in the community. The study method used a quasi-experimental descriptive design. The researcher provided comprehensive nursing care to Mrs. T in Bojongsoang [AS-102.1] using total sampling techniques in Bandung from December 27 to 29, 2025. The intervention consisted of administering 200 cc of pumpkin juice daily for three days. Data were collected through interviews, observations, and blood pressure measurements. The results showed a decrease in blood pressure from 150/80 mmHg to 115/75 mmHg. Siam pumpkin juice was proven to be effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. This Siam pumpkin juice therapy (*Sechium edule*) was administered at 200 cc/day for 3 days to hypertensive patients. The procedure included preparation of tools and materials, initial blood pressure measurement,

processing of chayote (washing, cutting, juicing), administration of juice, and evaluation after 2 hours post-intervention through re-measurement and patient self-demonstration in accordance with community nursing care.

Keywords: nursing care; hypertension; pumpkin juice; blood pressure; non-pharmacological therapy.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang hingga saat ini masih menjadi masalah kesehatan masyarakat utama, baik di tingkat global maupun nasional (Rahman et al., 2021). Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg yang berlangsung secara kronis dan sering kali tidak menimbulkan keluhan pada tahap awal (Brunner, 2015). Sifat hipertensi yang cenderung tanpa gejala menyebabkan banyak penderita tidak menyadari kondisinya, sehingga diagnosis dan pengendalian tekanan darah sering terlambat dilakukan.

Beban hipertensi semakin mengkhawatirkan ketika terjadi pada kelompok usia produktif. Data survei berskala nasional menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia 15–64 tahun di Indonesia mencapai lebih dari seperlima populasi, namun tingkat kesadaran, pengobatan, dan pengendalian tekanan darah masih tergolong rendah (Faisal et al., 2022). Kondisi ini berimplikasi serius terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal di usia yang relatif muda, serta berpotensi menurunkan produktivitas dan kualitas hidup masyarakat.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada usia produktif di Indonesia mencapai 28,4%, dengan Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu wilayah dengan prevalensi tertinggi sebesar 32,6%. Hal ini mengindikasikan perlunya kajian mendalam terhadap faktor-faktor yang berkontribusi pada kejadian hipertensi, terutama pada kelompok usia produktif, untuk mencegah dampak buruk kesehatan dan sosial-ekonomi (Saputra, 2023).

Seluruh isu kesehatan dalam Sustainable Development Goals (SDGs) dirangkum secara terintegrasi dalam tujuan nomor 3, yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua orang di segala usia. Tujuan ini tidak hanya berfokus pada penurunan angka kesakitan dan kematian, tetapi juga menekankan pentingnya kualitas hidup yang lebih baik bagi seluruh masyarakat. Seiring perkembangannya, muncul sejumlah isu kesehatan baru yang menjadi perhatian global. Penyakit tidak menular kini menjadi penyebab utama kematian, dipicu oleh perubahan gaya hidup dan pola konsumsi yang tidak sehat. Di sisi lain, penyalahgunaan narkoba dan alkohol terus mengancam kesehatan fisik, mental, serta stabilitas sosial, terutama pada kelompok usia produktif. Masalah lain yang tak kalah serius adalah tingginya angka kematian dan cedera akibat kecelakaan lalu lintas, yang mencerminkan masih lemahnya kesadaran keselamatan dan sistem transportasi yang aman. Selain itu, pencapaian Universal Health Coverage menjadi agenda penting agar setiap individu dapat mengakses layanan kesehatan yang bermutu tanpa terbebani risiko finansial. Tantangan kesehatan juga diperparah oleh kontaminasi dan polusi air, udara, serta tanah yang berdampak langsung pada kesehatan masyarakat dan lingkungan. Di tengah berbagai ancaman tersebut, kemampuan sistem kesehatan dalam menangani krisis dan kegawatdaruratan menjadi krusial untuk melindungi kehidupan dan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan.



Upaya pengendalian hipertensi selama ini masih didominasi oleh terapi farmakologis. Meskipun efektif, penggunaan obat antihipertensi jangka panjang sering menghadapi kendala berupa kepatuhan pasien yang rendah, ketergantungan obat, serta kekhawatiran terhadap efek samping (Syafiq et al., 2025). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi strategi pendukung yang semakin relevan, khususnya melalui intervensi berbasis gaya hidup dan pemanfaatan bahan pangan alami yang mudah diakses oleh masyarakat.

