

PENGARUH KONSUMSI AIR KELAPA MUDA DAN BIJI CHIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BUKIT SANGKAL

Yora Nopriani¹, Tarissa Amanda²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : ¹yoranopriani90@gmail.com, ²tarissaamanda2@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau sering disebut juga sebagai *The Silent Killer* (Pembunuh Gelap) adalah penyakit yang mematikan yang tidak memiliki gejala sebagai peringatan bagi korbannya. Jika tidak adanya penanganan hipertensi ini akan timbul berbagai penyebab, diantaranya komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal bahkan sampai meninggal dunia. Maka dari itu diperlukan penanganan untuk mengendalikan hipertensi ada 2 penanganan yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan dalam batas tertentu yang akan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat, seperti memodifikasi gaya hidup, menjaga pola makan, makan buah dan sayuran dan juga bisa mengonsumsi air kelapa muda dan biji chia untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bukit Sangkal pada tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan rancangan *one group pre post test design*. Sampel penelitian ini berjumlah 32 orang lansia dengan tekanan darah tinggi. Hasil yang diperoleh terdapat pengaruh tekanan darah sebelum pemberian dan sesudah pemberian air kelapa muda dan biji chia, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik 168,91 dan sesudah 148,84 serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik 97,44 dan sesudah 82,44. Saran untuk petugas kesehatan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan sumber informasi dalam memberikan konseling pada penderita hipertensi khususnya lansia untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah tinggi, secara rutin mengonsumsi air kelapa muda dan biji chia yang memiliki kandungan kalium yang dapat menstabilkan tekanan darah.

Kata kunci: Air Kelapa Muda, Biji Chia, Tekanan Darah Tinggi

ABSTRACT

Hypertension, often referred to as *The Silent Killer*, is a deadly disease that lacks symptoms to warn its victims. If hypertension is not managed, various causes will arise, including disease complications such as heart attacks, strokes, kidney failure, and even death. Therefore, it is necessary to manage hypertension, which can be done through two approaches: pharmacological and non-pharmacological. Pharmacological therapy uses medications within certain limits that can have negative effects on the human body if used for a long time. Whereas non-pharmacological therapy is therapy without the use of drugs, such as modifying lifestyle, maintaining a balanced diet, eating fruits and vegetables, and also consuming young coconut water and chia seeds to lower blood pressure. The aim of this study is to determine the effect of consuming young coconut water and chia seeds on lowering blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of Bukit Sangkal Health Center in 2024. The research method uses a pre-experimental design with a *one group pre-post test design*. The sample of this study consisted of 32 elderly individuals with high blood pressure. The results obtained show an influence on blood pressure before and after the administration of young coconut water and chia seeds, where the mean systolic blood pressure was 168.91 and after was 148.84, and the mean diastolic blood pressure was 97.44 and after was 82.44. Advice for healthcare workers is to use the results of this study as input and a source of information when counseling hypertension patients, especially the elderly, to use non-pharmacological therapy to lower high blood pressure, by regularly consuming young coconut water and chia seeds, which contain potassium that can stabilize blood pressure.

Keywords: Young Coconut Water, Chia Seeds, High Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi pembuluh darah yang menghambat suplai darah dan oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan tekanan darah naik di atas batas normal. Hipertensi adalah penyakit yang mematikan yang tidak memiliki gejala sebagai peringatan bagi korbannya sehingga sering disebut sebagai pembunuh gelap atau pembunuh diam (Dunggio et al., 2024).

