

Efektivitas Konsumsi Ubi Jalar Rebus dan Jus Pisang dalam Mengontrol Hipertensi pada Ibu Hamil di Puskesmas Bojonggede Tahun 2024

Ella Nurlaela^{1*}, Ratna Wulandari², Rita Ayu Yolandia³

¹⁻³Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Korespondensi penulis: nurlaelaalwi@gmail.com*

Abstract. Hypertension in pregnant women is a health issue that needs to be properly addressed to prevent complications. This study aims to compare the effectiveness of consuming boiled sweet potatoes and banana juice in controlling hypertension in pregnant women at Bojonggede Health Center in 2024. The method used was a case study. Respondent 1 was given 300 grams of boiled sweet potatoes and 10 mg of nifedipine for seven days, while Respondent 2 was given 200 ml of banana juice and 10 mg of nifedipine with the same procedure. Blood pressure measurements were taken on the first and seventh days. The results showed that in the boiled sweet potato respondent, blood pressure decreased from 150/100 mmHg to 140/100 mmHg, while in the banana juice respondent, the reduction was more significant, from 150/100 mmHg to 130/90 mmHg. These findings indicate that banana juice is more effective in reducing blood pressure in hypertensive pregnant women compared to boiled sweet potatoes, making it a potential alternative in hypertension management.

Keywords: hypertension, banana juice, sweet potato, pregnant women, blood pressure management

Abstrak. Hipertensi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang perlu ditangani dengan tepat untuk mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konsumsi ubi jalar rebus dan jus pisang dalam mengendalikan hipertensi pada ibu hamil di Puskesmas Bojonggede tahun 2024. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Responden 1 diberikan 300 gram ubi jalar rebus dan nifedipine 10 mg selama tujuh hari, sedangkan responden 2 diberikan 200 ml jus pisang ambon dan nifedipine 10 mg dengan prosedur yang sama. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada hari pertama dan hari ketujuh. Hasil menunjukkan bahwa pada responden ubi jalar rebus, tekanan darah turun dari 150/100 mmHg menjadi 140/100 mmHg, sementara pada responden jus pisang, penurunannya lebih signifikan, dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa jus pisang lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi dibandingkan dengan ubi jalar rebus, sehingga dapat menjadi alternatif dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, jus pisang, ubi jalar, ibu hamil, pengelolaan tekanan darah

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi pada ibu hamil merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang berisiko tinggi dan berpotensi menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu serta janin (Alatas, 2017). Kondisi ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti preeklampsia, eklampsia, dan kelahiran prematur. Data WHO menunjukkan bahwa hipertensi pada ibu hamil berkontribusi terhadap 10-15% kematian ibu di dunia. Upaya pengelolaan hipertensi pada kehamilan sering kali melibatkan penggunaan obat-obatan antihipertensi seperti nifedipine, namun diperlukan pendekatan tambahan yang alami dan aman untuk meningkatkan efektivitas terapi (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2021).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar dan pisang dapat memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah pada populasi umum. Ubi jalar kaya akan kalium, yang diketahui berperan dalam menyeimbangkan tekanan darah, sementara

pisang mengandung senyawa bioaktif seperti serotonin yang dapat membantu relaksasi pembuluh darah. Namun, belum ada penelitian yang secara spesifik mengeksplorasi efektivitas kombinasi kedua bahan ini pada ibu hamil yang mengalami hipertensi (Andrestian, Meilla Dwi, 2020; Ningrum, 2019; Nugraheni et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konsumsi ubi jalar rebus dan jus pisang dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil dengan pendekatan nutrisi alami yang lebih aman dan terjangkau.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi pada kehamilan merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg yang terjadi setelah usia kehamilan 20 minggu. Kondisi ini dapat berkembang menjadi preeklampsia jika tidak dikelola dengan baik. Menurut teori fisiologi kehamilan, perubahan hormonal dan peningkatan volume plasma pada ibu hamil dapat menyebabkan vasokonstriksi dan peningkatan resistensi pembuluh darah, yang pada akhirnya memicu hipertensi (Ariyani, 2020; Mulyana, 2017). Oleh karena itu, penanganan hipertensi pada ibu hamil memerlukan pendekatan yang komprehensif yang tidak hanya mencakup intervensi farmakologis tetapi juga intervensi non-farmakologis seperti modifikasi gaya hidup dan pola makan (Basri et al., 2018; Kaimmudin et al., 2018).