Labu siam (*Sechium Edule*) merupakan salah satu bahan pangan yang telah lama digunakan secara tradisional dan mulai banyak dikaji sebagai terapi nonfarmakologis hipertensi. Kandungan kalium yang tinggi pada labu siam berperan dalam menurunkan sekresi renin, menghambat pembentukan angiotensin II, serta mengurangi vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Petrika, 2025). Selain itu, senyawa bioaktif seperti flavonoid dan alkaloid dalam labu siam memiliki efek diuretik yang membantu mengurangi retensi cairan dan natrium dalam tubuh.

Berbagai penelitian dengan desain yang berbeda telah mengevaluasi efektivitas labu siam dalam menurunkan tekanan darah. Studi *quasi-eksperimental* menunjukkan bahwa pemberian perasan atau kukusan labu siam secara rutin dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna pada penderita hipertensi (Syafiq et al., 2025). Temuan ini diperkuat oleh hasil *literature review* yang melaporkan konsistensi penurunan tekanan darah setelah konsumsi labu siam dalam berbagai bentuk olahan selama periode intervensi tertentu.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang seragam. Beberapa studi melaporkan bahwa pemberian sari labu siam tidak memberikan perbedaan signifikan dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan adanya variasi efektivitas yang mungkin dipengaruhi oleh dosis, bentuk sediaan, durasi pemberian, serta karakteristik responden (Petrika, 2025). Perbedaan temuan ini menegaskan perlunya pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konteks penggunaan labu siam sebagai terapi pendukung hipertensi.

Dalam praktik keperawatan dan pelayanan kesehatan primer, pemanfaatan terapi nonfarmakologis berbasis bahan alami masih belum terintegrasi secara optimal. Padahal, intervensi sederhana seperti pemberian labu siam berpotensi menjadi alternatif yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan, khususnya pada tingkat keluarga dan komunitas (Syafiq et al., 2025). Oleh karena itu, penyusunan kajian dan penelitian yang mengintegrasikan temuan dari berbagai pendekatan metode dan hasil penelitian menjadi penting untuk memperkuat dasar ilmiah penerapan terapi ini.

Berdasarkan uraian tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk mengkaji peran labu siam (*Sechium Edule*) sebagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan mengintegrasikan temuan-temuan empiris dari penelitian sebelumnya sebagai dasar pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti.

KAJIAN TEORI

Hipertensi sebagai Masalah Kesehatan Masyarakat

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang bersifat kronis dan berkontribusi besar terhadap kejadian penyakit kardiovaskular. Secara fisiologis,



hipertensi terjadi akibat gangguan regulasi sistem kardiovaskular, khususnya pada mekanisme vasokonstriksi dan keseimbangan cairan tubuh. Pada tingkat masyarakat, hipertensi menjadi masalah yang kompleks karena berkaitan erat dengan pola hidup, pola makan, tingkat aktivitas fisik, serta rendahnya kesadaran individu terhadap deteksi dini dan pengendalian tekanan darah (Faisal et al., 2022).

Penelitian pada kelompok usia produktif menunjukkan bahwa hipertensi tidak lagi didominasi oleh usia lanjut, melainkan mulai banyak ditemukan pada usia kerja, yang berpotensi menurunkan produktivitas dan meningkatkan beban kesehatan jangka panjang. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas.

Penatalaksanaan Hipertensi: Pendekatan Farmakologis dan Nonfarmakologis

Penatalaksanaan hipertensi secara umum dibagi menjadi dua pendekatan utama, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bertujuan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme kerja obat antihipertensi, namun dalam praktiknya sering menghadapi kendala seperti kepatuhan minum obat, efek samping, serta ketergantungan jangka panjang (Syafiq et al., 2025).