Beberapa faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terkena hipertensi termasuk faktor mayor atau predisposisi antara lain usia, jenis kelamin, bangsa, genetik, stres, faktor lingkungan, konsumsi garam berlebihan, merokok, dan kegemukan (Supriadi et al., 2021).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Selain itu, diperkirakan empat puluh enam persen orang dewasa yang menderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka menderita penyakit tersebut. Sekitar 42% penderita hipertensi telah didiagnosis dan menerima pengobatan, tetapi hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) penderita hipertensi yang dapat mengendalikan gaya hidup mereka. Menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 adalah tujuan global untuk penyakit tidak menular (Oktaria et al., 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% dari populasi lansia, dengan tingkat tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), dan terendah di Papua (22.7%), dengan angka kematian akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (Fadila & Syafriati, 2024). Dari 34 provinsi di Indonesia, berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021 berada pada peringkat ke-4, dengan 1.993.269 orang (1.012.125 laki-laki dan 981.244 perempuan), dan hanya 987.295 orang (atau 49,5% dari total) yang mendapatkan

perawatan medis (Fadila & Syafriati, 2024). Dari 17 kabupaten/kota di Provinsi Sumatera Selatan, Kota Palembang berada di urutan ke-14 dalam hal jumlah penderita hipertensi pada tahun 2021, dengan total 337.260 orang, terdiri dari 165.630 pria dan 171.630 perempuan. Hanya 224.471 orang (66,6%) yang mendapatkan perawatan medis (Fadila & Syafriati, 2024).

Jika tidak adanya penanganan hipertensi ini akan timbul berbagai penyebab, diantaranya komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke, gagal ginjal bahkan sampai meninggal dunia. Maka dari itu adanya penanganan yang tepat diperlukan untuk mengendalikan tekanan darah tinggi atau hipertensi, penanganan tersebut memiliki dua jenis, farmakologi (obat-obatan) dan non farmakologi (bukan obat) (Supriadi et al., 2021). Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang merupakan jenis terapi yang dalam batas-batas tertentu merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya, seperti dengan memodifikasi gaya hidup, menjaga pola makan, makan buah dan sayuran, dan bisa dengan mengkonsumsi air kelapa muda dan biji chia untuk menurunkan tekanan darah (Saputra et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra et al., (2024) menemukan bahwa pemberian terapi air kelapa muda terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dimana tekanan darah kedua subjek setelah diberikan terapi air kelapa muda selama 7 hari dengan frekuensi pemberian dua kali sehari (pagi dan sore) sebanyak 300 ml terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana tekanan darah subjek I menurun sebesar 10-30 mmHg dan subjek II menurun sebesar 40-50 mmHg. 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 (Arip *et al.*, 2020).

Selain air kelapa muda, biji chia juga menjadi salah satu penanganan non farmakologi untuk hipertensi. Biji chia atau chia seed (*Salvia hispanica* L.) adalah salah satu bahan alami yang digunakan sebagai alternatif pengembangan produk pangan fungsional dan memiliki dampak kesehatan yang positif (Rasbawati & Irmayani, 2021). Biji chia dapat menurunkan tekanan darah sistolik yang signifikan pada penderita hipertensi. Biji chia juga memiliki kandungan nutrisi yang lengkap dalam setiap 100 g biji chia adalah 407 mg kalium, 631 mg kalsium, dan 335 mg magnesium yang bisa membantu mengontrol tekanan darah (Erlinda *et al.*, 2024).

Berdasarkan pengambilan data Puskesmas Bukit Sangkal pada tanggal 14 Oktober 2024 diperoleh data lansia yang terkena penyakit hipertensi satu bulan terakhir pada bulan September lalu jumlah pasien lansia dengan hipertensi berjumlah 128 orang. Selanjutnya peneliti melakukan studi pendahuluan di Posyandu lansia bina Sejahtera dan melakukan wawancara dengan kepala Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang diperoleh data lansia yang terkena hipertensi pada bulan Juli sampai bulan September tahun 2024 jumlah pasien hipertensi yaitu berjumlah 56 orang.

