

Article

PENGARUH PERASAN LABU SIAM DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH: SYSTEMATIC REVIEW

Sukurni*

Departemen Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: February 26, 2022
Final Revision: March 15, 2022
Available Online: March 19, 2022

KEYWORDS

Chayote, *Secium Edule*, Blood Pressure, Hypertension

CORRESPONDENCE

Sukurni

Phone: +62 812-4483-9990
E-mail: sukurni@uho.ac.id

A B S T R A C T

The incidence of hypertension from year to year continues to increase. Apart from being asymptomatic, it also causes various complications to death. Handling hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Chayote is one of the non-pharmacological treatments and is a type of vegetable that is commonly consumed by the community. But people do not know the use of chayote as herbal therapy for hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of giving chayote on blood pressure in patients with hypertension. This research was limited from 2000 to 2021 and found 6 eligible articles sourced from the Google Scholar search engine with the keywords "chayote, secium edule, blood pressure, hypertension". The results of the study reported that from 6 articles it was found that chayote juice was effective in reducing blood pressure in hypertensive patients with a dose of 100-250gr per day for 7-11 days

I. INTRODUCTION

Tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan darah untuk mengalir melalui pembuluh darah dan beredar ke seluruh tubuh manusia; peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostasis pada arteri, arteriol, kapiler, dan sistem vena, sehingga terjadi aliran darah yang terus menerus (Abdi, 2015). Sedangkan hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik yaitu lebih dari

140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Susanty et al., 2022).

Hipertensi biasanya menyerang mereka yang berusia paruh baya (di atas 40 tahun), meskipun semakin banyak menyerang orang yang berusia 18 tahun. Namun, banyak orang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Ini karena tanda-tanda hipertensi terkadang menipu dan menyebabkan masalah kesehatan utama (Amalia, 2021; Fitriani & Setiawan, 2020).

Hal ini dibuktikan pada data dari WHO (World Health Organization) tahun 2013 menunjukkan bahwa terdapat 9,4 juta orang dari 1 milyar penduduk di dunia yang meninggal akibat gangguan sistem kardiovaskular. Salah satunya yaitu hipertensi, prevalensi hipertensi menurut WHO di negara maju sebanyak 35% dan di negara berkembang sebesar 40% dari populasi dewasa (Liperoti et al., 2017; Stewart et al., 2013). Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018 di Indonesia prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%, angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25,8%, sedangkan prevalensi hipertensi menurut propinsi di Indonesia terdapat 8 propinsi yang kasus penderita hipertensi melebihi rata-rata nasional yaitu: Sulawesi Selatan 27%, Sumatra Barat 27%, Jawa Barat 26%, Jawa Timur 25%, Sumatra Utara 24%, Riau 23%, dan Kalimantan Timur 22% (Kemenkes RI, 2018).

Penggunaan obat antihipertensi dalam jangka panjang dapat menyebabkan Masalah Terkait Obat. Medication Related Problems adalah keadaan tak terduga yang sering mempengaruhi pasien yang terlibat, di mana terapi obat pasien mungkin benar-benar atau mungkin memengaruhi kesehatan pasien, seperti ketidakpatuhan, interaksi obat, dan alergi terhadap obat resep.

dan jika terapi jangka panjang dapat mengakibatkan efek samping farmakologis yang membahayakan beberapa organ (Ahad et al., 2020; Khan et al., 2016).

Hipertensi dapat ditanggulangi dengan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. Penanganan secara non farmakologis yaitu terapi komplementer. Tanaman herbal umum digunakan untuk mengobati penyakit hipertensi antara lain adalah Advokad, Labu Siam, Mengkudu dan Seledri (Afrianti et al., 2020; Hafid, 2017; Setyawati & Lintin, 2016).