Terapi nonfarmakologis merupakan bagian penting dalam pengendalian hipertensi yang berfokus pada modifikasi gaya hidup dan pemanfaatan bahan alami sebagai terapi pendukung. Teori dalam pengabdian ini mengacu pada hasil penelitian terdahulu yang mengkaji pemanfaatan perasan labu siam. Salah satu bahan alami yang memiliki potensi dalam menurunkan tekanan darah adalah labu siam (*Sechium Edule*). Labu siam mengandung kalium yang berperan dalam menurunkan aktivitas sistem renin–angiotensin–aldosteron, sehingga dapat mengurangi vasokonstriksi pembuluh darah dan meningkatkan ekskresi natrium serta cairan melalui ginjal. Berdasarkan temuan tersebut, perasan labu siam digunakan sebagai landasan teori dan intervensi dalam penelitian ini sebagai terapi nonfarmakologis komplementer yang mendukung pengendalian tekanan darah. Mekanisme ini berkontribusi terhadap penurunan volume darah dan tekanan darah secara bertahap.

Labu Siam (*Sechium Edule*) sebagai Terapi Nonfarmakologis Hipertensi

Labu siam merupakan salah satu bahan pangan yang berpotensi digunakan sebagai terapi nonfarmakologis hipertensi. Secara kandungan gizi, labu siam kaya akan kalium, serat, serta senyawa bioaktif seperti flavonoid dan alkaloid. Kalium berperan dalam menghambat sistem renin–angiotensin–aldosteron, sehingga membantu menurunkan resistensi pembuluh darah dan mengurangi retensi natrium serta cairan dalam tubuh.

Selain itu, senyawa flavonoid dan alkaloid pada labu siam memiliki efek diuretik ringan yang membantu menurunkan volume plasma darah, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Petrika, 2025). Karakteristik ini menjadikan labu siam sebagai alternatif terapi yang relatif aman, murah, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Bukti Empiris Penggunaan Labu Siam terhadap Tekanan Darah

Berbagai penelitian telah mengevaluasi efektivitas labu siam dalam menurunkan tekanan darah. Studi *quasi-eksperimental* menunjukkan bahwa pemberian perasan labu siam secara rutin mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna pada penderita hipertensi. Penelitian lain yang dilakukan dalam konteks asuhan keperawatan keluarga juga melaporkan adanya penurunan tekanan darah



setelah intervensi pemberian labu siam dalam bentuk olahan sederhana (Anne Rufaidah et al., 2023).

Namun, hasil penelitian tidak selalu menunjukkan konsistensi yang sama. Beberapa studi melaporkan bahwa pemberian sari labu siam tidak memberikan perbedaan signifikan dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan adanya faktor-faktor lain seperti dosis, durasi pemberian, serta tingkat kepatuhan responden yang memengaruhi hasil intervensi (Petrika, 2025). Perbedaan temuan ini menunjukkan perlunya pendekatan edukatif dan pendampingan dalam penerapan terapi nonfarmakologis di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Pengabdian deskriptif dalam bentuk *quasi-eksperimental* untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada Ny. T yang mengalami hipertensi menggunakan terapi perasan labu siam untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi (Nisa & Suandika, 2023). Waktu pengabdian dilaksanakan pada tanggal 27 desember 2025 hingga tanggal 29 Desember 2025 di Bojongsoang, Bandung. Kriteria inklusi responden adalah ibu dengan tekanan darah sistol lebih dari 140 mmHg dan diastol dibawah 90 mmHg, bersedia menjadi responden. Alat yang digunakan dalam asuhan keperawatan ini ada tensi meter manual, stetoskop. Pada tindakan intervensi pemberian perasan labu siam akan menggunakan alat dan bahan: blender, pisau, sendok, gelas ukur, saringan, labu siam, serta lembar SOP pembuatan perasan labu siam. Pemberian perasan labu siam dilakukan selama 1x/sehari sebanyak 200cc/hari dan dilaksanakan selama 3 hari (Putri, 2023). Teknik pengumpulan data dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemberian terapi, dan evaluasi secara langsung kepada klien.

Pemberian terapi perasan labu siam (*Sechium Edule*) menurut Ertianti (2017), adapun langkah-langkah pemberian terapi perasan labu siam sebagai berikut; tahap persiapan pada tahap persiapan, kami terlebih dahulu menyiapkan seluruh alat dan bahan yang akan digunakan agar proses tindakan berjalan lancar. Alat yang disiapkan meliputi parutan, pisau, gelas, dan saringan. Selanjutnya, bahan utama berupa satu buah labu siam disediakan dalam kondisi segar. Setelah semua siap, Kami memperkenalkan diri kepada responden serta menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan, yaitu pemberian terapi perasan labu siam, sehingga Ny. T memahami prosedur dan bersedia bekerja sama.

