

PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI : STUDI LITERATURE

PUTRI WULANDARI¹, ANITA SYARIFAH², AWALUDDIN³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Tengku Maharatu, Kota Pekanbaru, Indonesia

Abstrak: Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi sering disebut sebagai The Silent Killer (pembunuh senyap) karena biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Hipertensi dapat di kendalikan dengan terapi non-farmakologis yaitu salah satunya ialah mengonsumsi air kelapa muda. Air kelapa muda mengandung tinggi kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan : tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh air kelapa muda (*cocos nucifera* L) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode Penelitian : metode penelitian menggunakan studi literature dari hasil penelitian yang di publikasikan pada tahun 2015-2024. Pencarian literature menggunakan kata kunci air kelapa muda, tekanan darah tinggi, dan tekanan darah. Menggunakan data base Google Scholar dengan kriteria yang menggunakan judul artikel yang membahas pengaruh air kelapa muda terhadap tekanan darah penderita hipertensi, tahun terbit artikel minimal 10 tahun terakhir. Hasil : hasil dari analisa 20 jurnal menggambarkan bahwa ada pengaruh mengonsumsi air kelapa muda (*cocos nucifera* L) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Air kelapa muda, Tekanan darah, Tekanan Darah tinggi

Abstract: Hypertension or high blood pressure disease is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of arterial blood vessels. Hypertension is often referred to as The Silent Killer because usually the patient does not know that he has hypertension and is only known after complications occur. Hypertension can be controlled with non-pharmacological therapy, one of which is consuming young coconut water. Young coconut water contains high potassium which can lower blood pressure. Purpose : The purpose of this study was to determine the effect of young coconut water (*cocos nucifera* L) on lowering blood pressure in patients with hypertension. Method : The research method uses literature studies from research results published in 2015-2024. Literature search using keywords young coconut water, high blood pressure, and blood pressure. Using Google Scholar data base with criteria that use article titles that discuss the effect of young coconut water on the blood pressure of hypertensive patients, the year of publication of the article at least the last 10 years. Result : The results of the analysis of 20 journals illustrate that there is an effect of consuming young coconut water (*Cocos nucifera* L) on lowering blood pressure in people with hypertension.

Key Words : Blood Pressure, Hypertension, Young coconut water

A.Pendahuluan

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengeluarkan darah keseluruhan tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Nur Indah Sari, 2017).

Tekanan darah adalah tekanan gabungan dari pemompaan oleh jantung, perlawanan dinding arteri, dan penutupan katup jantung. Tekanan maksimal arteri berhubungan dengan kontraksi ventrikel kiri yang disebut tekanan sistolik. Tekanan minimal, yang terjadi saat jantung berada pada kondisi relaksasi maksimal disebut dengan diastolik. Setiap orang memerlukan tekanan darah untuk menggerakkan darah melewati sistem sirkulasi. Tekanan akan naik dan turun dengan rentang sempit. Namun, ketika tekanan naik dan tidak turun kembali, kondisi ini dikenal sebagai tekanan darah tinggi (Wade, 2023).

Hipertensi sering disebut sebagai *The Silent Killer* (pembunuh senyap) karena biasanya penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Akibat yang terjadi jika hipertensi tidak segera ditangani antara lain terjadi penyakit stroke, retinopati, penyakit jantung koroner dan gagal jantung serta penyakit ginjal kronik (Oktaviani et al., 2022).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit ini tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010-2030 (WHO, 2023).

Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Kemenkes, 2024).

Menurut Dinkes Provinsi Riau tahun 2022, bahwa provinsi Riau sudah menunjuk kan peningkatan mengenai kasus pada hipertensi, Dimana pada data yang diperoleh dari Dinkes Provinsi Riau pada tahun 2021 Provinsi Riau sudah menginjak angka 22,8% dan pada tahun 2022 mencapai sekitar 30,5%. Capaian pelayanan hipertensi yang rendah tersebut bisa disebabkan karena adanya jumlah sasaran penderita hipertensi yang besar (prevalensi hipertensi 29,1% dari penduduk usia sekitar ≤ 15 tahun) dan kebanyakan dari penderita hipertensi tanpa menyadari menderita hipertensi sebanyak 70% (Dinkes, 2022).

Persentase penderita hipertensi umur kurang dari 15 tahun yang ditemukan dan mendapatkan pelayanan kesehatan di Provinsi Riau mengalami peningkatan di tahun 2021 sebanyak 337.936 orang (23%) dibandingkan tahun sebelumnya hanya mencapai 14% dari jumlah estimate penderita hipertensi. Kota Pekanbaru mengalami peningkatan pada kasus hipertensi di tahun 2021 dengan (Herimen, 2021).

