

**EFEKTIVITAS AIR KELAPA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH  
PADA PASIEN HIPERTENSI**



**KARYA TULIS ILMIAH**

Tugas akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

**GELAR AHLI MADYA KEPERAWATAN DIII**

**SALSABILA INDAR SUKMA**

**1711010049**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIII**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMADIYAH PURWOKERTO**

**2020**

**EFEKTIVITAS AIR KELAPA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN  
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI**



**KARYA TULIS ILMIAH**

**SALSABILA INDAR SUKMA**

**1711010049**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN D3**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMADIYAH PURWOKERTO**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salsabila Indar Sukma  
NIM : 1711010049  
Program Studi : Keperawatan D3  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Univeriyassitas Muhammadiyah  
Purwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber, baik yang dikutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan saya bersedia mempertanggung jawabkan dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 10 Juli 2020

Yang membuat pernyataan



Salsabila Indar Sukma

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah yang diajukan oleh :

Nama : Salsabila Indar Sukma

NIM : 1711010049

Program Studi : Keperawatan D3

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Efektivitas Air Kelapa Untuk Penurunan

Tekanan Darah

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 10 Juli 2020

PEMBIMBING



Ns. Diyah Yulistika Handayani, S.Kep., . M.Kep.

NIK. 2160201

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Salsabila Indar Sukma  
NIM : 1711010049  
Program Studi : Keperawatan D-III  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto  
Judul : Efektivitas Air Kelapa Uuntuk Penurunan  
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Ahli Keperawatan DIII pada Program Studi Keperawatan D3, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## DEWAN PENGUJI :

Pembimbing : Ns. Diyah Yulistika Handayani S.Kep., M.Kep (.....)

Penguji 1 : Ns. Vivi Leona Amelia, M.Kep (.....)

Penguji 2 : Ns. Samudra Prihatin Hendra, M.Ed (.....)

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 10 Juli 2020

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Dr. Ns. Umi Solikhah, S.Pd., M.Kep  
NIK. 2160188



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Salsabila Indar Sukma  
NIM : 1711010049  
Program Studi : Keperawatan D-III  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto,  
Jenis karya : Karya Tulis Ilmiah

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Efektivitas Air Kelapa Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Kalisepu Kecamatan Slawi

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto  
Pada tanggal : 10 Juli 2020  
Yang menyatakan,



Salsabila Indar Sukma

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan kenikmatan, berupa kenikmatan iman, nikmat Islam dan nikmat kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Efektifitas air kelapa untuk penurunan tekanan darah. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mencapai gelah Ahli Madya Keperawatan (Amd. Kep) Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Sholawat dan salam tak lupa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., beserta para pengikutnya yang senantiasa menegakkan kebenaran dan keadilan di muka bumi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan dan juga motivasi kepada penulis. Bersama ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

- (1) Dr. Anjar Nugroho, M.S.I.,M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- (2) Dr. Umi Solikhah, M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan terkait tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah
- (3) Ns. Devita Elsanti, M.Si., selaku Ketua Program Studi Keperawatan D-III yang telah memberikan berbagai informasi terkait tentang tata laksana penyusunan Karya Tulis Ilmiah
- (4) Ns. Diyah Yulistika Handayani., S.Kep., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing yang dengan ikhlas telah memberi banyak bantuan, pengarahan, motivasi serta pengajaran dan waktu luangnya dalam membimbing dari awal proposal hingga terselesaikannya penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
- (5) Bapak M.Imam Ihwayudin beserta Ibu Tuty Desiawati tercinta yang telah memberikan do'anya dan selalu memberi motivasi kepada saya. Dan juga

kepada abang beserta kedua adik saya yang selalu memberikan semangat dan menghibur saya.

- (6) Teman terdekat saya Hidayati Nur Addina, Tati Sundari, Ayu Tri Oktavia, Khulfi Mawaddah W, Nissa Bela Aryana, Ricky Apriyanto, Nurul Fadhilah, Wahyoko, Wifaqul Azmi, Nur Apriliyani, Bagus Firmansyah yang senantiasa selalu memberikan masukan dan arahan untuk terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini
- (7) Teman satu angkatan Keperawatan D-III tahun 2017 yang selalu memberikan dukungan selama tiga tahun bersama ini.
- (8) Tante saya yang tercinta Bayu Kartika yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu mengerjakan Tugas Akhir ini

Semoga Allah SWT membalas segala amal kebaikan mereka yang tidak dapat penulis balas dengan sempurna meskipun dengan hadirnya gelar Ahli Madya didalam nama penulis, serta selalu memberikan Rahmat dan Pahala yang tiada terputus untuk mereka yang telah menyalurkan ilmunya dalam bidang apapun sehingga akan menjadi amal jariyah di dunia hingga akhirat kelak.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, namun besar harapan penulis agar kiranya karya tulis ini dapat bermanfaat untuk orang lain yang membacanya dan dapat bernilai ibadah disisi Allah SWT. Aamiin.

