

LITERATURE REVIEW PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Abimanyu Syahjabalnoor¹

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Sudiarto²

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

Fida Dyah Puspasari³

Politeknik Yakpermas Banyumas, Diploma III Keperawatan

Email : jurnalyakpermas@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kematian di hampir semua negara yang biasa disebut dengan silent killer. Berdasarkan data dari World Health Organisation (WHO) pada tahun 2015, menunjukkan hampir 1,13 Miliar orang di Dunia terkena penyakit hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di Dunia didiagnosis menderita penyakit hipertensi. Penanganan yang baik sangat diperlukan untuk mengendalikan penyakit hipertensi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi yaitu dengan pemberian air kelapa muda. **Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. **Hasil :** Pada jurnal I setelah diberikan intervensi pemberian air kelapa muda sebanyak 250 cc selama 14 hari rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 4,98 mmHg dan untuk rata-rata tekanan darah diastoliknya turun sebanyak 0,32 mmHg. Pada jurnal II didapatkan hasil penurunan rata-rata tekanan darah sistolik 16,62 mmHg dan diastoliknya 8,12 mmHg. Penurunan ini diperkirakan oleh peran kalium yang terkandung dalam air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah melalui mekanisme natriuresis di ginjal, endothelium-dependent vasodilatation, dan juga melalui efek sentral yaitu penurunan aktivitas Renin Angiotensin Aldosteron (RAA) dan peningkatan neuronal Na pump yang menurunkan aktivitas saraf simpatis. **Kesimpulan :** Air kelapa muda mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Pengaruh; Air Kelapa Muda; Hipertensi.

Studi literatur : 43 (2010-2020)

ABSTRACT

Background : Hypertension is a cardiovascular disease that can cause death in almost all countries which is commonly referred to as the silent killer. Based on data from the World Health Organization (WHO) in 2015, it shows that nearly 1.13 billion people in the world are affected by hypertension, which means that 1 in 3 people in the world are diagnosed with hypertension. Good handling is needed to control hypertension. One of the non-pharmacological treatments is the provision of young coconut water. **Purpose :** This is to determine the effect of young coconut water on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Results :** In journal I, after being given the intervention of giving young coconut water as much as 250 cc for 14 days, the average systolic blood pressure decreased by 4.98 mmHg and for the average diastolic blood pressure decreased by 0.32 mmHg. In journal II, the results of the decrease in the average systolic blood pressure were 16.62 mmHg and the diastolic was 8.12 mmHg. It is thought that the role of potassium is found in young coconut water to lower blood pressure through the natriuresis mechanism in the kidney, endothelium-vasodilatation, and also through the central effect of reducing the Renin Angiotensin Aldosteron (RAA) and the increase of the neuronal na pump that lowers the emotional nerve activity. **Conclusion :** Young coconut water has an effect on reducing blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Influences, Young Coconut Water, Hypertension

Literature study : 43 (2010-2020)

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler (PKV) adalah penyakit utama yang menyebabkan kematian di hampir semua negara. Penyakit yang biasa disebut dengan silent killer ini adalah hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Hasdianah & Suprpto, 2014).

Faktor-faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi meliputi riwayat keluarga, jenis kelamin, gen (faktor keturunan yang tidak dapat dirubah / dikendalikan), umur, mengkonsumsi makanan mengandung tinggi garam, penggunaan minyak bekas (jelantah), kebiasaan merokok, mengkonsumsi makanan mengandung lemak jenuh, sering mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol, jarang melakukan aktifitas fisik, kelebihan berat badan (obesitas), dan stress (Kemenkes.RI, 2014).

Berdasarkan data dari World Health Organisation / WHO (2015), menunjukkan hampir 1,13 Miliar orang di Dunia terkena penyakit hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di Dunia didiagnosis menderita penyakit hipertensi. Sebanyak 9,4 juta penderita meninggal karena hipertensi juga komplikasi dalam setiap tahunnya.

Menurut laporan dari Kementerian Kesehatan RI (2015), hipertensi adalah penyakit yang menyebabkan kematian nomor 3 setelah penyakit stroke dan tuberkulosis, dimana angka mortalitasnya sampai 6,7% dari kematian di semua usia di Indonesia. Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (2019), penyakit hipertensi secara nasional sebesar 34,1%, sedangkan provinsi Jawa Tengah sebesar 37,6%

menduduki angka terbanyak dari semua Penyakit Tidak Menular (PTM) yang terdata. Jumlah penduduk beresiko (>15 tahun) yang telah diukur tekanan darahnya terdata berjumlah 9.099.765 (34,60%). Dari hasil pemeriksaan tekanan darah sejumlah 8.070.378 orang (30,4%) dinyatakan terkena hipertensi. Menurut Jenis kelamin, pada kelompok wanita lebih tinggi persentasenya yaitu sebesar 40,17% dibandingkan dengan kelompok laki-laki yaitu sebanyak 33,83%.