Penyakit hipertensi memiliki dampak yang berkembang dari tahun ke tahun yang menyebabkan banyak komplikasi yang terjadi. Hipertensi merupakan faktor resiko utama pada penyakit serebral (otak), jantung, vas-kular (pembuluh darah) dan ginjal (renal) dengan komplikasi berupa "*infark miokard*" (serangan jantung) (Dewi et al., 2018).

Penyakit hipertensi sering disebut erat kaitannya dengan gaya hidup sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk penanganannya dengan memodifikasi (mengubah) pola hidup dalam jangka waktu yang lama dan membutuhkan obat-obatan. Penanganan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan non-farmakologis. Farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian pengobatan farmakologi seperti obat-obatan berjenis medikasi antihipertensi seperti diuretik, penyekat betaadrenik ataupun beta-blocker, vasodilator, penyekat saluran kalsium serta penghambat enzim pengubah angiotensin (ACE).

Pengobatan non-farmakologis dapat dilakukan seperti modifikasi gaya hidup, diet rendah lemak, kurangi berat badan, pembatasan mengonsumsi natrium, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, metode relaksasi, terapi komplementer serta menghentikan kerutinan merokok (Herawati et al., 2021).

Mengonsumsi air kelapa muda merupakan salah satu bentuk pengobatan non-farmakologis pada penderita hipertensi. Ciri khas daerah tropis yaitu air kelapa muda yang memiliki kalium tinggi. Selain memiliki kalium yang tinggi, air kelapa muda juga memiliki kandungan seperti vitamin C, kalsium, gula, protein dan magnesium. Menurut beberapa penelitian salah satu yang dapat menurunkan tekanan darah adalah dengan mengonsumsi kandungan kalium yang tinggi seperti air kelapa muda. Selain itu, kelapa mengandung ekstrak etanolik yang mempunyai efek sebagai anti hipertensi.

Kalium yang dibutuhkan oleh tubuh manusia berjumlah sedikit, namun jika kadar kalium dalam darah berkurang dapat menyebabkan beberapa gangguan dalam tubuh, seperti gangguan gastrointestinal, gangguan sistem kardiovaskuler dan gangguan metabolisme. Jika kadar kalium dalam tubuh berlebihan maka dapat menyebabkan beberapa gangguan seperti kelemahan otot atau sistem pernapasan, dan penurunan kesadaran bahkan kelumpuhan. Pemilihan air kelapa muda sebagai sumber kalium berdasarkan fakta bahwa Indonesia merupakan negara dengan produksi buah kelapa terbanyak dan air kelapa muda masih jarang dikonsumsi secara teratur, padahal air kelapa muda merupakan minuman kaya manfaat sumber vitamin dan mineral terutama kandungan kaliumnya yang tinggi. (Ibrahim, 2020).

Berdasarkan uraian di atas oleh karenanya diperlukan studi lebih lanjut menggunakan kajian *literatur review* berupa pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap kejadian tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam tulisan ini adalah *literatur review* dengan *deskriptive review*. Pencarian jurnal Nasional menggunakan *data base Scholar google* yang digunakan 10 tahun terakhir yaitu dari tahun 2015-2024. Pada pembuatan artikel ini terdapat kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu sebagai berikut :

1. Kriteria Inklusi :

- Artikel yang membahas pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap kejadian hipertensi
- Artikel yang diterbitkan 10 tahun terakhir yaitu 2013-2024

2. Kriteria Eksklusi :

- Artikel yang membahas selain air kelapa muda
- Artikel yang membahas kombinasi dengan air kelapa muda
- Tahun publis artikel lebih dari 10 tahun terakhir

Pencarian dilakukan pada tanggal 16 Juni 2024 sampai 7 Juli 2024. Kata kunci yang digunakan dalam *literatur review* ini air kelapa muda, *blood pressure*, *hypertension*, *young coconut water*, tekanan darah dan tekanan darah tinggi. Terdapat sejumlah 3.930 jurnal yang ditemukan sesuai dengan kata kunci tersebut. Setelah artikel tersebut dievaluasi sesuai kriteria, yaitu pengaruh air kelapa muda (*cocos nucifera L*) terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi, terdapat 16 jurnal Nasional dan 4 jurnal Internasional. Dari 20 jurnal tersebut di dapatkan bahwa ada pengaruh dalam pemberian air kelapa muda terhadap kejadian tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

