

## Health education on the utilization of pumpkin-based products to lower blood pressure

Apriyani\*, Desi Sahlima Wati, Devi Aprilia Pramesti, Firdaus, Putri Anggraeni, Putri Arsy Adelia, Quraisin, Qurnia Ananda, Sherly Susanti, Silvia Agustina, Sri Maryati  
Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, Indonesia

\*Korespondensi (e-mail: [apriyani0286@gmail.com](mailto:apriyani0286@gmail.com))

Received: 17-August-25; Revised: 26-August-25; Accepted: 05- Sept-25

### Abstract

Hypertension is a health problem with high prevalence and risk of causing cardiovascular complications. Pumpkin (*Cucurbita moschata*), rich in potassium and fiber, has the potential to be a non-pharmacological alternative to lower blood pressure. Objective: To increase public knowledge about hypertension and the use of pumpkin as a healthy food. Method: The community service was carried out in Langgar Alley, RT 007/RW 002, 16 Ulu Subdistrict, Palembang, attended by 22 residents with hypertension, with the assistance of 10 nursing students. Activities included lectures, discussions, questions and answers, distribution of leaflets, and practice of making gabin bread from pumpkin. Evaluation was carried out with a pre-test and a post-test. Results: Participants' understanding increased significantly from 40% to 80% (average score of 6.5 increased to 12.6). Participants' enthusiasm was high during the discussion and practice. Conclusion: Health education through a combination of lectures, discussions, and pumpkin processing practices effectively increases public understanding of hypertension and its prevention, and can be developed as a promotive-preventive strategy in the community.

Keywords: Hypertension, Health Education, Pumpkin.

### Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi tinggi dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Labu kuning (*Cucurbita moschata*), kaya kalium dan serat, berpotensi menjadi alternatif nonfarmakologis penurun tekanan darah. Tujuan: Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi serta pemanfaatan labu kuning sebagai pangan sehat. Metode: Pengabdian dilakukan di Lorong Langgar RT 007/RW 002, Kelurahan 16 Ulu, Palembang, diikuti 22 warga penderita hipertensi dengan pendampingan 10 mahasiswa profesi Ners. Kegiatan berupa ceramah, diskusi, tanya jawab, pembagian leaflet, dan praktik pembuatan roti gabin berbahan labu kuning. Evaluasi dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test*. Hasil: Pemahaman peserta meningkat signifikan dari 40% menjadi 80% (skor rata-rata 6,5 naik menjadi 12,6). Antusiasme peserta terlihat tinggi selama diskusi dan praktik. Kesimpulan: Edukasi kesehatan melalui kombinasi ceramah, diskusi, dan praktik olahan labu kuning efektif meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi serta pencegahannya, dan dapat dikembangkan sebagai strategi promotif-preventif di komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, Edukasi Kesehatan, Labu Kuning.

How to cite: Apriyani, A., Wati, D. S., Pramesti, D. A., Firdaus, F., Anggraeni, P., Adelia, P. A., Quraisin, Q., Ananda, Q., Susanti, S., Agustina, S., & Maryati, S. (2025). Health education on the utilization of pumpkin-based products to lower blood pressure. *Penamas: Journal of Community Service*, 5(3), 553–560. <https://doi.org/10.53088/penamas.v5i3.2249>



## 1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan angka kejadian yang tinggi dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Lebih dari 1,3 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan prevalensi global mencapai 22% dan kawasan Asia Tenggara menempati urutan ketiga tertinggi (Silvianah & Indrawati, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi nasional diperkirakan mencapai sekitar 34,1%, mencerminkan besarnya beban penyakit ini (Fonna & Amalia, 2023). Studi lokal menunjukkan bahwa di Kota Palembang, distribusi prevalensi hipertensi bervariasi menurut usia, jenis kelamin, dan lokasi geografis tingkat kelurahan (Kumalasari, 2025). Selain itu, faktor risiko signifikan seperti usia lanjut, obesitas, dan rendahnya kepatuhan pengobatan juga berperan besar dalam kejadian hipertensi di masyarakat (Dewati et al., 2023).

Hipertensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi serius, baik pada sistem kardiovaskular maupun organ vital lainnya. Tekanan darah yang tidak terkendali dapat memicu pecahnya pembuluh darah kecil di otak sehingga menyebabkan stroke, memperberat kerja jantung hingga berujung pada gagal jantung, serta mempersempit aliran darah ke ginjal yang berkontribusi pada gagal ginjal kronis (Octavianie et al., 2022). Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai penyebab utama morbiditas dan mortalitas global, dengan kontribusi sekitar 45% pada kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (Masnina & Setyawan, 2018). Jika tidak segera ditangani, kasus hipertensi diperkirakan akan terus meningkat, terutama di negara berkembang, seiring pertambahan usia penduduk, pola hidup kurang aktif, serta konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kelompok besar. Faktor yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan riwayat genetik keluarga. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun, menyebabkan peningkatan resistensi perifer dan tekanan darah. Sementara faktor yang dapat diubah meliputi obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebih, stres kronis, merokok, serta kebiasaan konsumsi alkohol (Solikhah et al., 2023). Obesitas, misalnya, meningkatkan timbunan lemak yang mempersempit lumen pembuluh darah, sedangkan konsumsi garam berlebihan meningkatkan retensi cairan dan tekanan intravaskular. Bahkan konsumsi garam 5–15 gram/hari dapat meningkatkan risiko hipertensi hingga 20% (Lestari, 2021). Kondisi-kondisi ini menunjukkan bahwa faktor risiko hipertensi yang dapat diubah, seperti obesitas, konsumsi garam tinggi, dan kurangnya aktivitas fisik, perlu dikendalikan melalui perubahan gaya hidup sehat sebagai langkah promotif dan preventif, bukan hanya mengandalkan obat antihipertensi (Sifai & Wulandari, 2024).

Salah satu alternatif nonfarmakologis yang berpotensi adalah pemanfaatan pangan fungsional berbasis labu kuning (*Cucurbita moschata* Durch). Labu kuning merupakan bahan pangan lokal yang kaya kalium, serat, dan antioksidan alami seperti  $\beta$ -karoten. Kalium menurunkan tekanan darah melalui mekanisme meningkatkan ekskresi natrium (*natriuresis*) dan memperbaiki fungsi endotel vaskular, sementara serat

membantu menurunkan kolesterol dan memperlancar metabolisme lipid. Setiap 100 gram daging labu kuning mengandung sekitar 356,2 mg kalium dan 0,5 g serat (Maryanto & Wening, 2023). Selain itu, ketersediaannya yang melimpah di Indonesia mempermudah pemanfaatan dalam berbagai olahan pangan, seperti puding, jus, hingga roti gabin labu kuning, yang mudah diterima masyarakat karena rasa yang familiar dan teksturnya lembut (Yohandrey et al., 2023).

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung efektivitas labu dalam menurunkan tekanan darah. Konsumsi puding labu kuning terbukti menurunkan tekanan darah rata-rata 20,35/8,05 mmHg (Yohandrey et al., 2023). Jus campuran labu kuning dan tomat juga efektif menurunkan tekanan darah pada lansia (Taamu et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa pemberian perasan labu siam selama 5 hari berturut-turut secara signifikan menurunkan tekanan darah lansia hipertensi—penurunan rata-rata ~10 mmHg pada sistolik dan ~6 mmHg pada diastolik (Zamaa et al., 2022). Selain itu, puding labu siam diminati masyarakat sebagai alternatif pangan sehat dalam program pengabdian masyarakat (Irawan et al., 2024). Temuan ini melengkapi hasil sebelumnya yang menunjukkan konsumsi olahan labu, seperti puding dan jus, mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan (Sihombing et al., 2022). Hal tersebut memperkuat pemilihan labu kuning sebagai inovasi pangan dalam program pengabdian masyarakat di RT 07, di mana hipertensi tercatat sebagai penyakit dengan prevalensi tertinggi dalam tiga bulan terakhir, yakni 42% dari 116 KK. Upaya ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif sekaligus promotif bagi kesehatan masyarakat setempat.