Hipertensi adalah penyakit menahun yang membutuhkan pengobatan dan penanganan yang baik. Penderita hipertensi banyak yang tekanan darahnya tidak terkontrol sehingga persentasenya terus meningkat. Sebab itu, penanganan yang baik sangat diperlukan untuk mengendalikan penyakit hipertensi (Tarwoto et al., 2018).

Ada 2 jenis pengobatan hipertensi yaitu pengobatan farmakologi (obat-obatan) dan terapi non farmakologi (tanpa obat). Pengobatan dengan metode farmakologi berupa obat-obatan yang berasal dari bahan kimia. Sedangkan bahan kimia akan menimbulkan efek samping bagi tubuh jika digunakan dalam jangka panjang. Selain membutuhkan biaya yang cukup banyak, terapi obat-obatan juga harus dilakukan dalam jangka panjang dan menyebabkan timbulnya efek yang tidak baik bagi tubuh seperti sakit kepala, mengantuk, bengkak di tangan atau kaki (edema) sakit perut, kesulitan bernapas, pusing, sembelit dan palpitasi (detak jantung berdetak lebih cepat dari biasanya) (Fadila, 2020).

Terapi non farmakologi merupakan terapi dengan

memanfaatkan bahan-bahan alam dan tanpa obat-obatan kimia. Air kelapa muda merupakan salah satu pengobatan non farmakologi untuk penderita hipertensi (Fahriza et al., 2014). Air kelapa muda adalah minuman isotonik alami yang harganya sangat terjangkau dan sangat mudah untuk dijumpai, terutama di tepi jalan raya (Fadlilah & Saputri, 2018).

Air kelapa muda mengandung hampir semua mineral dan kalium (K) adalah salah satu kandungan yang terbanyak didalam air kelapa. Berbeda dengan air kelapa muda yang mengandung lebih banyak kalium, minuman isotonik dalam kemasan mengandung Natrium (Na) yang lebih tinggi dibandingkan kalium. Air kelapa yang berusia 6-8 bulan mengandung kadar K yang paling tinggi dan Na yang paling rendah. Dengan meningkatnya usia buah kelapa, kandungan Kaliumnya akan menurun, sebaliknya kandungan Natriumnya akan meningkat (Arsa, 2011).

Menurut penelitian Komang et al (2015), bahwa pasien hipertensi yang telah mengkonsumsi air kelapa muda sebanyak 250 cc pada waktu pagi dan sore selama 14 hari didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan sistolik rata-rata sebanyak 4,98 mmHg (3,24%) dan untuk tekanan diastolik sebanyak 0,32 mmHg (0,33%).

Dari hasil penelitian tersebut, penulis tertarik untuk membuat proposal karya tulis ilmiah berjudul "Literature review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan, waktu

penelitian 10 November 2020 – 27 April 2021, sumber data penelitian yaitu data sekunder berupa literatur–literatur relevan seperti jurnal dan buku, metode pengumpulan data yaitu dokumentasi dan *study literature*, metode analisis data menggunakan metode analisis deskriptif, prosedur penelitian *organize, synthesize, identity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Persamaan Dan Perbedaan Dari Kedua Jurnal

Jurnal	Persamaan	Perbedaan
Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar (Gandari et al., 2016)	1. Hasil Penelitian Hasil penelitian kedua jurnal disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi 2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Pada kedua jurnal sama-sama tidak dicantumkan	1. Responden Pada jurnal I jumlah respondennya adalah 72 orang. Pada jurnal II jumlah respondennya 32 orang, yang dibagi menjadi 3 kategori yaitu dewasa, pra lansia dan lansia. 2. Metode Pada jurnal I menggunakan metode penelitian <i>pre experimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest design</i> . Pada jurnal II menggunakan
Pengaruh Terapi Herbal Air Kelapa Muda Terhadap	3. Instrumen Penelitian Pada kedua jurnal menggunakan air kelapa muda	

Abimanyu Syahjabalnoor: *Literature Review* : Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