C. Hasil Analisa Jurnal

No	Nama peneliti/ Tahun	Jurnal dan Daerah/ Negara	Judul	Tujuan	Metode dan Desain Penelitian	Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	Alat Ukur	Hasil Penelitian
1.	Yanuartri Petrika, Ayu Rafiony/ 2019 (Petrika & Rafiony, 2019)	Jurnal Vokasi Kesehatan, Kecamatan Pontianak Utara	Air Kelapa Muda Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Telaga Biru.	<i>Quasi Experiment Design</i>	<i>Purposive sampling</i> , 24 sampel	Wawancara, dan pengukuran tekanan darah	Terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,00$) tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan air kelapa muda. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,72$) tekanan darah diastolik responden sebelum dan setelah diberikan air kelapa muda.
2	Rita Sari, Janu Purwono/ 2022 (Sari & Purwono, 2022)	Jurnal Wacana Kesehatan, Lampung	Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sumberejo.	<i>Quasy eksperimen</i>	<i>Purposive sampling</i> , 24 responden	Kuesioner, tensimeter dan lembar observasi	Nilai p -value = $0,003 < (0,05)$. Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.
3	V.M. Endang S.P. Rahayu, I Made Mertha, IGA Ari Rasdini, I Dewa Putu Gede Putra Yasa/ 2021 (Rahayu et al., 2021)	Jurnal Gema Keperawatan, Denpasar, Bali	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Selatan Tahun 2021.	<i>Pre-eksperimen tal</i>	<i>Purposive sampling</i> , 11 sampel	<i>Sphigmo manometer</i>	Menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan nilai p value $< 0,000$ (p value $< 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
4	Fandi Andika,	Jurnal Ilmiah Manusia	Pengaruh Pemberian Air Kelapa	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui	<i>Quasi Eksperimen</i>	1115 populasi, <i>accidenta</i>	Wawancara, tensimeter	Nilai p -value untuk sistol dan diastol $0,000 < p (0,05)$.

	Haniarti, dan Amir Patintingan/2018 (Andika et al., 2018)	dan Kesehatan, Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan	Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang	pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang.		1 sampling, 52 responden	er	Ini menunjukkan bahwa setelah pemberian air kelapa selama 5 hari tekanan darah pada lansia kelompok intervensi sebagian besar cenderung mengalami penurunan.
5	Tarwoto, Mumpuni, Wahyu Widagdo/2018 (Tarwoto et al., 2018)	Quality Jurnal Kesehatan, Jakarta Selatan	Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah pemberian minuman alami tinggi kalsium berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.	Quasi Eksperimen	One Group Desain, 30 sampel	Tensimeter	Terdapat pengaruh yang bermakna pemberian minuman alami tinggi kalsium (air kelapa muda) terhadap tekanan darah systole dan diastole ($p=0,000$).
6	Ni Komang Matalia Gandari, IGA Ratih Agustini, Ni Wayan Eka Nopiyanthi/2016 (Gandari et al., 2015)	Jurnal Dunia Kesehatan, Kabupaten Gianyar, Bali	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar	Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar.	Pre-eksperimen	78 populasi, purposive sampling, 72 responden	Tensimeter	Nilai p-value = $0,001 < 0,05$. Ada pengaruh secara signifikan antara rata-rata pre dan post setelah diberikan air kelapa muda dan nilai z sebesar 5,729 dan z tabel dengan nilai = 1,96 yang berarti z hitung lebih besar dari z tabel yang dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di Banjar Pisang Desa Taro Gianyar.
7	Riki Sulindra Ramadhan, Hermana, Sukarni	Jurnal Untan, Pontianak	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tekanan Darah	Mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di	Quasy Experiment	112 populasi, pre test and post test nonequivalent control	Tensimeter	Nilai p untuk sistolik dan diastolik kelompok intervensi yaitu $0,001 (p < 0,05)$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh

	i/ 2019 (Rama dhan et al., 2019)		Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas II Pontianak	wilayah kerja puskesmas Perumnas II Pontianak.		group, 40 responden		pemberian air kelapa muda hijau terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
8	Cembun, Moh. Arip, Akhmad Fathon, Lale Wisnu Andrayani/ 2020 (Cembun et al., 2020)	Public Knowledge Project, Lombok	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan tahun 2020.	<i>Pre experimental</i>	292 populasi, sampel proporsi, 24 responden	Lembar observasi, lembar wawancara, tensimeter	Pemberian air kelapa muda hijau memiliki $\alpha = 0.05$ diperoleh nilai signifikansi $0.000 < \alpha = 0.05$. Sehingga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Kuripan.
9	Devi Listiana, Dian Dwiana Maydinara, Vellyza Colin, Enggri Yuanda/ 2022 (Listiana et al., 2022)	Jurnal Sains Kesehatan, Bengkulu	Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Di Pstw Pagar Dewa Kota Bengkulu	Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu.	<i>Pre-eksperimental</i>	16 populasi, total sampling, 16 responden	<i>Informed consent</i> , tensimeter	Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi air ke-lapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan p-value = 0,001.
10	Adi Try Wurjatmiko, Aluddin/ 2022 (Wurjatmiko & Aluddin, 2022)	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, Buton Utara	Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi cocos nucifera terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir Bone Kabupaten Buton Utara.	<i>Pra-experimental</i>	123 populasi, consecutive sampling, 55 responden	Lembar Observasi, informed consent, tensimeter	Nilai $p = 0,00 < \alpha = 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi air kelapa muda (cocos nucifera) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

