

# Pengaruh Puding Labu Kuning Dengan Terapi Meditasi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi

Ayu Dekawaty\*, Kurnia Maulidina, Rizqia Amrina, Syndhea Monica, Husnul Hasanah, Fanazira Fahrunnisa, Ella Erlinda, Edo Putra, Rezky Sobirin, Fadila Angraini, Rismawati

Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang

Email: [ayudekawatystikesmp@gmail.com](mailto:ayudekawatystikesmp@gmail.com)

## Abstrak

Hipertensi terjadi ketika tekanan sistolik mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik melampaui ambang 90 mmHg, mengakibatkan tekanan darah yang tinggi secara berkelanjutan dalam pembuluh darah. Di wilayah Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia yang teridentifikasi menderita hipertensi pada tahun 2022 tercatat sebanyak 217.052 jiwa, menjadikannya sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Penelitian ini mengungkap bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi yang memadukan konsumsi puding berbahan dasar labu kuning dengan praktik meditasi. Pada kelompok perlakuan, rerata tekanan sistolik menurun dari 169,80 mmHg menjadi 156,10 mmHg, sedangkan tekanan diastolik turun dari 96,90 mmHg menjadi 87,80 mmHg ( $p = 0,000$ ). Di sisi lain, kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan, yakni dari 166,40 mmHg menjadi 153,10 mmHg untuk tekanan sistolik dan dari 97,60 mmHg menjadi 87,20 mmHg untuk tekanan diastolik ( $p = 0,000$ ). Temuan ini memberikan bukti bahwa kombinasi antara konsumsi puding labu dan meditasi berkontribusi secara efektif dalam menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai strategi nonfarmakologis yang sederhana dan aplikatif dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

**Kata kunci:** Hipertensi, Puding Labu Kuning, Meditasi


## Abstract

*Hypertension occurs when systolic pressure exceeds 140 mmHg and diastolic pressure exceeds 90 mmHg, resulting in persistently high blood pressure in the blood vessels. In South Sumatra Province, the number of elderly people identified as suffering from hypertension in 2022 was recorded at 217,052, making it one of the provinces with the highest prevalence of hypertension in Indonesia. This study revealed a significant decrease in blood pressure after an intervention combining consumption of pumpkin pudding with meditation. In the treatment group, the average systolic pressure decreased from 169.80 mmHg to 156.10 mmHg, while the diastolic pressure decreased from 96.90 mmHg to 87.80 mmHg ( $p = 0.000$ ). On the other hand, the control group also showed a decrease, from 166.40 mmHg to 153.10 mmHg for systolic pressure and from 97.60 mmHg to 87.20 mmHg for diastolic pressure ( $p = 0.000$ ). These findings provide evidence that the combination of pumpkin pudding consumption and meditation contributes effectively to lowering blood pressure, so it can be considered a simple and applicable non-pharmacological strategy in efforts to control hypertension in the community.*

**Keywords:** Hypertension, Yellow Pumpkin Pudding, Meditation

DOI:  
<https://doi.org/10.47134/comdev.v6i1.1585>  
\*Correspondensi: Ayu Dekawaty  
Email: [ayudekawatystikesmp@gmail.com](mailto:ayudekawatystikesmp@gmail.com)

Received: 25-06-2025  
Accepted: 25-07-2025  
Published: 25-08-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## I. PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat merupakan salah satu kebutuhan fisiologis fundamental dalam hierarki manusia, dan pemenuhan kebutuhan ini sangat penting untuk mempertahankan hidup. Gaya hidup sehat mencakup tindakan yang bertujuan untuk mendukung kesejahteraan fisik, menjaga kesehatan, dan meminimalkan risiko berbagai penyakit. Hipertensi merupakan salah satu kondisi kesehatan paling umum yang terkait dengan kebiasaan gaya hidup yang buruk (Sufa, Christantyawati, & Jusnita, 2022).

