

EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA (*Cocos Nucifera*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Latifah Nurchoiri Gianistiana*, Isnaini Nurhayati, Rejo

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jl. Ringroad Utara KM 0.3, Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

[*latifahnurchoiri364@gmail.com](mailto:latifahnurchoiri364@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi disebut "silent killer", sistolik >140 mmHg dan diastolic >90 mmHg. Organisasi kesehatan dunia (2021): 46% dewasa mengalami hipertensi tanpa sadar. Kejadian hipertensi di Indonesia naik 25,9% di tahun 2021. Tujuan penelitian: tujuannya yaitu pengaruh air kelapa muda terhadap penurunan hipertensi Methods: Metode penelitian menggunakan literature review dengan akses data menggunakan database pubmed dan google scholar. Hasil: Penelitian ini menggunakan artikel Google Scholar dan Pubmed keyword hipertensi dan "kelapa muda" pada tahun 2019 hingga 2024. Penelitian ini mengumpulkan data dari berbagai sumber untuk mengevaluasi efektivitas air kelapa dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Simpulan: Disimpulkan bahwa konsumsi air kelapa muda (*cocos nucifera*) efektif menurunkan tekanan penderita hipertensi lansia.

Kata kunci: kelapa muda; lansia; tekanan darah

THE EFFECTIVENESS OF GIVING YOUNG COCONUT WATER (*Cocos Nucifera*) TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY

ABSTRACT

*Hypertension is called the "silent killer", systolic >140 mmHg and diastolic >90 mmHg. World Health Organization (2021): 46% of adults have hypertension involuntarily. The incidence of hypertension in Indonesia increased by 25.9% in 2021. Research objectives: the goal is the effect of young coconut water on reducing hypertension Methods: Research methods using literature review with data access using pubmed databases and google scholar. Results: This study used Google Scholar articles and Pubmed keywords hypertension and "young coconut" in 2019 to 2024. This study collected data from various sources to evaluate the effectiveness of coconut water in lowering blood pressure in the elderly. Conclusion: It is concluded that the consumption of young coconut water (*cocos nucifera*) is effective in reducing the pressure of elderly hypertensive patients.*

Keywords: *blood pressure ; elderly ; young coconut*

PENDAHULUAN

Lansia (Lanjut Usia) adalah tahap atau proses terakhir dari siklus kehidupan manusia. Batasan usia adalah apabila usia telah mencapai atau melampaui 60 tahun (Prianahatin et al., 2023). Menurut Noer (2022), lansia adalah seseorang yang sudah mencapai tahap terakhir kehidupan setelah tiga tahap sebelumnya. Pada akhirnya, jaringan akan kehilangan kemampuan untuk memperbaiki atau mengganti dirinya sendiri dan mengembalikan struktur dan fungsi normalnya; ini dikenal sebagai penuaan. Kemunduran struktur dan fungsi organ berpengaruh terhadap kardiovaskular menyebabkan hipertensi (Muliani et al., 2022). Tekanan darah tinggi pada lansia dapat mengganggu keseimbangan tubuh normal. Kerentanan seseorang terhadap keseimbangan yang buruk meningkat seiring bertambahnya usia. (Bulu, 2021). Lansia mempunyai risiko tinggi terkena penyakit degeneratif, salah satunya hipertensi karena lansia akan mengalami proses penuaan, menyebabkan perubahan sistem kerja tubuh seperti kardiovaskular (Warsyena & Wibisono, 2021). Menurut Roza & Febrianita (2020), Hipertensi atau tekanan darah tinggi diartikan sebagai meningkatnya (tekanan sistolik) >140 mmHg dan tekana darah saat jantung berelaksasi (tekanan diastolik) >90 mmHg. Menurut Ani Nuraeni

(2020) hipertensi lebih banyak terjadi pada masyarakat paruh baya dan lanjut usia, > 50% berusia antara 60 dan 74 tahun, dan usia di atas 75 tahun sekitar 75%. Hipertensi dianggap sebagai “Silent Killer” karena tidak ada tanda-tanda peringatan, sehingga sangat berbahaya. Orang yang merasa sehat dan energik bisa terkena hipertensi tanpa menyadarinya. Hipertensi diidentifikasi ketika tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg atau lebih tinggi (Julien A. Nifmaskossu et al., 2024). Tekanan darah tinggi ditandai dengan peningkatan volume darah secara bertahap atau tiba-tiba. (Fadlilah & Sucipto, 2021). Penyakit jantung berkaitan dengan tekanan darah tinggi di arteri dan peningkatan kerja otot jantung. 42% penduduk dunia terkena hipertensi, akan meningkat di tahun 2025. (Adi Try Wurjatmiko & Aluddin, 2022).

