

**PENGARUH TERAPI AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW PAGAR DEWA KOTA BENGKULU**

*The Effect of Young Coconut Water Therapy on Systolic Blood Pressure Reduction in Hypertension Patients at PSTW Pagar Dewa*

Devi Listiana<sup>1</sup>, Dian Dwiana Maydinar<sup>1</sup>, Vellyza Colin<sup>1</sup>, Enggri Yuanda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu

Email : [devilistiana01@gmail.com](mailto:devilistiana01@gmail.com)

**ARTICLE HISTORY**

Received [11 March 2022]

Revised [12 Mei 2022]

Accepted [31 Mei 2022]

**KATA KUNCI:**

hipertensi, pasien, terapi air kelapa muda, tekanan darah sistolik

**KEYWORDS:**

hypertension, patient, systolic blood pressure, young coconut water therapy

**ABSTRAK**

Peningkatan tekanan darah di atas normal mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Metode Penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre Eksperimental menggunakan The One Group Pretest Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu bulan Mei 2021 sebanyak 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total Sampling yaitu seluruh pasien yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu dengan menggunakan data primer untuk melakukan pengukuran tekanan darah pre-test dan post-test dan data sekunder yang di dapat melalui laporan dan register yang diperoleh dari catatan-catatan yang telah ada sebagai data pendukung. Analisis data dengan menggunakan Wilcoxon Sign Rank Test. Pengolahan data menggunakan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik minimum 140 mmHg, maksimum 180 mmHg, nilai rata-rata 149,37 dengan Std. Deviation 13,400. Setelah diberikan terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik minimum 120 mmHg, maksimum 170 mmHg, nilai rata-rata 137,500 dengan Std. Deviation 16,124. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan p-value = 0,001. Diharapkan penderita hipertensi dapat menggunakan terapi komplementer (non farmakologi) dengan terapi air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah sistolik.

**ABSTRACT**

An increase in blood pressure above normal results in an increase in morbidity and mortality. This study aimed to study the effect of young coconut water therapy on reducing systolic blood pressure in patients with hypertension at PSTW Pagar Dewa Bengkulu City. This study uses a pre-experimental research design using The One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all patients with hypertension at PSTW Pagar Dewa Bengkulu City in May 2021 as many as 16 people. The sampling technique in this study used the Total Sampling technique, namely all patients with hypertension at PSTW Pagar Dewa Bengkulu City using primary data to measure blood pressure pre-test and post-test and secondary data obtained through reports and registers obtained. Data analysis using Wilcoxon Sign Rank Test. Data processing used SPSS software. The results showed before being given young coconut water therapy, a minimum systolic blood pressure of 140 mmHg, a maximum of 180 mmHg, an average value of 149.37 with Std. Deviation 13.400. After being given young coconut water therapy, a minimum systolic blood pressure of 120 mmHg, a maximum of 170 mmHg, an average value of 137.500 with Std. Deviation 16.124. There was a significant effect the administration of young coconut water therapy on reducing systolic blood pressure with p-value = 0.001. It is hoped that patients with hypertension can use complementary (non-pharmacological) therapy with young coconut water therapy to lower systolic blood pressure.

## Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi (WHO, 2019).

Menurut data Kemenkes RI (2013), bahwa hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, dimana proporsi kematiannya mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (Riskesdas) tahun 2018 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes Republik Indonesia bahkan menunjukkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 31,7%. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke, sedangkan sisanya pada jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Kemenkes RI, 2018).

Kemenkes R.I (2015) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 31,4%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi merupakan awal untuk proses lanjut mencapai target organ yang menyebabkan kerusakan yang lebih berat. Tekanan darah dianggap normal kurang dari 135/85 mmHg, sedangkan dikatakan hipertensi bila lebih dari 140/90mmHg, dan di antara nilai tersebut dikatakan normal tinggi, namun bagi orang Indonesia, banyak dokter berpendapat bahwa tekanan darah yang ideal adalah sekitar 110-120/80-90 mmHg, batasan ini berlaku bagi orang dewasa di atas 18 tahun (Indriyani, 2009).

Salah satu bentuk pengobatan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi adalah dengan pengobatan herbal, yaitu dengan meminum air kelapa muda. Air

kelapa muda mengandung unsur kalium yang tinggi yaitu sekitar 291 mg/100 ml (Farapti & Safitri, 2014). Menurut Kaaba, Katili, & Zakaria (2019), terapi air kelapa muda sangat berkhasiat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dari air kelapa mampu memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan pompa jantung dan tekanan darah meningkat setelah diberikan air kelapa muda sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu lansia.