Seseorang dikatakan menderita hipertensi ketika tekanan darahnya lebih tinggi dari biasanya, terutama jika tekanan darah sistolik dan diastolik konsisten antara 140 dan 90 mmHg. Karena peningkatan ini, pembuluh darah selalu tertekan. Tekanan sistolik, yang diukur saat jantung berkontraksi untuk memompa darah, dan tekanan diastolik, yang diukur saat jantung beristirahat, umumnya dianggap normal pada 120 mmHg dan 80 mmHg. Seseorang didiagnosis tekanan darah tinggi ketika parameter ini terlampaui. Penting untuk diperhatikan bahwa jantung menggunakan darah pembuluh untuk mengirim darah ke setiap bagian tubuh, dan setiap pengukuran menciptakan tekanan yang mengirimkan darah melewati arteri (Solikhah, Nuraisyah and Oktaviana, 2023).

Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) memperkirakan bahwa 22% orang dewasa di atas usia 18 tahun melaporkan memiliki hipertensi pada tahun 2014. Kematian akibat *stroke* mencapai 51% dari keseluruhan kasus kematian, serta 40% kematian akibat terkena penyakit jantung disebabkan oleh hipertensi. Dengan prevalensi sebesar 57,6%, hipertensi bukan hanya menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia tetapi juga salah satu penyakit yang tidak menular umum di Indonesia (Jumriani et. al., 2019). Berbeda dengan temuan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, tingkat kejadian penyakit tidak menular, termasuk hipertensi, mengalami peningkatan pada tahun 2018 yang di dasarkan pada data Kementerian Kesehatan RI (Riskesdas 2018). Kasus hipertensi mengalami peningkatan, yaitu mengalami peningkatan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Wanita tercatat memiliki persentase lebih tinggi (36,85%) dibandingkan pria (31,34%). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menemukan bahwa 34,1% remaja berusia 18 tahun menderita hipertensi, dengan Kalimantan Selatan memiliki angka tertinggi (44,1%) dan Papua Nugini memiliki angka tertinggi (22,2%). Di Indonesia, diperkirakan terdapat sekitar 63.309.620 kasus hipertensi, dengan total 427.218 di antaranya disebabkan oleh penyakit-penyakit tersebut (RI, 2019). Menurut data kesehatan tahun 2022, terdapat 217.052 orang di Provinsi Sumatera Selatan yang menderita hipertensi. Hal ini menjadikan Provinsi Sumatera Selatan sebagai provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia dibandingkan provinsi lainnya (Siska et al., 2024).

Penderita hipertensi yang memiliki gaya hidup tidak sehat memerlukan perhatian dan perencanaan yang tepat. Gaya hidup sehat, mengurangi aktivitas fisik, tidur yang cukup, dan rutin memeriksa tanda-tanda vital pasien adalah beberapa tindakan yang dapat dilakukan. Hal ini meliputi mengurangi konsumsi alkohol dan tembakau, menerapkan pola makan rendah lemak, gula, dan garam, serta mengelola stres dengan baik (Aspiani, 2021). Banyak faktor, termasuk umur, jenis kelamin, faktor genetik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, asupan garam yang berlebihan, stres, serta gangguan hormonal dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi. Untuk menghindari masalah, hipertensi harus dikelola dengan tepat dan efektif, baik dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Upaya untuk pengendalian tekanan darah tanpa penggunaan obat dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup, seperti mengonsumsi makanan

rendah lemak, membatasi konsumsi alkohol, meningkatkan asupan serat dan kalium, mengurangi natrium, serta menurunkan berat badan (Yohandrey *et al.*, 2023).

Penderita hipertensi membutuhkan pilihan makanan yang dapat membantu mereka menjaga tekanan darah tetap stabil, selain lezat dan bermanfaat. Pektin, beta-karoten, serat, serta vitamin A, B, C, dan E semuanya kaya akan labu. Selain itu, sejumlah unsur penting, termasuk kalsium, fosfor, zat besi, dan seng, juga ditemukan dalam labu. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa labu dapat membantu mencegah kanker, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan penuaan dini. Labu merupakan pilihan yang tepat bagi penderita hipertensi karena puding labu dapat diproduksi dengan komponen rendah lemak dan rendah garam namun tetap memiliki rasa yang lezat dan lembut (Pawah, Rahman and Tulas, 2025).

