

**Penerapan Terapi Air Putih Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
Di Kelurahan Krapyak**

Amatus Lipu¹, Dyah Restuning Prihati²

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Email: amatuslipu08@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu masalah klinis yang berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor utama memicu infeksi kepada kardiovaskuler misalnya seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit ginjal. Hipertensi adalah suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan peningkatan resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Tujuan : Untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode : Desain studi kasus ini menggunakan rancangan deskriptif studi kasus. Di lakukan dengan cara pengamatan awal sebelum di lakukan perlakuan dan sesudah di lakukan perlakuan kemudian di lakukan pengamatan akhir.

Hasil : Pemberian Terapi Air Putih di dapatkan bahwa ada perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah di lakukan Penerapan Pemberian Terapi Air Putih Terhadap Penurunan Hipertensi

Kesimpulan : Hasil penerapan pemberian terapi air putih didapatkan bahwa ada perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian terapi air putih terhadap penurunan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Air Putih

ABSTRACT

Background : Hypertension is one of the dangerous clinical problems around the world because hypertension is the main factor triggering infections to cardiovascular for example such as heart attacks, heart failure, stroke and kidney disease. Hypertension is an asymptomatic state, where abnormally high pressure in the arteries causes an increased risk of stroke, heart failure, heart attack and kidney damage.

Purpose : To find out the changes in blood pressure in people with hypertension.

Method : The design of this case study uses a descriptive design of the case study. It is carried out by means of initial observation before treatment and after treatment then final observation is carried out.

Results: The administration of Water Therapy was obtained that there was a change in blood pressure in patients with hypertension before and after the application of water therapy to reduce hypertension.

Conclusion : The results of the application of water therapy were found that there was a change in blood pressure in people with hypertension before and after the administration of water therapy against a decrease in hypertension.

Keywords : Hypertension, Water Therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakhar & Djafar, 2021). Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling banyak di derita oleh masyarakat di Indonesia. Hipertensi tidak langsung membunuh penderita namun hipertensi menyebabkan infeksi lain yang di nyatakan beresiko atau mematikan. Faktor yang memicu hipertensi antara lain perubahan gaya hidup seperti merokok, minum alkohol, pola makan yang tidak teratur, diet tidak seimbang dan kurang aktivitas (Isnaini & Fulanah, 2019) Hipertensi di Indonesia menduduki peringkat 6 pada kategori penyakit tidak menular. Prevalensi hipertensi di Indonesi sebesar 26,5%, didapatkan dari hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk berusia ≥ 18 tahun mengalami peningkatan dari 25,8% dengan prevalensi tertinggi diprovinsi Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%), Jawa Barat (29,4%), dan Jawa Tengah sebesar (26,4%) (Risksedes, 2018). Berdasarkan data Profil Kesehatan Jawa Tengah (2018) jumlah penyakit tidak menular yang dilaporkan, yaitu sebesar 60% diikuti penyakit diabetes dengan prevalensi 16,42%. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Semarang tahun 2019, penyakit hipertensi masuk 10 besar penyakit di puskesmas. Berdasarkan penyakit tidak menular maka menduduki peringkat pertama, hal ini didukung dari laporan puskesmas sebanyak 59.028 orang kasus.. Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, faktor genetik atau keturunan, faktor dari pola hidup yang kurang baik seperti obesitas, merokok, dan konsumsi alkohol (Kartika *et al.*, 2017). Factor – factor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendali seperti jenis kelamin, umur, genetic, ras dan faktor yang dpat dikendali seperti pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, kopi, alcohol dan stress. Penderita hipertensi dapat di lakukan beberapa penatalaksanaan seperti, penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan dari farmakologi untuk pasien hipertensi di lakukan dengan memberikan antihipertensi yang sering di gunakan antara lain