Menurut Bogandanta (2013), manfaat air kelapa yaitu menurunkan tekanan darah, menetralkan racun, penyembuhan demam berdarah, dan menyehatkan ibu hamil. Manfaat lainnya adalah dapat membersihkan saluran pencernaan, mencegah batu ginjal, memperbaiki sirkulasi darah, mengobati penyakit chikungunya, menjadi minuman isotonik, membantu proses penyembuhan, mencegah osteoporosis.

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada golongan umur 50 tahun masih 10% tetapi di atas 60 tahun angka tersebut terus meningkat mencapai 20-30%. Dari berbagai penelitian melaporkan bahwa 1,3-28,6% penduduk yang berusia di atas 20 tahun penderita hipertensi. Prevalensi hipertensi pada usia kurang dari 31 tahun 5%. Usia antara 31-44 tahun 8-10%. Usia lebih dari 45 tahun sebesar 20% (Helmanu & Nurrahmani, 2015). Ini menandakan usia yang rentan terkena hipertensi adalah umur 50-60 tahun keatas.

Jumlah penduduk Kota Bengkulu yang berusia di atas 18 tahun berjumlah 225.729 orang, dan yang hanya melakukan pemeriksaan tekanan darah sebanyak 11.628 penduduk yang menderita hipertensi sebanyak 3.647 orang. Dibandingkan dengan tahun 2014 terjadi peningkatan jumlah penduduk yang menderita hipertensi sebesar 3,12% (Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu, 2015).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan pada tanggal 21 Maret 2021 diperoleh data dari Panti Sosial Tresna Wherda Pagar Dewa Kota Bengkulu. Jumlah lansia yang ada di Panti Sosial Tresna

Wherda Pagar Dewa Kota Bengkulu berjumlah 68 Lansia dan yang menderita hipertensi sebanyak 16 orang, hal ini menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu cukup tinggi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Tujuan dari penelitian ini mempelajari pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Penelitian dilakukan pada tanggal 01-30 Mei 2021. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre Eksperimental* menggunakan *The One Group Pretest Posttest Design*. Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh pasien yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu bulan Mei 2021 sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu seluruh pasien yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa

Kota Bengkulu bulan Mei 2021 sebanyak 16 orang. Responden akan diberikan *informed consent* atau lembar persetujuan untuk menjadi sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dengan data primer dan sekunder. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi dengan menggunakan Spigmomanometer dan Stetoskop (*pre-test*). Setelah itu berikan air kelapa muda pada penderita hipertensi 1 kali sehari sebanyak 250 cc setiap pagi selama 3 hari pemberian (*intervention*). Setelah 3 hari pemberian tekanan darah akan kembali diukur (*post-test*).

Data diuji Kenormalannya menggunakan uji *Shapiro-wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Analisis data dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Pengolahan data menggunakan *software SPSS*.

**Hasil Penelitian**

**1. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan air kelapa muda pada pasien hipertensi yang berada di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu.

Tabel 1.

Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum Diberikan Terapi Air Kelapa Muda

<i>Minimum</i> (mmHg)	<i>Maximum</i> (mmHg)	<i>Mean</i> (mmHg)	<i>Median</i> (mmHg)	<i>Std.Deviaton</i> (mmHg)
140,00 mmHg	180,00 mmHg	149,37	140,00	13,40

Berdasarkan Tabel 1 di atas terlihat bahwa dari 16 lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu sebelum diberikan terapi air kelapa

muda didapatkan tekanan darah sistolik minimum 140,00 mmHg, maksimum 180 mmHg, nilai rata-rata 149,37, median 140,00 dengan *std. deviation* 13,40.

Tabel 2.

Gambaran Tekanan Darah Sistolik Setelah Diberikan Terapi Air Kelapa Muda

<i>Minimum</i> (mmHg)	<i>Maximum</i> (mmHg)	<i>Mean</i> (mmHg)	<i>Median</i> (mmHg)	<i>Std.Deviaton</i> (mmHg)
120,00	170,00	137,50	130,00	16,12

Berdasarkan Tabel 2 di atas terlihat bahwa dari 16 lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu setelah diberikan terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik minimum 120,00 mmHg, maksimum 170,00 mmHg, nilai rata-rata 137,50, median 130,00 dengan std. deviation 16,12.