Menurut studi Dali dan rekan-rekannya (2017), tekanan darah sistolik penderita hipertensi turun rata-rata 18,00 mmHg, dari 156,37 mmHg menjadi 138,67 mmHg, setelah mengonsumsi puding labu selama tujuh hari berturut-turut. Di sisi lain, tekanan darah diastolik rata-rata turun dari 96,67 mmHg menjadi 89,33 mmHg. Berdasarkan temuan ini, pemberian puding labu mampu menurunkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan berjumlah lima belas orang (Fazlylawati *et al.*, 2025).

Selain puding labu, penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya melalui metode terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi komplementer merupakan cara nonfarmakologis lain untuk menurunkan tekanan darah. Selain perawatan medis rutin, terapi ini merupakan tindakan suportif. Sebagai bagian dari upaya komprehensif untuk mengelola hipertensi, banyak penelitian telah menyelidiki dan menciptakan terapi komplementer seperti meditasi, akupunktur, pengobatan herbal, terapi musik, pijat kaki, terapi tawa, dan banyak lagi (Sumadewi, Dewi and Kerans, 2023). Tujuan meditasi, sebuah teknik terapi nonfarmakologis, adalah memfokuskan seluruh energi mental seseorang untuk mengendalikan fungsi tubuh, termasuk panca indera. Dengan mengubah penyempitan dan relaksasi pembuluh darah, yang diatur oleh pusat vasomotor sumsum tulang belakang, teknik ini menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Solusi ini diterapkan menggunakan teknik meditasi pernapasan, dan setiap sesi yang berlangsung selama 30 menit. Sepanjang sesi, orang tersebut duduk bersila, dengan tangan di atas lutut, dada tegak, tubuh rileks, mata tertutup, dan pikiran terfokus selaras dengan pola pernapasan yang teratur (Purnamayanti *et al.*, 2021).

Tujuan meditasi, sebuah teknik terapi nonfarmakologis, adalah memfokuskan seluruh energi mental seseorang untuk mengendalikan fungsi tubuh, termasuk panca indera. Metode ini digunakan pada pasien hipertensi karena menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengaturan penyempitan dan pelebaran pembuluh darah, yang dikendalikan oleh pusat vasomotor pada sumsum tulang belakang. Teknik meditasi pernapasan digunakan untuk menerapkan intervensi ini, dan setiap sesi berlangsung selama 30 menit. Sepanjang sesi, orang tersebut duduk bersila, dengan tangan di atas lutut, dada tegak, tubuh rileks, mata tertutup, dan pikiran terfokus selaras dengan pola pernapasan yang teratur (Sumadewi, Dewi and Kerans, 2023).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, tekanan sistolik rata-rata tercatat sebesar 148,25 mmHg sebelum terapi meditasi dan menurun menjadi 140,75 mmHg setelah intervensi. Pada lansia dengan hipertensi, terapi meditasi berhasil menurunkan tekanan darah, menurut analisis statistik (nilai-p <0,05).

Responden juga menyebutkan betapa mereka menikmati sesi meditasi dan bagaimana terapi tersebut membuat mereka merasa lebih tenang dan lebih segar (Purnamayanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, peneliti terdorong untuk melakukan intervensi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi dengan menggabungkan pemberian puding labu dengan terapi meditasi. Intervensi ini ditujukan bagi individu yang mengalami keluhan tekanan darah tinggi maupun memiliki riwayat hipertensi. Oleh karena itu, para peneliti berencana melaksanakan kegiatan intervensi ini di wilayah Desa/Kelurahan 16 Ulu RT.60 RW.16, Banten VI, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang.

## II. METODE

Penelitian ini akan menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental dengan metodologi *pretest-posttest* dua kelompok. Penelitian dilakukan di 16 Ulu Village/Kelurahan RT.60 RW\16, Banten VI, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang, antara 17 Februari dan 11 Maret 2025. Populasi terdiri dari semua 24 orang dengan diagnosis hipertensi di wilayah yang ditunjuk. Menggunakan serangkaian kriteria inklusi, seperti bersedia untuk berpartisipasi, lebih menyukai labu, berusia antara 30 dan 59 tahun, tekanan darah melebihi 140/90 mmHg, individu tersebut didiagnosis menderita hipertensi tanpa disertai komplikasi, minum obat yang sama secara konsisten, dan memiliki keterampilan komunikasi yang baik, peserta dipilih melalui penggunaan purposive sampling. Responden yang menolak untuk berpartisipasi tidak diikutsertakan. Sebanyak dua puluh relawan dipilih; sepuluh ditugaskan ke kelompok perlakuan dan 10 ke kelompok kontrol.