Dari hasil survey tersebut bahwa lansia yang ada disana belum mengetahui bahwa air kelapa muda dan biji chia bisa menurunkan tekanan darah. Lansia disana hanya mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah mereka yang tinggi tanpa memikirkan efek samping dari obat tersebut. Efek samping jika seseorang atau juga lansia selalu mengonsumsi obat-obatan/farmakologi akan berbahaya untuk kesehatan tubuh dan adanya komplikasi penyakit, seperti serangan jantung, gagal ginjal, stroke dan sampai meninggal dunia.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan

darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Bina Sejahtera di wilayah kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang tahun 2024”

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre post test design*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23-29 Desember 2024 dan Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang

Populasi-Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah 56 orang penderita hipertensi. Dalam penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total sampling dengan jumlah sampel dari penelitian ini adalah 32 responden dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian menggunakan alat pengukuran tekanan darah tensi digital omron dan pedoman lembar checklist untuk observasi tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan pemberian air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dan terlampir Standar Operasional Prosedur (SOP) air kelapa muda dan biji chia.

Teknik Analisis Data

Teknik analisa data adalah cara mengubah data menjadi informasi, mengubah data menjadi karakter, membuatnya lebih mudah dipahami dan diolah untuk memecahkan masalah penelitian (Arioen *et al.*, 2023).

1. Analisa univariat

Analisa bivariat adalah untuk menggambarkan tentang karakteristik variabel yang telah diteliti. Analisa univariat yang akan dideskripsikan dalam

penelitian ini adalah tingkat tekanan darah yang diukur sebelum dan sesudah dilakukan pemberian intervensi dilakukan pemberian air kelapa muda dan biji chia pada lansia dengan hipertensi.

2. Analisis bivariat

Analisa bivariat yaitu Analisa bivariat yaitu analisa yang digunakan untuk melihat pengaruh dua variabel independent (bebas) dan variabel dependent (terikat). Peneliti ingin mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang Tahun 2024.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 1 Minggu pada tanggal 23 sampai dengan 29 Desember 2025. Jumlah responden sebanyak 32 orang lansia penderita hipertensi. Data yang terkumpul kemudian diolah dan selanjutnya dilakukan analisis univariat dan bivariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

No	Umur	Frekuensi	Persentasi
1	Lansia (<i>elderly</i>)	22	68,8
2	Lansia muda (<i>young old</i>)	6	18,8
3	Lansia tua (<i>old</i>)	4	12,5
Jumlah		32	100

Dari tabel 1 diatas diketahui sebagian besar umur responden pada kategori lansia (*elderly*) sebanyak 22 orang (68,8 %) dan hanya 4 orang (12, 5%) umur pada kategori lansia tua (*old*).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi
1	Laki laki	7	21,9
2	Perempuan	25	78,1
Jumlah		32	100

Dari tabel 2 diatas diketahui sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 25 orang (78,1%) dan hanya 7 orang (21,9%) jenis kelamin laki laki.

2. Analisis Univariat

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Sebelum Konsumsi Air Kelapa Muda dan Biji Chia

N	Tekanan Darah Sistolik	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentasi	Frekuensi	Persentasi
1	Prehipertensi	0	0	1	3,1
2	Hipertensi derajat 1	3	9,4	31	96,9
3	Hipertensi derajat 2	29	90,6	0	0
Jumlah		32	100	32	100

Dari tabel 3 diatas diketahui sebagian besar tekanan darah sistolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 29 orang (90,6%) dan tidak ada

Commented [LW1]: Judul tabel di samping

pada kategori prehipertensi. Sedangkan sebagian besar tekanan darah sistolik sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 31 orang (96,9%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2.

adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 23 orang (71,9%) dan tidak ada pada kategori normal dan prehipertensi. Sedangkan sebagian besar tekanan darah diastolik sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori prehipertensi sebanyak 26 orang (81,3%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2.