Menurut WHO (2021), hipertensi sering, hal ini terbukti 1,28 juta berusia 30–79 tahun orang mengalaminya, sedangkan prevalensi secara keseluruhan antara 22 dan 34,1%. Kasus di Indonesia juga meningkat mencapai 25,9% pada tahun 2021. Menurut WHO (2021), 46% orang dewasa menderita tekanan darah tinggi tanpa menyadari gejalanya. Menurut Kementerian Kesehatan (2019) 25% kasus hipertensi di Indonesia tergolong tidak terdiagnosis (Relica dan Mariyati, 2024). Di Indonesia, prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di Jawa Tengah (13,4%). Faktor-faktor seperti usia dan genetika dapat berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Gejalanya meliputi sakit kepala, kecemasan, dan nyeri dada (Petrika et al., 2019). Banyak lansia yang memiliki kondisi kronis/sudah ada seperti penyakit jantung, diabetes, asma, atau kanker. meningkatkan risiko infeksi, komplikasi, dan dapat memperburuk gangguan organ serta penyakit lainnya (Indriani et al., 2021). Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi, antara lain faktor yang tidak dapat dikontrol (mayor) dan faktor yang dapat dikontrol (minor). Faktor mayor antara lain keturunan, jenis kelamin, ras dan usia, sedangkan faktor minor antara lain pola makan, stress, obesitas, merokok, alkohol. (Joni, 2021). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi merupakan faktor penting dalam mengelola tekanan darah pada lansia, yang memerlukan bimbingan, dukungan, dan tuntunan dalam mengobati kondisinya (Mustika et al., 2020).

Pilihan pengobatan hipertensi meliputi metode farmakologis dan nonmedis. Pengobatan farmakologis adalah terapi dengan penggunaan obat tekanan darah, sedangkan terapi non obat adalah suatu bentuk perawatan medis yang menggunakan metode, alat atau bahan yang digunakan sebagai alternatif atau pelengkap pengobatan tertentu (Cembun et al., 2020). Meskipun berbagai obat farmasi tersedia untuk pengobatan hipertensi namun membutuhkan kepatuhan seumur hidup dan dikaitkan dengan efek samping yang merugikan, dengan demikian terdapat minat menggunakan pilihan alternatif, seperti seperti penerapan pola hidup sehat dengan pembatasan energi dan asupan natrium makanan, keterlibatan dalam aktivitas fisik dan berhenti merokok, untuk pencegahan dan penanganan hipertensi (Airaodion et al., 2019). Adapun terapi non farmakologi pada hipertensi adalah penggunaan air kelapa muda. Komposisinya mencakup berbagai zat, antara lain gula, mineral, vitamin, kalsium dan kalium. Kalium adalah unsur kimia yang membantu pemeliharaan otot, jantung, sistem saraf, dan tekanan darah. Mengonsumsi air kelapa muda secara rutin oleh penderita hipertensi dapat mengakibatkan peningkatan kadar kalium dalam tubuh (Sari dan Purwono, 2022). Air kelapa muda dapat dijadikan obat alami dan bermanfaat untuk mengobati berbagai penyakit, air kelapa muda juga mempunyai potensi besar untuk dikembangkan menjadi minuman isotonik (Putri., 2019), oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan study literature dengan judul “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia”