## 2. Uji Normalitas Data

Uji Kenormalan data dalam penelitian ini menggunakan *uji Shapiro-wilk* karena sampel yang diperoleh kurang dari 50 orang.

Tabel 3  
Uji Normalitas Pengaruh Pemberian Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik

Waktu	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Sebelum Terapi	0,738	16	0,000
Setelah Terapi	0,827	16	0,006

Hasil uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* sebelum diberikan terapi air kelapa muda didapat nilai  $p= 0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum diberikan terapi air kelapa muda berdistribusi tidak normal.

Setelah diberikan terapi air kelapa muda didapat nilai  $p= 0,006 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi setelah diberikan terapi air kelapa muda berdistribusi tidak normal, sehingga tidak memenuhi

syarat untuk uji statistik *Paired Sampel T-Test*. Selanjutnya akan digunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

## 3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu karena data tidak berdistribusi normal maka digunakan *Wilcoxon Sign Rank Test*.

Tabel 4.  
Pengaruh Pemberian Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik pada Pasien Hipertensi

Tekanan Darah		N	Z	p-value
Sebelum Terapi-Setelah Terapi	<i>Negative Ranks</i>	13	-3,275	0,001
	<i>Positive Ranks</i>	0		
	<i>Ties</i>	3		

Berdasarkan dari tabel di atas terlihat bahwa terdapat 13 orang yang tekanan darahnya menurun setelah diberikan terapi air kelapa muda, dan 3 orang tekanan darah tetap setelah diberikan terapi air kelapa muda. Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan nilai  $Z= -3,275$  dengan  $p-value = 0,001 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian

terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 16 lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Sebelum dilakukan pemberian terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah dengan nilai

minimum 140 mmHg, maksimum 180 mmHg, nilai rata-rata 149,37, median 140,00 dengan Std. Deviation 13,40.

Tekanan darah minimum pasien hipertensi sebelum dilakukan pemberian terapi air kelapa muda adalah 140 mmHg yaitu sebanyak 9 orang. Tekanan darah maksimum pasien hipertensi sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda yaitu 180 mmHg sebanyak 1 orang. Hal ini disebabkan karena pasien mempunyai penyakit penyerta seperti diabetes.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Soelistiji (2015), Diabetes Melitus (DM) merupakan suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia kronik yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, kerja insulin atau keduanya. Menurut teori yang dikemukakan oleh Masharani & German (2007) kadar insulin berlebih menimbulkan peningkatan retensi natrium oleh tubulus ginjal yang dapat menyebabkan hipertensi. Menurut penelitian Silih (2015) bahwa penderita diabetes mellitus mempunyai risiko mengalami hipertensi lebih besar dibandingkan dengan yang tidak menderita diabetes mellitus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dilakukan pemberian terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik rata-rata 149,37 mmHg dalam termasuk dalam kategori hipertensi derajat I. Hal ini menunjukkan banyaknya lansia yang mengalami hipertensi derajat I disebabkan adanya pola hidup kurang baik.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Suoth, Bidjuni, & Malara (2014), gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya kurang melakukan aktivitas fisik.

Menurut teori Junaedi, Yulianti, & Gustia (2013), seseorang yang tidak aktif memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus bekerja lebih keras pada saat kontraksi sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitri

et al. (2016) bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi.

Menurut teori yang dikemukakan Lingga (2012), kandungan mineral yang paling menonjol pada air kelapa adalah potassium dengan kadar yang cukup tinggi. Kandungan potassium pada air kelapa adalah 300 mg/liter.

Berdasarkan hasil penelitian dari 16 lansia yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu, terdapat 13 lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah terapi air kelapa muda. Ini membuktikan bahwa terapi air kelapa muda yang diberikan selama 3 hari berturut-turut dapat membantu pasien untuk menurunkan tekanan darah sistoliknya. Terdapat 3 lansia yang tekanan darah sistoliknya tetap meski telah diberikan terapi air kelapa muda. Ini disebabkan karena pasien kurang menjaga pola makan dan pola hidup sehat.

Menurut teori Soenarjo (2002), pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu, pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan atau olahraga.

Menurut teori dari Jauhari & Nasution (2016), mengkonsumsi makanan berlemak memberikan kecenderungan meningkatkan kolesterol darah, terutama lemak hewani yang mengandung lemak jenuh. Kolesterol yang tinggi berkaitan dengan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum (2012) bahwa menyimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi lemak dengan kejadian Hipertensi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Jember.