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Diastolik Setelah Konsumsi Air Kelapa Muda dan Biji Chia

No	Tekanan Darah Diastolik	Sebelum		Setelah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Normal	0	0	5	15,6
2	Prehipertensi	0	0	26	81,3
3	Hipertensi derajat 1	23	71,9	1	3,1
4	Hipertensi derajat 2	9	28,1	0	0
Jumlah		32	100	32	100

Dari tabel 4.4 diatas diketahui sebagian besar tekanan darah diastolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia

3. Analisis Bivariat

Tabel 4.5

Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Tekanan Darah Sistolik Sebelum Konsumsi Air Kelapa Muda dan Biji Chia

No	Tekanan Darah Sistolik	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	P value	
1	Sebelum	0,934	0,52	Normal
2	Sesudah	0,974	0,620	Normal

Dari tabel 4.5 diatas diketahui hasil uji *shapiro wilk* pada data tekanan darah sistolik sebelum Konsumsi Air Kelapa Muda dan Biji Chia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi adalah $0,52 > 0,05$ dan sesudah adalah $0,620 > 0,05$ maka kedua data dinyatakan terdistribusi normal, uji pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda dan Biji Chia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi menggunakan uji parametrik *paired t-test*.

Tabel 4.6

**Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*
Tekanan Darah Diastolik Setelah
Konsumsi Air Kelapa Muda dan
Biji Chia**

No	Tekanan Darah Diastolik	<i>Shapiro-Wilk</i>		Status
		Statistik	P value	
1	Sebelum	0,954	0,184	Normal
2	Sesudah	0,871	0,001	Tidak Normal

Dari tabel 4.6 diatas diketahui hasil uji *shapiro wilk* pada data tekanan darah diastolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia pada lansia dengan hipertensi adalah $0,184 > 0,05$ dinyatakan terdistribusi normal dan sesudah adalah $0,001 < 0,05$ maka dinyatakan terdistribusi tidak normal, uji pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal menggunakan uji non parametrik *wilcoxon*.

Tabel 4.7

**Uji Paired ttest Tekanan Darah
Sistolik Sebelum dan Setelah
Konsumsi Air Kelapa Muda dan
Biji Chia**

No	Tekanan Darah Sistolik	N	Mean	SD	p- value
1	Sebelum	32	168,91	6,616	0,000
2	Sesudah	32	148,84	4,664	

Dari tabel 4.7 diatas diketahui nilai mean (rata rata) tekanan darah sistolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia pada lansia dengan hipertensi adalah 168,91 dan sesudah adalah 148,84 mengalami penurunan sehingga konsumsi air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi.

Dari hasil uji parametrik *paired t-test* didapatkan nilai sig (p-value) = $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal tahun 2024.

Tabel 4.8

**Uji Tekanan Darah Diastolik
Sebelum dan Setelah Konsumsi
Air Kelapa Muda dan Biji Chia**

No	Tekanan Darah Diastolik	N	Mean	SD	p- value
1	Sebelum	32	97,44	5,041	0,000
2	Sesudah	32	82,44	3,645	

Dari tabel 4.8 diatas diketahui nilai mean (rata rata) tekanan darah diastolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia pada lansia dengan hipertensi adalah 97,44 dan sesudah adalah 82,44 mengalami penurunan sehingga konsumsi air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi.

Dari uji non parametrik *wilcoxon test* didapatkan nilai (p-value) = $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal tahun 2024.

PEMBAHASAN

Dari hasil analisis univariat diketahui sebagian besar tekanan darah sistolik sebelum pemberian air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 29 orang (90,6%) dan tidak ada pada kategori prehipertensi. Sedangkan sebagian besar tekanan darah sistolik sesudah pemberian air kelapa muda dan biji

Commented [LW2]: Pada pembahasan tidak ada satupun teori-teori yang mendukung dari hasil penelitian si peneliti Tidak ada hasil penelitian terdahulu yang ditampilkan yang sejalan dengan hasil penelitian saat ini

chia adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 31 orang (96,9%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2.