Subjek penelitian ini dipisahkan ke dalam dua kategori: kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sebagai intervensi, 200 mililiter puding diberikan kepada setiap kelompok setiap hari. Kelompok perlakuan diberi puding yang mengandung dua gram agar-agar, 50 mililiter susu yang rendah lemak, 10 gram gula pasir, 20 mililiter air, dan 120 gram labu yang dihaluskan. Sebaliknya, puding dalam kelompok kontrol diproduksi dengan 120 mililiter air, 50 mililiter susu rendah lemak, 10 gram gula pasir, 2 gram agar-agar, dan pewarna makanan kuning. Puding tersebut sama sekali tidak mengandung labu. Puding dibawa ke rumah setiap peserta sekali sehari pada pukul 8:00 pagi selama tujuh hari berturut-turut. Selain itu, setiap peserta menerima intervensi meditasi selama tiga minggu yang terdiri dari tiga sesi per minggu, masing-masing berlangsung selama dua sesi selama lima belas menit.

*Sphygmomanometer* digital digunakan untuk mengukur tekanan darah responden saat mereka duduk dengan nyaman. Pengukuran dilakukan pada hari ketujuh setelah intervensi terakhir dan pada awal intervensi, sebelum labu dan puding kuning diberikan. Metode univariat dan bivariat digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini. Analisis univariat bertujuan untuk mengkarakterisasi masing-masing variabel yang dianalisis, seperti pergeseran tekanan darah rata-rata, asupan gizi, dan karakteristik responden. Meskipun demikian, hubungan antara faktor independen dan dependen serta variasi tekanan darah sebelum dan selama intervensi dinilai menggunakan analisis bivariat. Tahap awal dalam prosedur analisis statistik adalah melakukan uji normalitas, yang dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dengan tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Karena nilai  $\alpha$  melebihi 0,05, maka data dianggap memiliki distribusi normal. Untuk analisis bivariat, digunakan uji t, yang juga dikenal sebagai uji perbedaan.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat dilakukan di Desa/Kelurahan 16 Ulu RT.60 RW.16 Banten VI, Kecamatan Seberang Ulu II, Kota Palembang, dilaksanakan pada tanggal 17 Februari 2025 sampai dengan 11 Maret 2025. Buah labu kuning dan buah semedi diberikan kepada kedua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 1.** Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Perlakuan

Tekanan darah	Kelompok perlakuan	
	Mean+SD	P Value
<b>Tekanan darah sistolik</b>		0.000
Awal	169.80+22.019	
Akhir	156.10+19.169	
<b>Tekanan darah diastolik</b>		0.000
Awal	96.90+16.135	
Akhir	87.80+8.967	

Berdasarkan hasil yang tercantum pada Tabel 1, kelompok perlakuan terlihat adanya penurunan dari tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi. Tekanan sistolik rata-rata berkurang dari 169,80 mmHg menjadi 156,10 mmHg, sedangkan tekanan diastolik turun dari 96,90 mmHg menjadi 87,80 mmHg. Intervensi berupa konsumsi puding labu kuning dan meditasi terbukti memberikan efek yang memiliki signifikansi statistik dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ), mengindikasikan perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

**Tabel 2.** Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Kontrol

Tekanan darah	Kelompok perlakuan	
	Mean+SD	P Value
<b>Tekanan darah sistolik</b>		0.000
Awal	166.40+10.946	
Akhir	153.10+8.543	
<b>Tekanan darah diastolik</b>		0.000
Awal	97.60+7.058	
Akhir	87.20+5.789	

Tabel 2 menunjukkan adanya penurunan yang bermakna terhadap nilai sistolik dan diastolik dalam kelompok kontrol setelah intervensi dilakukan. Rerata tekanan sistolik menurun dari 166,40 mmHg menjadi 153,10 mmHg, sementara tekanan diastolik berkurang dari 97,60 mmHg menjadi 87,20 mmHg. Nilai P sebesar 0,000 ( $P < 0,005$ ) mengindikasikan bahwa perubahan tersebut signifikan secara statistik. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi puding berwarna kuning dan terapi meditasi turut berperan dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok kontrol.