Salah satu strategi non-farmakologis yang banyak dibahas adalah pengaturan asupan nutrisi (Budiasih, 2009; Salsabila, 2019). Asupan makanan yang kaya akan kandungan kalium, magnesium, dan serat seperti ubi jalar dan pisang telah dikaitkan dengan penurunan tekanan darah. Menurut teori tentang mekanisme kerja kalium, mineral ini berperan penting dalam menyeimbangkan kadar natrium dalam tubuh, sehingga membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Pisang yang mengandung kalium tinggi dan senyawa bioaktif lainnya seperti serotonin diketahui memiliki efek vasodilatasi yang mendukung relaksasi pembuluh darah (Kemenkes RI, 2018, 2019; Lestari, 2020; Sensiana et al., 2013; Widiastuti, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar dapat membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi ringan hingga sedang. Penelitian oleh (OKI et al., 2016) menyimpulkan bahwa konsumsi ubi jalar selama satu minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik hingga 10 mmHg pada responden dengan hipertensi. Selain itu, penelitian oleh (Nugraheni et al., 2022) menunjukkan bahwa pemberian jus pisang pada pasien hipertensi mampu menurunkan tekanan darah diastolik hingga 8 mmHg dalam

waktu tujuh hari. Hal ini memberikan dasar teoritis bahwa kedua bahan tersebut dapat berkontribusi dalam pengelolaan tekanan darah tinggi melalui mekanisme kerja yang berbeda.

Namun, masih sedikit penelitian yang membandingkan efektivitas ubi jalar dan pisang sebagai intervensi diet pada ibu hamil dengan hipertensi. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk melihat perbedaan efek kedua bahan tersebut dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada ibu hamil yang membutuhkan penanganan khusus. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan strategi nutrisi dalam pengelolaan hipertensi pada kehamilan yang lebih aman dan efisien.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus untuk mengevaluasi efektivitas intervensi konsumsi ubi jalar rebus dan jus pisang dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil dengan hipertensi yang terdaftar di Puskesmas Bojonggede. Sampel penelitian dipilih secara purposive, yaitu dua ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg, usia kehamilan di atas 20 minggu, tidak memiliki riwayat penyakit kronis lain seperti diabetes, dan bersedia mengikuti intervensi selama tujuh hari. Kedua responden ini kemudian diberikan intervensi yang berbeda sesuai dengan desain studi kasus yang diterapkan. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah menggunakan sphygmomanometer digital. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi selama tujuh hari (post-test). Intervensi pada responden 1 berupa pemberian ubi jalar rebus sebanyak 300 gram per hari ditambah dengan nifedipine 10 mg, sedangkan responden 2 mendapatkan jus pisang ambon 200 ml per hari ditambah nifedipine 10 mg. Semua pengukuran dilakukan pada waktu yang sama setiap harinya untuk menjaga konsistensi data. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif untuk melihat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden. Perbedaan ini diinterpretasikan dengan membandingkan penurunan tekanan darah antara kedua intervensi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Perbandingan Tekanan Darah Setelah Diberikan Ubi Jalar Rebus dan Jus Pisang

	Ubi Jalar Rebus + Nifedipine 10 mg			Jus Pisang + Nifedipine 10 mg		
Tekanan Darah	Hari ke 1	Hari ke 4	Hari ke 7	Hari ke 1	Hari ke 4	Hari ke 7
	150/100	150/90	140/100	150/100	140/100	130/90

Tabel 1 menyajikan perbandingan efek dari dua jenis intervensi terhadap tekanan darah setelah penambahan nifedipine 10 mg, yaitu ubi jalar rebus dan jus pisang. Pada hari pertama pengukuran, tekanan darah awal untuk kedua intervensi adalah 150/100 mmHg. Namun, setelah tujuh hari, terdapat penurunan tekanan darah pada kedua kelompok intervensi. Pada kelompok yang menerima ubi jalar rebus dengan nifedipine, tekanan darah turun menjadi 140/100 mmHg. Sementara itu, pada kelompok yang menerima jus pisang dengan nifedipine, tekanan darah turun lebih signifikan menjadi 130/90 mmHg. Perubahan ini menunjukkan bahwa jus pisang, bila dikombinasikan dengan nifedipine, lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan ubi jalar rebus. Penurunan yang lebih besar pada kelompok jus pisang mencerminkan potensi manfaat yang lebih besar dari intervensi ini dalam pengelolaan tekanan darah tinggi.