Sebagian besar tekanan darah diastolik sebelum pemberian air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 23 orang (71,9%) dan tidak ada pada kategori normal dan prehipertensi. Sedangkan sebagian besar tekanan darah diastolik sesudah pemberian air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori prehipertensi sebanyak 26 orang (81,3%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2. Hipertensi dapat meningkat karena pola makan yang salah, jarang berolahraga dan stress.

Menurut asumsi peneliti, sebelum diberikan air kelapa muda dan biji chia responden belum mengetahui bahwa air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah. Lansia disana hanya mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah mereka yang tinggi tanpa memikirkan efek samping dari obat tersebut. Efek samping jika seseorang atau juga lansia selalu mengonsumsi obat-obatan/farmakologi akan berbahaya untuk kesehatan tubuh dan adanya komplikasi penyakit, seperti serangan jantung, gagal ginjal, stroke dan sampai meninggal dunia.

Setelah responden diberikan air kelapa muda dan biji chia terdapat penurunan pada tekanan darah dengan perbedaan tekanan darah sebelum konsumsi dan sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 168,91 dan sesudah 148,84 serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 97,44 dan sesudah 82,44. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda dan biji chia dapat menjadi salah satu cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Dari hasil analisis bivariat diketahui mean (rata rata) tekanan darah sistolik sebelum pemberian air kelapa muda dan biji chia pada lansia penderita hipertensi adalah 168,91 dan sesudah adalah 148,84

mengalami penurunan sehingga pemberian air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi.

Selanjutnya mean (rata rata) tekanan darah diastolik sebelum pemberian air kelapa muda dan biji chia pada lansia penderita hipertensi adalah 97,44 dan sesudah adalah 82,44 mengalami penurunan sehingga pemberian air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi.

Seperti telah dijelaskan pada latar belakang bahwa jumlah lansia yang menderita hipertensi cukup banyak dan belum pernah diberikan intervensi konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal, tepatnya di posyandu lansia bina sejahtera. Lansia disana sebelumnya hanya mengonsumsi obat hipertensi saja.

Maka saat penelitian berdasarkan observasi peneliti, lansia bersedia menjadi responden untuk diberikan intervensi air kelapa muda dan biji chia, dan terlihat bersemangat untuk mengikuti saran minum air kelapa muda 300 ml dan biji chia 1 sdt sebanyak 2 kali dalam sehari selama 7 hari, dimana pada hari pertama terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah kemudian diberikan air kelapa muda dan biji chia sebanyak 2 kali (pagi dan sore) setelah itu dilakukan pengukuran tekanan darah kembali, hari kedua sampai hari ke-7.

Dari hasil uji parametrik paired t-test didapatkan nilai sig (p-value) = 0,000 < 0,05 maka ada pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal tahun 2024. Dari uji non parametrik wilcoxon test didapatkan nilai (p-value) = 0,000 < 0,05 maka ada pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal tahun 2024. Pada saat studi pendahuluan peneliti mengajak responden/lansia disana

untuk kerja sama dalam pemberian intervensi air kelapa muda dan biji chia. Peneliti menjelaskan efek samping dari air kelapa muda dan biji chia yang dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Setelah responden diberikan air kelapa muda dan biji chia terdapat penurunan pada tekanan darah dengan perbedaan tekanan darah sebelum konsumsi dan sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 168,91 dan sesudah 148,84 serta mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 97,44 dan sesudah 82,44. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda dan biji chia dapat menjadi salah satu cara alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar tekanan darah (sistolik) sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 2 sebanyak 29 orang (90,6%) dan tidak ada pada kategori prehipertensi. Sebagian besar tekanan darah diastolik sebelum konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 23 orang (71,9%) dan tidak ada pada kategori normal dan prehipertensi.
2. Sebagian besar tekanan darah (sistolik) sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori hipertensi derajat 1 sebanyak 31 orang (96,9%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2. Sebagian besar tekanan darah (diastolik) sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia adalah pada kategori prehipertensi sebanyak 26 orang (81,3%) dan tidak ada pada kategori hipertensi derajat 2.
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum konsumsi dan sesudah konsumsi air kelapa muda dan biji chia, dimana mean (rata-rata) tekanan darah sistolik sebelum 168,91 dan sesudah 148,84 serta

mean (rata-rata) tekanan darah diastolik sebelum 97,44 dan sesudah 82,44.