Setelah dilakukan pemberian terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik dengan nilai minimum 120 mmHg, maksimum 170 mmHg, nilai rata-rata

137,50, median 130,00, dan *std. Deviation* 16,12.

Tekanan darah sistolik minimum pasien hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi air kelapa muda adalah 120 mmHg yaitu sebanyak 3 orang. Ini menandakan terapi air kelapa muda berpengaruh dalam menormalkan tekanan darah. Tekanan darah sistolik maksimum pasien hipertensi setelah dilakukan pemberian air kelapa muda yaitu 170 mmHg sebanyak 2 orang. Hal ini disebabkan pasien tidak menjaga pola makan dan pasien juga mengatakan kurang tidur pada malam hari.

Menurut Martini, Roshifanni, & Marzela (2018) hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatis pada pembuluh darah. Seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan di malam hari. Pola tidur memiliki pengaruh yang paling tinggi terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan variabel lain yaitu umur dan jenis kelamin. Tidak hanya itu risiko menderita hipertensi pada orang yang mempunyai pola tidur buruk 9,022 kali lebih besar dibandingkan orang yang mempunyai pola tidur baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi setelah dilakukan pemberian terapi air kelapa muda didapatkan tekanan darah sistolik rata-rata 137,50 mmHg, termasuk dalam kategori normal tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi air kelapa muda yang diberikan kepada lansia yang mengalami hipertensi derajat I mampu menormalkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Farapti & Sayogo (2014) bahwa air kelapa muda bermanfaat untuk mengendalikan agar tekanan darah menjadi normal dan terjadi keseimbangan antara natrium dan kalium dalam tubuh. Konsumsi kalium yang banyak akan meningkatkan konsentrasinya didalam cairan intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian didapat skor tekanan darah sistolik setelah terapi air kelapa muda lebih kecil jika dibandingkan dengan tekanan darah sistolik sebelum terapi air kelapa muda dengan rata-rata penurunan 11,875. Tujuan pemberian terapi air kelapa muda adalah untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan pendapat Oktaviani (2013), air kelapa muda mengandung beberapa kandungan seperti gula, vitamin C, protein, kalsium, kalium, dan magnesium. Kandungan magnesium yang tinggi pada air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil *Wilcoxon Sign Rank Test* didapat ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu dengan *p-value* = 0,001 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi air kelapa muda efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Andika (2018), mekanisme kerja kalium dalam menurunkan tekanan darah diperkirakan terjadi melalui natriuresis, penurunan aktivitas *Renin Angio-Tensin Aldosteron* (RAA), dan peningkatan *neuronaf-Na pump* yang mengakibatkan aktivitas saraf simpatis menurun. Kalium merupakan elektrolit terutama yang terdapat dalam air kelapa muda dan beberapa penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan hasil konsisten, yaitu air kelapa muda terbukti dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastol.

Berdasarkan hasil wawancara kepada pasien, pasien menyatakan bahwa air kelapa muda terasa manis dan segar. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Andika (2018) bahwa air kelapa muda merupakan minuman isotonik yang mengandung hampir semua mineral dengan kandungan terbanyak adalah K. Berbeda dengan minuman isotonis yang kandungan Na-nya lebih tinggi daripada K, kandungan K yang terdapat dalam air kelapa jauh lebih besar daripada

kandungan Na. Air kelapa umur 6-8 bulan mempunyai kandungan kadar K tertinggi dan kadar Na terendah.

Teori yang dikemukakan oleh Oktaviani (2013) menyatakan bahwa air kelapa muda mengandung beberapa kandungan seperti gula, vitamin C, protein, kalsium, kalium, dan magnesium. Kandungan magnesium yang tinggi pada air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Vitamin C yang ada pada air kelapa muda berfungsi sebagai antioksidan yang meningkatkan sintesis atau mencegah penguraian nitrogen monoksida, suatu gas yang dihasilkan secara alami dibagian dalam arteri dan berfungsi menjaga pembuluh darah tetap lentur serta lebih mudah mengembang sehingga mampu menurunkan tekanan darah sistol.

Menurut Guyton & Hall (2012), efek antihipertensi kalium juga berhubungan dengan pengaruhnya dalam menghambat sekresi renin dan aktivitasnya menghambat formasi radikal bebas, mencegah trombosis arterial, dan juga menghambat reabsorpsi natrium di tubulus ginjal. Hilangnya natrium dari tubuh terutama menurunkan volume cairan ekstraselular, sehingga tekanan arteri juga menurun.

