



Asuhan Keperawatan Ny. S dengan Pemberian Perasan Labu Siam (*Sechium edule*) untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Siti Azizah¹, Sri Jumiaty², Nursa'adah³

Universitas Abulyatama ^{1,2,3}

e-mail: sitiiazizahsf215@gmail.com

Abstract

*Hypertension is a chronic disease that can lead to various serious complications if not properly managed, including stroke, myocardial infarction, atherosclerosis, rupture of blood vessels in the brain and kidneys, chronic kidney failure, and hypertensive encephalopathy, which may result in decreased consciousness or even coma. Therefore, appropriate management is essential through both pharmacological and non-pharmacological therapies. This scientific paper aims to implement nursing care for Mrs. S by administering chayote (*Sechium edule*) juice therapy to help reduce blood pressure in Lambunot Tanoh Village, Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. This study employed a case study method involving one patient diagnosed with hypertension. The intervention results showed that after four days of chayote juice therapy, the patient's blood pressure decreased from 160/100 mmHg to 130/80 mmHg, accompanied by a reduction in the pain scale to 2. These findings indicate that chayote juice is effective as an adjunctive non-pharmacological therapy for helping to control blood pressure. Patients with hypertension are expected to apply this non-pharmacological therapy regularly, in accordance with the education provided by nurses, to achieve optimal and sustainable blood pressure control.*

Keywords: Nursing Care, Hypertension, Chayote, Pain.

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak ditangani dengan baik, seperti stroke, serangan jantung, aterosklerosis, pecahnya pembuluh darah di otak maupun ginjal, gagal ginjal kronis, hingga ensefalopati hipertensif yang dapat menyebabkan penurunan kesadaran bahkan koma. Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang tepat, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Karya ilmiah ini bertujuan melaksanakan asuhan keperawatan pada Ny. S dengan pemberian terapi air perasan labu siam untuk membantu menurunkan tekanan darah di Desa Lambunot Tanoh, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan subjek satu orang pasien yang menderita hipertensi. Hasil intervensi menunjukkan bahwa setelah pemberian air perasan labu siam selama empat hari, tekanan darah pasien mengalami penurunan dari 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, disertai penurunan skala nyeri menjadi 2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa air perasan labu siam efektif sebagai terapi pendamping dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Diharapkan pasien dapat menerapkan terapi nonfarmakologis ini secara rutin sesuai edukasi yang diberikan perawat sehingga pengendalian hipertensi dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Labu Siam, Nyeri.

PENDAHULUAN

Asia Tenggara merupakan populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun 2020. Jumlah lansia diperkirakan mencapai 28,800.000 (11,34%) di kawasan Asia Tenggara dari total populasi pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (BKKBN, 2019). Indonesia merupakan negara berkembang yang memasuki era penduduk menua yang mana terdapat peningkatan jumlah lansia pada tahun 2019. Jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 48,2 juta lansia (15,77%). Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia tertinggi pada tahun 2020-2025 setelah RRC, India dan AS dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun (Kemenkes, 2018)

Berdasarkan data WHO (2020) ada empat tahapan lansia yaitu: usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun), usia sangat tua (>90 tahun). Meningkatnya jumlah lanjut usia (Lansia) di Indonesia tentu saja meningkatkan permasalahan kesehatan terkait lansia. Banyak perubahan yang dialami oleh lansia salah satunya perubahan fungsi biologis karena proses degeneratif menyebabkan sistem pembuluh darah mengalami penebalan di daerah miokardial sehingga pengemangan pembuluh darah terhambat rentan mengalami masalah kesehatan terutama hipertensi (Wahyudin, 2021).

Data WHO 2018 batas tekanan darah yang masih dianggap normal $\leq 130/85$ mmhg. Jika tekanan darah sudah $\geq 140/90$ mmhg dinyatakan hipertensi (batas tersebut untuk orang dewasa diatas 18 tahun. Prevalensi kejadian hipertensi seluruh dunia sangat tinggi terutama pada lanjut usia, usia diatas 60 tahun dengan prevalensi mencapai 60% sampai 80% dari populasi lansia. Penyakit ini disebut sebagai *the silent killer* karena penyakit mematikan ini sering sekali tidak menunjukkan gejala atau tersembunyi. Lebih dari satu juta orang menderita tekanan darah tinggi di belanda tetapi separuhnya tidak mengetahui bahwa mereka adalah penderita tekanan darah tinggi (Kemenkes, 2018). Penderita hipertensi perlu mendapatkan perawatan yang serius dan harus ditangani dengan cepat karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti penyakit jantung, pembuluh darah, stroke dan gagal ginjal. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 50-64 tahun usia 65-74 tahun 57,6% dan usia > 75 tahun 63,8%. Dari jumlah itu, 66% mengakibatkan penyakit jantung dan pembuluh darah dan 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke (Kemenkes, 2018).