Tahap pelaksana sebelum memulai tindakan, kami mencuci tangan sesuai prinsip kebersihan untuk mencegah kontaminasi. Kemudian dilakukan pengamatan awal dengan mengukur tekanan darah Ny. T sebagai data dasar sebelum pemberian terapi. Setelah itu, kami menyiapkan satu buah labu siam berukuran besar, membersihkannya hingga bersih, lalu memotong dan memarut labu siam tersebut. Hasil parutan kemudian diaduk dan disaring hingga diperoleh perasan labu siam yang siap disajikan kepada Ny. T. Setelah terapi diberikan, perawat membereskan kembali seluruh alat yang digunakan dan mengakhiri tahap kerja dengan mencuci tangan.

Tahap terminasi, kami melakukan evaluasi dengan meninjau kembali langkah-langkah prosedur pemberian terapi perasan labu siam untuk memastikan Ny.T memahami prosesnya. Selanjutnya, Ny. T diminta mendemonstrasikan kembali prosedur sebagai bentuk evaluasi pemahaman. Setelah itu, kami menegaskan kembali



prosedur pemberian terapi labu siam secara singkat, membereskan alat yang masih digunakan, dan menutup interaksi dengan berpamitan kepada Ny. T secara sopan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada Ny. T dengan kondisi umum keluarga tampak baik dan kooperatif. Saat dilakukan wawancara, Ny. T tidak mengeluhkan nyeri berat. Keluhan yang dirasakan hanya berupa rasa pegal pada area punduk dan leher. Ny. T tampak biasa saja saat pengkajian, tidak gelisah, dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah

Hari	Tanggal	Tekanan darah sebelum	Tekanan darah sesudah
Ke- 1	27 Desember 2025	150/80 mmHg	140/80 mmHg
Ke- 2	28 Desember 2025	130/80 mmHg	110/79 mmHg
Ke- 3	29 Desember 2025	120/65 mmHg	115/75 mmHg



Gambar 1. Dokumentasi pemeriksaann tekanan darah pada Ny.T

Pemberian perasan atau jus labu siam dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan penurunan tekanan darah Ny.T. Salah satu mekanisme yang paling banyak dikemukakan dalam literatur adalah kandungan kalium dalam labu siam, yang berperan dalam mengatur keseimbangan natrium dan cairan dalam tubuh sehingga mendukung penurunan tekanan darah. Kalium dapat membantu menurunkan tonus vaskular dan meningkatkan ekskresi natrium melalui ginjal, yang berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah (Hadi, 2025).

Beberapa studi kuasi-eksperimental dan eksperimental juga melaporkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian jus atau perasan labu siam pada subjek dengan hipertensi, meskipun hasilnya bervariasi tergantung pada desain penelitian dan sampel (Hidayathillah et al., 2022)

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif yang diperoleh, diagnosa keperawatan yang muncul pada Ny. T adalah:

Tabel 2. Nama diagnosa

No. Diagnosa	Nama Diagnosa
D.0115	Manajemen kesehatan keluarga b.d banyak tuntutan d.d kesulitan menahan nafsu makan yang tidak sehat

D.0077

Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis d.d peningkatan tekanan darah

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi yang direncanakan untuk mengatasi masalah hipertensi pada Ny. T difokuskan pada pemantauan kondisi, pemberian terapi komplementer, serta peningkatan keterlibatan keluarga dalam pengelolaan tekanan darah. Sebelum intervensi dilakukan, kami mengkaji tekanan darah Ny. T secara rutin sebagai data awal, dan pengukuran kembali dilakukan setelah intervensi untuk menilai perubahan yang terjadi. Selain itu, kami juga mengkaji keluhan pegal yang dirasakan oleh keluarga, terutama pada area punduk, leher, dan tangan, sebagai keluhan yang sering menyertai kondisi tekanan darah tinggi.

Intervensi selanjutnya, kami memberikan edukasi kepada keluarga mengenai upaya nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, termasuk pentingnya pola hidup sehat dan pemanfaatan terapi komplementer. Salah satu intervensi yang diberikan adalah perasan labu siam, yang diberikan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan sebagai terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi.