## 2. Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan 16 Ulu, Lorong Langgar RT 007 RW 002, Palembang. Peserta kegiatan terdiri atas 22 orang warga setempat yang mengikuti edukasi mengenai hipertensi. Dari total 116 kepala keluarga (KK) di wilayah RT 007, tercatat sebanyak 125 orang menderita hipertensi atau sekitar 42% dari jumlah penduduk. Peserta pelatihan dipilih sebagai target utama dari kelompok penderita hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan oleh 10 mahasiswa semester II profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, yang sebelumnya telah mendapatkan materi akademik terkait hipertensi dan penatalaksanaannya selama masa studi S1.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan:

- a. Perizinan, Koordinasi dilakukan bersama Ketua RT 007 dan RW 002 untuk mendapatkan izin sekaligus menyepakati kontrak kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan pencegahannya dengan memanfaatkan olahan labu kuning (roti gabin).
- b. Persiapan Kegiatan, Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun rancangan kegiatan, yang meliputi penyusunan materi edukasi mengenai hipertensi serta pembuatan media pendukung berupa poster dan leaflet.

- c. Pelaksanaan Kegiatan, Penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 27 Februari 2025 pukul 15.00 WIB dengan beberapa langkah, yaitu:
- 1) Membuka acara sekaligus menyampaikan tujuan kegiatan kepada peserta.
  - 2) Melakukan sesi tanya jawab awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi.
  - 3) Menyampaikan materi edukasi terkait hipertensi, meliputi pengertian, tanda dan gejala, faktor penyebab, serta pengolahan labu kuning menjadi roti gabin sebagai alternatif pangan sehat.
  - 4) Mengukur penguasaan peserta atas materi yang diberikan melalui sesi tanya jawab.
  - 5) Menyusun laporan akhir serta melakukan pendokumentasian kegiatan praktik keperawatan komunitas dan keluarga Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang tahun 2025.

### Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test* melalui sesi tanya jawab. Peserta pelatihan berjumlah 22 orang warga RT 007/RW 002 yang terdiri dari keluarga dan lansia penderita hipertensi. Di wilayah tersebut terdapat 125 orang penderita hipertensi (42% dari total warga), sehingga peserta yang terlibat mewakili sekitar 17,6% dari jumlah penderita hipertensi. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik yang menilai empat aspek, yaitu:

- 1) Pengetahuan tentang hipertensi.
- 2) Pemahaman mengenai manfaat labu kuning.
- 3) Cara pencegahan hipertensi secara nonfarmakologis.
- 4) Antusiasme dan partisipasi peserta.

Skor akhir dari keempat aspek tersebut kemudian dikategorikan menjadi empat tingkatan, yaitu Rendah (4–6), Sedang (7–10), Baik (11–13), dan Sangat Baik (14–16).

### 3. Hasil Pengabdian

#### Pelaksanaan Edukasi Kesehatan

Kegiatan edukasi mengenai hipertensi dan pemanfaatan labu kuning sebagai alternatif nonfarmakologis dilaksanakan pada 27 Februari 2025 pukul 15.00 WIB di Lorong Langgar RT 007/RW 002, Kelurahan 16 Ulu, Kota Palembang. Kegiatan ini diikuti oleh 22 orang warga, yang merupakan bagian dari 125 penderita hipertensi (42% dari total 116 KK di wilayah tersebut), sehingga peserta yang terlibat mewakili sekitar 17,6% dari total penderita hipertensi. Kegiatan dipandu oleh 10 mahasiswa semester II profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang, dengan dukungan relawan kesehatan setempat.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan acara, penyampaian tujuan, serta sesi tanya jawab awal untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai hipertensi. Selanjutnya diberikan materi edukasi meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala, faktor penyebab, serta pencegahan komplikasi. Peserta juga dikenalkan pada pemanfaatan labu kuning yang diolah menjadi roti gabin sebagai alternatif