Menurut data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun (2023), untuk kasus Hipertensi itu mencapai 464.839 kasus di seluruh kabupaten/kota di Aceh. Kasus penderita hipertensi tertinggi di Aceh yakni di Kabupaten Aceh Tamiang dengan jumlah kasus mencapai 110.191 kasus. Sementara jumlah kedua

tertinggi yakni di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus yaitu 73.318 kasus dan kemudian Kabupaten Simeulue 33.161 kasus. Untuk kasus hipertensi terendah di Aceh yaitu di Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, Kabupaten Gayo lues dengan 3.418 kasus dan Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kasus sebanyak 3.423 (Dinkes Aceh, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar bahwasannya jumlah pasien hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 7.285 jiwa dengan jumlah dari 28 Puskesmas yang tersebar di Aceh Besar. Kemudian jumlah pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Kuta Baro adalah 514 jiwa, yang terbagi dari 47 Desa dan diketahui Wilayah Kuta Baro menempati peringkat keempat dengan jumlah pasien hipertensi yang banyak. Berdasarkan hasil survei di Desa Lambunot tanah kecamatan kuta baro kabupaten Aceh Besar ditemukan 5 penderita Hipertensi (Dinkes Aceh Besar, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi pada lansia yang terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi dengan obat antihipertensi yang dianjurkan JNC VII yaitu diuretika, terutama jenis thiazide (Thiaz) atau aldosterone antagonis, beta blocker, calcium channel blocker atau calcium antagonist, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACEI). Pada lansia terapi farmakologi yang diberikan biasanya golongan antagonis kalsium. Selain memiliki manfaat menurunkan hipertensi golongan obat ini juga memiliki sejumlah efek samping yang mungkin dapat timbul setelah menggunakannya seperti sakit kepala, pusing, pembengkakan kaki dan tungkai bagian bawah, sembelit (konstipasi), ruam, mengantuk, mual, jantung berdebar (Ainun, 2021).

Menurut Black & Hawks mengemukakan penatalaksanaan non-farmakologi adalah penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi dengan memberikan obat-obat secara herbal (Fari et al., 2021). Menurut Peraturan Kesehatan Republik Indonesia Nomor 381/Menkes/SK/III/2007 mengenai Pemanfaatan Obat tradisional di Indonesia untuk Pemeliharaan Kesehatan Pencegahan Penyakit dan Perawatan Kesehatan pada masyarakat (PMK, 2020). Tanaman herbal yang digunakan pada umumnya untuk mengobati penderita hipertensi yaitu salah satunya adalah labu siam. Labu siam dalam Bahasa latin (*Sechium edule*) dikenal sebagai sayuran yang sangat baik untuk kesehatan, labu siam mengandung getah serta zat-zat seperti protein dan labu siam juga kaya akan kalium yang berguna bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah, sebagai terapi darah tinggi serta dapat membersihkan karbondioksida didalam darah (Safitri, I., Solehudin, S., & Suryadi, 2023).

Penelitian (Hastuti & Mardiana, 2020) melaporkan bahwa perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 0,37 mmHg, sedangkan diastolic sebesar 10 mmHg. Pada penelitian ini diberikan 100gr labu siam

selama 3 hari. Penelitian (Fauziningtyas & Ristanto, 2020) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30 mmHg. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh mahasiswa profesi ners Universitas Abulyatama pada tanggal 15 Januari 2026 di Desa Lambunot Tanoh Baro Aceh Besar. Data yang didapatkan 5 lansia yang menderita hipertensi. Dari hasil pengkajian menunjukkan bahwa Ny. S mengeluh sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk belum mengetahui pengobatan non farmakologi berupa perasan labu siam sebagai Upaya membantu menurunkan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian air perasan labu siam sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Lambunot Tanoh, Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Subjek penelitian adalah satu orang pasien yang telah didiagnosis menderita hipertensi. Pelaksanaan asuhan keperawatan dilakukan secara sistematis melalui tahapan pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi yang diberikan berupa pemberian air perasan labu siam secara rutin selama empat hari, disertai pemantauan tekanan darah dan kondisi umum pasien setiap hari. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif berdasarkan perkembangan kondisi pasien selama proses intervensi. Melalui pendekatan studi kasus ini, diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai penerapan terapi nonfarmakologis sebagai pendamping terapi medis dalam upaya mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi serta menjadi referensi dalam praktik asuhan keperawatan.

PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. S dengan usia 57 tahun di dapatkan bahwa penyebab hipertensi pada Ny.S yaitu gaya hidup saat masih sehat. Ny. S jarang melakukan olahraga bahkan bisa di bilang tidak ada kegiatan olahraga karena sibuk dengan pekerjaan rumah tangganya dan ada juga yang sibuk ke sawah. Ny. S juga sering mengkonsumsi garam biasanya saat memasak, Ny.S mengatakan tidak suka makan makanan yang rasanya tawar, tetapi sekarang sudah mengurangi makan yang bergaram.

Faktor resiko terjadinya hipertensi, ada faktor yang dapat di kontrol yaitu obesitas (kegemukan), kurang olahraga, konsumsi garam berlebihan, merokok, mengkonsumsi alkohol yang berlebihan, dan stress. Sedangkan faktor yang tidak dapat di kontrol yaitu keturunan (genetika), jenis kelamin, dan usia (Aspiani, 2016). Dari kasus yang di dapatkan yaitu pada Ny. S faktor resiko terjadinya nya hipertensi pada Ny.S salah satunya dapat di sebabkan oleh

faktor umur yaitu umur Ny.S sudah 57 tahun dan faktor genetik karena dari hasil pengkajian Ny.S mengatakan bahwa keluarga juga mengalami penyakit yang sama yaitu hipertensi. Klasifikasi hipertensi berdasarkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik Ny. S berada pada kategori stadium II (sedang) yaitu rata-rata 162/100 mmHg. Pada kasus Ny. S tanda gejala yang dirasakan yaitu nyeri kepala, nyeri tengkuk, bahu terasa tegang dan sulit tidur.

Intervensi yang diberikan kepada lansia dengan hipertensi yaitu terapi dengan menggunakan perasan labu siam. Dalam memberikan intervensi pada Ny. S di Desa Lambunot Tanoh kecamatan Kuta Baro kabupaten Aceh Besar, mahasiswa mengajarkan cara untuk terapi dengan menggunakan perasan labu siam kepada Ny.S untuk menurunkan tekanan darah. Penangan yang akan dilakukan pada Ny. S adalah dengan pemberian perasan labu siam. Labu siam (*Sechium edule*) merupakan salah satu jenis sayuran yang memiliki kandungan gizi bermanfaat bagi kesehatan, khususnya dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Labu siam mengandung kalium yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh serta membantu mengurangi efek natrium berlebih. Dengan demikian, kalium dapat membantu melemaskan dinding pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi lebih terkontrol

Implementasi Keperawatan

Diagnosis pertama yaitu nyeri akut dilakukan dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, memantau tanda-tanda vital, serta mengajarkan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri. Diagnosis kedua yaitu gangguan pola tidur dilakukan dengan mengidentifikasi pola dan penyebab gangguan tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, menganjurkan istirahat yang cukup, serta mengajarkan teknik relaksasi sebelum tidur. Diagnosis ketiga yaitu defisit pengetahuan dengan mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, melakukan pendidikan kesehatan mengenai penyakit yang diderita Ny.S yaitu hipertensi meliputi pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi serta perawatan hipertensi dengan menganjurkan untuk mengkonsumsi perasan labu siam untuk menurunkan tekanan darah hipertensi pada Ny.S.