<p>Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang (Fahriza et al., 2014)</p>	<p>sebanyak 250 cc dan <i>spygmanometer</i></p> <p>4. Waktu Terapi Pada kedua jurnal sama-sama melakukan pemberian air kelapa muda selama 14 hari di waktu pagi dan sore hari</p>	<p>an metode penelitian <i>Quasy experimen</i> dengan rancangan <i>one group pretest and posttest design.</i></p> <p>3. Analisa Pada jurnal I menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji analisis <i>Kolmogrov sampai Smilnov.</i> Pada jurnal II untuk kategori dewasa dan pra lansia menggunakan analisa uji wilcoxon, untuk kategori lansia menggunakan analisa uji pair t-test.</p> <p>4. Lokasi Penelitian Pada jurnal I yaitu di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar. Pada jurnal II yaitu di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang.</p> <p>5. Teknik <i>Sampling</i></p>		<p>Pada jurnal I menggunakan teknik pengambilan sampel <i>non probability sampling.</i> Pada jurnal II menggunakan <i>purposive sampling.</i></p> <p>6. Penulisan hasil Pada jurnal I hasil penelitian dituliskan dengan klasifikasi yaitu tekanan darah normal, pre hipertensi, hipertensi sedang dan hipertensi berat. Pada jurnal II hasil penelitian dituliskan dengan nominal angka (nilai tekanan darah)</p>
<p>Setelah review dua jurnal didapatkan hasil pada jurnal I sebelum terapi air kelapa muda, dari 72 responden sejumlah 62 responden (86,1%) dalam kondisi hipertensi sedang dan 10 responden (13,9%) dalam kondisi hipertensi berat. Setelah terapi air kelapa selama 14 hari didapatkan hasil 8 responden (11,1%) tekanan darahnya menjadi normal, 20 responden (27,8%) mengalami pre hipertensi dan 44</p>				

responden (61,1%) mengalami hipertensi sedang. Penurunan tekanan darah sistolik rata-ratanya sebanyak 4,98 mmHg (3,24%) dan untuk rata-rata tekanan darah diastoliknya turun sebanyak 0.32 mmHg (0,33%).

Dari data hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andika et al (2018), dengan judul pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang dengan hasil tekanan darah sistolik sebelum pemberian air kelapa yaitu hipertensi derajat I sebanyak 41 responden (78,8%) dan hipertensi derajat II sebanyak 11 responden (21,2), untuk tekanan darah diastoliknya normal sebanyak 2 orang (3,8), hipertensi derajat I sebanyak 25 orang (48,1%) dan hipertensi derajat II sebanyak 25 orang (48,1%). Setelah diberikan pemberian air kelapa muda ada pengaruh terhadap penurunan tekanan darah yaitu untuk sistolik menjadi normal sebanyak 15 responden (28,9%), pra hipertensi 20 responden (38,5%) dan hipertensi derajat I sebanyak 17 responden (32,7%) sedangkan tekanan diastol menjadi normal sebanyak 17 responden (30,8%) hipertensi derajat I sebanyak 25 responden (48,1%) dan hipertensi derajat II sebanyak 10 responden (21,1%).

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa air kelapa muda mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Hal ini disebabkan karena air kelapa muda mempunyai kandungan kadar tinggi kalium yang merupakan mineral makro yang

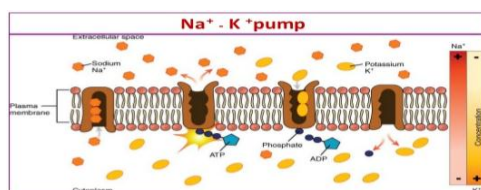
sangat penting bagi tubuh dan memiliki banyak fungsi, diantaranya adalah menjaga keseimbangan cairan tubuh, menyalurkan nutrisi ke dalam sel dan membuang sampah metabolit dari dalam sel, memelihara kesehatan otot dan saraf, membantu sekresi insulin ke dalam darah dan memelihara fungsi normal jantung. Ion kalium yang terkandung dalam air kelapa muda dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung yang juga berakibat pada penurunan tekanan darah (Petrika & Raflony 2019).