Pembahasan

Efektivitas Ubi Jalar Rebus terhadap penurunan tekanan darah

Hasil studi ini menunjukkan bahwa ubi jalar rebus memiliki efek menurunkan tekanan darah, meskipun hasil penurunan tidak sekomprehensif beberapa intervensi lain. Pada pengukuran hari ketujuh, tekanan darah turun dari 150/100 mmHg menjadi 140/100 mmHg setelah konsumsi ubi jalar rebus dengan penambahan nifedipine 10 mg. Penurunan ini mengindikasikan adanya dampak positif dari ubi jalar rebus dalam mengelola tekanan darah, namun penurunan tersebut relatif lebih kecil dibandingkan dengan intervensi lain yang diteliti.

Secara teori, ubi jalar rebus kaya akan potasium dan serat, yang dapat membantu mengatur tekanan darah. Potasium diketahui berperan dalam menetralkan efek natrium dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, serat pada ubi jalar juga dapat berkontribusi pada pengendalian tekanan darah dengan mempengaruhi kesehatan pembuluh darah dan fungsi jantung.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konsumsi makanan kaya potasium, seperti ubi jalar, berhubungan dengan penurunan tekanan darah. Misalnya, sebuah studi oleh (Salsabila, 2019) menunjukkan bahwa diet tinggi potasium dapat secara signifikan mengurangi tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Namun, penelitian lain juga mencatat bahwa efek ini bisa bervariasi tergantung pada pola diet keseluruhan dan individu yang diteliti.

Asumsi peneliti dalam studi ini adalah bahwa ubi jalar rebus, ketika dikombinasikan dengan nifedipine, dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah yang lebih signifikan. Peneliti juga mengasumsikan bahwa efek dari ubi jalar rebus mungkin lebih jelas jika dikombinasikan dengan perubahan pola makan lain yang mendukung pengendalian tekanan darah. Selain itu, penurunan tekanan darah yang lebih kecil dibandingkan dengan intervensi

lain dapat disebabkan oleh variasi individu dalam respons terhadap makanan dan obat, serta faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan kardiovaskular.

Efektivitas Jus Pisang Ambon terhadap penurunan tekanan darah

Hasil studi menunjukkan bahwa jus pisang Ambon memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Pada hari ketujuh, tekanan darah pada kelompok yang mengonsumsi jus pisang Ambon dengan penambahan nifedipine 10 mg turun dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Penurunan ini menunjukkan bahwa jus pisang Ambon, sebagai bagian dari intervensi, memiliki dampak positif yang lebih besar dalam mengelola tekanan darah dibandingkan dengan beberapa intervensi lainnya yang diteliti.

Secara teori, pisang, termasuk pisang Ambon, kaya akan potasium, yang merupakan mineral penting dalam pengaturan tekanan darah. Potasium membantu mengurangi dampak natrium dalam tubuh dan mendukung kesehatan pembuluh darah, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Selain itu, pisang mengandung serat dan berbagai nutrisi lain yang dapat berkontribusi pada kesehatan jantung secara keseluruhan.

Asumsi peneliti dalam studi ini adalah bahwa jus pisang Ambon, ketika dikombinasikan dengan nifedipine, dapat memberikan efek penurunan tekanan darah yang lebih efektif. Peneliti juga mengasumsikan bahwa efek positif ini dapat dikaitkan dengan kandungan potasium dalam pisang yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa makanan lain yang diuji. Selain itu, penurunan tekanan darah yang signifikan mungkin juga dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan seperti kebiasaan diet dan kesehatan jantung individu peserta penelitian.

