

## **The Effectiveness Of Green Young Coconut And Banana Fruit On The Change Of Blood Pressure Of Elderly In West Pemenang**

**Ni nyoman santi tri ulandari<sup>1</sup>, wahyu cahyono<sup>2</sup>, Bq. Izzatul Islami<sup>3</sup>, Endah Sulistyani<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mataram

Email: [santhi\\_rastika@yahoo.com](mailto:santhi_rastika@yahoo.com)

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><b>Article history:</b></p> <p>Article Accepted: 09 July 2021 Publication : 16 July 2021</p>	<p><i>The elderly population in the west pemenang village is 473 elderly, and elderly with hypertension in west Pemenang that reaches up to 46 elderly. Based on the preliminary interview with the elderly with hypertension in west pemenang, most of them only had therapy with medical medicine and not with alternative therapy such as green young coconut water and banana fruit. They don't know the benefit of using coconut water and banana fruit for hypertension treatment. This research is aimed at determining the effectiveness of green young coconut and banana fruit on the change of blood pressure of elderly in west pemenang. This research is a quasi-experimental study with a pre test and post test design. The populations were all 46 elderly with hypertension living in west pemenang. The samples were 30 elderly selected through purposive sampling. The data were collected through the instruments of observation sheet and documentation. The research showed that young coconut water affected the change of blood pressure of elderly. In the group of banana fruit therapy, blood pressure of elderly also had the change. Both groups together had changes in blood pressure. Banana fruit therapy is more effective comparing to other. It is inferred that both types of therapy are effective in decreasing blood pressure of elderly.</i></p>
<p><b>Keywords:</b></p> <p>Green Young Coconut Water, Banana Fruit, Hypertension of elderly</p>	
<p><b>Article Info</b></p> <p><b>Article history:</b></p> <p>Article Accepted: 09 July 2021 Publication : 16 July 2021</p>	<p><b>Abstrak</b></p> <p><i>Populasi lansia di Desa Pemenang Barat adalah 473 lansia, dan yang menderita hipertensi yaitu sebanyak 46 lansia. berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia yang menderita hipertensi di desa Pemenang Barat, beberapa lansia mengatakan bahwa mereka hanya melakukan terapi pengobatan hipertensi dengan obat medis dan belum pernah mendengar pengobatan alternative hipertensi menggunakan air kelapa dan buah pisang. Mereka juga belum mengetahui manfaat air kelapa dan buah pisang bagian dari terapi pengobatan hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas antara air kelapa muda hijau dengan buah pisang terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa Pemenang Barat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen Pendekatan rancangan penelitian yang digunakan adalah One Group Pra Test-Post test Design dengan Populasi adalah semua lansia yang Hipertensi yang tinggal di desa Pemenang Barat sebanyak 46 lansia. sampel adalah lansia yang mempunyai riwayat hipertensi yang tinggal di desa Pemenang Barat, yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian dengan teknik Purposive Sampling didapatkan 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan dokumentasi. Hasil pemberian kelompok air kelapa muda menunjukkan adanya perubahan tingkat tekanan darah pada lansia. Pada kelompok pisang juga ditemukan perubahan tingkat tekanan darah pada lansia, hasil ini menunjukkan kedua kelompok sama-sama menunjukkan perubahan tekanan darah. Hasil yang lebih efektif adalah pada pemberian kelompok pemberian buah pisang. kesimpulan penelitian ini kedua terapi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.</i></p>
<p><b>Kata Kunci:</b></p> <p>Air Kelapa Muda Hijau, Buah Pisang, Lansia Hipertensi</p>	

This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



---

**Corresponding Author:****Ni nyoman santi tri ulandari**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Mataram

Email: [santhi\\_rastika@yahoo.com](mailto:santhi_rastika@yahoo.com)

---

**1. PENDAHULUAN**

Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang dikatakan lansia apabila sudah berumur 60 tahun atau lebih dan hal yang sama juga disebutkan dalam UU No. 13 Tahun 1998 (Kemenkes RI, 2013). Setiap individu pasti akan melawati tahapan menjadi tua, menjadi tua (*aging process*) adalah proses normal yang terjadi secara alamiah sepanjang masa kehidupan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan tingkah laku. Proses menua dipengaruhi oleh fenomena yang kompleks dan multidimensial dimana tingkat kecepatannya berbeda pada setiap individu. Populasi lansia dalam perkembangannya terus mengalami peningkatan, menurut WHO (2013), proporsi penduduk lansia (>60 tahun) dunia akan berlipat ganda dari sekitar 11% pada tahun 2000 menjadi 22% pada tahun 2050 dengan jumlah mutlak lansia diperkirakan meningkat 605 juta menjadi 2 milyar.