**Gambar 1.** Pengambilan Sampel



**Gambar 2.** Edukasi Pembuatan Puding Labu Kuning



**Gambar 3.** Pemberian Labu Kuning dan Meditasi



**Gambar 4.** Labu Kuning

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Yohandrey et al. (2023), yang melaporkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 20,35/8,05 mmHg. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang lebih kecil, yakni sebesar 3,30/4,35 mmHg. Perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok terbukti signifikan secara statistik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai  $p < 0,05$ . Temuan serupa juga dilaporkan oleh Oktaviani et al. (2021), yang meneliti pengaruh terapi meditasi. Berdasarkan analisis menggunakan *paired t-test*, diperoleh nilai  $p$  sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ), serta  $Z$  hitung sebesar 3,94 untuk tekanan sistolik dan 3,93 untuk tekanan diastolik, yang keduanya melebihi nilai  $Z$  kritis 1,96. Penelitian tersebut dilakukan pada lansia penderita hipertensi di Desa Bakbakan, yang masuk dalam wilayah pelayanan Puskesmas Gianyar II. Intervensi yang diterapkan berhasil menurunkan tekanan sistolik hingga 29,50 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 25,80 mmHg, sehingga memperkuat bukti bahwa pendekatan non-farmakologis seperti meditasi dapat menjadi strategi efektif dalam pengelolaan tekanan darah tinggi.

Bentuk dan tekstur labu berubah selama proses pembuatan puding, sehingga teksturnya lebih lembut sehingga lebih mudah dikunyah dan dikonsumsi. Menurut penelitian ini, pemasakan tidak menurunkan kalium, terbukti dari kandungan kalium sebesar 317,2 mg dalam 200 ml puding labu. Oleh karena itu, labu tetap berperan penting dalam membantu mengatur tekanan darah. Selain kalium, labu merupakan sumber serat pangan yang baik, yang meningkatkan kesehatan sistem vaskular dan membantu mengurangi tekanan darah melalui membantu penyerapan lemak di arteri (Yohandrey et al., 2023).

Labu kuning (*Cucurbita moschata* Durh) merupakan komoditas hortikultura yang memiliki profil nutrisi kompleks, mencakup karbohidrat, protein, serat pangan, dan mineral esensial seperti kalium. Berdasarkan analisis komposisi, setiap 100 gram labu kuning menyediakan kurang lebih 220 miligram kalium dan 2,7 gram serat makanan. Kedua komponen tersebut berperan dalam mekanisme fisiologis yang mendukung regulasi tekanan darah, terutama melalui modulasi keseimbangan elektrolit dan peningkatan fungsi endotel. Jika dibandingkan dengan rekomendasi asupan kalium harian untuk penderita hipertensi yang berkisar 3.500 mg, mengonsumsi 100 gram labu kuning dapat mencukupi sekitar 6,2% dari kebutuhan total tersebut, serta sekitar 9,9% dari estimasi kebutuhan serat harian. Selain itu, labu kuning mengandung senyawa antioksidan seperti beta-karoten, flavonoid, vitamin C, dan vitamin E, yang berperan dalam menurunkan stres oksidatif dan inflamasi. Warna kuning hingga jingga pada daging buah mencerminkan tingginya kandungan karotenoid. Labu ini juga mengandung senyawa bioaktif lainnya, termasuk pektin, berbagai mikronutrien, serta senyawa fenolik, yang secara sinergis dapat mendukung manfaat kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan (Fazlylawati *et al.*, 2025).