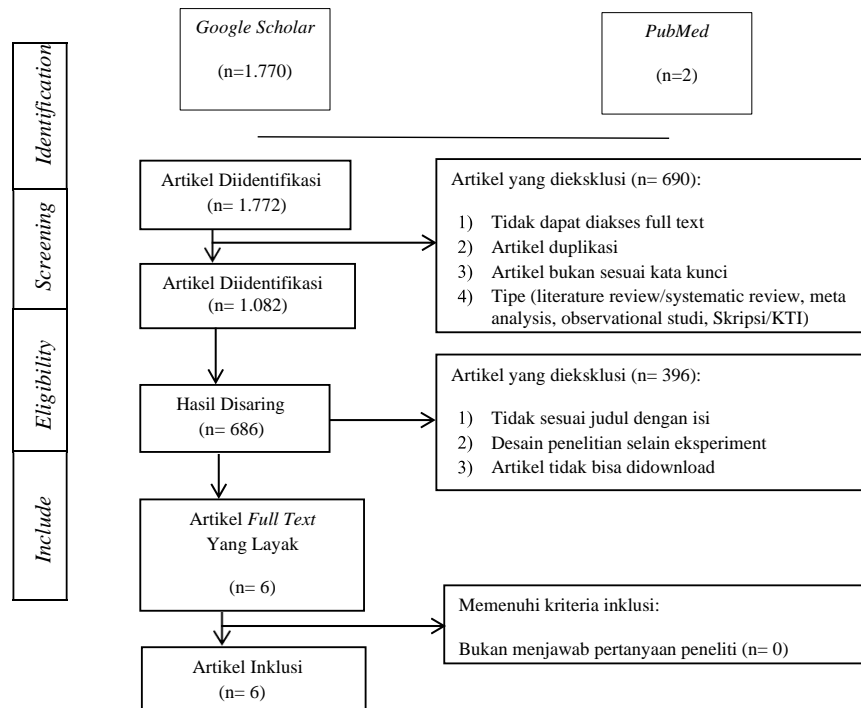
METODE

Pada metode ini dengan cara Literature Riview Sumber data adalah dari Literature riview dengan tinjauan pustaka terhadap enam penelitian utama. Proses pencarian artikel melalui cara dengan menggunakan database jurnal google scholar dan pubmed. Hasil awal pencarian menemukan pada google scholar dan juga pada pubmed yang kemudian artikel akan diidentifikasi. Data yang dibutuhkan dalam literature riview dikumpulkan bagian-bagian penting dan relefan dengan permasalahan literature riview yang sesuai dengan judul yaitu “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia”. Dan strategi mencari artikel denga menggunakan PICO yaitu:

Tabel 1.
PICO

Kriteria	Inklusi	Ekslusi
Population/ populasi	Lansia hipertensi	Bukan Lansia hipertensi
Intervention/ intervensi	Pemberian Air kelapa Muda	-
Comparation/pembanding	Selain air kelapa muda	-
Outcomes/Hasil yang diharapkan	Hipertensi	-
Study Design and Publication Type	RCT, quasi-experimental, protocol study	Observational study, Systematic Review, meta analysis, full-text article
Publication Years/tahun Publikasi	≥ 2019	< 2019
Language/Bahasa	English, Indonesia	Selain English dan Indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Prisma Flow chart

Penelitian ini dilakukan dengan cara literature Review yang memuat informasi dari beberapa sumber mengenai judul “Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia”. Data yang diperoleh berasal dari 6 referensi yang disebutkan dan dihubungkan dengan judul penelitian ini.

