

Pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau (*cocos viridis*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

¹Moch. Didik Nugraha, ¹Mala Komalasari, ²Rastipiati Salahuddin

¹Departemen Keperawatan Kritis, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

²Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

How to cite (APA)

Nugraha, M. D., Komalasari, M., & Salahudin, R. (2024). Pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau (*cocos viridis*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 284–291. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1260>

History

Received: 20 April 2024

Accepted: 30 Mei 2024

Published: 8 Juni 2024

Corresponding Author

Moch. Didik Nugraha,
Departemen Keperawatan Kritis,
Program Studi S1 Keperawatan,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Kuningan,
mochdidiknugraha@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Angka kejadian hipertensi berdasarkan data dari organisasi kesehatan dunia WHO tahun 2023 memperkirakan sebanyak 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Salah satu pengobatan yang dapat dikonsumsi Masyarakat yaitu pengobatan non farmakologi dengan mengkonsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) yang dianggap sebagai salah satu terapi alternatif mudah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasy Eksperimental dengan One Group Pre and Post-test design. Jumlah sampel sebanyak 19 responden dengan teknik Purposive Sampling. Analisis data bivariat menggunakan Uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test dan instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini Spigmomanometer, SOP pengukuran tekanan darah, SOP pemberian air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) dan lembar observasi.

Hasil: Nilai Bivariat Uji Normalitas Data dengan nilai sig sistolik (Pre) 0,203, Sistolik (Post) 0,030, Diastolik (Pre) 0,107, Diastolik (Post) 0,011 menunjukkan data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji alternatif uji Wilcoxon Signed Ranks Test.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh pemberian Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Air Kelapa Muda Hijau, Penurunan Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Background: The incidence of hypertension based on data from the WHO that in 2023 as many as 1,28 billion adults aged 30-79 years worldwide will suffer from hypertension. One of the treatments that can be consumed young green coconut water (*Cocos Viridis*), which is considered an easy alternative therapy for lowering blood pressure in hypertension sufferers.

Method: The type of research used is Quasy Experimental with One Group Pre and Post-test design. The total sample was 19 respondents using Purposive Sampling technique. Bivariate data analysis using the Wilcoxon signed rank test statistical test and research instruments used in this study spigmomanometer, blood pressure measurement soup, soup giving young green coconut water (*Cocos Viridis*) and observation sheets.

Result: Bivariate data normality test values with sig values for Systolic (pre) 0,203, Systolic (post) 0,030, Diastolic (pre) 0,107, Diastolic (post) 0,011 indicate that the data is not normality distributed, so the researcher used an alternative test, the Wilcoxon Signed Ranks Test.

Conclusion: There is an effect of giving young green coconut water (*Cocos Viridis*) on reducing blood pressure in hypertension sufferers.

Keyword : Young green Coconut Water, Decrease in blood pressure, Hypertension

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia Kesehatan hingga saat ini. Risiko hipertensi sendiri saat ini lebih banyak di temukan di negara-negara berkembang yang memiliki penghasilan rendah. Hipertensi sendiri dikenal sebagai “silent killer” atau pembuluh diam-diam Dimana orang yang memiliki hipertensi tidak memiliki gejala sama sekali (Kemenkes, 2020).

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti penyakit jantung koroner dan stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan lain-lain pada sistem kardiovaskular (Marhabatsar, N. S., & Sijid, 2021). Sejalan dengan Nuraini (2020), penyempitan pembuluh darah dan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol menyebabkan penyakit seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung kongestif dan penyakit ginjal kronis (PGK). Tingginya tekanan darah mengakibatkan jantung bekerja lebih keras, Kemudian jantung akan melemah karena stres ekstra dan jika tidak segera ditangani memungkinkan pembuluh darah menyempit (Wulandari et al., 2023).

