

PENGARUH SARI BUAH LABU SIAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD KESEJAHTERAAN SOSIAL LANJUT USIA DI KUPANG TAHUN 2017

Nadraeni Pratami Yakub¹, Debora Yuliana Frare²

Abstrak

Latar Belakang hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan penyakit yang di golongkan sebagai the silent killer (Pembunuh diam-diam). Salah satu solusi non farmakologis dalam mengatasi penyakit ini yaitu dengan pemberian sari buah labu siam, karena labu siam berkhasiat untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah karena memiliki sifat diuretic yang ringan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam pada lansia penderita hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Pre Experimental dengan rancangan penelitiannya Pre-Test and Post-Test One Group Design, dengan jumlah 20 responden yang diambil secara Purposive Non Random Sampling. Hasil berdasarkan hasil uji statistik Paired Sample T-Test diperoleh nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari pada $0,05$ ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Di Kupang. Kesimpulan pemberian sari buah labu siam cukup berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sehingga diharapkan tenaga kesehatan khususnya perawat lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang manfaat labu siam (*Sechium edule*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebagai pengobatan non farmakologi.

Kata kunci : Sari buah labu siam, Tekanan Darah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sudah menjadi masalah didunia.hampir 1 miliar atau seperempat dari seluruh populasi orang dewasa menyanggah tekanan darah tinggi. Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Dalimartha dkk, 2008).

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh gelap (the silent killer) karena termasuk penyakit yang mematikan, tanpa disertai dengan gejala-gejala lebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya. Kalaupun muncul, gejala tersebut seringkali dianggap gangguan biasa, sehingga korbannya terlambat menyadari akan datangnya penyakit. Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, karena jika tidak terkedali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Akibatnya bisa fatal karena sering timbul komplikasi, misalnya stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, dll.

Berdasarkan *The Seventh Report Of The Joint National Committee On Prevention, Detection, Evaluation and Treatment Of High Blood Preasure*, 58 juta penduduk Amerika (29% populasi) menunjukkan peningkatan 30% selama dasawarsa sebelumnya. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5% pada tahun 2013, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan dan/atau riwayat minum obat hanya sebesar 9,5%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi dimasyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kemenkes RI,2013).

Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi non farmakologis dan farmakologis. Terapi non farmakologis merupakan pelengkap terapi farmakologis untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik dan sebagai media untuk menunda pendekatan farmakologis dengan hipertensi ringan (Dalimartha,2008). Pengobatan penyakit darah tinggi secara herbal, yang dibutuhkan adalah buah-buahan, sayur-sayuran, daun-daunan dan akar-akaran yang mengandung kalium, potassium, dan kalsium merupakan cara yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi,salah satunya adalah labu siam (Nisa, 2012).

Menurut Yuninda (2009) dalam penelitiannya tentang pengaruh jus labu siam (*Sechium edule*) terhadap tekanan darah wanita dewasa. Data yang diukur adalah tekanan darah sistolik dan diastolic (dalam satuan mmHg) pada 30 orang wanita dewasa sebelum dan sesudah minum jus labu siam selama 3 hari. Hasil rata-rata tekanan darah sistolik hari pertama, kedua dan ketiga setelah minum jus labu siam mengalami penurunan sebesar 5,66 mmHg, 3,4 mmHg dan 2,99

mmHg dibandingkan sebelum minum jus labu siam. Jadi kesimpulann dari penelitian ini adalah jus labu siam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan data dari laporan bulanan penyakit dinas kesehatan kota kupang (2015), kejadian hipertensi pada lansia di kota kupang untuk tahun 2015 sebanyak 13.111 kasus sedangkan untuk data hipertensi pada lansia dipanti sosial budi agung di bulan Maret 2017 tercatat sebanyak 29 kasus.

Berdasarkan pertimbangan dari fenomena diatas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Dipanti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang Tahun 2017”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif *pre eksperimental design*. (Notoadmodjo,2008). Populasi dan Sampel seluruh lasia penderita hipertensi yang berada di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kota Kupang yang berjumlah 85 orang. Teknik *Purposive non Random Sampling*, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan maka peneliti memutuskan untuk mengambil sampel sebanyak 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Klasifikasi Tekanan Darah responden Sebelum pemberian Sari labu siam di UPT.Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Kota Kupang

Tabel 1 data responden berdasarkan rata-rata tekanan darah sebelum pemberian sari buah labu siam di UPT Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang tahun 2017.

Klasifikasi	N	Presentase (%)
Prehipertensi	5	25
Hipertensi Derajat 1	12	60
Hipertensi Derajat II	3	15
Total	20	100

Tabel diatas menunjukan data klasifikasi responden dengan Hipertensi Derajat 1 sebanyak 12 orang (60%), Hipertensi Derajat II sebanyak 3 orang (15%).