Dalam jurnal II didapatkan sebanyak 32 responden sebelum dilakukan pemberian terapi, pada kelompok dewasa rata-rata tekanan darah sistoliknya 150 mmHg dan diastoliknya adalah 95 mmHg, setelah diberikan terapi air kelapa pada kelompok dewasa mengalami penurunan menjadi 144,38 mmHg dan diastoliknya 93,75 mmHg. Pada kelompok pra lansia rata-rata tekanan darah sistoliknya 173,12 mmHg dan diastoliknya 104,38 mmHg, setelah diberikan terapi air kelapa rata-rata tekanan darah sistoliknya menjadi 157,19 mmHg dan diastoliknya 95,62 mmHg. Kelompok lansia rata-rata tekanan darah sistoliknya 166,25 mmHg dan diastoliknya 100 mmHg, setelah diberikan terapi air kelapa rata-rata tekanan darah sistoliknya menjadi 138,75 mmHg dan diastoliknya 85 mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Petrika & Raflony (2019), dengan judul air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dengan hasil rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi air kelapa

muda sebesar 148,5 mmHg dan diastoliknya 95,3 mmHg.

Penurunan tekanan darah ini disebabkan oleh air kelapa muda yang mengandung kadar kalium tinggi dan natrium rendah. Selain itu, air kelapa muda juga mengandung vitamin C dan magnesium. Kalium dapat mengurangi sekresi renin yang menjadikan angiotensin II mengalami penurunan sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang. Kalium juga mempunyai peran dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar. Pompa Na-K tersebut terjadi oleh adanya magnesium yang mengaktifkan membran sel yang memompa natrium keluar dan kalium masuk ke dalam sel sehingga tekanan darah menurun. Vitamin C mempunyai fungsi untuk menjaga pembuluh darah tetap lentur dan lebih mudah untuk mengembang. Hal ini makin memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan hipertensi. pengaturan tekanan darah merupakan fungsi yang paling penting dari mineral ini (Fahriza et al., 2014).



Gambar 1 Natrium Kalium Pump

Jika dalam tubuh kekurangan mineral seperti yang ada didalam air kelapa muda maka tekanan darah akan naik / terjadi hipertensi. Selain itu, faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti faktor usia dan jenis kelamin. Didalam jurnal disebutkan bahwa

usia penderita hipertensi paling banyak adalah 51-60 tahun (pra lansia). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Fanggidae et al (2018), yang menerangkan bahwa semakin tua umur seseorang, maka semakin besar kemungkinan ia menderita hipertensi. Seiring dengan menuanya seseorang, maka pembuluh darah akan kehilangan elastisitasnya, selain itu terjadi perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit, sebagai akibat adalah meningkatnya tekanan darah.

Dalam jurnal I disebutkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang (52,8%) lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 34 orang (47,2%). Dalam jurnal II jenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang (71,9%) lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki 9 orang (28,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Fanggidae et al (2018), yang menerangkan bahwa jenis kelamin berpengaruh pada terjadinya hipertensi, di mana pria lebih banyak yang menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita, oleh karena gaya hidup seperti merokok, minum alkohol dan asupan makan yang tidak terkontrol sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Rokok mengandung zat nikotin yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung. Ketika masuk ke dalam tubuh, nikotin akan memberi sinyal pada otak untuk melepaskan hormon adrenalin. Hormon ini akan membuat diameter pembuluh darah menjadi mengecil sehingga berisiko terjadinya peningkatan tekanan darah. Alkohol

merupakan salah satu penyebab hipertensi karena alkohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa akhirnya tekanan darah meningkat. Makanan yang tidak dikontrol akan menyebabkan kegemukan. Kegemukan yang dialami responden rata-rata disebabkan oleh zat makanan yang dikonsumsi. pada orang yang kegemukan terjadi peningkatan sistem hormon (renin, angiotensin II dan aldosteron) yang terlibat dalam pengaturan tekanan darah dan meningkatkan aliran darah jaringan sehingga tekanan darah meningkat (Mukhibin, 2012).

Pada pertengahan usia dan lanjut usia prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Ini berkaitan dengan masa pramenopause yang mengakibatkan tekanan darah cenderung naik. Sebelum menopause wanita relatif terlindungi dari penyakit kardiovaskuler karena adanya hormon estrogen. Hormon estrogen yang mempunyai fungsi mencegah kekentalan darah serta menjaga dinding pembuluh darah supaya tetap baik. Pada wanita yang memasuki masa menopause kadar estrogen menurun sehingga hal tersebut yang memicu tekanan darah tinggi (Fanggidae et al, 2018).