Setiap tahunnya Indonesia termasuk negara berkembang yang memiliki insiden penyakit tidak menular yang tinggi, salah satu masalah Kesehatan di Indonesia adalah Hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk berusia ≥ 18 tahun, dari tahun 2007 prevalensi penderita hipertensi sebesar (25,8%), tahun 2013 (31,7%) dan tahun 2018 (34,11%). Provinsi Kalimantan Selatan tercatat memiliki penderita hipertensi sebesar (44,11%) disusul Jawa Barat (39,60%) dan yang terkecil yaitu papua dengan prevalensi (22,22%) (Riskseddas 2018). Hasil Riskesdas 2018 mencatat bahwa sebesar 34,11 % penduduk Indonesia menderita hipertensi dan 20,1 % diantaranya adalah kelompok usia 18-24 tahun (Firmansyah, R. S., & Aprilianti, 2023).

Tingginya angka hipertensi disebabkan karena faktor-faktor yang mempengaruhi dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan faktor yang dapat dikendalikan. Beberapa faktor yang tidak dapat dikendalikan misalnya seperti jenis kelamin, umur, genetik, ras. Sedangkan faktor yang dapat dikendalikan contohnya adalah pola makan, diabetes melitus, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alkohol dan stress. Dari beberapa faktor tersebut dapat mengakibatkan komplikasi, untuk mencegah komplikasi perlu adanya pemberian terapi misalnya dengan diberikan terapi secara farmakologis dan non farmakologis (Rasyidah, 2020).

Air kelapa muda mengandung kalium tinggi dan natrium rendah. Sehingga hal tersebut yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan tekanan darah sejalan dengan Penelitian (Rita, 2022), juga menyatakan kalium memiliki banyak fungsi, diantaranya adalah menjaga keseimbangan cairan tubuh. bila ingin mendapatkan manfaat air kelapa muda dalam menurunkan tekanan darah tanpa merasakan efek samping maka konsumsi air kelapa yang disarankan adalah maksimal 2-3 gelas perhari, sebanyak 250 mL dalam satu kali konsumsi. (Watiningrum et al., 2023). Tujuan penelitian terdapat pengaruh konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan.

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan Quasy Eksperiment design dengan rancangan one group pretest posttest. Adapun populasi penelitian ini 161 penderita hipertensi di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan dengan 19 responden menjadi sampel penelitian. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Spigmomanometer, SOP Pengukuran tekanan darah, SOP Pemberian air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) dan lembar observasi. Dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test.

Berdasarkan surat etik penelitian dari STIKes Kuningan dengan nomor 34/EP/STIKKU/2024 disimpulkan bahwa penelitian ini layak dilanjutkan.

Responden dalam penelitian ini adalah usia 35-50 tahun yang bersedia menjadi responden dan bersedia diberikan intervensi pemberian air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*).

Variabel dalam penelitian ini adalah konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) dan tekanan darah adapun hasil pengukuran tekanan darah adapun hasil pengukuran tekanan darah sistolik pre/post dan diastolik pre/post dapat dilihat pada tabel berikut:

Tekanan Darah	N	Mean	Min	Max	SD
Sistolik (Pre)	19	166,84	143	196	17,202
Sistolik (Post)	19	131,37	120	140	6,326

Tekanan Darah	N	Mean	Min	Max	SD
Diastolik (Pre)	19	96,89	90	110	96,89
Diastolik (Post)	19	77,95	65	91	8,469

Pembahasan

Gambaran Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (*Cocus Viridis*) Terhadap Penderita Hipertensi Di Desa Ciawigebang Kabupaten Kuningan

Hasil penelitian menurut data yang dihasilkan sebelum diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) terhadap 19 orang responden didapatkan nilai rata-rata sistolik 166,84 mmHg dan mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) didapatkan nilai rata-rata menjadi 131,37 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Roza, 2020) yang menjelaskan bahwa tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun secara signifikan sesudah pemberian terapi air kelapa muda. Distribusi tekanan darah sesudah pemberian air kelapa muda (*Cocos Nucifera*) dalam

penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistole sebesar 20,8 mmHg dan diastole 13,3 mmHg dengan nilai p value $0,00 < \alpha = 0,05$ yang berarti memiliki pengaruh signifikan. Hal tersebut sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendekatan secara non farmakologi seperti air kelapa muda hijau merupakan salah satu cara yang dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Secara teoritis terapi air kelapa muda (*Cocos Nucifera*) dapat menurunkan tekanan darah karena memiliki beberapa kandungan zat aktif seperti kalium atau potassium. Kalium menjadi salah satu kandungan air kelapa muda yang sangat tinggi dan berfungsi sebagai diuretik. Kalium akan menghambat pelepasan renin dan menyebabkan terjadinya peningkatan ekskresi natrium dan air yang kemudian menurunkan volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer sehingga terjadilah penurunan tekanan darah. Menurut (Fadilah, 2021) kalium juga berfungsi sebagai pemberi efek rileks pada pembuluh darah dan otot, serta pengatur keseimbangan natrium dan sel yang berperan sebagai pemicu terjadinya hipertensi. Penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah pemberian air kelapa muda hijau dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh kepatuhan responden dan peneliti dalam menerapkan pemberian yang sesuai prosedur seperti konsistensi waktu pemberian setiap pagi dan sore selama 7 hari berturut-turut serta penggunaan air kelapa muda murni tanpa campuran apapun sebanyak 500 ml pagi 250 ml dan sore 250 ml setiap pemberian 1 hari pagi dan sore. Berdasarkan hal tersebut maka pemberian air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) sangat direkomendasikan sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri karena memiliki sifat terapi yang sederhana, efektif, efisien, dan ekonomis.

Perubahan tekanan darah sistolik ini mungkin disebabkan karena adanya peningkatan asupan kalium melalui penambahan konsumsi air kelapa muda hijau. Kalium menyebabkan turunnya tekanan darah

sistolik dan diastolik. Tambahan kalium berhubungan dengan menurunnya tekanan darah yang berlangsung lama pada penderita dengan hipertensi. Berdasarkan hasil analisis lebih lanjut terlihat ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa Perlakuan berupa peningkatan asupan kalium melalui konsumsi buah-buahan memberikan efek terhadap penurunan tekanan darah sistolik sebesar $\pm 7,67$ mmHg (Cembun et al., 2020).

Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah Kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang itu berbeda-beda tergantung pola kehidupannya setiap harinya. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress sebagai faktor yang sering terjadi pada setiap manusia yang dapat meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Stres yang biasanya terjadi bisa berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi dan karakteristik personal (Hidayat, & Wahyu, 2021).

Peneliti menyimpulkan bahwa hipertensi banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor usia, jenis kelamin, kualitas tidur. Pada penelitian ini sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Peneliti berpendapat menunjukan bahwa perempuan cenderung mengalami hipertensi karena disebabkan oleh hormon estrogen yang ada pada perempuan, hormon ini didapatkan oleh perempuan pada saat menstruasi setiap bulannya dan terus diperbarui, setelah hormon estrogen menurun maka perempuan akan mengalami menopause dan resiko hipertensi akan meningkat. Selain itu responden banyak mengeluh kurangnya tidur atau istirahat karena seminggu sebelum dilakukannya penelitian banyak sekali acara pesta rakyat atau sering disebut hajatan, maka dari itu faktor penyebab naiknya tekanan darah karena kualitas tidur yang kurang. Selain itu responden tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah.

Gambaran Nilai Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) Terhadap Penderita Hipertensi Di Desa Ciawigebang Kabupaten Kuningan

Hasil penelitian menurut data yang dihasilkan sebelum diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) terhadap 19 orang responden didapatkan nilai rata-rata diastolik 96,89 mmHg dan mengalami penurunan tekanan darah diastolik setelah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) didapatkan nilai rata-rata menjadi 77,95 mmHg.

Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan (Pratiwi, 2020) diperoleh hasil bahwa tekanan darah sistolik pada responden sebelum dilakukan didapatkan nilai rata-rata 156,61 mmHg dan mengalami penurunan tekanan darah sistolik sesudah dilakukan didapatkan nilai rata-rata menjadi 135,54 mmHg. Begitupun pada tekanan darah diastolik sebelum dilakukan didapatkan hasil ratarata 95,57 mmHg dan mengalami penurunan setelah dilakukan didapatkan hasil rata-rata menjadi 84,68 mmHg.

Berdasarkan tinjauan Pustaka tekanan darah merupakan kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung. Aliran darah mengalir pada sistem sirkulasi karena perubahan tekanan. Sistolik merupakan kontraksi jantung mendorong darah dengan tekanan tinggi. Diastolik merupakan tekanan minimal yang mendesak dinding atreri setiap waktu tekanan darah ditentukan oleh dua faktor utama yaitu curah jantung dan resistensi perifer. Curah jantung merupakan kombinasi antara frekuensi jantung dan jumlah darah yang dipompa keluar dari jantung pada setiap kali kontraksi (volume sekuncup). Resistensi perifer adalah resistensi pembuluh darah terhadap aliran darah. Resistensi perifer mempengaruhi tekanan darah dan kerja yang dibutuhkan jantung untuk memompa darah. Ketika resistensi meningkat, jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong darah ke pembuluh darah. Faktor- faktor yang mempengaruhi resistensi perifer antara lain hilangnya elastisitas dinding pembuluh darah

(arteriosclerosis, “pengerasan arteri”, pembentukan plak (aterosklerosis), atau kombinasi dari keduanya. Arteri yang mengeras dan plak meningkatkan resistensi terhadap aliran darah, jantung harus bekerja lebih keras, dan tekanan darah menjadi lebih tinggi (Azizah et al., 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa hasil penelitian pengukuran sesudah pemberian air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) pada penderita hipertensi mengalami penurunan yang bermakna atau signifikan di Desa Ciawigebang. Saran bagi responden diharapkan selalu meminum air kelapa muda hijau karena air kelapa muda ini banyak didapatkan di masyarakat umum dan seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa nyaman, menurunkan tingkat stress, melepaskan rasa sakit, saat keadaan rileks inilah tekanan darah menurun.

Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 19 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) selama 7 hari berturut-turut setiap pagi dan sore pemberian. Hasil uji menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan nilai p-value 0.000 (<0.05) yang artinya konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan

Berdasarkan hasil analisis bivariat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pre-hipertensi dengan uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan nilai signifikansi untuk tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 0,00 (p <0,05) sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pre-hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kandungan kalium dalam air kelapa terbukti dapat memberikan efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien,

serta asupan kalium yang tepat dapat mengontrol tekanan darah seseorang. Kadar kalium yang tinggi dalam air kelapa yaitu sekitar 317 mg/ 125 mL dapat digunakan sebagai terapi pada pasien hipertensi (Fanggidae et al., 2020).

Air kelapa muda mengandung kadar kalium yang tinggi. Peran kalium dalam menurunkan tekanan darah diperkirakan melalui mekanisme natriuresis di ginjal, endothelium dependent vasodilatation, dan juga melalui efek sentral yaitu penurunan aktivitas renin angiotensin aldosterone (RAA) dan peningkatan neuronal Na pump yang menurunkan aktivitas saraf simpatis. Kalium 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, memelihara fungsi normal jantung, serta membantu aktivitas lambung selama proses pencernaan makanan berlangsung. Ion kalium yang terkandung dalam air kelapa muda yang dapat menurunkan aktivitas simpatis sehingga terjadi penurunan frekuensi denyut jantung (S.P. Rahayu et al., 2021).

Dalam penelitian ini pemberian air kelapa menggunakan air kelapa muda hijau. Pemberian air kelapa diberikan kepada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuripan sebanyak 24 orang, dimana setiap orang diberikan air kelapa muda hijau sebanyak 250 ml 2 kali sehari pada pagi hari dan sore hari selama 7 hari. Setelah pemberian air kelapa muda diberikan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuripan hal ini juga senada dengan penelitian, Air kelapa muda hijau dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Dan juga Ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi disebabkan oleh kandungan yang ada di dalam air kelapa muda (Cembun et al., 2020).