Saat ini kita memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010 menjadi 25, juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) (kemenkes 2019).

Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB), dibandingkan dengan jumlah penduduk terdapat 5,44% lansia dengan rentangn usia antara 60-69 tahun, 1,50% lansia pada usia 70-75 tahun dan 1,53% lansia usia di atas 75 tahun . Di Lombok utara sendiri jumlah penduduk lansia sebanyak). Sedangkan di Kabupaten Lombok Utara sendiri, populasi lansia pada tahun 2016 adalah 10.091 (BPS Kabupaten Lombok Utara, 2017), meningkat menjadi 17,754 dengan jumlah penduduk sebanyak 220.412 jiwa (Profil lansia NTB, 2019). Untuk desa Pemenang Barat terdapat 473 lansia.

Usia yang semakin bertambah dapat menyebabkan kemunduran beberapa fungsi fisik maupun psikologis yang dialami lansia akibat proses menua (*aging process*) termasuk dapat menyebabkan masalah kesehatan pada lansia, misalnya Diabetes Mellitus, Stroke, Arthritis, dan salah satunya penyakit degeneratif yang sering dialami lansia yaitu hipertensi yang merupakan penyakit kronik akibat gangguan sistem sirkulasi darah yang kini menjadi masalah dalam kesehatan masyarakat. Tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah kondisi medis dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara kronis. Hipertensi saat ini menjadi masalah utama tidak hanya di Indonesia tetapi juga du dunia, karena hiertensi merupakan salah satu faktor risiko penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke.

Gejala yang sering dijumpai pada penderita Hipertensi yaitu sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, sakit didada dan mudah lelah (Depkes RI, 2014). Sedangkan penyebab dari Hipertensi yaitu perubahan *life style* kearah negatife seperti kurang aktivitas fisik, lebih sering mengkonsumsi *fast food*, *junk food* dan faktor stress adalah beberapa faktor yang memicu tingginya angka kejadian hipertensi.

Hipertensi diderita jutaan orang di dunia karena hipertensi dikenal sebagai penyakit pembunuh diam-diam (*thesilent killer*). Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan kebutaan, irama jantung tidak beraturan dan gagal jantung (Depkes RI, 2014). Menurut WHO 2013 penyakit kardiovaskular telah menyebabkan 17 juta kematian tiap tahun akibat komplikasi hipertensi yaitu sekitar 9,4 juta tiap tahun di seluruh dunia. Perbandingan penderita Hipertensi di Indonesia adalah

satu dari tiga orang di Indonesia mengalami hipertensi, tetapi mayoritas (76,1%) diantaranya tidak menyadarinya sehingga mereka tidak berusaha mendapatkan pengobatan (Risksdas, 2013).

Dalam rangka pengendalian penyakit tidak menular (PTM) antara lain dilakukan melalui pelaksanaan pos Pembina terpadu pengendalian penyakit tidak menular (Posbindu-PTM) yang merupakan upaya monitoring dan deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular di masyarakat. Posbindu PTM sudah mulai dikembangkan pada tahun 2011. Posbindu PTM pada tahun 2013 telah berkembang menjadi 7225 Posbindu di seluruh Indonesia (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan hasil pendataan jumlah kelompok usia lanjut pada tiga (3) bulan terakhir tahun 2018 di Puskesmas Pemenang, bahwa yang paling banyak menderita hipertensi yaitu di desa Pemenang Barat sebanyak 46 lansia. Dan berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia yang menderita hipertensi di desa Pemenang Barat, beberapa lansia mengatakan bahwa mereka hanya melakukan terapi pengobatan hipertensi dengan obat medis dan belum pernah mendengar pengobatan alternative hipertensi menggunakan air kelapa dan buah pisang. Mereka juga belum mengetahui manfaat air kelapa dan buah pisang bagian dari terapi pengobatan hipertensi. Hipertensi dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan dengan menggunakan obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah diantaranya seperti ACE inhibitor, diuretic, antagonis kalsium, dan vasodilator. Sedangkan pengobatan non farmakologi merupakan pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan, seperti mengubah gaya hidup, membatasi asupan garam, terapi air kelapa muda, dan mengkonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung kalium. Dari uraian tersebut di atas maka dilakukan penelitian dengan judul efektivitas air kelapa muda dengan buah pisang terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di pemenang barat.