Setelah pemberian perasan labu siam, kami mengobservasi respon keluarga, baik terhadap perubahan tekanan darah maupun kemungkinan munculnya efek samping ringan, guna memastikan terapi dapat diterima dengan baik. Selama proses intervensi berlangsung, keluarga juga dianjurkan untuk beristirahat cukup dan menghindari aktivitas berat agar tubuh berada dalam kondisi optimal dan respons terhadap terapi dapat berlangsung maksimal.

4. Implementasi Keperawatan

Hari pertama (27 Desember 2025): Dilakukan pengkajian tekanan darah dan keluhan nyeri. Tekanan darah klien tercatat 150/80 mmHg sebelum intervensi. Klien mengeluhkan pegal ringan pada punduk dan leher. Selanjutnya, klien diberikan perasan labu siam. Setelah tindakan, klien tampak rileks dan tidak mengeluhkan keluhan tambahan.

Hari kedua (28 Desember 2025): Dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi dengan hasil 130/80 mmHg. Klien kembali diberikan perasan labu siam. Dua jam setelah intervensi, tekanan darah menurun menjadi 110/79 mmHg. Klien menyampaikan adanya rasa pegal pada tangan setelah minum perasan labu siam, namun keluhan bersifat ringan dan dapat ditoleransi.

Hari ketiga (29 Desember 2025): Pengukuran tekanan darah sebelum intervensi pukul 05.30 WIB menunjukkan hasil 120/65 mmHg. Klien kemudian diberikan perasan labu siam. Dua jam setelahnya, tekanan darah tercatat 115/75 mmHg. Klien menyatakan keluhan pegal pada punduk dan leher masih ada tetapi ringan, sedangkan pegal pada tangan mulai berkurang.





Gambar 2. Dokumentasi pemberian minuman perasan labu siam pada Ny.T

5. Evaluasi Keperawatan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama tiga hari, didapatkan hasil bahwa tekanan darah Ny. T mengalami penurunan dan menjadi lebih stabil. Keluhan nyeri berupa pegal pada punduk dan leher masih dirasakan, namun dalam intensitas ringan dan tidak mengganggu aktivitas klien. Keluhan pegal pada tangan yang muncul setelah minum perasan labu siam bersifat sementara dan berangsur membaik.

Masalah keperawatan nyeri akut dibuktikan dengan peningkatan tekanan darah dapat dikatakan teratasi sebagian, dengan kondisi tekanan darah yang lebih terkontrol dan keluhan nyeri yang berkurang. Terapi perasan labu siam terbukti membantu sebagai terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi pada Ny. T.



Gambar 3. Dokumentasi foto bersama

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang serius, terutama bagi orang dewasa usia produktif, karena sering kali tidak menunjukkan gejala dan dapat mengganggu kualitas hidup serta produktivitas. Pengobatan tekanan darah tinggi tidak hanya bergantung pada terapi obat, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah digunakan, dan berbasis komunitas. Berdasarkan hasil asuhan perawatan selama tiga hari untuk Ny T pemberian Perasan labu siam (*Sechium Edule*) sebagai terapi non-farmakologis menunjukkan penurunan dan stabilisasi tekanan darah, disertai dengan berkurangnya gejala berupa nyeri punggung dan leher. Meskipun terjadi ketidaknyamanan ringan berupa nyeri pada tangan setelah mengonsumsi jus labu, ketidaknyamanan ini hanya bersifat sementara dan tidak