			Bone Rombo Buton Utara					
11	Darma h Mulia di, Muha mmad Ridua nsyah, Rian Tasali m, Rifa'at ul Mahm udah/ 2024 (Mulia di et al., 2024)	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal, Desa Paku Alam, Kalimanta n Seatan	Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Genjah Kuning (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer	Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas pemberian air kelapa muda genjah kuning (cocos nucifera) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Desa Paku Alam.	<i>Pre- Eksperime ntal</i>	83 populasi, <i>purposive sampling</i> , 15 responde n	Lembar observas i, tensimet er, stetosko p.	Nilai p-value 0,001<0,05 menunjukkan adanya pengaruh air kelapa muda genjah kuning (cocos nucifera) terhadap penurunan tekanan darah.
12	Dewi Kaaba, Dwi Nur Octavi ani Katili, Fatma h Zakari a/ 2019 (Kaaba et al., 2019)	Akademik a Jurnal Umgo, Gorontalo	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto	Tujuannya untuk melihat apakah pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah ibu lansia.	<i>Quisy Eksperime nt</i>	<i>Purposive sampling</i> , 30 responde n	<i>Spygmo manomet er</i>	Nilai p-value sistol 0.000 dan nilai p- value diastol 0.002 atau $< \alpha$ 0.05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada ibu lansia.
13	Enny Puspit a, Kiki Febian to, Desa Nimas Damar sari/ 2017 (Puspit a et al., 2017)	Jurnal Keperawat an dan Kebidanan , Desa Kauman, Kecamata n Kabuh, Kabupaten Jombang, Jawa Timur	Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Kauman Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.	<i>Quisy Eksperime nt</i>	Total sampling, 40 responde n	SOP pemberia n air kelapa, tensimet er, lembar observas i	Hasil analisa menggunakan Wilcoxon pada tingkat kemaknaan ρ 0,05 didapatkan bahwa $\rho < \alpha$ yaitu 0,000 < 0,05 maka H1 diterima. Adanya pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Kauman Kecamatan Kabuh Kabupaten Jombang.
14	Ayatul lah, 2021	Jurnal Pedagogos : Jurnal	Pengaruh Pemberian Air Kelapa	Tujuan dalam penelitian ini adalah	<i>One group pre test- post test</i>	<i>Purposive sampling</i> , 24	Tensimet er	Hasil Ujimann- whitney pada tekanan darah

	(Ayatullah, 2021)	Pendidikan STKIP Bima, Desa Tolowata Kecamatan Ambalawi Kabupaten Bima.	Muda Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi	mengetahui pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Tolowata Kecamatan Ambalawi Kabupaten Bima.	<i>design</i>	responden		sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebesar 0,012<0,05 dan 0,001<0,005. Ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Tolowata Kecamatan Ambalawi Kabupaten Bima.
15	Agust A. Laya, Bayu Dwisetyo/2023 (Laya & Dwisetyo, 2023)	<i>Jurnal eduhealth, North Sulawesi</i>	<i>The Effect Of Giving Young Coconut Water On Changes In Blood Pressure In Elderly People With Hypertension In The Wori Health Center Work Area, North Minahasa Regency</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wori Minahasa Utara.	<i>Pre-experiment</i>	<i>Accidental sampling, 18 respondents</i>	<i>observation sheet, Sphygmomanometer and SOP for measuring blood pressure</i>	Kesimpulan dari hasil analisis uji T berpasangan diperoleh nilai rata-rata tekanan darah sebelum diberikan air kelapa muda yaitu sebesar 139,00 dengan nilai P (0,000) atau < α (0,05) dan setelah diberikan air kelapa muda rata-rata sebesar 130,93 dengan nilai P (0,000) atau < α (0,05).
16	Tia Fitriani, Aneng Yuningsih, Yai Siti Khaeriyah/2023 (Fitriani et al., 2023)	<i>Kian Journal, West Java</i>	<i>The Effect of Giving Young Coconut Water on Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Sarirahayu Hamlet, Cimaragas Health Center Working</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Sarirahayu Wilayah Kerja Puskesmas Cimaragas.	<i>Quasy Experiment</i>	38 population, purposive sampling, 15 respondent	<i>Observation sheets, stethoscopes and tension meters to measure blood pressure</i>	Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p value = 0,001 < α = 0,05 yang berarti ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Sarirahayu Wilayah Kerja Puskesmas Cimaragas.

