

Asuhan Keperawatan pada Ny. P dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Pemberian Air Kelapa di Desa Awang Bangkal Barat

Aqil Andika Pratiwi¹, Endang Pertiwiwati^{2*}

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: een_effendi@ulm.ac.id

ABSTRAK

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) hampir 1 milyar orang diseluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi di Kabupaten Banjar masih menduduki peringkat pertama sebagai penyakit tidak menular. Dari data yang didapatkan di wilayah kerja puskesmas Karang Intan 2, hipertensi masuk urutan tertinggi penyakit tidak menular. Data dari Posbindu di desa Awang Bangkal Barat hipertensi menjadi mayoritas penyakit terbanyak yang didapatkan. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu menggunakan sumber alam yang tersedia di daerahnya. Salah satunya yaitu terapi menggunakan air kelapa. Terapi air kelapa dapat menambah mineral penting terutama kalium karena memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada Ny. P dengan hipertensi melalui intervensi terapi air kelapa. Penelitian ini berupa laporan kasus pada salah satu penderita hipertensi. Klien diberikan intervensi utama berupa terapi air kelapa. Hasil yang didapat setelah menjalani prosedur terapi air kelapa selama 7 hari dengan pemberian 250 ml dalam dua kali sehari yaitu pagi dan sore hari, dapat mengatasi penurunan tekanan darah dari 167/108 mmHg menjadi 135/83 mmHg. Hal ini dikarenakan air kelapa mengandung beberapa bahan aktif seperti kalium, vitamin C, dan vitamin B kompleks. Terapi non farmakologi air kelapa pada pagi dan sore hari secara rutin selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Air Kelapa, Hipertensi, Komplementer, Rendam Kaki

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), nearly 1 billion people worldwide suffer from high blood pressure. In Banjar Regency, hypertension remains the leading non-communicable disease. Data from the working area of Karang Intan 2 Public Health Center shows that hypertension ranks highest among non-communicable diseases. Furthermore, data from the Posbindu in Awang Bangkal Barat Village indicate that hypertension is the most prevalent condition. One non-pharmacological treatment option is utilizing locally available natural resources, such as coconut water therapy. Coconut water provides essential minerals, especially potassium, which helps lower blood pressure in hypertensive patients. This study aims to describe nursing care for Mrs. P with hypertension through coconut water therapy. This case study involved administering 250 ml of coconut water twice daily—morning and evening—for seven consecutive days. As a result, the patient's blood pressure decreased from 167/108 mmHg to 135/83 mmHg. This improvement is attributed to the active components in coconut water, including potassium, vitamin C, and B-complex vitamins. Routine coconut water therapy for seven days effectively helped reduce blood pressure.

Keywords: Coconut Water, Complementary, Foot Soak, Hypertension

Cite this as: Pratiwi AA dan Pertiwiwati E. (2025). Asuhan Keperawatan pada Ny. P dengan Diagnosis Hipertensi Melalui Intervensi Pemberian Air Kelapa di Desa Awang Bangkal Barat. Nerspedia; 7(2): 176-182.

PENDAHULUAN

Dengan bertambahnya usia lansia, fungsi fisiologis mengalami penurunan karena proses degeneratif. Proses penuaan pada manusia merupakan peristiwa alamiah, yaitu ketika jaringan

tubuh kehilangan kemampuannya untuk memperbaiki diri dan mempertahankan fungsi tubuh, maka daya tahan tubuh berangsur-angsur menurun, sehingga terjadi penurunan derajat kesehatan dan masalah kesehatan pada lansia secara

progresif misalnya lansia rentan mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi (1).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada orang lanjut usia. Wanita mempunyai prevalensi lebih tinggi tekanan darah daripada pria. Jika tidak diobati, tekanan darah tinggi dapat menyebabkan stroke, kerusakan pembuluh darah (arteriosklerosis), gagal ginjal, dan serangan jantung/gagal jantung (2).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir 1 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi. Pada tahun 2020, sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan tekanan darah tinggi. Hipertensi menyebabkan hampir 1 miliar kematian di seluruh dunia setiap tahunnya, dan hampir 1,5 juta kematian setiap tahunnya di kawasan Asia Timur Selatan (3).

Menurut data Dinas Kesehatan Banjar tahun 2021, hipertensi masih menduduki peringkat pertama penyakit tidak menular di Kabupaten Banjar. Jumlah penderita hipertensi yang dilaporkan di Kabupaten Banjar pada tahun 2021 sebanyak 15.288 orang, dengan jumlah penderita hipertensi terbanyak terdapat di wilayah Puskesmas Martapura 1 sebanyak 1.589 orang (4).

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketua RT 04 dan 05, Desa Awang Bangkal Barat mengalami panen ikan sebanyak dua kali dalam setahun dengan hasil melimpah. Dikarenakan harga jual ikan yang rendah, ikan hasil tangkapan tersebut diolah menjadi ikan wadi (ikan yang dapat difermentasi selama tiga hari dengan banyak garam dan disimpan selama enam bulan).

Berdasarkan hasil observasi dan pengkajian saat stase keperawatan kesehatan lahan basah (KKLB) klien kelolaan yang berada di desa awang bangkal barat RT 04 bekerja sebagai petani dan memiliki tambak ikan nila. Klien mengatakan mengolah ikan nila menjadi ikan wadi dan sering mengkonsumsi ikan wadi tersebut dalam kesehariannya. Selain itu klien memiliki kebiasaan merokok sejak berusia 25 tahun dan menghabiskan ½ bungkus dalam sehari.

Dalam 3 bulan terakhir klien sering mengeluhkan pusing dan terkadang mengalami nyeri tengkuk. Klien mengatakan jarang memeriksakan kondisi kesehatannya ke pelayanan kesehatan atau puskesmas dengan alasan merasa sehat dan jarak tempuh dari rumah ke puskesmas karang intan dan rumah sakit lumayan jauh. Adapun sudah dua bulan lebih klien tidak memeriksa diri ke puskesmas karena lebih memilih membeli obat captopril di Apotek.

Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu menggunakan sumber alam yang tersedia di daerahnya. Salah satunya adalah terapi air kelapa. Terapi air kelapa dapat menambah mineral penting terutama kalium karena memiliki manfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Selain itu, kalium juga membantu meningkatkan fungsi lain yang berkaitan dengan kesehatan pembuluh darah. Namun pengetahuan masyarakat mengenai pengobatan non farmakologi khususnya terapi air kelapa untuk hipertensi masih kurang (2). Secara teoritis air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah karena mengandung vitamin C, kalsium, dan vitamin B kompleks (5).

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis merasa perlu memberikan intervensi air kelapa kepada Ny.P untuk mengatasi masalah hipertensi yang dialami oleh pasien. Tujuan penelitian ini adalah untuk menerapkan asuhan keperawatan pada Ny.P dengan diagnosis medis hipertensi melalui intervensi pemberian air kelapa untuk menurunkan tekanan darah pasien yang mengalami hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain case study, dengan pengumpulan data lembar assesmen keperawatan gerontik dengan melakukan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Kemudian dilakukan analisis data, penegakan diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penyusunan diagnosis keperawatan, tujuan dan intervensi keperawatan berdasarkan pendekatan *Standar Nursing Language* (SNL) yaitu *North American Nursing Diagnosis Association* (NANDA), *Nursing Outcome Classification* (NOC), dan *Nursing Intervention Classification* (NIC).