Labu siam atau dengan bahasa latinya *sechium edule sw* dikenal sebagai sayuran buah yang menyehatkan, murah, mudah didapatkan dan enak rasanya. Labu siam mengandung getah serta zat-zat seperti protein. Selain itu labu siam juga mengandung bin, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A,B,C, albuminoid, dan kaya akan kalsium. Menurut Dr. Setiawan Dalimartha, daging buah labu siam terdiri dari 90% air, 7,5% karbohidrat, 1% protein, 0,6% serat, 0,2% abu, 0,1% lemak, kurang lebih 20 mg kalsium, 25 mg fosfor, 100 g kalium, 0,3 mg zat besi, 2 g natrium, saponin, alkaloid, tannin, dan beberapa zat obat lainnya (Apriani, 2020; R. S. Utami, 2017).

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 mengkonsumsi labu siam secara rutin (Ristanto, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mereview "Pengaruh pemberian perasan labu siam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi". Namun dengan adanya masa darurat pandemi COVID-19 ini, peneliti tidak dapat melakukan penelitian ataupun pengambilan data secara langsung (Face to face) karena kondisi saat ini belum memungkinkan dan belum aman sehingga peneliti menggunakan metode Systematic Literature Review.

II. METHODS

Protokol Study

Sistematis review ini dilakukan dengan menggunakan pernyataan Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-analyses (PRISMA). Penulis mencoba mengeksplorasi pengaruh pemberian perasan labu siam dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dari artikel yang telah diterbitkan dan berbahasa Indonesia dan bahasa asing serta telah melalui proses peer-review pada periode publikasi 2000 - 2021.

Pencarian Literatur

Artikel yang relevan dicari dan dikumpulkan menggunakan Google Scholar, dengan waktu publikasi antara 2000 hingga 2021. Kata kunci pencarian disesuaikan dengan istilah Mesh untuk studi kesehatan. Kata kunci yang digunakan bervariasi, tergantung mesin pencari yang digunakan. Secara umum, kata kunci berfokus pada Labu Siam, Sechium Edule, Tekanan Darah, Hipertensi.

Kualitas Studi

Keseluruhan artikel dinilai menggunakan alat penilaian kualitas studi NIH untuk studi deskriptif. Lembar penilaian dikembangkan untuk menilai metodologi penelitian dan kepatuhan terhadap kriteria penilaian untuk setiap artikel yang memenuhi kriteria inklusi penelitian ini seperti Labu Siam, Sechium Edule, Tekanan Darah, Hipertensi sebagai terapi tunggal, pasien hipertensi.

Ekstraksi dan Analisis

Judul dan abstrak disaring pada setiap database. Penyaringan artikel duplikat dilakukan dengan menggunakan aplikasi Zetero. Informasi substantif diekstraksi dari setiap artikel ke dalam tabel Microsoft Word. Penulis menentukan pemilihan artikel setelah direview dari 6 artikel fulltext yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Ekstraksi data dilakukan dengan hati-hati. Interpretasi disajikan dalam tabel dengan mengambil bagian-bagian penting dari artikel.