4. Dari hasil uji parametrik paired t-test didapatkan nilai sig (p-value) = 0,000 < 0,05 dan dari uji non parametrik wilcoxon test didapatkan nilai (p-value) = 0,000 < 0,05 maka ada pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas bukit sangkal tahun 2024.

SARAN

1. Petugas Kesehatan
Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan masukan dan sumber informasi dalam memberikan konseling pada penderita hipertensi khususnya lansia untuk menggunakan terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah tinggi, secara rutin mengkonsumsi air kelapa muda dan biji chia yang memiliki kandungan kalium yang dapat menstabilkan tekanan darah.
2. Institusi Pendidikan
Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rekomendasi dan menambah pengetahuan mahasiswa mengenai terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi secara rutin mengkonsumsi air kelapa muda dan biji chia yang memiliki kandungan kalium yang dapat menstabilkan tekanan darah.
3. Peneliti Selanjutnya
Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rekomendasi untuk melanjutkan penelitian sejenis dengan desain penelitian yang berbeda, jumlah sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih lama, sehingga hasil penelitian yang didapat semakin akurat dan berkembang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Konsumsi

Air Kelapa Muda Dan Biji Chia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal”

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dan masih jauh dari sempurna, baik dari teknik penulisan maupun dari segi materi, penulis banyak mendapat bantuan, pengarahan, bimbingan, dorongan ataupun saran-saran dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Diana H. Soebyakto, M.Kes, selaku Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang.
2. Ibu Sri Emilda, SKM, M.Kes, selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang.
3. Ibu Vera Yuanita, SST., M.Kes, selaku wakil ketua II Bidang Akademik STIKES Mitra Adiguna Palembang.
4. Ibu Ns. Yora Nopriani, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang dan selaku Dosen Pembimbing pada sidang Skripsi.
5. Bapak Ns. Oscar Ari Wiryansyah, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji I Skripsi.
6. Ibu Ns. Bela Purnama Dewi, S.Kep., M.Kes selaku dosen Penguji II pada sidang Skripsi.
7. Seluruh staf dan dosen STIKES Mitra Adiguna Palembang.
8. Puskesmas Bukit Sangkal atas diberikannya kesempatan untuk dapat melakukan penelitian di Posyandu Lansia Bina Sejahtera.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Qusnul Khotimah, & Eska Dwi Prajayanti. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>
- Arip, M., Fathoni, A., Wisnu Andrayani, L., & Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kemenkes Mataram Program Studi D-IV Keperawatan Mataram, K. (n.d.-a). *Seminar Nasional Keperawatan “Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif pada Era Normal Baru” Tahun 2020 PENGARUH PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KURIPAN THE INFLUENCE OF COCONUT WATER TOWARD DECREASING OF BLOOD PRESSURE TO HYPERTENSION PATIENT AT KURIPAN HEALTH CENTER.*
- Benya Adriani, R., Sulistyowati, D., Happy Patriyani, R. E., Wahyu Tarnoto, K., Susyanti, S., Suryanti, & M. Noer, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. CV. Adanu Abimata.
- Benya Adriani, R., Sulistyowati, D., Happy Patriyani, R. E., Wahyu Tarnoto, K., Susyanti, S., Suryanti, & M. Noer, R. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. CV. Adanu Abimata.
- Depatemen Kesehatan RI. (2013). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.*
- Erlinda, Y., Marliyati, A., & Setiawan, B. (2024). *The sensory and nutrient analysis by the addition of Chia seed (Salvia hispanica L.) to Star fruit Juice (Averrhoa carambola L.) as a drink for hypertension patients.* [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(3\).141-149](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(3).141-149)
- Fadila, R., Syafriati, A., Studi, P. S., & STIKES Mitra Adiguna Palembang, K. (2024). *PENERAPAN*