			Area					
17	Ekan Faozi, Siti Fadlilah, Bambang Abdul Syukur, Rachmat Susanto/ 2022 (Faozi et al., 2022)	Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, Yogyakarta	<i>Effectiveness Of Coconut Water Consumption On Blood Pressure</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa muda terhadap tekanan darah mahasiswa keperawatan Universitas Respati Yogyakarta	<i>Quasi-experiment</i>	<i>Simple random sampling, 36 respondents</i>	<i>Digital sphygmomanometer and recorded on the observation sheet.</i>	Analisis tekanan darah sistolik dan diastolik posttest pada kelompok kontrol dan eksperimen diperoleh p-value sebesar 0,021 dan 0,371 yang menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi air kelapa terhadap tekanan darah sistolik pada mahasiswa keperawatan.
18	Muliani, Maruli Taufan Das, Saifurrahman, Muh. Jumaidi Sapwili/ 2022 (Muliani et al., 2022)	ProHealth Journal, Lombok	Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dan Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian air kelapa muda hijau dan rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.	<i>Design Quasi Eksperimental</i>	260 populasi, purposive sampling, 36 responden	Lembar observasi, tensesimeter	Uji statistik menggunakan uji t-test dan one way anova dengan taraf signifikansi 0,491 artinya ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau dan rebusan daun alpukat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
19	Siti Fadlilah, Adi Sucipto, Mohamad Judha, Nazwar Hamdani Rahil, Lala Budi Fitriana, Sukismanto, Sumarni, Diyah Candra Anita/	<i>International Medical Journal</i> , Yogyakarta	<i>Benefits of Young Coconut Water, Watermelon, and Papaya for Blood Pressure among Hypertension</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kelapa muda air, jus semangka, dan jus pepaya terhadap tekanan darah.	<i>Nonequivalent control group pre-posttest</i>	<i>simple random sampling, 72 respondents</i>	<i>Digital sphygmomanometer Omron-8712</i>	Penelitian ini menemukan bahwa kelapa muda, jus semangka, dan jus pepaya bermanfaat menurunkan sistolik (p0,030, 0,032, dan 0,011) dan diastolik (p0,024, 0,037, dan 0,015). Perbandingan tekanan darah sistolik dan diastolik air kelapa muda, jus semangka, dan jus pepaya dengan kelompok kontrol memperoleh p0,014, 0,013, 0,003, dan 0,017, 0,042, 0,012.

	2021 (Fadlilah et al., 2021)							
20	Siti Binaiyati, Lutfi Nurdian Asnindari/ (Binaiyati, 2017)	Unisa <i>Digital Library-Repository</i> , Yogyakarta	Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta	Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta.	<i>Quasy eksperimen design</i>	<i>purposive sampling</i> , 24 responden	Tensimeter	Hasil uji mann-whitney pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol didapatkan nilai p-value sebesar $0,012 < 0,05$ dan $0,001 < 0,005$. Ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta.

Tabel 1
 Rangkuman Hasil Penelitian Artikel

NO	JUMLAH RESPONDEN (SAMPEL)	TAHUN TERBIT	METODE PENELITIAN	P-VALUE
1	24	2019	<i>Quasi Experiment Design</i>	0,00
2	24	2022	<i>Quasi Experiment</i>	0,003
3	11	2021	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,00
4	52	2018	<i>Quasi Experiment</i>	0,00
5	30	2018	<i>Quasi Experiment</i>	0,00
6	72	2015	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,001
7	40	2019	<i>Quasi Experiment</i>	0,001
8	24	2020	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,00
9	16	2022	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,001
10	55	2022	<i>Pra-experimental</i>	0,00
11	15	2024	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,001
12	30	2019	<i>Quisy Eksperiment</i>	0,00
13	40	2017	<i>Quisy Eksperiment</i>	0,00
14	24	2021	<i>One group pre test-post test design</i>	0,012 dan 0,001
15	18	2023	<i>Pre-Eksperimental</i>	0,00
16	15	2023	<i>Quisy Eksperiment</i>	0,001
17	36	2022	<i>Quisy Eksperiment</i>	0,021
18	36	2022	<i>Pre-Eksperimental : pre test – post test</i>	0,491 (t-test dan one way anova)

19	72	2021	<i>Nonequivalent control group pre-post test</i>	0,014	
20	24	2017	<i>Quisy Eksperiment</i>	0,012 dan 0,001	

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis 20 jurnal dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris tersebut dapat tergambar ada pengaruh pemberian air kelapa muda tersebut terhadap pasien hipertensi. Pada penelitian ini tidak hanya melihat dari satu pendapat yang digunakan. Pada penelitian sebelumnya terlihat perbedaan yang dilakukan oleh Aryani et al (2023), pada penelitiannya menggunakan desain *narrative review* dan pada penelitiannya menggunakan 10 referensi.