diuretik, alpha-blocker, betablocker, vasodilator, antagonis kalsium, angiotensin-II-blocker. Sedangkan pelakasanaan nonfarmakologi dilakukan dengan cara mengatur pola sehat dan pengobatan nonfarmakologi pada penderita hipertensi dengan pengobatan efektivitas terapi pemberian air minum. Berdasarkan penelitian (Ananda & Tahiruddin, 2020) pemberian terapi minum air putih efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, baik sistolik maupun diastolik. Selanjutnya, disarankan kepada pihak Puskesmas dapat merekomendasikan terapi air: minum air putih bagi penderita hipertensi yang datang berobat agar tekanan darah yang dialami dapat terkontrol dan mengurangi efek lanjut dari hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit degenerative yang menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi indonesia. Semakin bertambah usia dapat meningkatkan resiko terjangkitnya penyakit hipertensi yang disebabkan oleh adanya perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormon (Suryarinilsih, Y., Fadriyanti, Y., & Kemenkes Padang, 2021). Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah sistolik maupaun diastolik meningkat sebagai akibat dari gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawah oleh udara menjadi terhambat sampai pada jaringan tubuh yang memerlukannya (Apriyani Puji Hastuti, 2019). Ada 2 macam hipertensi menurut (Musakhar & Djafar, 2021) yaitu :

- a. Hipertensi esensial adalah hipertensi yang sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10-16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini.
- b. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang diketahui penyebabnya. Sekitar 10 % orang yang menderit hipertensi jenis ini. Beberapa penyebab hipertensi menurut, antara lain: Keturunan, Usia, Garam, Kolesterol, Obesitas/kegemukan, Stress, Rokok, Kafein, Alkohol, Kurang olahraga

Pada umumnya, penderita hipertensi esensial tidak memiliki keluhan. Keluhan yang dapat muncul antara lain: nyeri kepala, gelisah, palpitasi, pusing, leher kaku, penglihatan kabur, nyeri dada, mudah lelah, lemas dan impotensi. (Adrian, 2019). Komplikasi Hipertensi merupakan factor utama dalam terjadinya

penyakit gagal ginjal, otak, gagal jantung, dan penglihatan. Peningkatan tekanan darah yang tinggi umumnya meningkatkan risiko terjadinya komplikasi tersebut. (Nuraini, 2015). Menurut (Teguh Sutanto, 2015) , mengkonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, penyimbang suhu tubuh, dan menjaga kelembaban organ – organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal. Apabila konsumsi air setiap hari tercukupi maka tubuh akan terhindar dari beberapa penyakit seperti pusing, susah BAB, dehidrasi, gagal ginjal, dll. Menurut (Zerlina Lalage, 2015) karakteristik atau ciri air putih yang dapat dikonsumsi. Tidak berwarna, Tidak berbau, Tidak berasa, Air putih terdapat beberapa mineral penting yang membuat air putih harus dikonsumsi tubuh. Beberapa mineral yang terkandung dalam air putih yaitu *Fluoride, Natrium, Kalsium, Magnesium, Silika, Bikarbonat dan Zinc*. Dari sudut pandang biologi, air memiliki kandungan yang penting untuk adanya kesehatan dalam tubuh. Air dapat memunculkan reaksi yang dapat membuat senyawa organik melakukan teknik replikasi. Adapun menurut (Lalage, 2015) beberapa manfaat air putih bagi tubuh antara lain: Mempelancar peredaran darah, Mempelancar dan membersihkan sistem pencernaan, Membantu proses metabolisme tubuh, Menyegarkan tubuh , Menyehatkan dan menghaluskan kulit, Mencegah stroke. Menurut Santoso B., Hardiansyah, Siregar P, Pardede S. 2017 menyebutkan 7 waktu terbaik untuk minum air putih adalah Setelah bangun tidur minumlah 1-2 gelas air putih saat bangun tidur, tubuh tidak mendapatkan asupan cairan selama kurang lebih 7-8 jam dalam keadaan tidur. Sebelum mandi minum 1 gelas sebelum mandi. Aturan minum air putih yang kedua adalah meminum air putih tepat sebelum mandi. Kesegaran air putih apabila dipadukan dengan kehangatan air yang didapat ketika mandi akan mencairkan kandungan Natrium dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Sebelum makan (pagi, siang, malam) meminum air putih ketika proses makan berlangsung malah melemahkan kinerja cairan pencernaan. Waktu yang tepat untuk meminum air putih adalah 30 menit 1 gelas sebelum makan Ketika anda merasa lelah anda pasti sudah tahu bahwa 60% tubuh manusia terdiri dari air. Kekurangan air dapat menyebabkan hilangnya konsentrasi, sakit kepala, kabut otak, depresi, darah tinggi, dan masih banyak lagi. Maka dari itu, anda harus ingat anjuran minum