**2. METODE PENELITIAN**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* Pendekatan rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pra Test-Post test Design* dengan Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang hipertensi yang tinggal di desa Pemenang Barat sebanyak 46 lansia. sampel adalah lansia yang mempunyai riwayat hipertensi yang tinggal di desa Pemenang Barat, yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan dalam penelitian dengan tehnik *Purposive Sampling* dengan 30 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dan dokumentasi (Sugiyono, 2017).

**3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

**3.1. Hasil**

**Tabel 1** karakteristik responden

No	variabel	Frekuensi (n)		Persentase (%)	
		Kelompok Air Kelapa Muda hijau	Kelompok Buah Pisang	Kelompok Air kelapa muda hijau	Kelompok Buah Pisang
	<b>usia</b>				
1	60-74	13	13	86,7%	86,7%
2	75-90	2	2	13,3%	13,3%
3	>90	0	0	0	0%
	<b>Jenis kelamin</b>				
1	Pria	5	5	33,3%	33,3%
2	Wanita	10	10	66,7%	66,7%
	<b>Pendidikan</b>				
1	Tidak Sekolah	7	7	46,7%	46,7%

2	SD	8	8	53.3%	53.3%
3	SMP	0	0	0%	0%
4	SMA	0	0	0%	0%
5	S1	0	0	0%	0%
<b>Total</b>		15	15	100%	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok terapi air kelapa muda hijau dan buah pisang merupakan lanjut usia (usia 60-74 tahun) yaitu sebanyak 13 orang (86,7%). Pada kelompok terapi air kelapa muda hijau dan kelompok terapi buah pisang berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan pria sebanyak 5 orang (33,3%). Pada variabel tingkat pendidikan, responden pada kelompok terapi air kelapa muda hijau dan kelompok terapi buah pisang tidak sekolah sebanyak 7 responden (46,7%) dan responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 8 orang (53,3%).

**Tabel 2** Distribusi Tekanan darah pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi air kelapa muda hijau dan buah pisang

Tekanan darah (Sebelum terapi)	Frekuensi (n)		Persentase (%)	
	Kelompok air kelapa muda hijau	Kelompok buah pisang	Kelompok air kelapa muda hijau	Kelompok Buah pisang
Normal	0	0	0%	0%
Hipotensi	0	0	0%	0%
Hipertensi	15	15	100%	100%
Total	15	15	100%	100%
Tekanan darah (Sesudah terapi)	Frekuensi (n)		Persentase (%)	
	Kelompok air kelapa muda hijau	Kelompok buah pisang	Kelompok air kelapa muda hijau	Kelompok Buah pisang
Normal	12	13	80.0%	86.7%
Hipotensi	0	0	0%	0%
Hipertensi	3	2	20.0%	13.3%
Total	15	15	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada lansia sebelum diberikan tindakan air kelapa muda hijau, didapatkan hasil lansia dengan hipertensi pada lansia sebanyak 15 orang (100,0%). Dan tekanan darah pada lansia sebelum diberikan tindakan buah pisang, didapatkan hipertensi pada lansia sebanyak 15 orang (100.0%). Tekanan darah pada lansia sesudah diberikan tindakan air kelapa muda hijau, didapatkan hasil tekanan darah normal pada lansia sebanyak 12 orang (80.0%), dan hipertensi sebanyak 3 orang (20.0%). Tekanan darah pada lansia sesudah diberikan tindakan buah pisang, didapatkan hasil lansia dengan hipertensi sebanyak 2 orang (13.3%) dan Tekanan darah normal sebanyak 13 orang (86.7%).

**Tabel 3** Analisis Pengaruh pemberian air kelapa muda hijau dan Pisang terhadap tekanan darah pada lansia di desa Pemenang Barat

Ranks					
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
post test air kelapa muda - pre	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00	0.001

test air kelapa muda	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00	
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	15			
<b>Ranks</b>					
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp. Sig. (2-tailed)
post test pisang - pre test pisang	Negative Ranks	15 <sup>a</sup>	8.00	120.00	0.001
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	0.00	0.00	
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	15			

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre - post test* ditemukan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) didapatkan hasil sebesar 0,001<0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda hijau dan buah pisang.

