



JOURNAL OF Qualitative Health Research  
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



#### INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 13, 2025

Revised: December, 25, 2025

Available: December, 25, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

## Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

### Abstract

**Background:** The increase in hypertension in the Pasiran Jaya Community Health Center (Puskesmas) work area has seen an increase in hypertension patients, from 324 in 2021 to 421 in 2022. One non-pharmacological treatment is young coconut water and honey. Young coconut water is believed to lower blood pressure, while honey contains important compounds that can influence antioxidant activity.

**Purpose:** To determine the effectiveness of young coconut water and honey on lowering blood pressure in hypertensive patients.

**Method:** This quantitative study used a quasi-experimental design using a pretest-posttest approach with a control group design. This study was conducted in the Pasiran Jaya Community Health Center (Puskesmas) work area in Tulang Bawang in August 2023. The sample selection technique used purposive sampling.

**Results:** Bivariate data analysis using a t-test on systolic and diastolic blood pressure testing yielded a p-value of  $0.001 < 0.05$  for systolic blood pressure and a p-value of  $0.006 < 0.05$  for diastolic blood pressure.

**Conclusion:** The administration of young coconut water and honey is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

**Keywords:** Blood Pressure; Honey; Young Coconut Water.

**Pendahuluan:** Peningkatan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya terdapat peningkatan penderita hipertensi dari tahun 2021 sebanyak 324 penderita dan pada tahun 2022 meningkat menjadi 421 penderita hipertensi. Salah satu pengobatan non-farmakologi yaitu air kelapa muda dan madu. Kandungan yang dimiliki air kelapa muda dipercaya dapat menurunkan tekanan darah. Sedangkan madu memiliki kandungan penting yang dapat mempengaruhi aktivitas antioksidan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Metode:** Penelitian kuantitatif dengan rancangan Quasi Eksperimental menggunakan pendekatan pretest-posttest with control group design. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tulang Bawang pada Bulan Agustus 2023 dengan teknik pemilihan sampel menggunakan sampling purposive sampling.

**Hasil:** Analisa data bivariat Menggunakan uji T-Test pada pengujian tekanan darah sistole dan diastole didapat nilai *p-value*  $0.001 < 0.05$  pada tekanan darah sistole dan *p-value*  $0.006 < 0.05$  pada tekanan darah diastole.

**Simpulan:** Terdapat efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Air Kelapa Muda; Madu; Tekanan Darah.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>

## Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala awal, namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34.1% pada penduduk dewasa dan angka ini terus meningkat setiap tahunnya. Selain itu, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai 32.2% di Provinsi Lampung (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kondisi ini menegaskan pentingnya pengendalian tekanan darah dalam upaya pencegahan komplikasi serta peningkatan kualitas hidup penderita (Ananta & Imron, 2022).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis melalui penggunaan obat antihipertensi memang efektif menurunkan tekanan darah, tetapi seringkali membutuhkan biaya tinggi dengan efek samping, serta menuntut kepatuhan jangka panjang (Putra, Nurhikmawati, Khalid, Wiriansya, & Arifuddin, 2024). Hal ini membuat sebagian penderita hipertensi mencari alternatif terapi non-farmakologis yang lebih mudah, murah, dan minim efek samping (Fahriza, 2014).

Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah konsumsi bahan alami, yaitu air kelapa muda dan madu (Hariati, Sembiring, & Harahap, 2025). Air kelapa muda mengandung 17% kalium, 15% magnesium, dan 10% vitamin C yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, natriuresis, serta penghambatan sekresi renin-angiotensin-aldosteron (Darmawan, 2023). Selain itu, kandungan elektrolit pada air kelapa muda menyerupai cairan tubuh sehingga mudah diserap dan membantu menjaga keseimbangan tekanan darah (Vita, 2022).

Madu juga diketahui memiliki kandungan penting berupa flavonoid, asam fenolik, katalase, asam askorbat, serta enzim glukosa oksidase yang berfungsi sebagai antioksidan (Amriani, 2024). Senyawa-senyawa ini dapat memperbaiki stres oksidatif yang menjadi salah satu faktor pemicu hipertensi. Selain itu, madu mampu meningkatkan kadar kolesterol baik (HDL), menurunkan kolesterol jahat (LDL), serta memperbaiki fungsi endotel

pembuluh darah (Situmorang, 2018). Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan adanya pengaruh kombinasi air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Saferi, 2022).