air putih satu ini: ketika anda merasa lelah, minumlah 1 gelas air putih. Sebelum, saat dan setelah berolahraga Minumlah air putih lebih banyak sebelum dan setelah olahraga dengan porsi sesuai anjuran untuk mencegah dehidrasi, sekaligus meningkatkan daya otot tubuh. Sebelum tidur meminum air putih di malam hari 1 gelas sebelum anda tidur dapat mengembalikan cairan yang hilang akibat lelahnya beraktivitas sepanjang hari.

METODE KASUS

Studi kasus dilakukan dengan menggunakan rancangan *one group pretest posttest design*, dalam penelitian terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol). Desain kasus ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan kemudian dilakukan posttest (pengamatan akhir) (Muri Yusuf, 2017) Kriteria inklusi Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- a. Pasien dengan penyakit hipertensi stadium 1 ($\geq 140-159/90-99$ mmhg),
- b. Pasien usia 35 – 55 tahun
- c. Pasien yang bersedia menjadi responden,

Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi untuk penelitian ini adalah pasien hipertensi yang perokok. Pada studi kasus ini adalah penerapan terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

1. Terapi Air Putih

Mengkonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, penyimbang suhu tubuh, dan menjaga kelembaban organ – organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal.

2. Hipertensi

Suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik dan diastolic lebih dari 140/90 mmHg, dimana hipertensi dapat menimbulkan resiko terhadap penyakit stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal.

Penulis melakukan penilaian tekanan darah dengan menggunakan lembaran observasi, gelas ukur dan alat tensi untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah responden, Intervensi yang digunakan adalah terapi air putih yang diberikan secara langsung oleh peneliti kepada responden untuk mengetahui jumlah minum air putih selama hari pertama dan hari terakhir. Lembaran observasi minum air putih setiap 2 hari selama 1 minggu untuk mengetahui jumlah air putih yang di konsumsi dan sphygmamonometer untuk mengukur tekan darah responden. Pengumpulan data dimulai ketika peneliti sudah mendapatkan izin dari pihak institusi Universitas Widya Husada Semarang dan izin dari pihak keluarga responden yang akan diteliti oleh peneliti. Metodologi pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi:

1. Metode wawancara
2. Metode pengamatan
3. Metode kuisisioner

Lokasi penelitian

Lokasi penelitian di Kelurahan Krapyak Semarang Barat

Waktu penelitian

Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2022

Penyajian data pada studi kasus ditampilkan dalam bentuk narasi dan table. Data dalam bentuk narasi yaitu pengkajian studi kasus yang dilakukan kepada responden sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi penerapan terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti menggunakan metode analisa deskriptif,

maksud dari deskriptif adalah perencanaan dilakukannya tindakan observasi setelah adanya penerapan terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

HASIL STUDI KASUS

Studi kasus Penerapan Terapi Air Putih terhadap Penurunan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi telah dilaksanakan pada tanggal 22-28 Juli 2022 dengan menggunakan desain deskriptif studi kasus sebelum dan sesudah penerapan. Studi kasus ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal) sebelum dilakukan perlakuan dan sesudah dilakukan perlakuan kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Subjek dalam penelitian ini adalah warga Kel. Krapyak Semarang Barat yang berjumlah 4 orang. Tekanan darah sebelum dilakukan