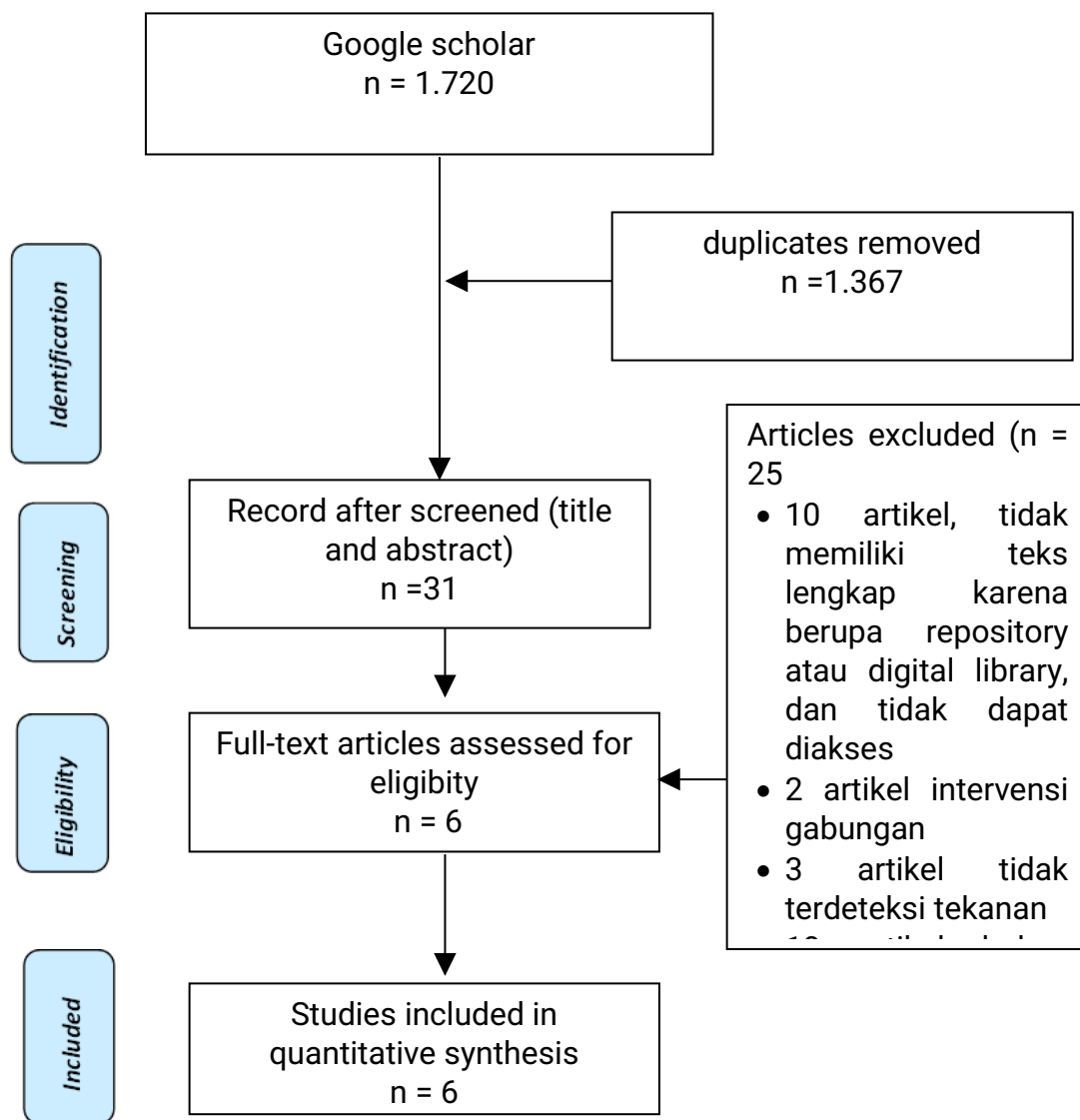
III. RESULTS

Hasil Pencarian

Pencarian menghasilkan 1.720 artikel;

setelah menghapus artikel duplikat, tetap ada 1.367 artikel, dimana ada 1.348 diantaranya dihapus setelah menyaring judul dan abstrak, masih 31 artikel yang tersisa ditinjau dan

diperiksa kelayakannya sehingga 25 artikel dikeluarkan karena tidak full text. Hasil akhir dikumpulkan sebanyak 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.



PRISMA Flowchart for Literature Search

Tabel 1. Ekstraksi data base

Penulis, Tahun	Judul	Jenis riset, Jumlah sampel	Hasil	Jumlah labu siam	Lama pemberian
Merlinda Nur Fitri, Risza Choirunissa, Andi Julia Rifiana. 2020	Pengaruh Konsumsi Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung	quasy ekperimental, 30 WUS	Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah pemberian labu siam sebesar 125,67 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah perlakuan sebesar 92,00 mmHg. Penurunan tekanan darah sebesar 22,66mmHg, sedangkan diastolik sebesar 6 mmHg.	100 gr	10 hari
Yuyun Wahyu Indah Indriyani, Gita Mutiarani Komala 2020	Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka	quasy ekperimental, 30 ibu hamil	rata-rata tekanan darah sistolik ibu hamil dengan 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 dengan diastolik 92 mmHg	100 gr	10 hari
Etri Yanti, Ratna Indah SD 2017	Pengaruh pemberian perasan labu siam (sechium Edule) terhadap tekanan darah Pada penderita hipertensi	quasy ekperimental, 16 orang	rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 15,500 mmHg dan diastolik 9,000 mmHg dan p-value 0,000 setelah diberikan perasan labu	2 gelas (500 ml)	7 hari