Pemberian terapi komplementer berupa perasan labu siam dilakukan sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pasien diberikan perasan labu siam sebanyak 200 mL, diminum satu kali sehari pada pagi hari sebelum makan selama periode intervensi. Sebelum pemberian dilakukan pengukuran tekanan darah dan edukasi mengenai tujuan, manfaat, serta cara mengonsumsi perasan labu siam. Setelah mengonsumsi perasan labu siam, pasien dianjurkan tetap melanjutkan terapi antihipertensi sesuai resep tenaga kesehatan, membatasi asupan garam,

menjaga pola makan sehat, dan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Selama pemberian terapi, pasien dipantau terhadap perubahan tekanan darah maupun kemungkinan efek yang tidak diinginkan. Dari implementasi yang diberikan kepada Ny. S di dapatkan setelah dilakukannya terapi dengan perasan labu siam 4x/pertemuan dengan durasi 15 menit selama 1 minggu di dapatkan tekanan darah pada Ny.S rata-rata 130/80 mmHg.

Evaluasi Keperawatan

Tabel 1
Observasi Tekanan Darah Ny. S

Tekanan Darah Pertemuan I	Tekanan Darah Pertemuan II	Tekanan Darah Pertemuan III	Tekanan Darah Pertemuan IV
162/100	155/95	148/90	130/80

Sumber: Data primer, 2026

Implementasi yang diberikan kepada Ny. S yaitu terapi dengan air perasan labu siam. Labu siam dapat menurunkan tekanan darah, karena mengandung kalium, flavonid dan alkaloid. Efek diuretik pada kalium dan flavonoid membantu ginjal mengeluarkan cairan dan garam yang berlebihan dari tubuh. Cairan dalam darah menjadi lebih sedikit dan tekanan darah menjadi berkurang. Sedangkan, alkaloid pada labu siam mampu bekerja membuka sumbatan pada pembuluh darah, sehingga dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Indriyani, 2020).

Berdasarkan hasil evaluasi hari pertama diketahui bahwa Ny. S memiliki tekanan darah sebesar 162/100 mmhg dengan skala nyeri 6 (0-10). Tekanan darah responden hari pertama cenderung tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang banyak mengandung hipertensi, seperti: makanan yang mengandung garam. Selain faktor makanan, sebagian besar responden tidak pernah melakukan olahraga yang dapat menurunkan hipertensi. Kurangnya kesadaran untuk kontrol hipertensi secara rutin juga menjadi salah satu penyebab peningkatan tersebut serta masih kurangnya pengetahuan Ny. S dalam mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan hasil evaluasi hari kedua tekanan darah sesudah pemberian air perasan labu siam, Ny. S mengalami penurunan tekanan darah. Dimana hasil pemeriksaan tekanan darah dari hari pertama dengan 162/100 mmhg menjadi 155/95 mmhg yang berarti pemberian air perasan labu siam dapat menurunkan tekanan darah dan nyeri yang sebelumnya skala 6 menjadi skala 5 pada pasien hipertensi walaupun hanya sedikit. Selain itu, pemberian terapi juga diiringi dengan melakukan diet hipertensi yang dilakukan oleh Ny. S sehingga klien sudah sedikit mampu dalam mengontrol penyakit yang dialaminya.

Berdasarkan hasil evaluasi ketiga tekanan darah sesudah pemberian air perasan labu siam dapat diketahui bahwa didapatkan hasil responden mengalami penurunan tekanan darah, yang berarti pemberian air perasan labu siam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rata-rata penurunan tekanan darah pada Ny. S ini adalah 148/80 mmhg dan skala nyeri menjadi 3. Hal ini dikarenakan faktor penunjang yang mempengaruhi penurunan tekanan darah, antara lain: responden tersebut bekerja sebagai IRT yang masih mempunyai waktu luang untuk memperhatikan gaya hidupnya, responden juga mempunyai riwayat hipertensi lebih dari 3 tahun sehingga lebih tahu tentang penyakitnya sehingga dapat memanajemen dirinya (melakukan olahraga sekali dalam sebulan yang berupa jalan cepat, serta mentaati diet yang dianjurkan). Selain itu responden juga rutin mengontrolkan tekanan darahnya satu bulan sekali.

Berdasarkan hasil evaluasi keempat tekanan darah sesudah pemberian air perasan labu siam dapat diketahui bahwa didapatkan hasil dengan 130/80 dengan skala nyeri menjadi 2. Yang berarti pemberian air perasan labu siam dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini juga disebabkan oleh faktor penunjang yang ikut berperan dalam penurunan tekanan darahnya, seperti: pengalaman yang lebih lama dalam menderita hipertensi sehingga lebih tahu tentang penyakitnya dan dapat mengatur diet sesuai yang dianjurkan.