Table 2.
Ringkasan Pencarian Artikel

Author Journa	Title	Method (Design, Sample, variable, instrument, analysis)	Conclusion	Data Base
(Relica & Mariyati, 2024)	Efektivitas pemberian air kelapa muda genjah kuning (<i>cocos nucifera</i>) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer	Penelitian menggunakan purposive sampling sebanyak 15 klien selama 5 hari. Responden diberi air kelapa kuning muda sebanyak 250 cc pada pagi dan sore	Didapatkan hasil yang signifikan dengan nilai $p = 0,00 < 0,05$.	Google scholar
(Kurniawan, 2019)	Pengaruh terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di pstw pagar dewa kota bengkulu	Menggunakan desain Pretest Posttest, sebanyak 16 responden diberi air kelapa muda diminum sehari sekali, sehari 250 cc pagi selama 3 hari.	Pemberian air kelapa muda menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dengan efektif sebelum diberikan 180 mmHg dan 140 mmHg, Setelah diberikan menurun menjadi 170 mmHg per 120 mmHg. Terbukti dengan nilai $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$.	Google scholar
(Adi Try Wurjatmiko & Aluddin, 2022)	Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (<i>Cocos Nucifera</i>) Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara	Desain pra-eksperimental digunakan untuk penelitian ini, yang melibatkan 55 responden dalam tahap pendahuluan pra-pasca-tes. Selama kurun waktu 7 hari berturut turut diberi 250cc pagi dan sore.	Rata-rata tekanan darah sebelum pengobatan 153,3/103,5 mmHg. Setelah pengobatan terjadi penurunan signifikan dengan nilai $p\text{-value} = 0,00 < a = 0,05$.	Google scholar
(Saputra, 2024)	Penerapan terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja uptd puskesmas rawat inap	Menggunakan study kasus 2 lansia minum air kelapa muda 300cc dua kali sehari selama tujuh hari	Tensi Ny.M sebelum pemberian 160/100 mmHg turun menjadi 130/90 mmHg, dan pada Tn.W sebelum pemberian 180/100 mmHg turun menjadi 140/95 mmHg ($p\text{-value} 0,05$).	Google scholar

	banjarsari metro utara				
(Julien A.Nifmaskossu et al., 2024)	Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Mix Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Srikndi Rt.004/Rw.07 Kelurahan Lenteng Agung	Penelitian eksperimen dengan 50 responden menggunakan desain pre-test and post-test control group dengan perlakuan jus mentimun mix air kelapa muda siberi 200cc	Hasil dari kedua kelompok sampel dan perlakuan mendapat nilai p-value 0,000<0,05 di minggu pertama dan kedua.	Google scholar	
(Supriadi et al., 2021)	Pemberian Terapi Non Farmakologis Air Kelapa Muda (<i>Cocos Nucifera</i>) Pada Penderita Hipertensi	Metode deskriptif menggunakan studi kasus keluarga dengan masalah tekanan darah tinggi dan manajemen kesehatan yang tidak efektif.	Tekanan darah Ny.O turun dari 170/110 menjadi 150/90 setelah minum air kelapa muda.terbukti signifikan dengan penurunan p-value (0,005)	Google scholar	

Hipertensi adalah penyakit tidak menular, penyakit ini menyebabkan 62% penyakit serebrovaskular dan 49% penyakit pada jantung coroner. Menurut WHO sebanyak 1,28 milyar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia 30-79 tahun terserang hipertensi. Meskipun terdapat upaya global (33%) untuk mengurangi hipertensi hanya 21% pasien hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darahnya, sedangkan 46% pasien tidak menyadari peningkatan tekanan darahnya (Saputra, 2024). Penelitian yang dilakukan Relica dan Mariyati (2024) menemukan bahwa dari 15 responden berusia 56-65 tahun, memiliki tekanan darah sebesar 220 mmHg sebelum dilakukan terapi dan tekanan darah sistolik rendah adalah 140 mmHg. Setelah 5 hari saat pagi dan sore meminum 250 cc air kelapa muda secara berturut-turut, sistolik menjadi 160 mmHg dan terendah 120 mmHg. Didapatkan hasil banyak bahan aktif dalam air kelapa seperti potassium, vitamin yang memberikan efek penurunan. Penelitian yang dilakukan Listiana (2022) menunjukkan bahwa 16 orang lansia mempunyai hasil tekanan darah dengan nilai minimal 140 mmHg, maksimal 180 mmHg, setelah pengobatan air kelapa muda satu kali sehari setiap pagi 250 cc selama 3 hari didapatkan hasil sistolik dengan nilai minimal 120 mmHg, maksimum 170 mmHg. Berdasarkan hasil penelitian, skor sistolik setelah mendapat pengobatan mengalami penurunan 11,875. Hasil yang diperoleh menunjukkan penurunan yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah karena air kelapa muda berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menurunkan tekanan darah.