mengganggu aktivitas pasien. Terapi jus labu dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengobatan hipertensi di praktik keperawatan, terutama di tingkat keluarga dan komunitas. Namun, efektivitas terapi ini harus disesuaikan dengan kondisi individu dan didukung oleh pendidikan serta pemantauan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan dan penyusunan laporan ini. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada Ibu T., seorang klien yang bersedia bekerja sama sepanjang proses perawatan. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada pembimbingnya, tenaga kesehatan, dan semua pihak yang terlibat yang memberikan saran, bimbingan, dan dukungan dalam penyelesaian laporan ini. Semoga karya ini dapat berkontribusi pada pengembangan lebih lanjut praktik keperawatan dan menjadi acuan dalam penerapan terapi non-farmakologis pada pasien dengan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Muthii'ah Alfaimi,, Endang Sutjati, R. A. (2023). Kajian Pemberian Labu Siam Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Nutriture*, 02, 11–18.
- Almeira, A., Ismail, Z., Regina, A., Ismail, A., Yusram, A., & Jamilah, S. (2025). Dietary Intervention with Chayote for Blood Pressure Control. 42–50. <https://doi.org/10.36079/lamintang.ijcims-0701.823>
- Anne Rufaidah, Uci Ciptiasrini, & Shinta Mona Lisca. (2023). Efektivitas pemberian labu siam terhadap hipertensi pada ibu hamil di puskesmas sukahurip kabupaten garut tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 6–10.
- Anjeli, M., Hasmi, M. Y., Lova, M. E. N., Putri, N. S., Delima, M., & Lourdes, M. E. (2025). Pengaruh Jus Labu Siam Terhadap Pencegahan Hipertensi Dalam Kehamilan. 5(1). <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i1.1259>
- Chayote, S. O., Coconut, Y., On, W., & Blood, R. (2023). Kajian Pemberian Labu Siam Dan Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah (Studi Literatur). 02(01), 11–18.
- Di, H., & Tlogomas, K. (2018). *Nursing News* Volume 3, Nomor 1, 2018. 3, 301–312.
- Faisal, D. R., Lazuana, T., Ichwansyah, F., & Fitria, E. (2022). Faktor Risiko Hipertensi Pada Usia Produktif Di Indonesia Dan Upaya Penanggulangannya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 25(1), 32–41.
- FATIKHA, M. C. (n.d.). Hubungan antara asupan natrium, kalium, magnesium, dan vitamin C terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Rowobranten, Kecamatan Ringinarum, Kabupaten Kendal.
- Hadi, T. P. (2025). Pengaruh asupan kalium terhadap tekanan darah: scoping review. *Mikki: Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, 14(1), 108–120.



- Hidayathillah, A. P., Pamungkas, P., & Julianti, S. (2022). Efektifitas Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Sendang Gede Desa Sambeng Kasiman Bojonegoro. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(2).
- Journal, H., & Siam, L. (2025). Pengaruh Pemberian Sari Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Ilmu Kesehatan , Universitas Bale Bandung , Indonesia.
- Journal, J. N., Perasan, P., Siam, L., Penurunan, T., Darah, T., & Lansia, P. (2022). Muhammad Sahlan Zamaa 1 , Chitra Dewi 2 , Salma 3 123 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar Corresponding author: 4(2), 145–154.
- Lisnawati, Nandar Wirawan, D. K. (2025). Pengaruh Pemberian Sari Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Health Journal*, 14.
- Nisa, L., & Suandika, M. (2023). Studi Kasus Implementasi pada Tn. S dengan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut atas Indikasi Post Percutaneous Nephrolithomy (PCNL). *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 51–58.
- Putri, A. A. (2023). Asuhan keperawatan keluarga ny. I dan ny. E dengan pemberian edukasi melalui demonstrasi terapi herbal perasan labu siam untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi di wilayah puskesmas tamansari kota tas. Politeknik kesehatan tasikmalaya.
- Putri, V. H., Puswati, D., Dyna, F., Sriyani, A., Health, P., & Riau, O. (2025). the 3 proceeding of payung negeri international health integrated innovation and digital technologies enhance sustainable impact of health systems the effect of chiamber (sechium edule) juice on blood pressure in hypertension patients in the working area of the rejosari community health center , proceeding of. 3(1), 290–298.
- Petrika, Y. (2025). Pengaruh Pemberian Sari Buah Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmaskarya Mulia Pontianak Kalimantan Barat. *Media Gizi Khatulistiwa*, 2(3), 39–44.
- Rahman, H., La Patilaiya, H., & Djafar, M. H. (2021). Promosi Kesehatan untuk Meningkatkan Peran Aktif Masyarakat dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *BAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–11.
- Syafiq, M. R., Riani, R., & Hamid, A. (2025). Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. E Terutama Pada Ny. R Dengan Hipertensi Melalui Pemberian Kukusan Labu Siam (Sechium Edule) Di Desa Pulau Tinggi. *Jurnal Inovasi Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(1), 11–16.
- Yanti, E. (2017). Pengaruh pemberian perasan labu siam (Sechium edule) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 8(1), 79–86.