Instrumen penelitian dan waktu terapi yang digunakan pada kedua jurnal sama-sama menggunakan 250 ml air kelapa muda diberikan saat pagi dan sore. Menurut Cembun et al (2020), dalam penelitian yang dilakukannya yaitu pemberian air kelapa muda hijau sebanyak 250 ml 2× sehari selama 14 hari

membuktikan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan.

SIMPULAN

Setelah dilakukan pemberian air kelapa muda sebanyak 250 ml di pagi dan sore hari selama 2 minggu, pada jurnal I didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah sistolik rata-ratanya sebanyak 4,98 mmHg dan untuk rata-rata tekanan darah diastoliknya turun sebanyak 0.32 mmHg. Pada jurnal II penurunan rata-rata tekanan darah sistoliknya 16,62 mmHg dan diastoliknya 8,12 mmHg. Ini membuktikan adanya pengaruh setelah pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SARAN

- A. Bagi Pasien Dan Masyarakat
Dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang pengaruh pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga mereka dapat menerapkan terapi non farmakologi ini sebagai alternatif terapi untuk menurunkan tekanannya.
- B. Bagi Perkembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan
Agar dapat meningkatkan sumber informasi dalam rangka peningkatan mutu dan pelayanan keperawatan yang optimal, khususnya kasus hipertensi.
- C. Bagi Penulis
Sebagai tambahan, pengetahuan dan wawasan dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya tindakan keperawatan mandiri tentang pengaruh

pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamiin puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan Nikmat, Rohmat dan Karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah yang berjudul "Literature Review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi" dapat selesai tepat pada waktunya.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini dijadikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Program Studi Diploma III Keperawatan Politeknik Yakpermas Banyumas. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis telah banyak mendapat banyak sekali bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Rahaju Ningtyas, S.Kp., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Yakpermas Banyumas.
2. Ns. Sudiarto, M.Kep selaku dosen pembimbing I dan Ns. Fida Dyah P, M.Kep selaku dosen pembimbing II dengan penuh kesabaran, ketekunan dan penuh tanggung jawab memberikan perhatian, bimbingan, pengarahan, dorongan, serta saran dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini dari awal sampai akhir.
3. Kepada kedua orang tua & kakak penulis yang telah mensupport hingga sampai di titik ini dan telah mendoakan yang terbaik kepada penulis dalam

mengerjakan karya tulis ilmiah ini.

4. Nur Wulan Shena Amalia seorang yang sangat penulis sayang juga telah banyak membantu penulis, selalu memberikan semangat, selalu mendoakan yang terbaik dan selalu mengingatkan penulis sehingga menjadi sadar dan bersemangat untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Kepada rekan-rekan seperjuangan menantu idaman kelas 3B yang penulis banggakan terkhusus kepada Bela Nurwaluyatmoko, Handika Imam, Regina Krysanti, Alfi Nur Isnaeni, Isna Setianti & Lin Hanifah.
6. Semua pihak yang secara tidak langsung telah membantu sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan.

Semoga bantuan serta budi baik yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari dalam penulisan karya tulis ilmiah studi kepustakaan ini jauh dari sempurna, penulis berharap hasilnya dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Bogadenta. (2013). *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*. Yogyakarta: Flash Books.
- A.P. Bangun. (2008). *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Anung, S. D. kemenkes R. (2019).

- Percepatan Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Menuju Cakupan Kesehatan Semesta*. Rakerkesda Provinsi Jawa Tengah, April, 1–44. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/download/semnas-riskedas-2019/> Diakses pada tanggal 10 November 2020.
- Aram, V., et al (1988). *Joint National Committe on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. USA 14(2), 161–168. <https://doi.org/10.1097/00001573-199903000-00014> Diakses pada tanggal 5 November 2020.
- Arsa, M. (2011). *Kandungan Natrium dan Kalium Larutan Isotonik Alami Air Kelapa (Cocos Nucifera L) Varietas Eburnia, Viridis, dan Hibrida*. Tesis. Denpasar: Universitas Udayana. <https://adoc.pub/kandungan-natrium-dan-kalium-larutan-isotonik-alami-air-kela.html> Diakses pada tanggal 10 November 2020.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Cembun, C., Arip, M., Fathoni, A., & Andrayani, L. W. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan*. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, No. 1, pp. 185-192). <http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1790>
- Diakses pada tanggal 13 November 2020
- Darmadi, & Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Darmawan. (2013). *Diit Sehat Air Kelapa untuk Kecantikan dan Penyembuhan Macam-macam Penyakit*. Yogyakarta: Media Pressindo.
- Fadila, I. (2020). *Jenis-jenis Obat Darah Tinggi yang Perlu Anda Ketahui*. <https://hellosehat.com/jantung/hipertensi/obat-darah-tinggi/#gref> Diakses pada tanggal 5 November 2020.
- Fadlilah, M., & Saputri, F. (2018). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan* Volume 9, Desember 2018, Nomor 2. 9, 198–206. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/132>. Diakses pada tanggal 4 November 2020.
- Fandi Andika¹, F. A., Haniarti, & Amir Patintingan. (2018). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang*. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(3), 217–229. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i3.107> Diakses pada tanggal 9 Desember 2020

