

Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Menopause Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Sundari Fatimah¹, Sit Jumhati² Atikah Pustikasari³, Dewi Suri Damayanti⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence Author: fatimahsundari94@gmail.com

DOI: 10.37012/jkmp.v3i1.2766

ABSTRAK

Wanita menopause memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini menyebabkan hormon pada ovarium dapat memodulasi tekanan darah. Minuman air kelapa muda merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan untuk menambah asupan Kalium agar dapat menyeimbangi kadar Natrium sehingga tekanan darah kita terjaga. Air kelapa muda ini mempunyai kalium sebesar 290 mg per 100 ml. Jumlah tersebut termasuk tinggi sehingga dapat digunakan sebagai terapi pada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya agar tidak terlalu tinggi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Menopause Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Tahap penelitian adalah (1) mengambil data penelitian dengan data primer menopause atau observasi secara langsung, (2) kegiatan penelitian dan apabila responden setuju maka diberikan perlakuan pemberian air kelapa muda serta dilakukan pengukuran tekanan darah pada menopause dengan hipertensi sebelum dan sesudahnya, (3) analisis data. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan Metode yang digunakan quasi eksperimen. Responden dalam penelitian ini adalah menopause yang mengalami hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri. Teknik sampling penelitian ini adalah *Total Population*. Data yang dikumpulkan meliputi data primer menggunakan lembar observasi dan hasil penelitian dianalisis dengan Uji T sampel berpasangan. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis univariat, dan bivariat. Hasil Penelitian menunjukkan (1) Tekanan darah responden sebelum diberikan air kelapa muda yaitu nilai *mean* sistolik sebesar 165,00 mmHg dan *mean* diastolik sebesar 111,25 mmHg, (2) Tekanan darah responden sesudah diberikan air kelapa muda yaitu nilai *mean* sistolik sebesar 146,25 mmHg dan *mean* diastolik sebesar 98,13 mmHg, (3) Ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada menopause penderita hipertensi dengan selisih sistolik sebesar 18,750 mmHg dan selisih diastolik sebesar 13,125 mmHg. Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok intervensi yang diberikan air kelapa muda mengalami penurunan hipertensi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan air kelapa muda. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk para menopause agar dapat mengkonsumsi air kelapa muda secara rutin untuk membantu mengontrol tekanan darah pada menopause sehingga dapat mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi.

Kata Kunci: Air Kelapa Muda, Hipertensi, Tekanan Darah, Menopasue.

ABSTRACT

Women who have gone through menopause have higher blood pressure. This causes hormones in the ovaries to regulate blood pressure. Young coconut water is one solution that can be used to increase potassium intake to balance sodium levels so that our blood pressure remains stable. This young coconut water has a potassium content of 290 mg per 100 ml. This amount is high enough so that it can be used as therapy for people with hypertension to control their blood pressure so that it is not too high. The purpose of this study was to analyze the Effect of Giving Young Coconut Water on Changes in Blood Pressure in Menopause with Hypertension in Tamanan Village, Mojoroto District, Kediri City. The stages of the study were (1) collecting research data with primary menopause data or direct observation, (2) research activities and if the respondents agreed, they were given young coconut water treatment and blood pressure measurements were taken in menopause with hypertension before and after, (3) data analysis. This study uses a quantitative approach, and the method used is quasi-experimental. Respondents in this study were menopause who experienced hypertension in Tamanan Village, Mojoroto District, Kediri City. The sampling technique of this study was Total Population. The data collected included primary data using observation sheets and the results of the study were analyzed using the paired sample T Test. The analysis techniques used were univariate and bivariate analysis. The research results show (1) The blood pressure of respondents before being given young coconut water was a mean systolic value of 165.00 mmHg and a mean diastolic value of 111.25 mmHg, (2) The blood pressure of respondents after being given young coconut water was a mean systolic value of 146.25 mmHg and a mean diastolic value of 98.13 mmHg, (3) There was an effect of giving young coconut water on changes in blood pressure in menopausal hypertension sufferers with a systolic difference of 18.750 mmHg and a diastolic difference of 13.125 mmHg. From the data above, it can be concluded that the intervention group given young coconut water experienced a decrease in hypertension compared to the control group that was not given young coconut water. It is hoped that the results of this study can be used as information for menopause so that they can consume young coconut water regularly to help control blood pressure in menopause so that it can reduce the death rate caused by hypertension.