**Tabel 4** Analisis perbedaan efektifitas air kelapa muda hijau dan buah pisang terhadap perubahan tekanan darah pada lansia di desa Pemenang Barat

<b>Ranks</b>					
	<b>Terapi</b>	<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>	<b>Asymp. Sig. (2-tailed)</b>
	Air kelapa muda hijau	15	12.90	193.50	0.105
	Pisang	15	18.10	271.50	
	Total	30			

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji *Mann-Whitney U Test* ditemukan mean rank atau rata-rata pada kelompok terapi air kelapa muda dengan 15 responden adalah sebanyak 12,90. Sedangkan mean rank atau rata-rata pada kelompok terapi buah pisang dengan 15 responden adalah sebanyak 18,10. Pada nilai Asymp. Sig. (2-tailed) didapatkan hasil sebesar 0,105>0,05. Dengan merujuk nilai Mean Rank dari pisang lebih besar dari pada nilai Mean Rank pada air kelapa muda hijau, Maka didapatkan kesimpulan bahwa terapi buah pisang lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan air kelapa muda di desa Pemenang Barat.

### 3.2. Pembahasan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden merupakan lanjut usia (usia 60-74 tahun) yaitu sebanyak 13 orang (86,7%) dan usia 75-90 tahun yaitu sebanyak 2 orang (13,3%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Lusiana adam (2019) menguraikan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi, hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan

tekanan darah. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu determinan yang berkorelasi paling kuat dengan kejadian hipertensi yaitu usia.

Nugroho (2014) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab hipertensi ialah usia, dan salah satu perubahan pada lansia ialah elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah yang dipompakan, hilangnya elastisitas pembuluh darah dan berkurang efektifitasnya pembuluh darah kapiler menyebabkan tekanan darah meninggi.

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 10 orang (66,7%), sedangkan pria sebanyak 5 orang (33,3%). Perempuan lebih beresiko mengalami hipertensi dibandingkan dengan laki-laki, kondisi ini dipengaruhi oleh hormon. Wanita yang memasuki *menopause* akan terjadi penurunan hormon estrogen (Prastyaningrum, 2014). Pada penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) menyatakan bahwa 2,31% responden berjenis kelamin perempuan mengalami hipertensi, hasil tersebut menunjukkan proporsi lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada proporsi lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Hal serupa ditemukan pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Miftahul 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara hipertensi dengan jenis kelamin. Berdasarkan tingkat pendidikan yang paling banyak mengalami hipertensi yaitu 53% dengan tingkat pendidikan SD. Tingkat pendidikan secara tidak langsung juga mempengaruhi tekanan darah. Hasil Riskesdas (2013) menyatakan bahwa penyakit hipertensi cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan. Tingginya resiko terkena hipertensi pada pendidikan yang rendah, kemungkinan disebabkan karena kurangnya pengetahuan seseorang yang berpendidikan rendah terhadap kesehatan dan sulit atau lambat menerima informasi yang diberikan oleh petugas sehingga berdampak pada pola hidup sehat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatharani Maulidia (2019) menyatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki  $p$  value=0.000 yang berarti bahwa variabel pendidikan berhubungan dengan kejadian hipertensi.

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada lansia sebelum diberikan air kelapa muda, didapatkan hasil lansia dengan hipertensi pada lansia sebanyak 15 orang (100,0%). Tekanan darah pada lansia sebelum diberikan buah pisang, didapatkan hasil hipertensi pada lansia sebanyak 15 orang (100,0%). Salah satu faktor penyebab hipertensi ialah usia, dan salah satu perubahan pada lansia ialah elastisitas dinding aorta menurun, katub jantung menebal dan kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun 1% setiap tahun sesudah berumur 20 tahun hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah yang dipompakan, hilangnya elastisitas pembuluh darah dan berkurang efektifitasnya pembuluh darah kapiler menyebabkan tekanan darah meninggi (Nugroho, 2014).

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada lansia sebelum diberikan terapi air kelapa muda hijau dan buah pisang terdapat 15 responden yang menderita hipertensi. Setelah dilakukan perlakuan pemberian terapi air kelapa muda hijau didapatkan data 12 responden memiliki tekanan darah normal dan 3 responden yang hipertensi. Sedangkan pada responden dengan perlakuan buah pisang didapatkan ada 13 responden dengan tekanan darah normal dan 2 responden dengan hipertensi.