- Fanggidae, E. H., Manafe, D. R. T., & Dedy, M. A. E. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Pre-Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oebobo Kota Kupang. *Cendana Medical Journal*, 15(3), 353–361.
<http://ejournal.undana.ac.id/CMJ/article/download/666/597>
Diakses pada tanggal 6 November 2020
- Fahriza, T., Suhadi, & Maryati. (2014). *Pengaruh Terapi Herbal Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang*, Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK),1-12.
<http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/241> Diakses pada tanggal 6 November 2020.
- Hasdianah, & Suprpto, S. . (2014). *Patologi & Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indrayani, & Widian, N. (2009). *Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi & Stroke*. Jakarta: Millestone.
- Jennifer, P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Kemenkes.RI. (2014). *Infodatin Hipertensi Pusat Data Informasi Kesehatan RI*.
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403> Diakses pada tanggal 17 November 2020.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Profil Kesehatan di Indonesia*. Kemenkes RI.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2015.pdf> Diakses pada tanggal 17 November 2020.
- Komang, N., Gandari, M., Wayan, N., & Nopiyanti, E. (2015). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar*, Jurnal Dunia Kesehatan volume 5 nomor 2, 92–97.
<https://media.neliti.com/media/publications/76420-ID-pengaruh-pemberian-air-kelapa-muda-terha.pdf> Diakses pada tanggal 6 November 2020.
- Komariah Aan & Satori Djam'an. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Lanny, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Mukhibbin, A. (2012). Dampak Kebiasaan Merokok, Minum Alkohol dan Obesitas Terhadap Kenaikan Tekanan Darah Pada Masyarakat Di Desa Gonilan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. *Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–15.
http://eprints.ums.ac.id/22101/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
Diakses pada tanggal 10 April 2021.

- Nazir, M. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Oktaviani, N. (2013). *Khasiat Selangit Air Putih, Air Kelapa, Manggis dan Sirsak*. Yogyakarta: IN Azna Books.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pann. (2019). *Arti konseptualisasi*. <https://glosarium.org/arti-konseptualisasi/>. Diakses pada tanggal 5 Desember 2020.
- Petrika, Y., & Rafiony, A. (2019). *Air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi*. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(2), 77–82. <https://core.ac.uk/download/pdf/270264153.pdf> Diakses pada tanggal 6 Desember 2020
- Putro, Alvandi Pratito, Julianto, E., & Kurniawan, Y. D. (2019). *Pemberian Seduhan Daun Alpukat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Primer*. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 4 no 1, 9–16. <https://doi.org/10.52488/jnh.v4i1> Diakses pada tanggal 11 November 2020.
- Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Prov. Jateng Tahun 2019*. Profil Kesehatan Jateng, 3511351(24), 273–275. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf> Diakses pada tanggal 13 November 2020.
- R. Susilo. (2011). *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Riki, S. R., Herman, & Sukarni. (2018). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak*, *Jurnal Proners*. 26(1), 79–87. http://mmep.isme.ir/article_25341.html. Diakses pada tanggal 11 November 2020.
- Saragih, S. (2010). *Pengaruh Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera L.) Terhadap Tekanan Darah Normal pada Perempuan Dewasa*. <http://repository.maranatha.edu/id/eprint/2266> Diakses pada tanggal 11 November 2020.
- Sayogo, S. (2014). *Air Kelapa Muda Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah*. *CDK-223/ vol. 41 no. 12, th. 2014*, 896–900. https://www.researchgate.net/publication/315096822_Air_Kelapa_Muda_-_Pengaruhnya_terhadap_Tekanan_Darah Diakses pada tanggal 6 November 2020.
- Setiadi, P. (2013). *Efek Air Kelapa (Cocos Nucifera L.) Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, 65. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ve>