Keywords: *Young Coconut Water, Hypertension, Blood Pressure, Menopasue.*

PENDAHULUAN

Wanita menopause memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Hal ini menyebabkan hormon pada ovarium dapat memodulasi tekanan darah. Menopause dihubungkan dengan pengurangan pada estradiol dan penurunan perbandingan rasio estrogen dan testosteron. Hal ini mengakibatkan disfungsi endothelial dan menambah BMI yang menyebabkan kenaikan pada aktivasi saraf simpatetik yang kerap kali terjadi pada wanita yang mengalami menopause. Aktivasi saraf simpatetik ini akan mengeluarkan stimulan renin dan angiotensin II. Disfungsi endothelial ini akhirnya meningkatkan kesensitifan terhadap garam dan kenaikan endothelin. Tidak hanya itu, kenaikan angiotensin and endothelin dapat menyebabkan stres oksidatif yang akhirnya berujung pada hipertensi atau darah tinggi.

Dampak dari hipertensi merupakan faktor risiko untuk terjadinya serangan jantung (infark miokard akut), gagal jantung dan stroke. Di negara barat, pasien yang mengalami serangan jantung setengahnya mengidap hipertensi dan pasien yang mengalami stroke dua pertiganya juga mengidap hipertensi.

Hasil wawancara peneliti terungkap bahwa hampir semua menopause belum tau banyak tentang *hipertensi*, yang mereka tahu *hipertensi* adalah penyakit tekanan darah tinggi, dan ketika ditanya lebih jauh tentang penyebab dan cara mengatasi *hipertensi* banyak diantara mereka yang menjawab untuk mengatasi *hipertensi* mereka hanya tiduran kalau merasakan pusing berlebihan, dan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ternyata hampir semua menopause tersebut belum pernah tahu tentang pemberian air kelapa muda untuk mengatasi *hipertensi*.

Minuman air kelapa muda merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan untuk menambah asupan Kalium agar dapat menyeimbangi kadar Natrium sehingga tekanan darah kita terjaga. Air kelapa muda ini mempunyai kalium sebesar 290 mg per 100 ml. Jumlah tersebut termasuk tinggi sehingga dapat digunakan sebagai terapi pada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya agar tidak terlalu tinggi (kecuali pada orang yang mempunyai komplikasi hipertensi dengan gagal ginjal tidak diperbolehkan tinggi asupan kalium karena akan memperparah keadaan).

Dari hasil uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk menganalisis pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada menopause dengan hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dan Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasy eksperiment atau eksperimen semu. Responden dalam penelitian ini adalah semua wanita menopause yang mengalami hipertensi dan tidak mengalami riwayat penyakit lain di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri. Teknik *sampling* yang dipilih oleh peneliti dalam penelitian ini adalah *Total Population*. Tahap penelitian adalah tahap (1) mengambil data penelitian dengan data primer Menopause atau observasi secara langsung di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri, tahap (2) kegiatan penelitian dan apabila responden setuju maka diberikan perlakuan pemberian air kelapa muda serta dilakukan pengukuran tekanan darah pada menopause dengan hipertensi sebelum dan sesudahnya, tahap (3) analisis data. Data yang dikumpulkan meliputi data primer menggunakan lembar observasi dan hasil penelitian dianalisis dengan Uji T sampel

berpasangan. Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis univariat, dan bivariat. Sebelum dilakukan analisis bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah Shapiro Wilk. Dengan uji Statistik paired t-test. Penggunaan uji paired t-test bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda. Sedangkan untuk uji parametrik menggunakan uji t-berpasangan, namun jika distribusi tidak normal menggunakan uji Wilcoxon dengan taraf kesalahan 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Usia	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
< 50 Tahun	3	18,7	11	68,7
50 - 55 Tahun	10	62,6	2	12,6
> 55 Tahun	3	18,7	3	18,7
Jumlah	16	100 %	16	100 %

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar dari kelompok intervensi yaitu 10 (62,6%) berusia 50 - 55 tahun dan sebagian besar dari kelompok kontrol yaitu 11 (68,7%) berusia antara < 50 Tahun.