Teori yang dikemukakan oleh Bogandanta (2013) menyatakan bahwa manfaat air kelapa yaitu menurunkan tekanan darah, menetralkan racun, penyembuhan demam berdarah, dan menyehatkan ibu hamil. Manfaat lainnya adalah dapat membersihkan saluran pencernaan, mencegah batu ginjal, memperbaiki sirkulasi darah, mengobati penyakit chikungunya, menjadi minuman isotonik, membantu proses penyembuhan, mencegah osteoporosis.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa pemberian air kelapa muda pada pasien hipertensi efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Kondisi ini dapat menjadi acuan menangani penyakit hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu sehingga mampu memberikan perawatan secara

maksimal baik melalui terapi farmakologi ataupun terapi *non*-farmakologi seperti pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andika (2018) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kaaba, Katili, & Zakaria (2019) yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa terhadap penurunan tekanan darah pada ibu lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. Terapi air kelapa muda sangat berkhasiat menurunkan tekanan darah karena kandungan kalium dari air kelapa mampu memberikan efek vasodilatasi pembuluh darah sehingga meningkatkan pompa jantung dan tekanan darah meningkat setelah diberikan air kelapa muda sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada ibu lansia.

### Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu. Diharapkan penderita hipertensi dapat menggunakan terapi komplementer (*non*-farmakologi) dengan terapi air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah sistoliknya.

### Daftar Pustaka

- Andika, F. A. F., & Patinting, A. (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. Diunduh dari: <https://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes/article/view/107/104>.

- Bogadenta, A. (2013). *Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa*. Yogyakarta : Flash Books.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2015). *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu Tahun 2015*. Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.
- Farapti, & Sayogo, S. (2014). Air Kelapa Muda-Pengaruhnya terhadap Tekanan Darah. *Cermin Dunia Kedokteran (CDK)*-223, 41 (12): 896-900. DOI: <http://dx.doi.org/10.55175/cdk.v41i12.1060>
- Fitri, Y., Mulyani, N. S., Eva Fitrianiingsih, E., & Suryana (2016). Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2): 105-110. Diunduh dari <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/view/19>.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC.
- Helmanu, K., & Nurrahmani, U. (2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta : Istana Media.
- Indriyani, W. N. (2009.) *Deteksi Dini Kolesterol, Hipertensi, dan Stroke*. Jakarta : Millestone.
- Jauhari, A., & Nasution, N. (2016). *Nutrisi & Keperawatan*. Edisi 1. Yogyakarta : Jaya Imu.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Gustia, M. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Edisi 1. Jakarta : Fmedia.
- Kaaba, D., Katili, D. N. O., & Zakaria, F. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Akademika : Jurnal Ilmiah Media Publikasi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi*, 8 (2) : 127. DOI : [10.31314/akademika.v8i2.406](https://doi.org/10.31314/akademika.v8i2.406).
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kemenkes RI. Diunduh dari : [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf).
- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. Jakarta : Kemenkes RI. Diunduh dari : <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/pedoman-teknis-penemuan-dan-tatalaksana-hipertensi>.
- Lingga, L. (2012). *Terapi Kelapa Muda untuk Kecantikan dan Kesehatan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo, Gramedia.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Universitas Hasanuddin*, 14(3), 297-303. Diunduh dari <https://journal.unhas.ac.id/index.php/kmi/article/view/4181>.
- Masharani, U., & German, M. S. (2007). *A Lange Greenspan's Basic and Clinical Endocrinology (8th Ed)*. USA : McGraw Hill Companies.
- Oktaviani, N. (2013). *Khasiat Selangit Air Putih, Air Kelapa, Manggis, dan Sirsak*. Yogyakarta : In Azna Books.
- Silih, Y. (2015). Hubungan Antara Diabetes Melitus dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Pontianak Selatan. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3 (1): 12-14. Diunduh dari : <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/view/8721>.
- Soelistiji, S. A. (2015). *Konsensus Pengelolaan dan Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 di Indonesia*. Jakarta : PB Perkeni.
- Soenarjo, R. J. (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- South, M., Bidjuni, H., & Malara, R.T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Selatan. *Ejournal Keperawatan*, 2(1) : 1-14.

- DOI : *(Studi di UPT Palayanan Sosial Lanjut Usia Jember)*. Skripsi. Jember : Universitas Jember. Diunduh dari <http://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/5568/Skripsi.pdf> tanggal 21 Februari 2021.
- WHO. (2019). *Raised Blood Pressure*. Geneva: WHO.
- Widyaningrum, S. (2012). *Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia*