

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kandungan kalium dan natrium dalam air kelapa muda seperti kalium , mineral, natrium dapat membuat pembuluh darah menjadi elastic, sehingga mengurangi penyempitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebar, mengurangi sekresi renin, menurunkan aldosteron dan mempunyai efek dalam pompa Na-K yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar. Dalam penelitian ini pemberian air kelapa menggunakan air kelapa muda hijau. Pemberian air kelapa diberikan kepada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar sebanyak 10 orang, dimana setiap orang diberikan air kelapa muda hijau sebanyak 250 ml 2 kali sehari pada pagi hari dan sore hari selama 3 hari. Setelah pemberian air kelapa muda diberikan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kenali Besar.

Hal ini juga senada dengan penelitian, Air kelapa muda hijau dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik padapenderita hipertensi. Dan juga Ada pengaruh terapi air kelapa muda terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi disebabkan oleh kandungan yang ada di dalam air kelapa muda. Pemberian air kelapa muda hijau dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. Penurunan-penurunan tersebut dikarenakan kandungan-kandungan yang ada pada air kelapa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengukuran kandungan Natrium (Na<sup>+</sup>) dan Kalium (K<sup>+</sup>) larutan isotonik alami pada air kelapa muda.

Selain itu, Air kelapa muda merupakan minuman alami yang tinggi kalsium, disamping ada unsur-unsur lain seperti kalium, magnesium dan natrium. Kadar kalsium dalam air kelapa rata rata sebesar 15 mg/100 ml. Sedangkan kalium yang membantu tubuh untuk menyeimbangkan fungsi natrium dalam ketidakseimbangan

tekanan darah normal. Kalium sangat penting sebagai unsur mempertahankan tekanan darah normal pada tubuh, hal ini makin memperkecil kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan hipertensi. Pengaturan tekanan darah merupakan fungsi yang paling penting dari mineral ini, bahan atau kandungan-kandungan inilah yang dapat menekan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Tekanan darah merupakan tekanan yang berada dalam pembuluh darah, hal ini disebabkan karena kerja jantung sebagai pemompa.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi dimana sistolik dan diastolik setelah dilakukan perlakuan mengalami penurunan. Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik diduga disebabkan karena peningkatan asupan kalsium melalui pemberian air kelapa muda. Kalsium sangat berperan dalam keseimbangan kalium dan natrium, karena bersifat natriuretic artinya peningkatan kalsium akan meningkatkan ekskresi natrium dalam urin sehingga volume vaskuler menurun yang berakibat pada penurunan tekanan darah. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan konsumsi minuman alami tinggi kalsium terhadap tekanan darah systole dan diastole pada pasien hipertensi kelompok intervensi. Selain itu, kandungan K<sup>+</sup> Pemberian air kelapa muda hijau memiliki diperoleh nilai signifikansi penelitian ini dapat disarankan sebagai alternatif bagi puskesmas untuk dijadikan tambahan kegiatan dalam program Sehat Hipertensi<sup>(2)</sup>

Sedangkan pada kelompok control tidak didapatkan penurunan tekanan darah karena tidak diberikan intervensi terapi air kelapa muda pada saat penelitian, dimana hasilnya didapatkan tekanan darah justru meningkat dari tekanan darah normalnya.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Manfaat penelitian bagi Puskesmas Kenali Besar**

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan informasi tambahan mengenai pentingnya upaya penerapan teapi non farmakologi sebagai bentuk dukungan penurunan tekanan darah selain oabat-obatan untuk menunjang keberhasilan pelayanan dan tindakan yang dapat menekan angka komplikasi akibat hipertensi bahkan kematian, dan dapat dijadikan pedoman materi penyuluhan pada seluruh perawat yang berdinias.

### **5.2.2 Manfaat Bagi Institusi**

Peneliti berharap penelitian ini bisa dijadikan pendukung atau sumber informasi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang kesehatan komunitas terutama dikeperawatan terkait dengan penerapan terapi air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RT 21 perumahan bougenville lestari kota jambi .

### **5.2.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan pelajaran atau pengetahuan akan pentingnya menerapkan perilaku hidup sehat dengan pengobatan alami dengan menggunakan terapi air kelapa muda sebagai penurun tekanan darah pasien dengan hipertensi.

### **5.2.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah karakteristik dalam penelitian yaitu tingkat pengetahuan perawat apakah berpengaruh pada keberhasilan dalam pelayanan pasien di puskesmas dan masyarakat serta apakah ada pengaruh dari pemberian teraapi air kelapa muda pada penderita hipertensi.