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Dasar (SD, SMP)	11	68,7	9	56,2
Menengah (SMA)	3	18,7	6	37,6
Perguruan Tinggi	2	12,6	1	6,2
Jumlah	16	100 %	16	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar dari kelompok intervensi yaitu 11 (68,7%) berpendidikan Dasar (SD, SMP) dan sebagian besar dari kelompok kontrol yaitu 9 (56,2%) berpendidikan Dasar (SD, SMP).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Pekerjaan	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Ibu Rumah Tangga	8	50,0	10	62,6

PNS	2	12,6	1	6,2
Swasta	1	6,2	1	6,2
Wiraswasta	5	31,2	4	25,0
Jumlah	16	100 %	16	100 %

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diinterpretasikan bahwa setengah dari kelompok intervensi yaitu 8 (50,0%) dengan status Ibu Rumah Tangga dan sebagian besar dari kelompok kontrol yaitu 10 (62,6%) dengan status Ibu Rumah Tangga.

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Variabel	N	Mean	Median	Mode	SD	Max	Min
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Perlakuan	16	165,00	165,00	160	8,944	180	150
Tekanan Darah Sistolik Sesudah Perlakuan	16	146,25	145,00	140	10,878	170	130

Berdasarkan tabel 5.4 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden, tekanan darah sistolik sebelum diberikan air kelapa muda memiliki *mean* 165,00 mmHg dan *median* 165,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas ρ -value=0,064. Sedangkan, tekanan darah sistolik sesudah diberikan air kelapa muda memiliki *mean* 146,25 mmHg dan *median* 145,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas ρ -value=0,145.

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Variabel	N	Mean	Median	Mode	SD	Max	Min
Tekanan Darah Diastolik Sebelum Perlakuan	16	111,25	110,00	120	11,475	130	90
Tekanan Darah Diastolik Sesudah Perlakuan	16	98,13	95,00	90	13,769	120	80

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden, tekanan darah diastolik sebelum diberikan air kelapa muda memiliki *mean* 111,25 mmHg dan *median* 110,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas ρ -value=0,069. Sedangkan, tekanan darah diastolik sesudah diberikan air kelapa muda memiliki *mean* 98,13 mmHg dan *median* 95,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas ρ -value=0,074.

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test* Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Variabel	N	Mean	Median	Mode	SD	Max	Min
----------	---	------	--------	------	----	-----	-----

Tekanan Darah	16	155,63	150,00	150	10,935	180	140
<i>Sistolik Pre Test</i>							
Tekanan Darah	16	156,88	155,00	150	11,383	180	140
<i>Sistolik Post Test</i>							

Berdasarkan tabel 5.6 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden, tekanan darah sistolik *Pre Test* memiliki *mean* 155,63 mmHg dan *median* 150,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas $p\text{-value}=0,073$. Sedangkan, tekanan darah sistolik *Post Test* memiliki *mean* 156,88 mmHg dan *median* 155,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas $p\text{-value}=0,161$.

Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test* Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Variabel	N	Mean	Median	Mode	SD	Max	Min
Tekanan Darah Diastolik <i>Pre Test</i>	16	103,75	100,00	100	9,574	120	90
Tekanan Darah Diastolik <i>Post Test</i>	16	105,00	105,00	100	8,944	120	90

Berdasarkan tabel 5.7 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 16 responden, tekanan darah diastolik *Pre Test* memiliki *mean* 103,75 mmHg dan *median* 100,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas $p\text{-value}=0,065$. Sedangkan, tekanan darah diastolik *Post Test* memiliki *mean* 105,00 mmHg dan *median* 105,00 mmHg dengan hasil tes uji normalitas $p\text{-value}=0,064$.