Tabel 2 Data responden berdasarkan rata-rata tekanan darah sesudah pemberian sari buah labu siam Tahun 2017

Klasifikasi	N	Presentas e (%)
Normal	11	55
Prehipertensi	8	40
Hipertensi Derajat 1	1	5
Total	20	100

Tabel diatas menunjukkan data responden setelah diberikan sari labu siam dengan klasifikasi Normal adalah 11 orang (55%) dan Hipertensi derajat 1 sebanyak 1 orang (5%).

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari buah labu siam di UPT Budi Agung Kupang Tahun 2017

Tabel 3 Data perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian Sari buah labu siam di UPT budi Agung Kupang tahun 2017

Variabel	Mean	N
Tekanan Darah (Pre- Test)	2,90	20
Tekanan Darah (Post- Test)	1,50	20

Sumber data : UPT Budi Agung kota kupang tahun 2017

Tabel diatas menunjukkan perbedaan signifikan antara mean tekanan darah sebelum 2,90 dan mean sesudah pemberian sari buah labu siam yaitu 1,40. Maka ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia.

Pengaruh pemberian Sari buah Labu siam Terhadap Tekanan darah pada lansia penderita hipertensi Di UPT budi Agung Kota Kupang Tahun 2017

Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT.Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang, maka dilakukan *uji t berpasangan* (Paired sample T-Test). Hasil uji ini menunjukkan nilai signifikan untuk data tekanan darah responden sebelum pemberian sari buah labu siam sig.0,641 dan data tekanan darah sesudah pemberian sari buah labu siam sig.0,607. Nilai signifikan semua data >0,05

yang berarti kedua data tersebut berdistribusi normal. Data yang diuji adalah tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam dengan hasilnya sebagai berikut

Tabel 4 Data Hasil Uji Statistik t berpasangan (Paired sample T-Test) sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam di UPT budi Agung Kota kupang tahun 2017

Variabel	Mean	Std. deviation	df	Sig (2-tailed)
Tekanan darah sebelum dan Sesudah pemberian sari buah labu siam	1,400	0,681	19	,000

Tabel di atas menunjukkan bahwa data hasil uji tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam dengan taraf kepercayaan 95% (5%) dan Derajat Kebebasan(df)19 diperoleh nilai probabilitas (sig.2-tailed) adalah ,000 karena nilai $P < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh pemberian sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT.Kesejahteraan Sosial Lanjut usia Kupang tahun 2017.

PEMBAHASAN

A. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan sesudah pemberian Sari labu siam pada lansia penderita hipertensi di UPT budi Agung kota kupang

a. Tekanan darah sebelum pemberian Sari buah labu siam

Pengukuran tekanan darah yang dilakukan adalah pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini dikarenakan tekanan darah sistolik lebih jelas jika digunakan untuk menggambarkan perubahan tekanan darah. Menurut Ganong (1989) bahwa perubahan tekanan sistolik lebih besar daripada tekanan diastolic.

Dari hasil pengukuran (Tabel.1) diketahui bahwa rata-rata lansia penderita hipertensi dalam kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 12 orang. Hal ini berdasarkan klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII tekanan darah sistolik berkisar antara 140-159 mmHg dan tekanan darah diastolik antara 80-99 mmHg. Jadi lansia penderita hipertensi sebelum pemberian sari buah labu siam ini termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

b. Tekanan Darah Sesudah Pemberian Sari buah Labu Siam

Dari hasil pengukuran tekanan darah lansia penderita hipertensi diketahui tekanan darah dari 20 responden sesudah pemberian sari buah labu siam selama 3 hari adalah 11 responden dalam kategori normal, Prehipertensi 8 responden dan Hipertensi Derajat I berjumlah 1 responden. Menurut JNC VII dimana darah sistolik >120 mmHg dan tekanan darah diastolik <80 mmHg termasuk dalam kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sesudah pemberian sari buah labu siam termasuk dalam kategori normal.

Penurunan tekanan darah didukung oleh penelitian studi epidemiologis yang telah menunjukkan bahwa populasi atau individu yang terbiasa dengan asupan kalium tinggi memiliki tingkat tekanan darah lebih rendah (Langford,1983) dan memiliki kejadian yang sangat rendah hipertensi dan terkait pembuluh darah bila dibandingkan dengan populasi atau individu memiliki asupan kalium rendah (Donald & Alessandro,2003).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eka Kurnia (2015) dengan judul “Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan 17 responden dengan metode *pre eksperimental* dengan *desain pre test and post test one group*. Data yang di ukur adalah tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah minum saribuah labu siam selama 5 hari . Analisa Data menggunakan *uji wilcoxon Match pair test* dengan nilai $P= 0,000$. Hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sesudah minum sari buah labu siam 5 hari adalah 21,57 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sari labu siam menurunkan tekanan darah.