pangan sehat. Metode yang digunakan berupa ceramah interaktif, diskusi, pembagian leaflet, poster, serta praktik senam hipertensi. Antusiasme peserta tercermin dari banyaknya pertanyaan kritis yang diajukan selama diskusi, menandakan keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran.



Gambar 1. Registrasi dan pemeriksaan awal peserta

### **Analisis Efektivitas Labu Kuning**

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) kaya akan kalium dan serat yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Kalium berperan menekan produksi renin dan pembentukan angiotensin II yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Selain itu, kalium menurunkan retensi natrium dan air, sehingga membantu menstabilkan tekanan darah sekaligus melindungi fungsi jantung serta pembuluh darah. Serat pada labu kuning berperan menurunkan kadar kolesterol melalui mekanisme pengikatan asam empedu di usus, yang kemudian dikeluarkan bersama feses. Literatur menunjukkan bahwa konsumsi serat secara teratur selama minimal dua bulan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah, sehingga menjadikan labu kuning sebagai pangan fungsional yang mudah diakses dan berpotensi memberi manfaat kesehatan jangka panjang bagi masyarakat.



Gambar 2. Pembagian leaflet dan poster edukasi hipertensi kepada masyarakat

### Evaluasi Peningkatan Pemahaman

Evaluasi menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan rubrik penilaian yang mencakup empat aspek: pengetahuan tentang hipertensi, pemahaman manfaat labu kuning, cara pencegahan hipertensi nonfarmakologis, serta antusiasme dan partisipasi peserta. Skor kemudian dikategorikan menjadi Rendah (4–6), Sedang (7–10), Baik (11–13), dan Sangat Baik (14–16).

Tabel 1. Hasil Evaluasi

Kategori Skor	Pre-test (n=22)	Post-test (n=22)
Rendah (4–6)	6 peserta	0 peserta
Sedang (7–10)	9 peserta	1 peserta
Baik (11–13)	4 peserta	11 peserta
Sangat Baik (14–16)	3 peserta	10 peserta

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan pada peserta setelah diberikan penyuluhan. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah dan sedang dengan skor rata-rata 6,5. Skor ini, jika dibandingkan dengan skor maksimal 16, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman awal peserta baru mencapai sekitar 40% dari capaian yang diharapkan. Hal ini menggambarkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, serta cara pencegahannya masih terbatas sebelum diberikan intervensi edukasi.

Setelah kegiatan, mayoritas peserta mengalami pergeseran kategori ke tingkat pemahaman baik dan sangat baik, dengan skor rata-rata meningkat menjadi 12,6. Skor ini ekuivalen dengan sekitar 80% dari skor maksimal, yang berarti terjadi peningkatan hampir dua kali lipat dibandingkan sebelum penyuluhan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan—ceramah interaktif, diskusi, pembagian leaflet, serta praktik pemanfaatan labu kuning—efektif dalam menyampaikan materi dan mudah dipahami oleh peserta.



Gambar 3. Foto bersama

Dengan demikian, perbandingan antara skor rata-rata pre-test dan post-test tidak hanya menunjukkan adanya peningkatan kuantitatif, tetapi juga mencerminkan perubahan kualitas pemahaman masyarakat mengenai pentingnya upaya

nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah, khususnya melalui pemanfaatan pangan fungsional berbasis labu kuning. Peningkatan dari 40% menjadi 80% ini dapat dikategorikan sebagai capaian yang sangat signifikan dalam konteks program pengabdian masyarakat, karena berhasil mengubah pengetahuan dasar peserta menjadi pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif.