			siam		
Rista Fauziningtyas, Arvian Cahya Adi Ristanto, Makhfudli 2020	Effectiveness of Consumption Sechium Edule on Decreasing Blood Pressure in Elderly with Hypertension in Coastal Area	quasy ekperimental, 51 orang	Rerata tekanan darah pada kelompok yang dijus sebelum intervensi adalah 156,28 mmHg dan setelah intervensi 152,48 mmHg (menurun 3,8 mmHg). tekanan sistolik pada kelompok kukus sebelum intervensi adalah 154,46 mmHg dan setelah intervensi 151,43 mmHg (menurunkan 3,03 mmHg). Rata-rata tekanan sistolik dalam kelompok diperas sebelum intervensi 152,51 mmHg dan setelah intervensi 152,14 mmHg (turun 0,37 mmHg). Sechium edule yang dijus paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi	100 gr	10 hari
Nur Alfi Fauziah, Kamilah Hidajati, Ariawan Soejoenoes 2019	The Effect of Chayote Extract (Sechium edule) On Blood Pressure in Pregnant Women with Hypertension	quasy ekperimental, 6 orang	Tekanan darah sistolik pre test 152,20 mmHg dan diastolik 102,30 mmHg, sesudah intervensi menurun menjadi sistolik 144,3mmHg (menurun 7,9 mmHg), diastolik 95,65 mmHg (menurun 6,65mmHg)	500 gr	11 hari
Hikmah, Hera Hastuti, Eka Mardiana 2020	The Effect of Chayote Juice (Sechium Edule) to Reduce Blood Pressure in Elderly	quasy ekperimental, 13 orang	Tekanan sistolik pre test 160 mmHg, diastolik 90 mmHg, setelah intervensi menjadi	122 gr	4 hari

	with Hypertension		sistolik mmHg	130 dan		
			diastolik mmHg	80		

Karakteristik Literatur

Semua literatur yang disertakan menggunakan desain eksperimental. Penelitian dilakukan pada rentang waktu tahun 2017 sebanyak 1 artikel (Yanti, 2017), tahun 2019 sebanyak 1 artikel (Fauziah et al., 2019), tahun 2020 sebanyak 4 artikel (Hastuti & Mardiana, 2020),(Fauziningtyas & Ristanto, 2020),(Indriyani & Komala, 2020),(Fitri & Rifiana, 2020).

Tekanan Darah

Dari 6 artikel yang dinyatakan eligible, semua melaporkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah diberikan perasan labu siam.

Penelitian (Yanti, 2017) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 15,50 mmHg dan diastolik 9,00 mmHg. Pada penelitian ini diberikan 500 ml labu siam selama 7 hari

Penelitian (Fauziah et al., 2019) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 7,9 mmHg dan diastolik 6,65mmHg. Pada penelitian ini diberikan 500 gr labu siam selama 11 hari.

Penelitian (Fitri & Rifiana, 2020) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22,66 mmHg, sedangkan diastolik sebesar 6 mmHg. Pada penelitian ini diberikan 100 gr labu siam selama 10 hari.

Penelitian (Indriyani & Komala, 2020) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 22,66 mmHg, sedangkan diastolik sebesar 6 mmHg. Pada penelitian ini diberikan 100 gr labu siam selama 10 hari.

Penelitian (Hastuti & Mardiana,

2020) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 0,37 mmHg, sedangkan diastolik sebesar 10 mmHg. Pada penelitian ini diberikan 100 gr labu siam selama 10 hari.

Penelitian (Fauziningtyas & Ristanto, 2020) melaporkan bahwa pemberian perasan labu siam menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 30 mmH. Pada penelitian ini diberikan 100 gr labu siam selama 10 hari.

IV. DISCUSSION

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang dapat menimbulkan implikasi-implikasi tertentu (Sudayasa et al., 2020),(Alifariki, 2017). Disamping implikasi terhadap organ, hipertensi dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan sosial ekonomi dan kualitas hidup seseorang .