Dalam penelitian Apriliani (2021) terhadap 55 responden lansia memiliki rata rata sistolik 153,3 mmHg dan diastolic 103,5 mmHg. Setelah pemberian terapi selama tujuh hari setiap pagi dan sore sebanyak 250cc tekanan darah sistolik mengalami penurunan 20,8 mmHg dan diastole 13,3 mmHg, hal ini berarti memiliki pengaruh yang relevan karena $p = 0,00 < a = 0,05$. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2024) dengan desain studi kasus pada dua pasien berusia 78 dan 82 tahun diberikan air kepala muda selama tujuh hari pagi dan sore hari sebanyak 300 ml dua kali sehari pagi dan sore hari. Terbukti berpengaruh karena subjek 1 mengalami penurunan 30/10 mmHg dan subjek 2 sebesar 40/5 mmHg. Hal ini bisa terjadi karena tingginya kadar kalium pada air kelapa muda menghambat pelepasan renin yang pada akhirnya meningkatkan kandungan natrium dan air. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Julien A.Nifmaskossu (2024) dari 50 responden berusia 40-70 tahun menunjukkan bahwa kelompok perlakuan pada pasien hipertensi yaitu diperoleh rata-rata sebesar 161,12 mmHg dan rata-rata nilai

tekanan darah post 128,48 mmHg dan rata-rata nilai tekanan darah pre sebesar 91,16 mmHg dan rata-rata nilai tekanan darah post sebesar 80,00 mmHg. Nilai p- value 0,000.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriadi (2021) terhadap Ny.O yang berusia 60 tahun dengan tekanan darah 170/110 mmHg dengan rencana keperawatan terapi non farmakologi air kelapa muda sehari dua kali selama tiga hari 250ml, dari hari pertama sebesar 170 mmHg dan hari terakhir penelitian turun hingga klien 150/90 mmHg Ny. O juga merasakan gejala hipertensi yang lebih baik. Air kelapa muda diketahui bisa menurunkan tekanan darah karena memiliki banyak manfaat, selain harganya yang terjangkau dan mudah, namun dengan meminum kelapa air dibatasi dengan masa penelitian yang singkat yaitu 3 hari, sehingga tekanan darah klien adalah selalu dalam kisaran normal tergolong hipertensi ringan. Menurut (Watinigrum et al., 2023) air kelapa merupakan salah satu buah yang kaya akan kalium. Kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan mengurangi natrium dalam urin dan air seperti halnya diuretik. Ketika kalium dikonsumsi dalam jumlah tinggi, ia meningkatkan cairan intraseluler dan mengeluarkan cairan ekstraseluler, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. Hasil analisis menunjukkan bahwa air kelapa muda dapat menjadi pengobatan non medis yang efektif untuk hipertensi. Air kelapa muda mengandung gula, vitamin, kalsium, dan potassium yang membantu menyeimbangkan tekanan darah. Air kelapa sangat direkomendasikan untuk remaja sebagai pengobatan non medis yang sederhana, efektif, efisien, dan ekonomis.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, literature review ini menyimpulkan bahwasanya air kelapa muda merupakan sumber gula, vitamin, kalsium, dan kalium yang dapat membantulanisia menurunkan tekanan darahnya. Dengan demikian kalium dapat menurunkan resiko hipertensi pada lansia. Penggunaannya dapat menjadi alternatif terapi non farmakologi yang aman, alami, ekonomis, dan efisien untuk mengatasi tekanan darah tinggi terhadap lansia. Dibuktikan dengan adanya peneliti 6 jurnal yang telah diambil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Try Wurjatmiko, & 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 (MPPKI)*, 5(2), 178–182. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i2.2028>
- Airaodion, A. I., Ekenjoku, J., Ngwogu, K., Airaodion, A. I., Ekenjoku, J. A., Megwas, A. U., Ngwogu, K. O., & Ngwogu, A. C. (2019). Antihypertensive Potential of Coconut (*Cocos nucifera* L.) Water in Wistar Rats. *Asian Journal of Research in Cardiovascular Diseases*, 1(1), 1–8.
- Andora, N., & Haryanti, R. P. (2021). Perbedaan Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dan Cincau Hijau Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Dinamika ...*, 12(1). <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.718>
- Ani Nuraeni. (2020). Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 4(2), 63–79. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v4i2.75>
- Apriliani, I. M., Purba, N. P., Dewanti, L. P., Herawati, H., & Faizal, I. (2021). Open access Open access. *Citizen-Based Marine Debris Collection Training: Study Case in Pangandaran*, 2(1), 56–61.