Peneliti berasumsi bahwa perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok perlakuan disebabkan oleh konsumsi air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada responden yang menderita hipertensi, sehingga bagi para responden yang menderita hipertensi sebaiknya mengkonsumsi air kelapa muda sebagai salah satu pengobatan alternatif non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan dapat mencegah adanya komplikasi dari hipertensi. Hasil evaluasi mengatakan responden tidak memiliki efek samping apapun setelah meminum air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) selama 7 hari, responden merasa nyaman segar dan tidak ada gejala pusing karena tekanan darahnya menurun. Air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) ini bisa menjadi alternatif bagi Masyarakat, puskesmas sebagai terapi komplementer atau penyuluhan dalam penanganan hipertensi.

Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) Terhadap Tekanan Darah Diastolik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 19 responden mengalami penurunan tekanan darah Diastolik setelah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) selama 7 hari berturut-turut setiap pagi dan sore pemberian. Hasil uji menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks test dengan nilai p-value $0.000 < \alpha < 0.05$ yang artinya konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan.

Konsumsi kalium dalam jumlah yang tinggi dapat melindungi individu dari hipertensi. Asupan kalium yang meningkatkan akan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Untuk menurunkan tekanan darah hipertensi dengan berbagai cara seperti relaksasi otot progresif, akupunktur dan air kelapa muda.

Pengobatan non farmakologis adalah suatu bentuk pelayanan pengobatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang dipergunakan sebagai alternatif atau

pelengkap pengobatan medis tertentu. Untuk menurunkan tekanan darah hipertensi dengan berbagai cara seperti relaksasi otot progresif, akupunktur dan air kelapa muda.

Berdasarkan tinjauan teori terapi non farmakologis hipertensi dengan Sebagian besar penderita hipertensi mengonsumsi pemberian obat hipertensi dengan dosis rendah untuk menurunkan tekanan darah secara dratis dan mendadak. Kombinasi ini terbukti memberikan efektivitas tambahan dan mengurangi efek samping. Jenis-jenis obat anti hipertensi yang digunakan untuk terapi farmakologis hipertensi yang dianjurkan oleh JNC VIII yaitu diuretika (terutama jenis Thiazide atau Aldosteron Antagonist), betablocker, calcium channel blocker, angiotensin converting enzyme inhibitor, dan angiotensin II reseptor blocker. Pemilihan jenis obat hipertensi dan dosisnya perlu mempertimbangkan prinsip titrasi, yang berarti dokter harus memulai dari dosis yang paling kecil yang dapat ditingkatkan sampai kemudian mendapatkan respon terapi yang optimal (Elvia., 2022), sehingga diperlukan terapi non farmakologis.

Air kelapa muda mengandung sejumlah mineral yaitu fosfor, nitrogen, kalium, magnesium, klorin, sulfur dan besi dengan kandungan terbanyak ialah mineral kalium. Kandungan didalam air kelapa muda yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah ialah kalium dan magnesium. Kalium inilah yang bekerja dengan cara menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium (potasium) merupakan ion utama didalam cairan intraseluler. Mengonsumsi kalium akan meningkatkan konsentrasinya di intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga bermanfaat melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya, menunjukkan adanya pengaruh secara signifikan air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi Di Banjar Pisang Desa Taro Gianyar (Cembun et al., 2020).

Berdasarkan tinjauan teori terapi non farmakologis hipertensi dengan Sebagian besar penderita hipertensi mengonsumsi

pemberian obat hipertensi dengan dosis rendah untuk menurunkan tekanan darah secara dratis dan mendadak. Kombinasi ini terbukti memberikan efektivitas tambahan dan mengurangi efek samping. Jenis-jenis obat anti hipertensi yang digunakan untuk terapi farmakologis hipertensi yang dianjurkan oleh JNC VIII yaitu diuretika (terutama jenis Thiazide atau Aldosteron Antagonist), betablocker, calcium channel blocker, angiotensin converting enzyme inhibitor, dan angiotensin II reseptor blocker. Pemilihan jenis obat hipertensi dan dosisnya perlu mempertimbangkan prinsip titrasi, yang berarti dokter harus memulai dari dosis yang paling kecil yang dapat ditingkatkan sampai kemudian mendapatkan respon terapi yang optimal (Elvia., 2022), sehingga diperlukan terapi non farmakologis.