Penderita hipertensi dipengaruhi oleh umur karena semua fungsi organ mengalami penurunan terutama elastisitas arteri yang berhubungan dengan arterosklerosis (pengerasan dinding arteri) yang mana dapat memicu tekanan darah tinggi pada lanjut usia, didapatkan hasil dari penelitian ini dominan adalah manusia usia lanjut (Siagian & Tukatman, 2021).

Pada 6 artikel yang diteliti, dilaporkan bahwa secara perasan labu siam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan lama pemberian 7-11 hari sebanyak 100-250gr per hari.

Buah Labu Siam juga kaya akan kalium. Kalium berguna bagi tubuh untuk mengendalikan tekanan darah, ebagai 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 mengkonsumsi labu siam secara rutin (Puspitasari, 2018; Saputra, 2020; Sijabat & Panjaitan, 2021; B. W. Utami et al., 2019).

Kalium berpengaruh terhadap sekresi aldosteron sehingga diuresis meningkat yang menyebabkan berkurangnya volume darah, sehingga tekanan darah menurun. Selain itu kalium juga bersifat diuretik dengan cara menurunkan reabsorpsi garam dan air oleh tubulus melalui mekanisme pemblokatan transport aktif natrium melalui dinding tubulus sehingga cairan yang dikeluarkan oleh tubuh meningkat dan volume di intravaskuler menurun (Indriyani & Komala, 2020; Yanti, 2017).

Analisa penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan minum air perasan labu siam secara rutin sangat bagus untuk menurunkan tekanan darah secara perlahan-lahan tanpa efek samping.

Oleh karena itu masyarakat harus lebih menerapkan pengobatan herbal untuk menyembuhkan berbagai penyakit karena sangat banyak manfaatnya serta memiliki nilai lebih baik untuk kesehatan. Tanaman herbal sangat bagus menjaga kesehatan karena memiliki minimal efek samping dan mudah didapat. Karena segala sesuatu yang berasal dari alam jauh lebih baik untuk kesehatan.

V. CONCLUSION

Berbagai hasil penelitian dalam study ini memberikan gambaran sejenis yakni ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic setelah konsumsi labu siam. Disarankan agar penderita hipertensi rutin mengkonsumsi labu siam minimal 2

kali sehari dengan takaran minimal 100gr sekali minum.

REFERENCES

- Abdi, Z. E. (2015). *Analisis Pengaruh Perilaku Pencegahan Hipertensi Berdasarkan Konsep Health Belief Model Dan Dukungan Sosial Pada Masyarakat Desa Baruh Jaya Propinsi Kalimantan Selatan Tahun 2015*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Afrianti, R., Novelni, R., & Yulinda, I. (2020). PENGARUH PEMBERIAN EKSTRAK ETANOL DAUN SEMBUNG (*Blumea balsamifera* (L.) DC) SEBAGAI ANTIHIPERTENSI TERHADAP TIKUS PUTIH JANTAN. *JURNAL AKADEMI FARMASI PRAYOGA*, 5(1). <http://jurnal3.akfarprayoga.ac.id/index.php/JAFP/article/view/31>
- Ahad, A., Raish, M., Jordan, Y. A. B., Alam, M. A., & ... (2020). Potential pharmacodynamic and pharmacokinetic interactions of *Nigella Sativa* and *Trigonella Foenum-graecum* with losartan in L-NAME induced In *Saudi Journal of* Elsevier. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X20301819>
- Alifariki, L. O. (2017). Analisis Faktor Determinan Proksi Kejadian Hipertensi Di Poliklinik Interna BLUD RSUD Provinsi Sulawesi Tenggara. *Medula: Jurnal Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*, 3(1), 152622.
- Amalia, W. . (2021). *Pengaruh Pemberian Teh Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Literature Review*. UNKNOWN.
- Apriani, D. (2020). *Pengaruh Ekstrak Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kadar Aldosteron Pada Ibu Postpartum Dengan Hipertensi*.
- Fauziah, N. A., Hidajati, K., & Soejoenoes,