Meskipun telah ada penelitian mengenai manfaat air kelapa muda dan madu, sebagian besar masih dilakukan pada kelompok kecil di posyandu atau fasilitas kesehatan (Jaya, Susiloningtyas, & Wardhani, 2023). Belum banyak kajian yang dilakukan di tingkat komunitas dengan pendekatan terstruktur. Sehingga, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji efektivitas pemberian air kelapa muda dan madu pada pasien hipertensi di tingkat masyarakat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya Tulang Bawang (Lubis, 2023). Intervensi ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi non-farmakologis yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design* yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi, yaitu pasien dengan tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi tertentu, serta bersedia mengikuti intervensi hingga selesai.

Sumber data penelitian berupa data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Instrumen yang digunakan adalah tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah serta lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran.

Penelitian ini menggunakan berbagai alat dan bahan yang diperlukan untuk mendukung proses pelaksanaan intervensi pemberian air kelapa muda dan madu pada pasien hipertensi. Alat utama yang

**Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari**

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>

## Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

digunakan dalam penelitian adalah tensimeter digital sebagai instrumen standar untuk mengukur tekanan darah. Tensimeter ini dipilih karena memiliki tingkat akurasi yang tinggi dan mudah digunakan dalam kondisi lapangan. Selain itu, digunakan stetoskop sebagai alat bantu pemeriksaan fisik, gelas ukur untuk memastikan volume air kelapa muda sesuai dengan dosis penelitian (250 ml), setara sendok takar untuk mengukur madu murni agar sesuai dengan jumlah yang ditentukan.

Instrumen penelitian juga mencakup lembar observasi yang digunakan untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah, data identitas responden, serta catatan selama proses intervensi berlangsung. Lembar tabulasi data digunakan sebagai media pencatatan hasil pretest dan posttest agar data lebih terstruktur dan memudahkan dalam proses analisis statistik.

Bahan penelitian terdiri dari air kelapa muda segar yang diperoleh dari kelapa genjah varietas hijau, yang memiliki kandungan kalium, magnesium, dan vitamin C dalam jumlah tinggi sehingga diyakini mampu membantu menurunkan tekanan darah. Air kelapa muda diberikan sebanyak 250 ml setiap pagi dan sore selama 14 hari berturut-turut. Selain itu, digunakan madu murni yang kaya akan senyawa antioksidan seperti flavonoid, fenolik, dan vitamin, yang juga berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan peningkatan fungsi endotel. Madu diberikan dalam jumlah yang sama dengan takaran tetap pada kelompok perlakuan.

Responden penelitian merupakan pasien hipertensi yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu memiliki tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg, tidak sedang mengonsumsi obat antihipertensi tertentu, tidak memiliki penyakit penyerta berat (seperti gagal ginjal atau gagal jantung), serta bersedia mengikuti penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Responden dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 15 orang.

Lingkungan pelaksanaan penelitian dipersiapkan di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya, Tulang Bawang. Ruangan yang digunakan diatur agar tenang, bersih, dan memiliki sirkulasi udara yang baik sehingga responden merasa nyaman saat dilakukan pemeriksaan maupun intervensi. Fasilitas

tambahan berupa kursi dengan sandaran juga disediakan agar responden dapat duduk dalam posisi rileks saat proses pengukuran tekanan darah dilakukan.

Secara keseluruhan, kombinasi alat, bahan, serta pengaturan lingkungan penelitian ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa intervensi pemberian air kelapa muda dan madu dapat dilaksanakan dengan baik, sesuai dengan prosedur standar, serta menghasilkan data yang valid dan reliabel untuk mendukung tujuan penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan dengan memberikan intervensi berupa air kelapa muda dan madu kepada kelompok perlakuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi tersebut. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada kedua kelompok sebelum intervensi (*pretest*) dan sesudah intervensi (*posttest*).