Peneliti menyatakan ada penurunan tekanan darah yang signifikan sesudah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) ini membuktikan bahwa mengonsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang. Saran bagi responden selain tetap menjalankan terapi farmakologi dalam mengontrol tekanan darah, responden juga tetap menjalankan terapi non farmakologi karena terapi ini tanpa menggunakan obat-obatan sehingga tidak menimbulkan efek samping, lakukan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) setiap pagi dan sore setiap harinya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Gambaran hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) didapatkan rata-rata sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah sebesar 166,84 dan sebesar 131,37

mmHg dan diastolik sebesar 96,89 dan sebesar 77,95.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan konsumsi air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di desa Ciawigebang Kecamatan Ciawigebang Kabupaten Kuningan (p value = 0.000).

Saran

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk menjalankan terapi farmakologi untuk mengontrol tekanan darah tinggi, dan selain itu tetap melakukan terapi non farmakologi yaitu meminum air kelapa muda hijau (*Cocos Viridis*) sebagai pengobatan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Daftar Pustaka

- Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. . (2022)., & Azizah, W., Hasanah, U., & Pakarti, A. T. (2022). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Implementation of Slow Deep Breathing on Blood Pressure in Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 607– 616.
- 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 Lanrisang Kabupaten Pinrang. Seminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dalam Perawatan Paliatif Pada Era Normal Baru”* Ta. 185–192.
- Elvia., L. (2022). *Hubungan kepatuhan pencegahan konflikasi dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas jembatan kecil kota bengkulu. Hubungan Kepatuhan Pencegahan Konflikasi Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puske.*
- Fadilah. (2021). *Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara. Pengaruh Terapi Air Kelapa*

- Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperte. 5(2).*
- Fanggidae, E. H., Manafe, D. R. T., & Dedy, M. A. E. (2020). 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.
- Firmansyah, R. S., & Aprilianti, V. (2023). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa keperawatan tingkat 1 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan tahun 2023. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 169–176.
- Hidayat, & Wahyu, E. (2021). *Perawatan Non Farmakologis Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19: Penelitian Kualitatif. Perawatan Non Farmakologis Pasien Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19: Penelitian Kualitatif.*
- Kemendes, R. (2020). *Ketahui Tekanan Darah Normal Menurut WHO, Kemendes RI. Ketahui Tekanan Darah Normal Menurut WHO.*
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Journal UIN Alauddin*, November, 75.
- Nuraini, M. (2020). *Hubungan Antara Perokok Pasif Dengan Kejadian Hipertensi di Pustu Desa Leminggir Kecamatan Mojosari Kabupaten Mojokerto Tahun 2016.* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
- Pratiwi, A. (2020). *Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Masker Medika.* <https://doi.org/https://doi.org/10.52523/maskermedika.v8i2.414>. 8(2), 263–267.
- Rasyidah, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Stikes Harapan Ibu. Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jamb. Stikes Harapan Ibu*, 7, 155–159.
- Rita. (2022). *Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.*, 7(1).
- Roza. (2020). *Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara. Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hiperte. 5(2).*
- S.P. Rahayu, V. M. E., Mertha, I. M., Ari Rasdini, I. G. A., & Putra Yasa, I. D. P. G. (2021). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Jurnal Gema Keperawatan.*, 14(2), 126–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/jgk.v14i2.1808>.
- Watiningrum, R. ., Agustina, C. ., Novitasari, I., & Suyono, A. (2023). *Pengaruh Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera L) Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi. Jika.*, 7(2), 20–24.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsd Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Mud*, 3(2), 163–171.