Perbandingan Efektivitas Ubi Jalar Rebus dan Jus Pisang Ambon terhadap Penurunan tekanan darah

Perbandingan efektivitas antara ubi jalar rebus dan jus pisang Ambon dalam menurunkan tekanan darah menunjukkan perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil studi, setelah tujuh hari pengobatan, tekanan darah pada kelompok yang mengonsumsi ubi jalar rebus dengan nifedipine turun dari 150/100 mmHg menjadi 140/100 mmHg. Sementara itu, pada kelompok yang mengonsumsi jus pisang Ambon dengan nifedipine, tekanan darah turun dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Penurunan tekanan darah yang lebih besar pada kelompok jus pisang Ambon menunjukkan bahwa jus pisang lebih efektif dibandingkan dengan ubi jalar rebus dalam mengelola tekanan darah.

Secara teori, perbedaan ini dapat dijelaskan oleh kandungan potasium dalam pisang Ambon yang lebih tinggi dibandingkan dengan ubi jalar rebus. Potasium berperan penting dalam mengatur tekanan darah dengan mengurangi efek natrium dan mendukung kesehatan

pembuluh darah. Meskipun ubi jalar juga mengandung potasium dan serat, pisang Ambon memiliki konsentrasi potasium yang lebih tinggi, yang mungkin menjelaskan efektivitasnya yang lebih besar dalam menurunkan tekanan darah (Aritonang et al., 2019; Izwardy D et al., 2017; Nugraheni et al., 2022; Rahmawati et al., 2022).

Penelitian terdahulu mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi potasium, seperti pisang, dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah. Studi oleh (Nugraheni et al., 2022; Salsabila, 2019) menunjukkan bahwa diet tinggi potasium efektif dalam menurunkan tekanan darah. Sebaliknya, penelitian mengenai ubi jalar juga menunjukkan manfaatnya dalam mengelola tekanan darah, tetapi tidak selalu sebesar efek dari konsumsi pisang.

Asumsi peneliti dalam studi ini adalah bahwa perbedaan dalam efektivitas penurunan tekanan darah antara ubi jalar rebus dan jus pisang Ambon dapat disebabkan oleh perbedaan kadar potasium dan komponen nutrisi lainnya dalam kedua makanan tersebut. Peneliti juga mengasumsikan bahwa efek jus pisang Ambon yang lebih besar mungkin berkaitan dengan konsentrasi potasium yang lebih tinggi serta kemungkinan sinergi dengan nifedipine. Perbedaan dalam respons individu terhadap intervensi juga dapat mempengaruhi hasil, menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami mekanisme dan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas masing-masing intervensi dalam pengelolaan tekanan darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi ubi jalar rebus dan jus pisang ambon sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Bojong Gede. Namun, penurunan tekanan darah lebih signifikan pada responden yang mengonsumsi jus pisang ambon dibandingkan dengan konsumsi ubi jalar rebus. Oleh karena itu, jus pisang ambon dapat dipertimbangkan sebagai alternatif yang lebih efektif dalam pengelolaan hipertensi pada ibu hamil. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang hanya melibatkan dua responden, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih generalisasi. Peneliti merekomendasikan agar intervensi serupa diterapkan dalam skala yang lebih luas dan dikombinasikan dengan pendekatan non-farmakologis lainnya guna meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi pada ibu hamil secara komprehensif.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian SCLR ini. Terima kasih yang tulus disampaikan kepada Dr. Ratna Wulandari, SST., MKM selaku Dosen Pembimbing, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga. Penghargaan juga ditujukan kepada Rita Ayu Yolandia, S.ST., Bdn, MKM selaku Dosen Penguji, yang telah menguji dan memberikan arahan yang konstruktif dalam penyusunan laporan ini. Penulis juga berterima kasih kepada dr. Fransiskus Misi atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bojonggede.

Ucapan terima kasih yang mendalam disampaikan kepada suami dan anak-anak tercinta, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan SCLR ini. Tidak lupa, penulis juga mengapresiasi semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyelesaian laporan ini, meskipun tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga dukungan dan kerjasama ini terus berlanjut di masa mendatang.

