

EFEKTIVITAS KONSUMSI JUS BELIMBING MANIS TERHADAP TEKANAN DARAH IBU HAMIL DI KABUPATEN KARAWANG

Ida Farida Handayani, Ugi Sugiarsih
Prodi kebidanan Karawang Poltekkes Bandung

Hipertensi adalah kondisi serius yang seringkali tidak disadari oleh banyak orang karena tidak menunjukkan gejala yang jelas. Menurut WHO, hanya separuh dari yang menderita hipertensi yang terdeteksi, dan hanya seperempat yang mendapatkan pengobatan yang tepat. Bahkan, hanya sekitar satu dari delapan penderita yang berhasil diobati dengan efektif. Upaya untuk mengendalikan tekanan darah salah satunya dengan terafi non farmakologi dengan konsumsi jus belimbing. penelitian mengetahui efektivitas konsumsi jus belimbing terhadap tekanan darah ibu hamil di Kabupaten Karawang. Desain penelitian dengan *quasi eksperiment, Pretest-Posttest one Group*, teknik pengambilan sample secara *purposive sampling*. Populasi penelitian ini yaitu ibu hamil jumlah sampel 30 responden. Analisa data dengan uji wilcoxon. usia reproduksi sehat yaitu 88,35%, berpendidikan rendah 75%, tidak bekerja 93,3% paritas rendah sebanyak 93,33%, Ada pengaruh konsumsi jus belimbing terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan nilai $p=0,000$ ($P<0,005$). Konsumsi jus belimbing efektif dalam menurunkan tekanan darah ibu hamil. Disarankan ibu hamil pada kelompok prahipertensi dianjurkan mengkonsumsi jus belimbing secara berkala, agar tekanan darah tetap stabil dan sebagai salah satu upaya untuk mencegah kejadian hipertensi pada kehamilan.

Kata Kunci : Ibu hamil, jus belimbing , hipertensi