Tingginya angka penderita hipertensi karena macam-macam faktor pemicu seperti umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, obesitas, konsumsi natrium, konsumsi lemak, konsumsi alkohol, merokok dan stress. Menurut WHO, hipertensi adalah suatu kondisi pembuluh darah memiliki tekanan darah yang tinggi (sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg). Hipertensi disebabkan karena adanya gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan zat gizi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya, keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Aryani et al., 2023).

Air kelapa biasa di konsumsi di lingkungan tropis dalam keadaan segar, air kelapa merupakan cairan bening dalam endosperm (kernel). Air kelapa tentunya memiliki banyak manfaat dalam pengobatan seperti sembelit, kelelahan, batu ginjal diare dan hipertensi. Mineral-mineral yang terkandung dalam air kelapa antara lain K, Na, Mg, Ca, Fe, Mn, Zn, Cu dan Se, dimana kalium memiliki kadar tertinggi sebagai mineral. Kalium memiliki peran dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme natriuresis di endothelium-dependent vasodilation, ginjal dan juga melalui efek sentral. Kalium dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunnya aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air kedalam darah berkurang. Selain itu, kalium juga memiliki efek dalam pompa Na-K yaitu natrium dipompa keluar dengan cara kalium dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel. Sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga bermanfaat melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Hal ini sesuai dengan penelitian Yanuarti (2019), yang menjelaskan bahwa penurunan tekanan darah ini dikarenakan air kelapa muda mengandung kalium tinggi dan natrium rendah.

Kelebihan kalium dapat mengakibatkan hiperkalemia yang menyebabkan aritmia jantung dan menimbulkan fibrilasi jantung atau henti jantung. Sedangkan jika kekurangan kalium akan berefek buruk dalam tubuh karena mengakibatkan hipokalemia yang menyebabkan frekuensi denyut jantung melambat.

Kalium merupakan kation utama dalam sel dan berfungsi untuk menjaga tekanan osmotik cairan sel (sama dengan tekanan osmotik cairan ekstraseluler). Penurunan kadar K intraseluler menyebabkan penurunan fungsi rangsang sel, aritmia, kelemahan otot, dan gangguan neurologis. Kadar kalium yang bersirkulasi dalam tubuh adalah 45 meq/kg berat badan. Kadar K serum normal adalah 3,1-4,5 mg/L. Masalah jantung terjadi ketika kadar K serum turun di bawah 3meq/L. Bila kadarnya meningkat 7-8 meq/l seperti pada penderita gagal ginjal kronis, akan mengakibatkan otot jantung tidak bekerja dengan baik, bahkan dapat menyebabkan terjadinya gagal jantung. Jadi, penting bagi penderita hipertensi untuk membatasi asupan natrium dalam makanan sehari-harinya untuk membantu

menurunkan tekanan darah. Serta disarankan meningkatkan sumber kalium untuk asupan bahan makanan (Peni & Sulisdiana, 2015).

Menurut penelitian Awaluddin (2024) cara mengonsumsi air kelapa muda untuk hipertensi dengan mengonsumsi 150 ml air kelapa muda setiap hari selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Awaluddin & Pristika, 2024). Selain terapi non-farmakologi mengonsumsi air kelapa muda, hipertensi tentunya juga dapat di atasi dengan farmakologi seperti mengonsumsi obat sebagai pencegahan awal hipertensi. Terapi farmakologi hipertensi diawali dengan pemakaian obat tunggal. Tergantung level tekanan darah awal, rata-rata monoterapi menurunkan tekanan darah sistole sekitar 7-13 mm Hg dan diastole sekitar 4-8 mmHg (Kandarini, 2017). Pada terapi non-farmakologi mencakup kepatuhan menjalankan diet, menurunkan berat badan, rajin berolah raga, mengurangi konsumsi garam, diet rendah lemak, dan diet rendah kolesterol (Yulastari et al., 2019).

Pada penelitian ini, air kelapa muda dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi ringan hingga sedang. Mengonsumsi air kelapa muda ini dapat dijadikan gaya hidup sehat untuk mencegah hipertensi. Sebagai produk alami tentunya air kelapa muda perlu diperhatikan juga penggunaannya yang harus sesuai dengan kondisi individu, terutama pada pasien dengan gangguan gagal ginjal atau kadar kalium yang tinggi.