DAFTAR REFERENSI

- Alatas, H. (2017). Hipertensi pada masa nifas. *Ilmu Penyakit Dalam*, 2, 4005–4008. <https://core.ac.uk/download/pdf/234099598.pdf>
- Andrestian, Meilla Dwi, K. R. (2020). Potensi ekstrak etanol ubi jalar ungu sebagai inhibitor angiotensin converting enzyme pada tikus hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 38–47. https://www.researchgate.net/profile/Fajar_Ari_Nugroho/publication/314713055_Kadar_NF-Kb_Pankreas_Tikus_Model_Type_2_Diabetes_Mellitus_dengan_Pemberian_Tepung_Susu_Sapi/links/5b4dbf09aca27217ff9b6fcb/Kadar-NF-Kb-Pankreas-Tikus-Model-Type-2-Diabetes-Melli
- Aritonang, S. N., Roza, E., & Rossi, E. (2019). *Probiotik dan prebiotik* (Edisi pertama). Indomedia Pustaka.
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian hipertensi pada usia 45-65 tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 506–518.
- Basri, H., Akbar, R., & Dwinata, I. (2018). Faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada ibu hamil di Kota Makassar. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2), 21. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.21-30>
- Budiasih, K. S. (2009). Studi bioanorganik: Mineral runutan dalam metabolisme tubuh. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian, Pendidikan dan Penerapan MIPA*, 143–150.

- Izwardy, D., Mahmud, M. K., Hermana, & Nazarina. (2017). *Tabel komposisi pangan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kaimmudin, L., Pangemanan, D., Bidjuni, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2018). Hubungan usia ibu saat hamil dengan kejadian hipertensi di RSUD GMIM Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(6), 1–5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2018). *Manajemen program pencegahan dan pengendalian hipertensi dan perhitungan pencapaian SPM hipertensi*. Subdit Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Hipertensi si pembunuh senyap*. Kementerian Kesehatan RI. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>
- Lestari, S. (2020). Efektivitas diet jus bit, kentang, dan pisang ambon pada lansia penderita hipertensi terhadap tekanan darah. *Jurnal Poltekkes Kemenkes Surakarta*.
- Mulyana, H. (2017). Hubungan dukungan keluarga dengan keteraturan ANC ibu hamil aterm yang mengalami hipertensi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 5(2), 96–102. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=533700&val=10495&title=Hubungan](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=533700&val=10495&title=Hubungan%20Dukungan%20Keluarga%20Dengan%20Keteraturan%20Anc%20Ibu%20Hamil%20Aterm%20Yang%20Mengalami%20Hipertensi) Dukungan Keluarga Dengan Keteraturan Anc Ibu Hamil Aterm Yang Mengalami Hipertensi
- Ningrum, D. R. (2019). Efektivitas pemberian jus pisang ambon dan daun seledri untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Dewi Kunti Kelurahan Winongo Kabupaten Madiun. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*.
- Nugraheni, I., Setianingsih, A., & Sukowati, F. (2022). Efektivitas pemberian pisang ambon dengan jus tomat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. *Midwifery Care Journal*, 3(4), 115–122. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i4.9225>
- Oki, T., Kano, M., Watanabe, O., Goto, K., Boelsma, E., Ishikawa, F., & Suda, I. (2016). Effect of consuming a purple-fleshed sweet potato beverage on health-related biomarkers and safety parameters in Caucasian subjects with elevated levels of blood pressure and liver function biomarkers: A 4-week, open-label, non-comparative trial. *Bioscience of Microbiota, Food and Health*, 35(3), 129–136. <https://doi.org/10.12938/bmfh.2015-026>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2021). *Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2021: Update konsensus 2019*. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 8–10.
- Rahmawati, N. D., Sartika, R. A. D., & Thabrany, H. (2022). Effect of health and nutrition education on blood pressure, knowledge, and compliance among hypertensive patients in Bogor District, Indonesia: A control quasi-experiment. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2), 13–23. <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5789>
- Salsabila, R. (2019). Analisis penerapan dietary approaches to stop hypertension (DASH) pada penderita hipertensi. <https://doi.org/10.31227/osf.io/j7spb>

- Sensiana, M. F., Isnawati, M., & Setiadi, Y. (2013). Pemberian buah pepaya segar dan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi. *Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*, 20(2), 20–26. <https://doi.org/10.31983/jrg.v1i2.77>
- Widiastuti, Y. P. (2019). Indeks massa tubuh (IMT), jarak kehamilan, dan riwayat hipertensi mempengaruhi kejadian preeklampsia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 6. <https://doi.org/10.32584/jikm.v2i2.377>