- PERILAKU CERDIK TERHADAP PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KAMPUS PALEMBANG. *Communnity Development Journal*, 5(3), 5475–5484.
- Fatma Ekasari, M., Siti Suryati, E., Badriah, S., Rizqi Narendra, S., & Ishlah Amini, F. (2021). *HIPERTENSI: KENALI PENYEBAB, TANDA GEJALA DAN PENANGANNYA* (A. Jubaedi, Ed.).
- Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., & Indah Sari, S. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. CV. Pusdikra Mitra Jaya.
- Mila Dian Nur, Susanti, I. H., & Sumarni, T. (2024). Edukasi Senam Hipertensi Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Mawar Desa Karangsari. *Mejuajua: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(1), 55–64. <https://doi.org/10.52622/mejuajujabdimas.v4i1.145>
- Mohi, N. Y., Fikar Ahmad, Z., Kesehatan Masyarakat, J., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2023). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONGGARASI I THE FACTORS ASSOCIATED WITH HYPERTENSION IN ELDERLY IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS (PUBLIC HEALTH CENTER) WONGGARASI I Irwan, Zul Fikar Ahmad Under the license CC BY-SA 4.0. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
- Nugraha, Moch. 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>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Page, L., Prihatini, K., Ainnur Rahmanti, N., Keperawatan, D., Keperawatan Kesdam, A. I., Semarang DIII Keperawatan, D., & Semarang, D. (2021). JURNAL RUMPUN ILMU KESEHATAN PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA PASIEN HIPERTENSI DI KOTA SEMARANG. In *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 3).
- Rasbawati, R., & Irmayani, I. (2021). Pemanfaatan Biji Chia (Salvia hispanica L.) untuk Meningkatkan Kualitas Susu Diversifikasi. *Jurnal Peternakan Indonesia (Indonesian Journal of Animal Science)*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.25077/jpi.23.2.159-167.2021>
- Ridwan Saputra, M., Tri Pakarti, A., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). PENERAPAN TERAPI AIR KELAPA MUDA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP BANJARSARI METRO UTARA APPLICATION OF YOUNG COCONUT WATER THERAPY ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN WORK AREA PUBLIC HEALTH

- CENTER BANJARSARI NORTH METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).
- Rivai Saleh Dunggio, A., Pratiwi, C., Dewi Kok Mesa, N., Suban Hoda, F., Studi Keperawatan, P., Kemenkes Maluku, P., Keperawatan Sawerigading Pemda Luwu, A., Studi Profesi Ners, P., Jayapura, Stik., & Maranatha Kupang, Stik. (2024). *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat Senam Hipertensi Bagi Lanjut Usia (LANSIA) Di Posyandu Cekke Kabupaten Enrekang* (Vol. 2, Issue 2).
- Spektroskopi Air Kelapa dan Biji Chia sebagai Minuman Kesehatan, A., Alwi Syahara, M., Helilusiatiningsih, N., & Annisa, A. (n.d.). *31 Syahara et al ANALISIS SPEKTROSKOPI AIR KELAPA DAN BIJI CHIA SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN Spectroscopy Analysis of Coconut Water and Chia Seed as Healthy Drink*.
- 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>
- Syafriati, A., Ari Wiryansyah, O., & Irawan, A. (2021). *Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler dan Penerapan Evidance Based Nursing Edisi 1*. Morgensonne Media.
- Syafriati, A., Fadila, R. A., & Al Hasbi, H. (2021). *Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler dan Penerapan Evidance Based Nursing Edisi 2*. Morgensonne Media.
- Untari, I. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun*. Perpustakaan Nasional RI, Data Katalog dalam Terbitan (KDT).
- WHO. (2013). *A global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crises*. World Health Organization.