Hasil

Hasil penelitian tentang pengaruh pemberian air kelapa terhadap kejadian hipertensi adalah sebagai berikut : 1) Yanuarti Petrika, Ayu Rafiony (2019) didapatkan nilai ($p=0,00$), 2) Rita Sari, Janu Purwono (2022) nilai $p\text{-value} = 0,003 < (0,05)$, 3) V.M. Endang S.P. Rahayu, I Made Mertha, IGA Ari Rasdini, I Dewa Putu Gede Putra Yasa (2021) nilai $p\text{ value } 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$), 4) Fandi Andika, Haniarti, dan Amir Patintingan (2018) nilai $p\text{-value}$ untuk sistol dan diastol $0,000 < p (0,05)$, 5) Tarwoto, Mumpuni, Wahyu Widagdo (2018) di dapatkan nilai ($p=0,000$), 6) Ni Komang Matalia Gandari, IGA Ratih Agustini, Ni Wayan Eka Nopiyamti (2016) nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$, 7) Riki Sulindra Ramadhan, Herman, Sukarni (2019) di dapatkan nilai $p 0,001$ ($p < 0,05$), 8) Cembun, Moh. Arip, Akhmad Fathoni, Lale Wisnu Andrayani (2020) nilai $p 0,000 < \alpha = 0,05$, 9) Devi Listiana, Dian Dwiana Maydinar, Vellyza Colin, Enggri Yuanda (2022) nilai $p\text{-value} = 0,001$, 10) Adi Try Wurjatmiko, Aluddin (2022) nilai $p = 0,00 < a = 0,05$, 11) Darmah Muliadi, Muhammad Riduansyah, Rian Tasalim, Rifa'atul Mahmudah (2024) nilai $p\text{-value } 0,001 < 0,05$, 12) Dewi Kaaba, Dwi Nur Octaviani Katili, Fatmah Zakaria (2019) di dapatkan nilai $p\text{-value}$ sistol $0,000$ dan nilai $p\text{-value}$ diastol $0,002$ atau $< \alpha 0,05$, 13) Enny Puspita, Kiki Febianto, Nimas Damarsari (2017) nilai $p 0,000 < 0,05$, 14) Ayatullah (2021) nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,012 < 0,05$ dan $0,001 < 0,005$, 15) Agust A. Laya, Bayu Dwisetoyo (2023) nilai $P (0,000)$ atau $< \alpha (0,05)$, 16) Tia Fitriani, Aneng Yuningsih, Yayi Siti Khaeriyah (2023) nilai $p\text{ value} = 0,001 < \alpha = 0,05$, 17) Ekan Faozi, Siti Fadlilah, Bambang Abdul Syukur, Rachmat Susanto (2022) diperoleh $p\text{-value}$ sebesar $0,021$ dan $0,371$, 18) Muliani, Maruli Taufandas, Saifurrahman, Muh. Jumaidi Sapwal (2022) ui $t\text{-test}$ dan one way anova dengan taraf signifikan $0,491$, 19) Siti Fadlilah, Adi Sucipto, Mohamad Judha, Nazwar Hamdani Rahil, Lala Budi Fitriana, Sukismanto, Sumarni, Diyah Candra Anita (2021) di dapatkan nilai p sistolik $0,030$ dan diastolik $0,024$, 20) Siti Binaiyati, Lutfi Nurdian Asnindari (2017) nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,012 < 0,05$ dan $0,001 < 0,005$.

Faktor lain yang berhubungan dengan hipertensi yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Awaluddin & Yuldeni, 2017) menemukan hubungan pengetahuan dan shalat dengan kejadian hipertensi, dan hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap lansia dengan penggunaan obat tradisional untuk menurunkan hipertensi (Awaluddin & Purwanto, 2019).

Keterbatasan pada penelitian ini adalah literatur yang dipilih lebih banyak berasal dari hasil yang positif, sementara studi dengan hasil negatif atau netral sering kali tidak dipublikasikan.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan *literature review* ini dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian air kelapa muda (*Cocos Nucifera L*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Saran

1. Bagi penelitian keperawatan selanjutnya dapat melakukan studi dengan berbagai desain (eksperimental, observasional, uji klinis dan studi longitudinal) untuk memberikan pandangan yang komprehensif tentang pengaruh air kelapa muda terhadap kejadian hipertensi.
2. Bagi pendidikan keperawatan dapat menjadikan hasil Literature Review ini sebagai landasan untuk pengembangan ilmu keperawatan.
3. Diharapkan kepada responden untuk mengontrol tekanan darah agar tidak terjadi hipertensi, dan dapat mengonsumsi air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Daftar Pustaka