Studi kasus dilakukan pada bulan November 2023. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 15 pertemuan yaitu 1 kali pengkajian dan 14 kali implementasi yang dilakukan 2 kali selama 7 hari berturut-turut dari tanggal 14 November hingga 20 Oktober 2022. Studi kasus dilakukan di Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan kepada Ny.P dengan diagnosis hipertensi yang berusia 63 tahun dan tinggal di Desa Awang Bangkal Barat RT 04. Desa Awang Bangkal Barat menggunakan lahan basah selaku pemanfaatan lahan pertanian ataupun tumbuhan serta hewan yang hidup liar selaku kebutuhan tiap hari. Tidak hanya lahan buat bercocok tanam terdapat pula

sebagian warga yang menggunakan lahan sebagai peternakan salah satunya ialah itik, ayam, serta keramba ikan.

Warga Desa Awang Bangkal Barat terbiasa konsumsi serta menjual ikan yang berasal dari sungai. Warga Desa Awang Bangkal Barat pula menggunakan hasil tumbuhan semacam padi, karet, bawang serta kelapa untuk kehidupan setiap hari selain itu sebagian warga yang menjual hasil dari bawang dan juga kelapa diolah sebagai bahan makanan, bumbu masakan bahkan kue. Desa ini merupakan daerah lahan basah karena sebagian besar wilayah nya berupa sungai, persawahan, dan rawa-rawa.

Intervensi utama yang dilakukan adalah pemberian terapi air kelapa untuk menurunkan hipertensi. Pemberian air kelapa dilakukan selama tujuh hari terus menerus dengan waktu yang konsisten. Proses pembuatan air kelapa dilakukan dengan menyiapkan 250 ml air kelapa. Setelah itu, minumlah air kelapa dua kali sehari, masing-masing 250 ml pada pagi dan sore hari selama 7 hari berturut-turut. Setelah pengobatan dengan air kelapa muda, dilakukan pemeriksaan tekanan darah setiap 25-30 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan Ny.P berusia 63 tahun Keadaan umum pasien saat ini tampak baik, rapi dan bersih. Ny.P memiliki riwayat penyakit hipertensi sejak 1 tahun lalu hingga saat ini. Pasien mengatakan jarang memeriksakan kondisi kesehatannya ke pelayanan kesehatan atau puskesmas dengan alasan merasa sehat dan jarak tempuh dari rumah ke puskesmas karang intan dan rumah sakit lumayan jauh. Ny.P mengatakan ayahnya memiliki riwayat penyakit hipertensi. Pasien sering merasakan pusing dan terkadang merasakan sakit pada bagian leher. Ny.P

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Hari, Tanggal Tindakan	Hasil Pengukuran Tekanan Darah			
	Pagi (10.00 WITA)		Sore (16.00 WITA)	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Jumat, 10 November 2023 (Pengkajian)	167/108 mmhg			
Selasa, 14 November Implementasi hari ke 1	191/106 mmhg	188/102 mmhg	178/98 mmhg	171/99 mmhg
Rabu, 15 November Implementasi hari ke 2	171/98 mmhg	168/98 mmhg	167/100 mmhg	166/92 mmhg
Kamis, 16 November Implementasi hari ke 3	165/99 mmhg	164/101 mmhg	163/101 mmhg	162/90 mmhg
Jumat, 17 November Implementasi hari ke 4	159/97 mmhg	156/89 mmhg	154/106 mmhg	152/88 mmhg
Sabtu, 18 November Implementasi hari ke 5	150/84 mmhg	145/86 mmhg	143/96 mmhg	140/89 mmhg
Minggu, 19 November Implementasi hari ke 6	142/89 mmhg	142/88 mmhg	139/84 mmhg	139/81 mmhg
Senin, 20 November Implementasi hari ke 7	137/91 mmhg	136/81 mmhg	135/94 mmhg	135/83 mmhg

mengatakan belum mengetahui nilai tekanan darah diastolik yang normal, tanda gejala, komplikasi, serta penatalaksanaannya. Pasien tidak ada mengkonsumsi obat herbal selama ini.

Ny. P mengatakan merokok sejak usia 25 tahun, 1 hari sebanyak $\frac{1}{2}$ bungkus dan masih suka mengonsumsi makanan asin seperti ikan wadi. Adapun sudah dua bulan lebih pasien tidak pemeriksaan diri ke puskesmas karena lebih memilih membeli obat captropil di Apotek. Ny. P mengatakan masih mengkonsumsi obat captropil hingga saat ini.

Berdasarkan pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan data tekanan darah pasien 167/108 mmHg, nadi 73 kali per menit, pernapasan 17 kali per menit, saturasi oksigen 100%, suhu tubuh 36,8°C. Berdasarkan data tersebut maka dapat diangkat diagnosis keperawatan ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurangnya persepsi keseriusan terhadap kondisi kesehatannya.

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi ketidakefektifan manajemen kesehatan yaitu monitor tanda-tanda vital dan memberikan edukasi mengenai penyakit hipertensi. Salah satu intervensi yang dilakukan adalah tindakan non farmakologis pemberian air kelapa untuk menurunkan tekanan darah pasien. Intervensi mandiri yang diberikan kepada Ny.P yaitu pemberian air kelapa yang diberikan pada pasien sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari berturut-turut untuk menurunkan tekanan darah. Dalam pemberian air kelapa dilakukan pemeriksaan tekanan darah setiap 25-30 menit setelah diberikan terapi air kelapa muda. Setelah dilakukan implementasi pemberian air kelapa selama 7 hari berturut-turut, tekanan darah Ny.P adalah 135/83 mmHg.

Dari tabel 1 menunjukkan pada hasil pengukuran tekanan darah sistolik pada pagi dan sore hari mengalami penurunan dilihat dari hari kesatu hingga ketujuh. Sedangkan pada tekanan darah diastolik cenderung fluktuatif (naik-turun). Jika dilihat tekanan darah pada Selasa sore mengalami peningkatan diastolik

dikarenakan Ny. P merasa pusing dan kurang enak badan. Sedangkan pada hari Kamis pagi dan Sabtu pagi Ny. P mengalami peningkatan diastolik dikarenakan pada hari tersebut responden ada yang dalam keadaan tidak sehat dan kurang tidur sehingga mempengaruhi tekanan darah diastolik responden. Perubahan tekanan darah diastolik yang naik turun dikarenakan pasien dalam keadaan kurang sehat, stress dan kurang tidur sehingga mempengaruhi tekanan darah responden (6).

Air kelapa mengandung kalium, vitamin B, dan vitamin C yang membantu menurunkan tekanan darah. Kalium menghambat pelepasan renin dan meningkatkan ekskresi natrium dan air. Hal ini mengurangi volume plasma, curah jantung, dan tekanan perifer, yang menyebabkan penurunan tekanan darah. Vitamin C dan B kompleks yang terdapat dalam air kelapa muda berperan sebagai antioksidan, mencegah dan memperbaiki kerusakan pembuluh darah melalui aktivitas molekul radikal bebas, sehingga meningkatkan fungsi arteri dan menurunkan tekanan darah tinggi (5).

Air kelapa muda kaya akan mineral, isotonik alami, dan memiliki elektrolit sama dengan elektrolit tubuh. Air kelapa muda mengandung elektrolit, klorida, kalsium, kalium, magnesium, dan natrium yang sangat bermanfaat untuk hidrasi dan memulihkan daya tahan tubuh. Air kelapa muda menjadi solusi yang dapat digunakan untuk menyeimbangkan kadar natrium dan meningkatkan asupan kalium untuk menjaga tekanan darah. Air kelapa muda ini memiliki kandungan kalium yang tinggi yaitu 290 mg per 100 ml dan digunakan sebagai pengobatan bagi pasien hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya. Oleh karena itu, air kelapa muda merupakan minuman yang kaya nutrisi, elektrolit, dan potasium,

yang membantu menyeimbangkan kadar natrium (2)

Pemilihan terapi ini sebagai intervensi yang akan diberikan kepada pasien tidak terlepas dari berbagai karya yang telah menunjukkan bahwa pemberian air kelapa dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Kaaba dkk (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada ibu lansia (2). Sejalan dengan penelitian Wurjatmiko dkk (2022) mengatakan bahwa terapi air kelapa muda (*cocos nucifera*) mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (7).

Selain itu juga diberikan intervensi pendidikan kesehatan kepada Ny. P mengenai hipertensi dan cara mengontrol hipertensi dengan menggunakan poster yang berisi tentang konsep penyakit hipertensi dan cara mengontrol hipertensi.

Hasil pengkajian juga didapatkan pasien terkadang sulit untuk mengingat hal-hal tertentu karena faktor usia yang sudah tua. Berdasarkan pengkajian instrument SPMSQ untuk mengetahui tingkat intelektual lansia didapatkan hasil bahwa pasien mengalami gangguan kognitif ringan dengan skor (5) dan berdasarkan pengkajian instrument MMSE untuk mendeteksi adanya gangguan kognitif didapatkan hasil bahwa pasien mengalami gangguan kognitif ringan dengan skor (23).

Intervensi yang dilakukan untuk mengatasi hambatan memori salah satunya adalah memberikan latihan memori untuk mengurangi terjadinya hambatan memori dengan memberikan stimulasi ingatan (orientasi waktu) dengan cara memberikan kalender harian

yang bisa dicoret setiap hari, stimulasi ingatan (orientasi tempat) dengan menunjukan gambar provinsi Kalimantan Selatan, Kabupaten Banjar, dan Kecamatan Karangintan. Kemudian pasien juga diberikan terapi bermain *puzzle* untuk meningkatkan daya ingat pada lanjut usia.

Bermain *puzzle* meningkatkan proses berpikir, melatih memori jangka pendek, menunda timbulnya demensia/ke pikunan, dan mengembangkan koordinasi tangan-mata. Permainan *puzzle* untuk lanjut usia memerlukan ingatan bentuk, warna, imajinasi gambar dan kepingan gambar Selain itu, bermain *puzzle* dapat melatih kesabaran, ketenangan, dan ketekunan dalam merangkainya (8). Penelitian ini konsisten dengan penelitian Pitayani dkk. (2021) menyatakan bahwa terapi permainan *puzzle* dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Media *puzzle* bisa membantu mengembangkan kecakapan motorik halus dengan mengkoordinasi antara tangan dan mata. (9)

Terapi *puzzle* mempengaruhi otak melalui proses membaca, memahami petunjuk, menganalisis petunjuk, menstimulasi otak, dan mengambil keputusan. Kemudian terapi *puzzle* mengaktifkan otak, yaitu hipokampus dan korteks entorhinal, dengan memproduksi neurotransmitter asetilkolin, yang dapat meningkatkan kinerja kognitif dan mencegah demensia (9).

KETERBATASAN

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian terdapat keterbatasan. Selama pemberian air kelapa, tekanan darah diastolik Ny. P masih tidak stabil. Hal itu dikarenakan Ny. P tidak banyak beraktivitas karena belum mulai bekerja minggu ini. Ny. P

jarang berolahraga yang berat-berat sehingga hanya berjalan-jalan disekitar rumah setiap pagi. Riwayat hipertensi dari ± 1 tahun yang lalu juga menyebabkan tekanan darah tidak bisa turun dengan banyak. Selain itu, Ny. P yang sulit untuk beradaptasi dalam mengubah gaya hidup karena faktor kebiasaan sehari-hari sehingga ini menjadi hambatan yang ditemui oleh peneliti. Keterbatasan lainnya adalah peneliti kesulitan mencari dan menentukan air kelapa berusia 6-8 bulan sehingga peneliti hanya menentukan air kelapa berdasarkan karakteristik lainnya seperti berukuran lebih kecil, bewarna hijau, dan memiliki sabut bewarna merah muda.