Tujuan meditasi adalah memfokuskan seluruh perhatian seseorang untuk mengendalikan kelima indra dan proses tubuh lainnya. Dengan mengendalikan pelebaran dan penyempitan pembuluh darah melalui pusat vasomotor di sumsum tulang belakang, latihan ini membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darah mereka. Duduk tegak dengan kaki disilangkan, tangan bertumpu di lutut, tubuh rileks, dan mata tertutup adalah cara-cara untuk berlatih teknik meditasi pernapasan. Semua gangguan disingkirkan dari tubuh dan pikiran selama sesi, memungkinkan perhatian penuh yang dipadukan dengan pernapasan teratur dan berirama (Purnamayanti *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil di atas, peneliti berpendapat bahwa menawarkan puding labu dan meditasi kepada mereka yang menderita hipertensi akan secara efektif menurunkan tekanan darah mereka berdasarkan temuan, teori, dan studi terkait.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mengonsumsi puding labu dan berlatih meditasi secara bersamaan dapat menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, sebagai pengobatan nonfarmakologis alternatif untuk berperan dalam menurunkan tekanan darah, mengonsumsi puding labu dan berlatih meditasi dapat membantu.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang tulus kami haturkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Pemerintah Kecamatan Seberang Ulu II, Kelurahan 16 Ulu RW 16 RT 60 Kota Palembang, para pembimbing akademik, serta warga setempat dan seluruh pihak yang telah turut berperan dalam kelancaran kegiatan ini. Terima kasih atas dukungan yang diberikan, meskipun tidak dapat kami sebutkan satu per satu secara langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fazlylawati, E. *et al.* (2025) 'Edukasi Kesehatan Tentang Pemanfaatan Puding Labu Kuning untuk Penurunan Tekanan Darah di Desa Cot Paya'.
- Oktaviani, N.P.W. *et al.* (2021) 'Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II', *Bali Medika Jurnal*, 8(1), pp. 41–53. Available at: <https://doi.org/10.36376/bmj.v8i1.172>.
- Pawah, M.A.M., Rahman, W.F. and Tulas, P.A. (2025) 'Edukasi dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Kuning Sebagai Alternatif Makanan Sehat Untuk Penderita Hipertensi Dusun I Desa Ranteleda', 4, pp. 293–296. Available at: <https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.450>.
- Purnamayanti, N.K.D. *et al.* (2021) 'Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), pp. 50–66. Available at: <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>.
- Solikhah, Nuraisyah, F. and Oktaviana, A.W. (2023) 'Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan', 3, pp. 101–105. Available at: <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>.
- Sumadewi, K., Dewi, A. and Kerans, F. (2023) 'Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis', *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(3), pp. 132–139.
- Yohandrey, F. *et al.* (2023) 'Pengaruh Pemberian Puding Labu Kuning (Cucurbita Moschata Durch) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Journal of Nutrition College*, 12(4), pp. 311–317. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.40494>.
- Fazlylawati, E. *et al.* (2025) 'Edukasi Kesehatan Tentang Pemanfaatan Puding Labu Kuning untuk Penurunan Tekanan Darah di Desa Cot Paya'.
- Oktaviani, N.P.W. *et al.* (2021) 'Pengaruh Meditasi Terhadap Hipertensi Pada Lansia di Banjar Angkling Desa Bakbakan Wilayah Kerja Puskesmas Gianyar II', *Bali Medika Jurnal*, 8(1), pp. 41–53. Available at: <https://doi.org/10.36376/bmj.v8i1.172>.
- Pawah, M.A.M., Rahman, W.F. and Tulas, P.A. (2025) 'Edukasi dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Kuning Sebagai Alternatif Makanan Sehat Untuk Penderita Hipertensi Dusun I Desa Ranteleda', 4, pp. 293–296. Available at: <https://doi.org/10.59525/aij.v4i2.450>.
- Purnamayanti, N.K.D. *et al.* (2021) 'Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), pp. 50–66. Available at: <https://doi.org/10.33992/jgk.v14i1.1745>.
- Solikhah, Nuraisyah, F. and Oktaviana, A.W. (2023) 'Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan', 3, pp. 101–105. Available at: <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>.
- Sumadewi, K., Dewi, A. and Kerans, F. (2023) 'Edukasi Hipertensi dan Pelatihan Meditasi untuk Penderita Hipertensi pada Kelompok Prolanis', *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 2(3), pp. 132–139.
- Yohandrey, F. *et al.* (2023) 'Pengaruh Pemberian Puding Labu Kuning (Cucurbita Moschata Durch) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *Journal of Nutrition College*, 12(4), pp. 311–317. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.40494>.