

ABSTRAK

PENGARUH AIR KELAPA MUDA (*Cocos nucifera* Linn) TERHADAP TEKANAN DARAH NORMAL PADA PRIA DEWASA

Hanny Rusli Indrowiyono,2010,

Pembimbing I : Pinandojo Djojosoewarno,dr.,Drs,AIF

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering ditemukan di berbagai negara di dunia. Hipertensi dapat merupakan salah satu dari gejala berbagai penyakit berat seperti stroke dan gagal jantung. Salah satu penyakit ini timbul akibat pola makanan yang tidak seimbang dan olahraga yang tidak teratur. Pencegahan perlu dilakukan dalam penyakit hipertensi antara lain dengan menjaga pola makanan, olahraga teratur, mengonsumsi obat-obatan herbal. Pengobatan herbal yang dapat menurunkan tekanan darah antara lain air kelapa muda (*Cocos nucifera* Linn), yang secara empiris digunakan untuk menurunkan serta menjaga tekanan darah agar tetap normal.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efek air kelapa muda terhadap tekanan darah normal pada laki-laki dewasa.

Desain penelitian prospektif eksperimental, bersifat komparatif dengan desain pre-test dan post-test. Penelitian dilakukan pada 26 orang laki-laki dewasa dengan mengukur tekanan darah sistol dan diastol pada posisi duduk dengan metode gabungan, sebelum dan setelah minum air kelapa muda sebanyak 300 ml. Analisis data dengan uji “t” berpasangan dengan $\alpha = 0.05$.

Rata-rata hasil penelitian tekanan darah setelah minum air kelapa muda sebesar 106,65/68,3 mmHg lebih rendah daripada sebelum minum air kelapa muda sebesar 115,46/75 mmHg, yang perbedaannya sangat signifikan ($p < 0,01$).

Kesimpulan air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastol.

Kata kunci: kelapa muda, tekanan darah, laki-laki dewasa

ABSTRACT

EFFECT OF COCONUT WATER (*Cocos nucifera* Linn) ON THE NORMAL BLOOD PRESSURE OF ADULT MALE

Hanny Rusli Indrowiyono, 2010

Tutor : Pinandoyo Djojosoewarno, dr., Drs, AIF

*Hypertension is one of the cardiovascular disease that is often found in many of the world. Hypertension can be the beginning of symptoms of serious diseases such as stroke and heart failure. The disease is caused by an unbalanced diet and exercise are not regular. Prevention needs to be done in hypertensive disease among other things by keeping the diet, exercising regularly, consuming herbal medicines. Herbal treatment that can lower blood pressure among other young coconut water (*Cocos nucifera* Linn), which empirically used to lower and maintain blood pressure to remain normal.*

The aim is to determine the effects of coconut water on normal blood pressure in adult males.

Experimental design prospective studies, are comparative with the design of pre-test and post-test. The study was conducted on 26 adult men with blood pressure measuring systole and diastole in a sitting position with the combined method, before and after drinking coconut water as much as 300 ml. Analysis of data with the test "t" paired with $\alpha = 0.05$.

Average blood pressure results after drinking coconut water at 106.65 / 68.3 mmHg lower than before drinking coconut water at 115.46 / 75 mmHg, the difference was highly significant ($p < 0.01$).

Conclusion young coconut water can lower blood pressure systole and diastole.

*Key Words: *Cocos nucifera* Linn, blood pressure, adult male*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	2
1.4.1 Manfaat Akademik	2
1.4.2 Manfaat Praktis	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis	3
1.6 Metodologi Penelitian	3
1.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tekanan Darah.....	5
2.1.1 Definisi Tekanan Darah.....	5

2.1.2 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah	6
2.1.2.1 Faktor Utama	6
2.1.2.2 Faktor Tambahan	9
2.2 Pemeriksaan Tekanan Darah	13
2.2.1 Cara Langsung	13
2.2.2 Cara Tidak Langsung	14
2.3 Hipertensi	16
2.3.1 Epidemiologi	16
2.3.2 Klasifikasi Hipertensi berdasarkan Etiologi	17
2.3.3 Klasifikasi Hipertensi menurut JNC VII	17
2.3.4 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO Berdasarkan Tekanan Diastolik	18
2.3.5 Faktor – faktor Pemicu Hipertensi	18
2.3.6 Gejala Klinik	18
2.4 Kelapa Muda	19
2.4.1 Deskripsi	19
2.4.2 Taksonomi dan Morfologi	20
2.4.3 Kandungan Zat dalam Air Kelapa Muda	21
2.4.4 Pengaruh Air Kelapa Muda terhadap Tekanan Darah	21

BAB III BAHAN/SUBJEK DAN METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Bahan dan Subjek Penelitian	25
3.1.1 Bahan dan Alat Penelitian	25
3.1.2 Subjek Penelitian	25
3.2 Metode Penelitian	26
3.2.1 Desain Penelitian	26
3.2.2 Variabel Penelitian	26
3.2.2.1 Definisi Konsepsional Variabel	26
3.2.2.2 Definisi Operasional Variabel	26

3.2.3 Besar Sampel Penelitian	27
3.2.4 Prosedur Kerja	27
3.2.5 Cara Pemeriksaan	27
3.2.6 Metode Analisis.....	28
3.2.6.1 Hipotesis Statistik.....	28
3.2.6.2 Kriteria Uji.....	28
3.2.7 Aspek Etik Penelitian	29

BAB IV HASIL, PEMBAHASAN, DAN PENGUJIAN HIPOTESIS

4.1 Hasil Tekanan Darah Sistol.....	30
4.2 Hasil Tekanan Darah Diastol	32
4.3 Pembahasan.....	33
4.4 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	33
4.3.1 Hal-hal yang Mendukung.....	33
4.3.2 Hal-hal yang Tidak Mendukung	34
4.3.3 Kesimpulan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA	36
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	39
----------------------	-----------

RIWAYAT HIDUP	45
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut JNC VII	17
Tabel 4.1 Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Sesudah Minum Air Kelapa Muda.....	30
Tabel 4.2 Hasil Uji “t” Untuk Tekanan Darah Sistol.....	31
Tabel 4.3 Tekanan Darah Diastol Sebelum dan Sesudah Minum Air Kelapa Muda.....	32
Tabel 4.4 Hasil Uji “t” Untuk Tekanan Darah Diastol	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem renin angiotensin aldosterone	12
Gambar 2.2 Refleks Baroreseptor	13
Gambar 2.3 Kelapa Muda	19
Gambar 2.4 Tabel Kandungan Gizi yang terdapat dalam air kelapa muda.....	21
Gambar 2.5 Bagan pengaruh air kelapa pada tekanan darah	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perhitungan Besar Sampel.....	39
Lampiran 2 Hasil Penelitian.....	40
Lampiran 3 Surat Pernyataan Persetujuan (Informed Consent)	44