B. Pengaruh Pemberian Sari buah labu siam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia penderita hipertensi di UPT budi Agung Kota kupang

Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Budi Agung Kota kupang maka dilakukan analisa data dengan menggunakan uji statistik. Berdasarkan hasil *Uji t berpasangan (Paired T-Test)*, diperoleh *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 (nilai p value). Untuk menentukan hipotesis diterima atau ditolak dengan membandingkan nilai kepercayaan 95% jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis di tolak dan jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis diterima. Hasil perhitungan didapatkan nilai $p=0,000 > 0,05$ dalam waktu 3 hari pemberian sari buah labu siam didapatkan nilai p tekanan

darah sebelum dan sesudah adalah 0,000 ($< 0,05$) sehingga H1 diterima dan H0 di tolak atau ada pengaruh pemberian sari buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT budi Agung kota kupang tahun 2017.

Labu siam dapat menurunkan tekanan darah disebabkan karena labu siam memiliki kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang baik untuk menurunkan atau mengendalikan tekanan darah. Kalium bersifat diuretik yang kuat sehingga membantu menjaga keseimbangan air, tekanan darah, keseimbangan asam basa, melancarkan air kemih dan ginjal. Kalium juga sangat penting dalam mengubah gula darah menjadi gula otot (Junaidi,2010).

Menurut Nisa (2012) penderita penyakit darah tinggi pada umumnya kekurangan kalium, potassium dan kalsium. Oleh karena itu, mengkonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung kalium, potassium dan kalsium merupakan cara yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, salah satunya adalah labu siam. Labu siam merupakan obat alami penurunan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium. Selain kalium labu siam mengandung magnesium, asam folat, potassium, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, gula, kalsium, zat besi, fosfor, natrium, seng, tembaga, mangan, selenium, vitamin c, tiamin, riboflavin, niasin, vitamin B6, vitamin E, vitamin K yang sangat bermanfaat bagi tubuh.

Menurut Guyton (2008), kalium dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstra selular ke dalam sel natrium di pompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Wati (2012) yang berjudul “Pengaruh perasan labu siam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun krajan desa nyatnyono unggaran barat”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan desain *Non Equivalent (Pretest and Posttest) Control Group Design*. Populasi yang akan diteliti adalah seluruh klien hipertensi yang ada di dusun Krajan Desa Nyatnyono Unggaran barat sebanyak 55 orang. Sampel yang diambil sebanyak 30 responden yang dibagi kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* dengan alat pengambilan data tekanan darah dengan *spychmomanometer* air raksa dan stethoscope. Uji analisis menggunakan *Mann Whitney* dengan hasilnya adalah ada pengaruh perasan labu siam terhadap perubahan tekanan

darah pada penderita hipertensi di dusun Krajan Desa Nyatnyono Unggaran barat (p-value sistolik sebesar 0,029 dan diastolik sebesar 0,0002). Terapi labu siam dapat digunakan sebagai pengobatan alternative yang tepat dan praktis tanpa efek samping.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian ini yang telah diuraikan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Mean tekanan Darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Budi Agung Kota Kupang sebelum pemberian sari buah labu siam adalah 2,90.
2. Mean Tekanan Darah pada lansia penderita hipertensi di UPT budi Agung Kota Kupang sesudah pemberian sari buah labu siam adalah 1,50
3. Perbedaan Mean antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian sari buah labu siam yakni 1,40.
4. Hasil *Uji statistic t berpasangan (Paired t-test)* Menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kukusan labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Budi Agung Kota kupang.

SARAN

1. Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan dapat menerapkan penatalaksanaan penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan terapi non farmakologis yaitu dengan pemberian kukusan labu siam secara teratur setiap hari.
2. Bagi Tenaga Kesehatan
Tenaga Kesehatan Dapat Lebih aktif dalam memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan labu siam (*Sechium edule*) sebagai terapi nonfarmakologis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga informasi tersebut dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mengobati hipertensi yang terjadi pada lansia.
3. Bagi Lansia
Diharapkan kepada lansia untuk lebih memilih terapi nonfarmakologis dalam mengobati hipertensi secara baik dan mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan penyedia data dasar bagi peneliti lain yang memerlukan masukan berupa data atau pengembangan penelitian dengan judul yang sama demi kesempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dalimartha, S, dkk. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Kota Kupang. 2015. *Laporan Bulanan Penyakit*.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. Jakarta: EGC
- Kemkes RI. 2013. *Masalah Hipertensi di Indonesia*. Diperoleh tanggal 16 Oktober 2016 dari <http://www.depker.go.id/index.php>.
- Kurnia, E. 2015. *Pengaruh Sari Buah Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*.
- Nisa, I. 2012. *Ajaibnya Terapi Herbal Tumpas Penyakit Darah Tinggi*. Jakarta: Dunia Sehat.
- Wati. 2012. *Pengaruh Perasan Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Krajan Desa Nyatnyono Unggaran Barat*.
- Yuninda, E, 2009. *Pengaruh Jus Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Tekanan Darah Wanita Dewasa*. Universitas Kristen Maranatha.
- Nisa. 2012. *Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Darah Tinggi*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Junaidi, Iskandar, 2010. *Hipertensi Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta :PT. Bhuana Ilmu Populer.