Air kelapa muda dapat menormalkan tekanan darah, kalium dalam air kelapa menyeimbangkan fungsi kalium dan ketidakseimbangan tekanan darah (Darmawan 2013 dalam Jamaludin Yusuf 2017). Air kelapa mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat 4,11%, lemak 0,12%, dan protein 0,13%. Zat gizi mikro air kelapa yaitu vitamin B dan vitamin C. Mineral yang terkandung dalam air kelapa adalah N, P, K, Ca, Mg, air kelapa muda mengandung kalium tinggi (Chaubey et al 2017 dalam Jamaludin 2017). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fandi Andika dkk (2018), menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian

air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lanrinsing. Penurunan tekanan darah juga terjadi karena dalam pisang mengandung tinggi kalium yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah. Pisang dikenal sebagai buah yang tinggi kalium yang dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dengan cara hiperpolarisasi dari otot polos pembuluh darah. Selain itu kalium dapat menyebabkan terjadinya peningkatan ekskresi ion Natrium dari dalam tubuh yang diikuti dengan peningkatan pengeluaran cairan dari dalam tubuh sehingga volume darah berkurang. Volume darah yang berkurang menyebabkan penurunan tekanan darah (Adrian & Dalimartha, 2013). Hasil analisa ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahtiar (2016) dengan judul penelitian pengaruh konsumsi pisang (*musaparadisiaca l.*) Terhadap tekanan darah penderita hipertensi di dusun jitengan balecatur gamping sleman Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi pisang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre - post test* ditemukan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* didapatkan hasil sebesar  $0,001 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi air kelapa muda. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test pre - post test* pada buah pisang ditemukan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* didapatkan hasil sebesar  $0,001 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi buah pisang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh siti binaitai 2017 yang menguraikan bahwa dengan menggunakan uji maan whitney, didapatkan hasil ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. Hasil analisa ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahtiar (2016) dengan judul penelitian pengaruh konsumsi pisang (*musaparadisiaca l.*) Terhadap tekanan darah penderita hipertensi di dusun jitengan balecatur gamping sleman Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi pisang terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada tabel 4 setelah dilakukan pengujian kembali antara air kelapa muda hijau dengan buah pisang, didapatkan nilai *Mean rank* pada air kelapa muda hijau sebesar 12.90 dan pada buah pisang sebesar 18.10. Kedua terapi ini sama-sama memiliki pengaruh dalam penurunan hipertensi pada lansia, dan setelah dilakuakan uji selanjutnya dengan melihat nilai dari *Mean rank* pada dua terapi tersebut, dapat dilihat bahwa buah pisang lebih efektif dari pada air kelapa muda dalam menurunkan hipertensi.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan bahwa pemberian air kelapa muda hijau dan buah pisang memiliki pengaruh dalam menurunkan hipertensi pada lansia dan yang lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di desa Pemenang Barat adalah terapi buah pisang.

#### 5. Saran

Diharapkan untuk penelitian berikutnya untuk mengambil sampel pada responden dengan usia muda yang menderita hipertensi.

#### 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya kepada semua respnden yang sudah bekerja sama dengan baik sehingga penelitian ini dapat terselesaikan. Dan kepada semua pihak yang terlibat dalam pengambilan sampel penelitian.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Adam Lusiana. 2019. *Jambura Health and Spot Journal*. Determinan hipertensi pada lanjut usia. Vol 1 (2). 82-89.
- Binaiyati Siti. 2017. Pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Bahtiar Sugeng. 2016. *Jurnal unisayogya*. Pengaruh konsumsi pisang (Musaparadisiaca L) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Jitengan Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Nusa Tenggara Barat. 2019. *Profil Lansia Provinsi Nusa Tenggara Barat*. BPS NTB.
- Depkes RI. (2014). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Depkes
- Dalimartha, S dan Adrian, F. 2013. *Khasiat Buah dan Sayur*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Fandi Andika, d. (2018). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan Vol. 1, No. 3*.
- Falah Miftahul. 2019. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan dan Kebidanan* Hubungan Jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. Vol 3(1).
- Jamakudinyusuf. 2017. *Jendela olahraga*. Pengaruh air kelapa hijau (cocos Nucifera) sebelum aktifitas fisik aerobik terhadap pemulihan denyut jantung nadi pada atlet atletik. Vol 5 (2) halalam 79-88.
- Kemenkes RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemenkes
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian kesehatan. 2019. *Proyeksi penduduk lansia tahun 2010-2035*. Kemenkes.go.id
- Maulida Fatharani. 2019. *Journal uhamka arsip kesehatan masyarakat*. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di wilayah kerja puskesmas Jati Luhur Bekasi tahun 2018. Vol 4(1) hal 149-155.
- Nugroho. 2014. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Prastyaningrum, Y. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta: Fmedia.
- Riskesdas (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tentang Prevalensi Hipertensi*.
- Sugiyono, P. (2017). Sugiyono, P. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA, cv.
- WHO. 2013. *A Global Brief on Hypertention-Silent Killer. Global Public Crisis*. Geneva: WHO Press.
- Wahyuni. 2018. *Jurnal aiska* Hubungan pengetahuan, pola makan dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen. Vol. 16 (1). Hal. 73-82