1. pemberian terapi air putih

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan penulis dapat diketahui tekanan darah sebelum dilakukan tindakan pemberian terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah:

Tabel 4. 8 Hasil pengkajian tekanan darah sebelum dilakukan pemberian terapi air putih

| Klien | Tekanan darah | Kategori |
|-------|---------------|----------|
| Ny. K | 150/90 | ringan |
| Ny. T | 140/90 | ringan |
| Ny. N | 140/90 | ringan |
| Tn. P | 150/90 | ringan |

2. Tekanan darah sesudah dilakukan pemberian terapi air putih

Berdasarkan hasil studi kasus yang dilakukan penulis, dapat diketahui tekanan darah klien sesudah dilakukan tindakan pemberian terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tabel 4. 9 Hasil Pengkajian Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Air Putih

| Klien | Tekanan darah | Kategori |
|-------|---------------|----------|
| Ny. K | 130/80 mmHg | Normal |
| Ny. T | 120/80 mmHg | Normal |
| Ny. N | 120/90 mmHg | Normal |
| Tn. P | 130/90 mmHg | Normal |

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa hasil tekanan darah responden sesudah dilakukan pemberian terapi air putih, sebanyak 4 responden menjadi normal

PEMBAHASAN

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu jenis kelamin, umur, genetik, ras, pola makan, kebiasaan olah raga, konsumsi garam, alcohol, merokok dan stres menurut (Musakhar & Djafar, 2021). Dalam studi kasus ini diketahui faktor penyebab hipertensi pada responden adalah pola hidup yang kurang baik seperti: usia, obesitas, dan sering mengkonsumsi alkohol Untuk menangani hipertensi tersebut penulis melakukan pengobatan non farmakologi yaitu penerapan terapi air putih. Gaya hidup merupakan faktor risiko penting timbulnya hipertensi pada seseorang yang mengkonsumsi alkohol selama 41-50 tahun dan 31- 40 tahun ditemukan adanya pengaruh yang bermakna terhadap terjadinya hipertensi. (Swanida *et al.*, 2012). Pada studi kasus ini penulis menemukan responden tidak bisa mengatur pola hidupnya dengan baik karena 1 responden masi suka minum alcohol. Konsumsi minuman alcohol secara berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan jangka panjang. Alkohol merupakan salah satu penyebab hipertensi karena alcohol memiliki efek yang sama dengan karbondioksida yang dapat meningkatkan keasaman darah, sehingga darah menjadi kental dan jantung dipaksa untuk memompa, selain itu konsumsi alkohol yang berlebihan dalam jangka panjang akan berpengaruh pada peningkatan kadar kortisol darah sehingga aktifitas rennin-angiotensin aldosteron system (RAAS) meningkat dan mengakibatkan tekanan darah meningkat (Jayanti *et al.*, 2017). Dan 2 responden suka mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam. Garam dapat menyebabkan