- Andika, F., Haniarti, & Patinting, A. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 1(1).
- Aryani, A., Rachman, M. E., Wahyu, S., Kanang, I. L. D., & Hidayati, P. H. (2023). Literature Review : Pengaruh Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera L*) Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal of Aafiyah Health Research (Jahr)*, 4(2), 51–58.
- Awaluddin, A., & Purwanto, P. (2019). Pengetahuan dan Sikap Lansia tentang Penggunaan Obat Tradisional Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 1(1), 45–54. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i1.397>
- Awaluddin, A., & Yuldeni, Y. (2017). Hubungan Pengetahuan Dan Shalat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Endurance*, 1(3), 144. <https://doi.org/10.22216/jen.v1i3.1533>
- Awaluddin, & Pristika, A. (2024). The Effect of Young Coconut Water on Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Journal of the Pakistan Medical Association*.
- Ayatullah. (2021). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Pedagogos: Jurnal Pendidikan STKIP Bima*.
- Binaiyati, S. (2017). Pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di mejing wetan gamping sleman yogyakarta. *Unisa Digital Library-Repository*.
- Cembun, 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. *Public Knowledge Project*.
- Dewi, A. R., Wiyono, J., & Candrawati, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Berobat Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Puskesmas Dau Kabupaten Malang. *Nursing News Volume 3, Nomor 1, 2018, 3*, 459–469.
- Dinkes. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Riau*.
- Fadlilah, S., Sucipto, A., Judha, M., Rahil, N. H., Fitriana, L. B., & Anita, D. C. (2021). Benefits of Young Coconut Water , Watermelon , and Papaya for Blood Pressure among Hypertension. *International Medical Journal*, 28, 202–207.

- Faozi, E., Fadlilah, S., Syukur, B. A., & Susanto, R. (2022). *Effectiveness Of Coconut Water Consumption On Blood Pressure. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta.*
- Fitriani, T., Yuningsih, A., & Khaeriyah, Y. S. (2023). *The Effect of Giving Young Coconut Water on Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Sarirahayu Hamlet , Cimaragas Health Center Working Area. Kian Journal, 02.*
- Gandari, N. K. M., Agustini, I. R., & Nopiyanti, N. W. E. (2015). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Kabupaten Gianyar. *Jurnal Dunia Kesehatan, 5*, 92–97.
- Herawati, ade tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 10*(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Herimen, J. (Ed.). (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Riau 2021.* [https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2023-02/Profil Kesehatan Provinsi Riau Tahun 2021.pdf](https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2023-02/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%20Tahun%202021.pdf)
- Ibrahim, S. (2020). Potensi Air Kelapa Muda Dalam Meningkatkan Kadar Kalium. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences, 1*(1), 9–14. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v1i1.221>
- 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 Umgo.*
- Kandarini, Y. (2017). Tatalaksana Farmakologi Terapi Hipertensi. *Divisi Ginjal dan Hipertensi RSUP Sanglah Denpasar, 13–14.*
- Kemenkes. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi.*
- Laya, A. A., & Dwisetoyo, B. (2023). *The Effect Of Giving Young Coconut Water On Changes In Blood Pressure In Elderly People With Hypertension In The Wori Health Center Work Area , North Minahasa Regency. Jurnal Eduhealth, 14.*
- Listiana, D., Maydinar, D. D., Colin, V., & Yuanda, E. (2022). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Di Pstw Pagar Dewa Kota Bengkulu. *Jurnal Sains Kesehatan, 29*(1), 46–54.
- Muliadi, D., Riduansyah, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2024). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Genjah Kuning (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal, 14.*
- Muliani, Taufandas, M., Saifurrahman, & Sapwal, M. J. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dan Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *ProHealthJournal.* <https://doi.org/10.59802/phj.202119154>
- Nur Indah Sari, Y. (2017). *Buku Berdamai Dengan Hipertensi.* Tim Bumi Medika. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=yAVjEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=HIPERTENSI&ots=NNxyiD3lCv&sig=OO6vFZhMUUbjmpDPMdPoogXlFJo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Oktaviani, E., Noor Prastia, T., & Dwimawati, E. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Puskesmas Bojonggede Tahun 2021. *Promotor, 5*(2), 135–147. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6148>
- Peni, T., & Sulisdiana. (2015). Efektivitas Jus Pisang Dan Air Kelapa Muda Terhadap Tensi Lansia Penderita Hipertensi. *Hospital Majapahit, 7*(1), 1–10.
- Petrika, Y., & Rafiony, A. (2019). Air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Vokasi Kesehatan.*
- Puspita, E., Febianto, K., & Damarsari, N. (2017). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan.*

- Rahayu, E., Mertha, I. M., Rasdini, I. A., & Yasa, I. D. P. G. P. (2021). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*.
- Ramadhan, R. S., Herman, & Sukarni. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas Ii Pontianak. *Jurnal Untan*, 66.
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7.
- Tarwoto, Mumpuni, & Widagdo, W. (2018). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Quality Jurnal Kesehatan*, 1(1), 1–8.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi Hipertensi* (I. kurniawan (Ed.)). Nuansa Cendekia. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=VT6xEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=info:qUDHu0OECjEJ:scholar.google.com/&ots=fD_I44hS10&sig=25vIpmuYw52swKjAjW0Bn9sRxPM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wurjatmiko, A. T., & Aluddin. (2022). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 178–182.
- Yulastari, P. R., Betriana, F., & Kartika, I. R. (2019). *Terapi Musik Untuk Pasien Hipertensi : A Literatur Review*. *REAL in Nursing Journal (RNJ)* 2(2) : 56-65. 2(2).