Analisis data menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta membandingkan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda dan madu memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pasiran Jaya, Tulang Bawang. Sebelum dilakukan intervensi, responden dalam kelompok perlakuan memiliki tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg dengan keluhan subjektif seperti sakit kepala, pusing, serta rasa tegang pada leher dan dada. Data pretest ini menjadi dasar untuk mengevaluasi efektivitas intervensi selama periode penelitian.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 14 hari dengan pemberian air kelapa muda segar sebanyak 250 ml dan madu murni sesuai takaran yang ditentukan, diberikan pada pagi dan sore hari. Responden menunjukkan kepatuhan dalam mengikuti prosedur intervensi dan menyatakan kesediaan untuk mengonsumsi sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Lingkungan pelaksanaan di Puskesmas Pasiran Jaya diatur agar kondusif, sehingga pengukuran tekanan darah dapat dilakukan secara terstandar dan tanpa gangguan.

Setelah beberapa hari intervensi, hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan adanya penurunan ringan pada tekanan sistolik, meskipun tekanan diastolik masih relatif stabil. Penurunan ini semakin terlihat

**Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari**

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>

## Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

jas setelah satu minggu intervensi dan semakin signifikan pada akhir periode (hari ke-14). Data penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 164.67 mmHg dan menurun menjadi 114.00 mmHg setelah intervensi dengan air kelapa muda. Sedangkan pada kelompok madu, tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 167.27 mmHg dan menurun menjadi 125.33 mmHg setelah intervensi. Penurunan tekanan darah diastolik juga terjadi, meskipun tidak sebesar penurunan pada tekanan sistolik.

Selain perubahan angka tekanan darah, responden melaporkan adanya perbaikan kondisi objektif, seperti berkurangnya sakit kepala, rasa berdebar, serta meningkatnya kualitas tidur dan kenyamanan tubuh. Efek relaksasi dari kandungan kalium pada air kelapa muda serta antioksidan pada madu diyakini turut memberikan kontribusi terhadap hasil ini.

Perubahan yang paling signifikan terlihat setelah intervensi hari ke-14 yang menunjukkan sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah hingga mendekati kategori normal. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik paired t-test yang menunjukkan nilai  $p < 0.05$ , sehingga dapat dipahami bahwa terdapat perbedaan bermakna antara hasil pretest dan posttest baik pada kelompok air kelapa muda maupun madu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian air kelapa muda dan madu secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Efek terapi tidak hanya terlihat dari perubahan nilai tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kenyamanan fisik dan kondisi kesehatan secara umum. Temuan ini memperkuat bukti bahwa terapi komplementer dengan air kelapa muda dan madu dapat dijadikan alternatif non-farmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu mengontrol hipertensi.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian air kelapa muda dan madu secara rutin selama 14 hari mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah terutama terlihat pada tekanan sistolik, meskipun tekanan

diastolik juga menunjukkan tren penurunan yang signifikan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa pemberian air kelapa muda dan madu efektif menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi, sedangkan perubahan pada tekanan diastolik cenderung lebih moderat (Wulandari & Samara, 2023). Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi non-farmakologis dapat menjadi strategi alternatif dalam pengelolaan hipertensi.

Mekanisme kerja air kelapa muda dalam menurunkan tekanan darah berhubungan dengan kandungan kalium, magnesium, dan vitamin C. Kalium berperan dalam proses vasodilatasi pembuluh darah serta menekan sekresi renin dan aldosteron, sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Magnesium memiliki efek dalam meningkatkan fungsi otot polos pembuluh darah, sedangkan vitamin C berperan sebagai antioksidan yang membantu menjaga elastisitas pembuluh darah. Sementara itu, madu mengandung flavonoid, fenolik, dan senyawa antioksidan lain yang dapat menurunkan stres oksidatif, memperbaiki fungsi endotel, serta meningkatkan vasodilatasi. Hasil ini sesuai dengan penelitian lainnya yang menyatakan bahwa madu berperan dalam meningkatkan aktivitas antioksidan dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengendalian stres oksidatif (Sofyanita & Iswara, 2023).

Selain perubahan fisiologis, responden juga melaporkan adanya perbaikan kondisi objektif, seperti berkurangnya sakit kepala, rasa berdebar, serta meningkatnya kualitas tidur. Hal ini menunjukkan bahwa efek terapi tidak hanya terbatas pada penurunan angka tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konsumsi madu secara teratur dapat menurunkan keluhan kardiovaskuler sekaligus memperbaiki kenyamanan tubuh pada pasien hipertensi (Ananta, Wijaya, & Prasetyawan, 2022).

Pelaksanaan intervensi yang dilakukan secara rutin dan konsisten menunjukkan hasil optimal, meskipun intervensi hanya berupa konsumsi bahan alami yang mudah dijumpai. Hal ini membuktikan bahwa terapi komplementer dengan air kelapa muda dan madu dapat menjadi pilihan praktis, murah, dan

**Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari**

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>

# Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

aman bagi masyarakat. Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa konsumsi air kelapa muda secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama jika dikombinasikan dengan gaya hidup sehat (Febriyani, 2022; Vlandari & Siswanto, 2025).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan komplementer dalam keperawatan untuk menangani hipertensi. Penggunaan bahan alami seperti air kelapa muda dan madu dapat dijadikan sebagai terapi pendamping pengobatan medis untuk mengontrol tekanan darah. Selain itu, intervensi ini dapat meningkatkan kesadaran pasien tentang pentingnya pola hidup sehat, pengendalian stres, serta keterlibatan keluarga dalam mendukung upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi.

## SIMPULAN

Pemberian intervensi secara konsisten selama 14 hari dengan dosis yang terukur terbukti menghasilkan penurunan tekanan darah, terutama pada tekanan sistolik, meskipun tekanan diastolik juga menunjukkan tren penurunan yang signifikan. Selain itu, responden melaporkan adanya perbaikan gejala yang sering menyertai hipertensi, seperti sakit kepala, rasa berdebar, dan ketegangan otot.

## DAFTAR PUSTAKA

Amriani, Y. (2024). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar.

Ananta, S. C. A., & Imron, M. (2022). Analisis Perbaikan Kualitas Hidup Pada Pasien Terapi Antihipertensi Di Puskesmas Rejos. *Java Health Journal*, 9(2).

Ananta, S. C., Wijaya, A., & Prasetyawan, F. (2022). Hubungan Pengetahuan Dan Kualitas Hidup Terhadap Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Dengan Komplikasi Di Puskesmas Rejos. *Java Health Journal*, 9(3).

Darmawan, B. D. (2023). *Diit Sehat Air Kelapa untuk Kecantikan dan Penyembuhan macam-macam Penyakit*. Yogyakarta: Media Pressindo.

Fahriza, T. (2014). Pengaruh Terapi Herbal Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. *Karya Ilmiah S. 1 Ilmu Keperawatan*.

Febriyani, R. (2022). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Dan Madu Terhadap Tingkat Dismenore Pada Remaja Putri Di Ponpes An-Nur Kecamatan Welahan Kabupaten Jepara* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

Hariati, M. C., Sembiring, I. M., & Harahap, F. A. (2025). Pengaruh konsumsi air kelapa muda (*Cocos nucifera* L.) dan madu terhadap penurunan mual dan muntah pada ibu hamil trimester I. *TROPHICO*, 5(1), 52-60.

Jaya, S. T., Susiloningtyas, L., & Wardhani, R. K. (2023). Pendidikan Kesehatan pada Kader Posyandu Tentang Pemberian Makanan Tambahan dari Kelor, Susu dan Madu (Kesuma). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 5(1), 75-80.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Bahaya Hipertensi. diakses dari: <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>

Lubis, I. H. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Kardiovaskuler: Dengan Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Ruangan Cendrawasih Rsu Inanta Kota Padangsidimpuan*. Repository UNAR

Putra, M. A., Nurhikmawati, N., Khalid, N. F., Wiriansya, E. P., & Arifuddin, A. M. A. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Wal'afiat Hospital Journal*, 5(1), 16-27.

**Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari**

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>

Analisis efektifitas pemberian air kelapa muda dan madu terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

- Saferi, A. W. (2022). KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Situmorang, F. N. S. (2018). *Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Reproduksi (15-49 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Kedai Durian Kota Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Sofyanita, E. N., & Iswara, A. (2023). *Stimulasi angiogenesis pada penyembuhan luka akut terinfeksi bakteri dengan perlakuan pemberian madu pada mencit balb/c*. Penerbit Nem.
- Vita, D. (2022). *Kelapa Muda*. Surabaya: Stomata
- Vulandari, A. N., & Siswanto, E. (2025). Pemberian Konsumsi Air Kelapa Muda Terhadap Perubahan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 18(2), 173-185.
- Wulandari, A. N., & Samara, D. (2023). Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 Tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 377-386.

**Bayu Winanda\*, Eka Yudha Chrisanto, Djunizar Djamaludin, Linawati Novikasari**

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Bayu Winanda. \*Email: bayuwnanda@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1564>