Purwokerto, 10 Juli 2020

Salsabila Indar Sukma

# **PENERAPAN KONSUMSI AIR KELAPA PADA RESPONDEN DENGAN DARAH TINGGI**

Salsabila Indar Sukma<sup>1</sup> , Diyah Yulistika<sup>2</sup>

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya karena tidak ada gejala yang khas sebagai peringatan, hipertensi juga disebut dengan silent killer. Banyak orang yang memiliki gejala hipertensi yang tidak terdeteksi karena orang tersebut merasa sehat dan energik sehingga sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis. Di Indonesia hipertensi merupakan faktor penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan serangan jantung di Dunia.

**Tujuan:** Tujuan penulisan ini adalah menggambarkan tentang cara pengobatan menggunakan air kelapa untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Penelitian ini menggunakan metode penggambaran yang menggambarkan tentang cara pengobatan dengan menggunakan air kelapa

**Metode:** Jenis penelitian kualitatif dengan desain studi deskriptif. Respondennya adalah penderita pre hipertensi dan hipertensi sebanyak 2 responden. Pengambilan data dengan wawancara dan pengukuran tekanan darah pre dan post setelah mengkonsumsi air kelapa.

**Hasil :** Didapatkan penurunan tekanan darah yang signifikan pada responden yang rajin mengkonsumsi air kelapa secara rutin dan bisa menjaga pola hidup, makan dan aktivitasnya

**Kesimpulan:** Dengan mengkonsumsi air kelapa secara rutin dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada pasien dengan hipertensi. Selain itu bisa untuk mengurangi jenis obat-obatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi,Gejala,Faktor Penyebab

## THE EFFECTIVENESS OF COCONUT WATER TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Salsabila Indar Sukma<sup>1</sup> , Diyah Yulistika<sup>2</sup>

### *ABSTRACT*

**Background:** Hypertension is a dangerous disease that has no specific signs and symptoms; thus, it is also called a silent killer. Many people have undetected symptoms of hypertension because the person remains healthy and energetic, so that most cases of hypertension in the community have not been diagnosed. In Indonesia, hypertension is the third leading cause of death after stroke and heart attack in the world.

**Objective:** This paper aimed to describe the use of coconut water to reduce high blood pressure. This study described the method of treatment using coconut water.

**Method:** The research type was qualitative with a descriptive study design by two respondents of a prehypertension patient and a hypertension patient. This data was collected by interview and measurement of pre and post blood pressure after consuming coconut water.

**Results:** A significant decline in blood pressure was discovered in respondents who regularly consumed coconut water and were able to maintain their lifestyle, food, and activities.

**Conclusion:** Consuming regular coconut water can reduce blood pressure significantly in hypertension patients. Besides, it can be applied to reduce the use of drugs.

**Keywords:** Hypertension, Symptoms, Causes

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Peneltian .....	6
<b>BAB II .TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Teori .....	7
B. Air Kelapa Untuk Menurunkan Tekanan Darah.....	22

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Rancangan/ Desain/ Pendekatan.....	26
B. Responden Studi .....	26
C. Fokus Studi .....	27
D. Definisi Operasional .....	28
E. Instrumen Studi.....	29
F. Metode Pengumpulan Data.....	30
G. Penyajian Data.....	30
H. Lokasi dan Waktu.....	31
I. Etika Studi .....	31

### BAB IV. HASIL STUDI PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil .....	34
B. Pembahasan .....	41

### BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. HASIL KESIMPULAN .....	49
B. SARAN .....	50

DAFTAR PUSTAKA.....

LAMPIRAN.....

## DAFTAR TABEL

### **Tabel 2.1**

Klasifikasi Tabel Tekanan Darah Rendah Menurut JNC..... 11

### **Tabel 2.2**

Klasifikasi Tekanan Darah Menurut WHO..... 12

### **Tabel 3.1**

Definisi Operasional ..... 28

### **Tabel 4.1**

Pengkajian Awal Responden I..... 35

### **Tabel 4.2**

Pengkajian Awal Responden II ..... 36

### **Tabel 4.3**

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden I..... 37

### **Tabel 4.4**

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden II..... 39

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1 :** Lembar Observasi

**Lampiran 2 :** Lembar Observasi Air Kelapa

**Lampiran 3 :** Kartu Bimbingan

**Lampiran 4:** Informed Consent

**Lampiran 5 :** Persetujuan Responden

**Lampiran 6 :** Surat Izin Penelitian

**Lampiran 7 :** Kode Etik

**Lampiran 8 :** Surat Terjemahan

**Lampiran 9 :** Lembar Revisi

**Lampiran 10 :** Form Pengajuan Etik