ETIKA PENELITIAN

Etik yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan lembar persetujuan secara tertulis dan sudah memperoleh persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan yaitu implementasi air kelapa. Penulis menerapkan aspek etika keperawatan berupa otonomi yaitu kebebasan klien untuk memilih dan tidak memaksa, *beneficience* yaitu melakukan kegiatan yang baik dan bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan dan membahayakan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian ini tidak berkaitan dengan kepentingan orang lain atau suatu hal lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru dan instansi terkait lainnya seperti Puskesmas Karang

Intan 2 dan Kepala Desa Awang Bangkal Barat atas dukungannya dalam melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pembimbing yaitu ibu Endang Pertiwiwati, S.Kep., Ns., M.Kes dan terima kasih kepada klien Ny.P yang telah bersedia dijadikan responden dalam penelitian ini serta terima kasih kepada Desa Awang Bangkal Barat serta kepada pihak yang telah membantu dan selalu mendukung penulis selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adanya penurunan tekanan darah yang dirasakan oleh pasien setelah pemberian air kelapa sebanyak 2 kali selama 7 hari berturut-turut, hasil tekanan darah Ny.P dari hari pertama intervensi yaitu TD: 167/108 mmHg dan pada hari ketujuh setelah intervensi yaitu TD: 135/83 mmHg.

Penelitian ini bagi pelayanan kesehatan diharapkan dapat menambah referensi dalam pemberian intervensi pada penyakit hipertensi menggunakan air kelapa. Pelayanan Kesehatan perlu pemberian pendidikan kesehatan pada masyarakat yang menderita hipertensi untuk meningkatkan kesadaran mereka terhadap pentingnya pengobatan dan menjaga pola hidup. Pemegang program PTM di UPT Puskesmas Karang Intan 2 juga dapat terus melakukan screening terhadap penderita hipertensi, sehingga dapat terdata dan diberikan intervensi yang tepat, seperti mengajarkan terapi air kelapa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Harsismanto, Andri J, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *J Kesmas Asclepius*. 2020;2(1):1–11.
2. Kaaba D, Katili DNO, Zakaria F. Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada ibu lansia di wilayah kerja Puskesmas Limboto. *Akademika*. 2019;8(2):127.
3. Susanto SE, Wibowo TH. Effectiveness of giving deep relaxation to reduce pain. *J Inov Penelit*. 2022;3(4):5841–6.
4. Dinas Kesehatan Banjar. Profil Kesehatan Kabupaten Banjar. Martapura: Dinas Kesehatan Banjar; 2021.
5. Wurjatmiko AT, Aluddin. Pengaruh terapi air kelapa muda (*Cocos nucifera*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah pesisir Bone Rombo Buton Utara. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(2):178–82.
6. Petrika, Yanuarti, Rafiony. Air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *J Vokasi Kesehat [Internet]*. 2019;5(2):77–82. Available from: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
7. Hariati, Barus DT, Riyanto. Penurunan tekanan darah melalui konsumsi jus Wordu (wortel madu) pada penderita hipertensi. *J Keperawatan dan Fisioter*. 2022;4(2):268–71.
8. Yuliyanti T, Kustanti K, Wahyuni W. Upaya pencegahan demensia dengan pelatihan terapi otak dan pemeriksaan kesehatan dasar pada lanjut usia di wilayah Kelurahan Bulakrejo Kabupaten Sukoharjo. *GEMASSIKA J Pengabdian Kpd Masy*. 2022;6(2):141–53.
9. Pitayanti, Asrina F. Efektivitas permainan puzzle terhadap upaya peningkatan kognitif pada lansia. *J Penelit Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Nahdlatul Ulama Tuban [Internet]*. 2022;5(1):20–3. Available from: <https://www.kemkes.go.id>