Buah labu siam juga kaya akan kalium. Kalium berguna bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah, sebagai terapi darah tinggi, serta membersihkan karbondioksida di dalam darah. Kalium juga bermanfaat untuk memicu kerja otot dan simpul saraf. Kalium yang tinggi akan memperlancar pengiriman oksigen ke otak dan membantu menjaga keseimbangan cairan, sehingga tubuh menjadi lebih segar. Penderita tekanan darah tinggi dianjurkan mengonsumsi labu siam secara rutin (Jayani, 2016). Penelitian (Indrayani & Komala, 2019) menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik penderita hipertensi sebelum pemberian labu siam sebesar 148,33 dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan sebesar 98,00 mmHg dan sesudah pemberian labu siam sebesar 125,67 mmHg. Kesimpulan ada pengaruh pemberian labu siam terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka.

Penulis berpendapat bahwa pemberian perasan labu siam sebagai terapi komplementer memberikan manfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah Ny. S dari 162/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan intervensi selama empat kali pertemuan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi komplementer berupa perasan labu siam dapat menjadi terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi. Meskipun demikian,

terapi ini tidak dapat menggantikan terapi farmakologis, sehingga pasien tetap perlu mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan serta menerapkan pola hidup sehat agar tekanan darah tetap terkontrol.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners setelah pelaksanaan praktik profesi keperawatan, dapat disimpulkan bahwa pengkajian yang dilakukan pada Ny. S tanggal 19 Januari 2026 menunjukkan pasien mengalami hipertensi dengan tekanan darah awal rata-rata 162/100 mmHg, disertai keluhan nyeri kepala, nyeri tengkuk, nyeri leher, serta sering terbangun pada malam hari. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditegakkan tiga diagnosis keperawatan, yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan. Intervensi keperawatan yang diberikan berupa terapi nonfarmakologis melalui pemberian air perasan labu siam sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah. Implementasi dilakukan secara teratur selama empat hari dengan pemantauan kondisi pasien dan tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pemberian air perasan labu siam efektif dalam menurunkan tekanan darah Ny. S dari 162/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Terapi air perasan labu siam dapat dijadikan sebagai terapi pendamping nonfarmakologis yang berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi apabila diterapkan secara rutin dan disertai edukasi keperawatan yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Azzawie, H. F., Aziz, G. M., & Ruaa, A. (2018). Ginger Attenuates Blood Pressure, Oxidant-Antioxidant Status And Lipid Profile In The Hypertensive Patients. *International Journal of Advance Research*.
- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- BKKBN, 2019. Buku Pegangan Lansia Tangguh. Direktorat Bina Ketahanan Klien Lansia Dan Rentan. Jakarta Timur
- Dinas Kesehatan Aceh. (2023). Profil Kesehatan Aceh, Dinas Kesehatan, 1-193
- Dinas Kesehatan Aceh Besar. (2023). Profil Kesehatan Aceh Besar, Dinas Kesehatan, 1-155
- Ernawati, D. A., Harini, I. M., Signa, N., & Gumilas, A. (2020). Jurnal of Bionursing Faktor Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kecamatan Sumbang Banyumas.
- Fari, A. I., Pranata, L. & Sri, A. (2021). Edukasi Pada Lansia Tentang Gangguan Insomnia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian 2021, "Penelitian Dan Pengabdian Inovatif Pada Masa Pandemi Covid-19"*, ISBN: 978-623-6535-49-3

- Fauziningtyas R, Ristanto ACA, Makhfudli. Effectiveness of Consumption Sechium Edule on Decreasing Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Coastal Area. IOP Conf Ser Earth Environ Sci. 2020;519(1):1-5. doi:10.1088/1755-1315/519/1/012005
- Hastuti, A. P., & Mardiana. (2020). Hipertensi. Penerbit Lakeisha
- Indriyani YWI, Komala GM. Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. J Midewifery Care. 2020;01(01):22-32. doi:10.34305/jmc.v1i1.191
- Jayani, I. (2016). Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan 4(2):36–44.
- Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI
- Kemenkes RI, Profi Kesehatan Indonesia 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI.
- Safitri, I. .. Solehudin, S. .. &. Suryadi, B. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Labusiam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan, 1(4), 20–28.
- Wahyudi, D. (2021). Penerapan Evidence Based Nursing: Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2(2): 160-165
- World Health Organization. (2020). The World Health Organization Report 2020.