

JURUSAN KEBIDANAN PRODI KEBIDANAN METRO
Skripsi, Mei 2020

Arti Purnama Sari

Studi Literatur Pengaruh Terapi Konsumsi Air Kelapa Muda Dan Relaksasi Otot Progresif Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi.

xvi + 65 Halaman, 6 tabel, 19 gambar, dan 6 lampiran.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia dengan jumlah 53,3 juta kematian, Menurut *World Health Organization* tahun 2015 mencapai 1,13 miliar atau 1 dari 5 orang di dunia terkena hipertensi. Hipertensi di Indonesia tahun 2018 yaitu mencapai 34,1%. Hipertensi Provinsi Lampung tahun 2016 sebesar 16,18%. Hipertensi di Kota Metro tahun 2018 sejumlah 24,01%. Dampak dari hipertensi yaitu serangan jantung 33,1%, gagal ginjal 4,71%, diabetes 9,3%, stroke 51%, jantung koroner 45%. Kejadian hipertensi pada usia produktif bisa berdampak pada saat hamil, hipertensi gestasional 10%, preeklampsia 3-10%, eklampsia 24%.

Salah satu pengobatan non-farmakologi untuk penderita hipertensi khususnya perempuan wanita usia subur adalah dengan cara mengonsumsi air kelapa muda dan relaksasi otot progresif. Air kelapa muda mengandung kalium yang memiliki manfaat untuk membantu menurunkan tekanan darah dan relaksasi otot progresif merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Tujuan Untuk mengidentifikasi rata-rata ada pengaruh air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi.

Penelitian ini menggunakan desain *studi literatur*. Penelitian ini terdiri dari 4 artikel tahun 2016-2019. Pencarian literatur melalui database *google scholar*, dan *PubMED*. Variabel independent dari penelitian konsumsi air kelapa muda dan relaksasi otot progresif. Sedangkan variabel dependent penelitian ini adalah penurunan tekanan darah. Analisis data dilakukan dengan melihat tahun penelitian mulai dari yang paling muthakhir dan mundur ke yang paling lama.

Hasil 4 literatur yang diperoleh menunjukkan terdapat pengaruh air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi. Kesimpulan dari studi literatur yaitu ada pengaruh air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi. Saran yang diberikan air kelapa muda dan relaksasi otot progresif dapat dikonsumsi dan dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Air Kelapa Muda, Relaksasi Otot Progresif,
Wanita Usia Subur

Daftar Bacaan : 55 (2005 – 2019)