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemanfaatan labu kuning sebagai alternatif nonfarmakologis berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Edukasi yang diberikan kepada masyarakat RT 007/RW 002 Kelurahan 16 Ulu terbukti meningkatkan pemahaman peserta tentang hipertensi, faktor risikonya, serta manfaat olahan labu kuning dalam membantu menurunkan tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari tingkat pengetahuan rendah–sedang menjadi baik–sangat baik.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga menumbuhkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan hipertensi melalui pola hidup sehat dan pemanfaatan pangan lokal. Labu kuning, dengan kandungan kalium dan seratnya, berpotensi menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diperoleh dan diterima masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan untuk memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan masyarakat, khususnya dalam menekan angka kejadian hipertensi.

#### Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih yang tulus kami haturkan kepada Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan praktik keperawatan Komunitas (PKK) ini, serta Ketua RW 02 Bapak Ketua RT 07 Kelurahan 16 Ulu, Lorong Langgar, Seberang Ulu II, Palembang..

#### Referensi

- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan edukasi tentang penyakit hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119-124. <http://dx.doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Dewati, C. A., Natavany, A. R., Putri, Z. M., Nurfaizi, A., Rumbrawer, S. O., & Sri Rejeki, D. S. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Hipertensi di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 290–307. <https://doi.org/10.14710/jkm.v11i3.34514>
- Fonna, T. R., & Amalia, N. (2023). Upaya Pemecahan Masalah Hipertensi Grade I pada Lansia Usia 69 Tahun. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(3), 40–47. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i3.11110>
- Kumalasari, I. (2025). Analisis Epidemiologi Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Berdasarkan Variabel Orang, Tempat, dan Waktu di Kota Palembang. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 360–371. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i2.4373>

- Irawan, F., Tanaya, E., Janah, R., Shahda, L. R., Rahmah, A. N., Alfiyah, F., ... & Purnamasari, S. (2025, July). Penyuluhan Kesehatan dan Demonstrasi Memasak Puding Labu Siam sebagai Alternatif Makanan Sehat untuk Mengelola Hipertensi Warga Dusun 3 Desa Karanganyar. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 227-241
- Lestari, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, 1–45.
- Maryanto, S., & Wening, D. K. (2023). Nilai Gizi Bolu Kukus dan Cookies Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durch) Berbahan Formula Modisco. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 379–383. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.379-383>
- Masnina, R., Setyawan, A. B., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128. <https://doi.org/10.32668/jitek.v5i2.2>
- Octavianie, G., Pakpahan, J., Maspupah, T., & Debora, T. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v1i02.11>
- Zamaa, M. S., Dewi, C., & Salma, S. (2022). Pengaruh Perasan Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 145-154. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.14182>
- Sifai, I. A., & Wulandari, R. (2024). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi pada Orang Dewasa di Semarang Barat. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(4), 344–350. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.4.344-350>
- Sihombing, Y. R., Andronicus, M., & Sinaga, A. N. (2022). Inovasi Pengolahan Labu Kuning Menjadi Selai Di Desa Sekip. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (Abdira)*, 2(1), 27–34. <https://doi.org/10.31004/abdira.v2i1.52>
- Silvianah, A., & Indrawati, I. (2024). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 52-61. <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.361>
- Solikhah, S., Nuraisyah, F., & Oktaviana, A. W. (2023). Edukasi Pemahaman Tentang Penyakit Hipertensi Melalui Penyuluhan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 101–105. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.404>
- Taamu, Dali, Muhsinah, S., & Bau, A. S. (2022). Promosi Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 5–12. <https://doi.org/10.37160/emass.v4i2.19>
- Yohandrey, F., Handayani, M., Dwiyantri, D., Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, E., Gizi, J., & Kemenkes Padang, P. (2023). *Pengaruh Pemberian Puding Labu Kuning (Cucurbita Moschata Durch) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 12, 311–317. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.40494>