Pada uji normalitas Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol *Shapiro Wilk* dapat disimpulkan $p\text{ value} > \alpha$ dengan $\alpha=0,05$. Sehingga, sebaran data normal dan dapat digunakan uji parametrik dengan uji *t sampel berpasangan*.

Tabel 5.8 Perbandingan Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri

Variabel	Mean	SD	SE
Tekanan Darah Sistolik Sebelum	165,00	8,944	2,236
Tekanan Darah Sistolik Sesudah	146,25	10,878	2,720
$P\text{ value} = 0,000$	$\alpha = 0,05$		

Dapat dilihat bahwa pada tabel 5.8 diinterpretasikan *mean* tekanan darah sistolik terdapat penurunan 18,750 mmHg antara sebelum diberikan air kelapa muda sebesar 165,00 mmHg dengan sesudah diberikan air kelapa muda sebesar 145,25 mmHg. Dari sini dapat dilihat adanya perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda.

Hasil uji T sampel berpasangan menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,000 yang artinya kurang dari $\alpha = 0,05$, dan analisis t hitung sebesar 9,303 yang lebih besar dari t tabel

untuk $df = 15$ adalah 2,131 dengan demikian maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada *menopause* di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri.

Tabel 5.9 Perbandingan Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Air Kelapa Muda Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Variabel	Mean	SD	SE
Tekanan Darah Diastolik Sebelum	111,25	11,475	2,869
Tekanan Darah Diastolik Sesudah	98,13	13,769	3,442
$P\ value = 0,004 \quad \alpha = 0,05$			

Dapat dilihat bahwa pada tabel 5.9 diinterpretasikan *mean* tekanan darah diastolik terdapat penurunan 13,125 mmHg antara sebelum diberikan air kelapa muda sebesar 111,25 mmHg dengan sesudah diberikan air kelapa muda sebesar 98,13. Dari sini dapat dilihat adanya perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda.

Hasil uji T sampel berpasangan menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,004 yang artinya kurang dari $\alpha = 0,05$, dan hasil analisis t hitung sebesar 3,416 yang lebih besar dari t tabel untuk $df = 15$ adalah 2,131 dengan demikian maka H_0 ditolak berarti ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah diastolik pada *menopause* di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri.

Tabel 5.10 Perbandingan Tekanan Darah Sistolik Kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test* Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Variabel	Mean	SD	SE
Tekanan Darah Sistolik <i>Pre Test</i>	155,63	10,935	2,734
Tekanan Darah Sistolik <i>Post Test</i>	156,88	11,383	2,846
$P\ value = 0,333 \quad \alpha = 0,05$			

Tabel 5.11 Perbandingan Tekanan Darah Diastolik Kelompok Kontrol *Pre Test* dan *Post Test* Pada *Menopause* Dengan Hipertensi di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojooroto Kota Kediri

Variabel	Mean	SD	SE
Tekanan Darah Diastolik <i>Pre Test</i>	103,75	9,574	2,394
Tekanan Darah Diastolik <i>Post Test</i>	105,00	8,944	2,236
$P\ value = 0,333 \quad \alpha = 0,05$			

Dapat dilihat bahwa pada tabel 5.10 dan 5.11 diinterpretasikan memiliki persamaan kenaikan *mean* tekanan darah sistolik maupun diastolik sebesar 1,250 mmHg. Dari sini dapat dilihat adanya perbedaan tekanan darah sistolik maupun diastolik *Pre Test* dan *Post Test*.

Hasil uji T sampel berpasangan pada kelompok kontrol *pre test* dan *post test* menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,333 yang artinya lebih dari $\alpha = 0,05$ dan hasil analisis t hitung sebesar -1,000 yang lebih kecil dari t tabel untuk $df = 15$ adalah 2,131 dengan demikian maka H_1 ditolak berarti tidak ada pengaruh perubahan tekanan darah pada *menopause* di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojojoto Kota Kediri.

Dari data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelompok intervensi yang diberikan air kelapa muda mengalami penurunan hipertensi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan air kelapa muda. Hal ini disebabkan pada kelompok intervensi yang diberikan perlakuan pemberian air kelapa muda sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan dan tidak menghindari faktor pemicu.