- A. (2019). The effect of chayote extract (*Sechium edule*) on blood pressure in pregnant women with hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, 4(3), 266–277.
- Fauziningtyas, R., & Ristanto, A. C. A. (2020). Effectiveness of consumption sechium edule on decreasing blood pressure in elderly with hypertension in coastal area. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 519(1), 12005.
- Fitri, M. N., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Konsumsi Labu Siam (*Cucurbitaceae*) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Klinik Citra Sehat Kota Bandung Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 169–178.
- Fitriani, D., & Setiawan, H. (2020). Pengaruh pemberian seduhan *camellia sinensis* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posbindu anyelir kampung pakulonan kabupaten Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 87–99.
- Hafid, M. A. (2017). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Prevalensi Hipertensi Di Puskesmas Kassi-Kassi Kabupaten Bantaeng Tahun 2014*.
- Hastuti, H., & Mardiana, E. (2020). The Effect of Chayote Juice (*Sechium Edule*) to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension. *1st International Conference on Community Health (ICCH 2019)*, 256–259.
- Indriyani, Y. W. I., & Komala, G. M. (2020). Pengaruh Pemberian Labu Siam Berimplikasi Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1). <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jmc/article/view/191>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Khan, M. A., Badshah, A., & Shahid, M. (2016). ... evaluation and toxicological quantification of heavy metals and adulterated allopathic contents in raw and finished dosage form of antihypertensive herbal products. ... *Journal of Traditional, Complementary* <https://www.ajol.info/index.php/ajtcam/article/view/145877>
- Liperoti, R., Vetrano, D. L., Bernabei, R., & Onder, G. (2017). Herbal medications in cardiovascular medicine. *Journal of the American* <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2016.11.078>
- Puspitasari, N. Y. (2018). *Pengaruh Pemberian Sari Labu Siam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Jatirejo Kecamatan Jatirejo Mojokerto*.
- Ristanto, A. C. A. (2017). *Efektivitas Konsumsi Labu Siam (Sechium Edule) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Karang Poh Surabaya*. Universitas Airlangga.
- Saputra, S. A. (2020). *Efektivitas Pemberian Labu Siam (Cucurbitaceae) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Purworejo Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Setyawati, T., & Lintin, G. (2016). Efek Ekstrak Daun Sirsak (*Annona muricata*) Terhadap Penurunan Kadar Trigliserida Pada Model

- Tikus Diabetes Melitus. In ... *Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. jurnal.fk.untad.ac.id.
<https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/download/29/30>
- Siagian, H. J., & Tukatman, T. (2021). Karakteristik Merokok Dan Tekanan Darah Pada Pria Usia 30-65 Tahun: Cross Sectional Study. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(1), 106–109.
- Sijabat, F., & Panjaitan, M. (2021). Pemberian Kukusan Labu Siam Pada Penderita Hipertensi Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 188–195.
- Stewart, C. P., Iannotti, L., Dewey, K. G., Michaelsen, K. F., & Onyango, A. W. (2013). Contextualising complementary feeding in a broader framework for stunting prevention. *Maternal and Child Nutrition*, 9(S2), 27–45.
<https://doi.org/10.1111/mcn.12088>
- Sudayasa, I. P., Alifariki, L. O., Rahmawati, Hafizah, I., Jamaludin, Milasari, N., Nisda, & Usman, A. N. (2020). Determinant juvenile blood pressure factors in coastal areas of Sampara district in Southeast Sulawesi. *Enfermeria Clinica*, 30(Supplement 2), 585-588. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.07.167.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.167>
- Susanty, S., Sukurni, S., & Siagian, H. J. (2022). Analisis Bibliometrik Penelitian Pengobatan Herbal Penderita Hipertensi di Indonesia Menggunakan VOS-Viewer. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 764–771.
- Utami, B. W., Indarwati, I., & Prajayanti, E. D. (2019). Penerapan Labu Siam (*Cucurbitaceae*) Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Dan Kolesterol Pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Gayam Sukoharjo.
- Utami, R. S. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan.
- Yanti, E. (2017). Pengaruh Pemberian Perasan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 8(1), 79–86.