- Bulu, Y. H. (2021). Perilaku Lansia Dalam Upaya Penanggulangan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pertiwi Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 4(1), 39–50. <https://doi.org/10.47650/jpp.v4i1.252>
- 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” Tahun 2020*, 185–192. <https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1790>
- Fadlilah, S., & Sucipto, A. (2021). The Effectiveness of Young Coconut Water and Watermelon Juice in Reducing Blood Pressure. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(5), 1313–1322. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211551313>
- Indriani, S., Fitri, A. D., Septiani, D., Mardiana, D., Didan, R., Amalia, R., Lailiah, S. N., Abigail, S. C., Indriyani, T., Nurwahyuni, A., Permitasari, K., Studi, P., Masyarakat, K., & Indonesia, U. (2021). Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia dengan Riwayat Hipertensi Mengenai Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskesmas*, 1(2), 39–50. <https://doi.org/doi.org/10.31849/pengmaskesmas.v1i2/5754> Pengetahuan,
- Joni, Y. N. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu*, 9(2), 27–31. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i2.2157>
- Julien A.Nifmaskossu, Risky Kusuma Hartono, & Bambang Suryadi. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Mix Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posbindu Srikndi Rt.004/Rw.07 Kelurahan Lenteng Agung Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 3(1), 181–192. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v3i1.2806>
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022 *Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , E-ISSN : I858-4616* Pendahuluan Hipertensi Adalah Faktor Ris. *Jurnal Bina Cipta Husada*, XIX(1), 37–46. <https://jurnal.stikesbch.ac.id/index.php/jurnal/article/view/88>
- 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. <https://doi.org/10.37638/jsk.29.1.46-54>
- Muliani, Maruli Taufandas, Saifurrahman, & Muh. Jumaidi Sapwal. (2022). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Hijau dan Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *ProHealth Journal*, 19(1), 37–45. <https://doi.org/10.59802/phj.202219154>
- Mustika, R., Sukmawati, & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan keluarga tentang hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 197–204. <https://ejournal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/370>
- Noer, R. M., & Ners, M. K. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Petrika, Yanuarti, & Rafiony. (2019). Air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(2), 77–82. <http://ejournal.poltekkspontianak.ac.id/index.php/JVK>

- Prianahatin, A. L., Retnaningsih, D., & Kustriyani, M. (2023). Elderly Anxiety With Hypertension on Quality of Life. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 14(2). <https://doi.org/10.33666/jitk.v14i2.422>
- Putri, T. (2019). Keampuhan Air dan Minyak Kelapa bagi Kesehatan. *Laksana*.
- Relica, C., & Mariyati. (2024). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19, 14(3), 75–82. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>
- Roza, A., & Febrianita, Y. (2020). Efektivitas Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Pendahuluan Meningkatnya pravelensi penyakit kardiovaskuler setiap tahun menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju . Berdasarkan data Global Burden of Disease (GBD) Pada tahun 2000 ., 3(2), 82–90. <https://doi.org/10.36341/cmj.v3i2.1362>
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 47–54. <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i1.397>
- Saputra, M. R., Ludiana, L., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 270-278. <https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/589>
- Supriadi, D., Roslianti, E., & Susanto, R. P. (2021). Giving of Non-Pharmacological Therapy of Young Coconut Water (*Cocos Nucifera L.*) to Hypertension Patients. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 3(1), 14–21. <https://doi.org/10.52221/jvnus.v3i1.247>
- Warsyena, R., & Wibisono. (2021). *Nusantara Hasana Journal*. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Watiningrum, R. Y., Agustina, C. E., Novitasari, I., & Suyono, A. (2023). Pengaruh Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera L*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita HIpertensi di Desa Konang Wilayah kerjaj Puskesmas Galis Kabupaten Pamekasan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 7(2), 21–24. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3350187>