Pada penelitian ini tekanan darah pada *menopause* sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda tergolong hipertensi stadium 2. Peneliti berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah adalah genetik, umur, jenis kelamin, obesitas, gaya hidup, dan asupan⁵.

Air kelapa muda merupakan salah satu solusi yang dapat digunakan untuk menambah asupan kalium agar dapat menyeimbangi kadar Natrium sehingga tekanan darah kita terjaga. Air kelapa muda ini diberikan sebanyak 2 kali dalam sehari (pagi dan sore) sebanyak 1 gelas (300 ml) selama 14 hari (2 minggu) dan di dalam 100 ml dalam air kelapa muda mengandung unsur kalium sebesar 290 mg. Dengan demikian jumlah atau kadar kalium dalam 1 gelas air kelapa muda sebesar 870 mg.

Jumlah tersebut termasuk tinggi sehingga dapat digunakan sebagai terapi pada pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya agar tidak terlalu tinggi (kecuali pada orang yang mempunyai komplikasi hipertensi dengan gagal ginjal tidak diperbolehkan tinggi asupan kalium karena akan memperparah keadaan) (Yoga Bimantaro, 2010). Jadi, air kelapa muda merupakan minuman yang memiliki kandungan gizi, elektrolit, dan kalium tinggi yang dapat bermanfaat untuk mengimbangi kadar natrium dalam tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar responden, namun ada satu responden yang tekanan darahnya tetap. Pada sebagian besar responden yang mengalami penurunan dikarenakan kandungan kalium dalam air kelapa muda dapat membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah bila dikonsumsi secara

rutin. Namun pada responden yang tidak mengalami perubahan tekanan darah dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pada pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Tekanan darah responden sebelum diberikan air kelapa muda yaitu nilai *mean* sistolik sebesar 165,00 mmHg dan *mean* diastolik sebesar 111,25 mmHg di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.
2. Tekanan darah responden sesudah diberikan air kelapa muda yaitu nilai *mean* sistolik sebesar 146,25 mmHg dan *mean* diastolik sebesar 98,13 mmHg di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.
3. Ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap perubahan tekanan darah pada menopause penderita hipertensi dengan selisih sistolik sebesar 18,750 mmHg dan selisih diastolik sebesar 13,125 mmHg di Kelurahan Tamanan Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk para menopause agar dapat mengkonsumsi air kelapa muda secara rutin untuk membantu mengontrol tekanan darah pada menopause sehingga dapat mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Smeltzer, Bare. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8 Vol 2. Jakarta : EGC
2. Kemenkes, 2012. Masalah Hipertensi Di Indonesia. Diakses pada tanggal 9 Oktober 2014. Bersumber dari <http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-di-indonesia.html>.
3. Notoatmodjo. 2005. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
4. Trisnawati. (2019). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi:A Literatur Review. 6 (3) : 641 648 8. Tarwoto, Mumpuni, dan Widagdo. (2018). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Quality Jurnal Kesehatan*, 1(1)
5. Bogadenta, A. 2013, Manfaat Air Kelapa dan Minyak Kelapa, Flash Books, Yogyakarta 24. Setiadi P, Budiman I, et al. Efek Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. 2013;3-4.
6. Utaminingsih, Wahyu Rahayu. (2015). *Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Yogyakarta : Media Ilmu
7. Lingga, Lanny. (2012). *Bebas Hipertensi tanpa Obat*. Jakarta : Agro Media Pustaka
8. Rethinam P. Coconut water-nature's health drink. *Asian and Pasific Coconut Community*. 2006;1-2.
9. Setiadi P, Budiman I, et al. Efek Air Kelapa (*Cocos Nucifera L.*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah. 2013; 3-4.

10. Charlton KE, Steyn K, Levitt NS, Peer N, Jonathan D, Gogela T, et al. A food based dietary strategy lowers blood pressure in a low socio-economic setting. *Public Health Nutr.* 2017;11(12):1397– 406.