penumpukan cairan di dalam tubuh karena menarik cairan di dalam sel agar tidak dikeluarkan, sehingga akan meningkatkan volume dan tekanan darah. Pada masyarakat yang mengonsumsi garam 7-8 gram relative memiliki tekanan darah rerata lebih tinggi. (Aryantiningasih & Silaen, 2018). Studi kasus ini di temukan satu responden memiliki obesitas. Obesitas merupakan salah satu dari faktor resiko hipertensi. Seseorang yang memiliki berat badan berlebih atau mengalami obesitas akan membutuhkan lebih banyak darah untuk menyuplai oksigen dan makanan ke jaringan tubuhnya, sehingga volume darah yang beredar melalui pembuluh darah meningkat, curah jantung ikut meningkat dan akhirnya tekanan darah ikut meningkat. Selain itu kelebihan berat badan juga meningkatkan kadar insulin dalam darah. Peningkatan insulin ini menyebabkan retensi natrium pada ginjal sehingga tekanan darah ikut naik. (Sulastrri *et al.*, 2012). Usia merupakan salah satu faktor resiko terjadi hipertensi. Hipertensi umumnya berkembang di usia antara 35- 55 tahun. Puspitasari, Tahiruddin, dan Indriastuti melaporkan bahwa tingginya kejadian tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Semakin tua golongan usia, kejadian hipertensi semakin meningkat. Kehilangan elastisitas pembuluh darah akan dialami oleh seseorang yang telah berusia diatas 40 tahun. Penebalan dinding arteri dimulai pada usia 45 tahun. Semakin tua usia, kejadian hipertensi semakin tinggi. Jantung dan pembuluh darah mengalami perubahan, baik struktural maupun fungsional. Perubahan tersebut berupa penyempitan pembuluh darah dan menjadi kaku. Hal tersebut menyebabkan volume darah yang mengalir menjadi sedikit dan kurang lancar. Penanganan hipertensi secara umum yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara non farmakologi di minati oleh masyarakat karena berkhasiat dan juga tidak menimbulkan efek samping di bandingkan obat-obat kimia. Dalam studi kasus ini penulis melakukan terapi non farmakologi yaitu pemberian terapi air putih untuk membantu penurunan tekanan darah. Air putih terdapat beberapa mineral penting yang membuat air putih harus dikonsumsi tubuh. Beberapa mineral yang terkandung dalam air putih yaitu *Fluoride, Natrium, Kalsium, Magnesium, Silika, Bikarbonat dan Zinc*. Menurut (Teguh Sutanto, 2015), mengkonsumsi air putih mampu membersihkan racun dalam tubuh, melancarkan pencernaan, menjaga sirkulasi darah, penyimbang

suhu tubuh, dan menjaga kelembaban oergan-organ tubuh sehingga berfungsi dengan optimal. Apabila konsumsi air setiap hari tercukupi maka tubuh akan terhindar dari beberapa penyakit seperti pusing, susah BAB, dehidrasi, gagal ginjal, dll. Zat – zat yang terkandung dalam air putih yaitu untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Berperan penting dalam proses kontraksi, kenyamanan otot, pembekuan darah, dan menunjang kekebalan tubuh. Menjaga keseimbangan cairan tubuh, menopang *transmisi* saraf – saraf, kontraksi otot, penyimbang *glukosa* dan menjadi alat angkut zat gizi melalui membran sel. Membantu proses pencernaan *protein*. Memelihara kesehatan otot dan system jaringan penghubung. Membantu mengurangi lapisan – lapisan lemak ditubuh dalam saraf – saraf pembuluh darah, menyongkong proses pencernaan dalam perut. Dokter Spesialis Gizi Sukmaniah, (2015) menyebutkan bahwa kandungan mineral yang terdapat pada air putih tak diproduksi atau dihasilkan tubuh (*mineral*, penting bagi tubuh namun dalam jumlah yang sedikit). Berdasarkan hasil studi kasus yang di lakukan oleh penulis setelah melakukan pemberian terapi air putih kepada 4 responden selama 7 hari yang di berikan setiap hari sesuai dengan prosedur yang di anjurkan dan di dapatkan hasil tekan darah responden adalah Ny. K 130/80 mmHg, Ny. T 120/80 mmHg, Ny. N 120/90 mmHg, Tn. P 130/90 mmHg. Dengan kategori normal. Dan didukung oleh penelitian (Siti Hadrayanti Ananda &Tahiruddin 2020) menunjukkan bahwa dengan adanya pemberian terapi air dengan minum air putih diperoleh hasil yang secara signifikan efektif menurunkan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Hal tersebut sejenis dengan hasil yang didapatkan Lestari bahwa pemberian air putih sesaat setelah bangun tidur + 500 mL dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (p -value= 0,001) Penelitian lain yang dilakukan oleh Dilianti, Candrawati, dan Adi melaporkan bahwa hidroterapi efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wreda Al-Islah Malang (p -value= 0,000). Berdasarkan studi kasus yang telah di lakukan penulis di Krapyak Semarang Barat di temukan ada pengaruh evektifitas terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai penerapan terapi air putih terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi maka dapat disimpulkan bahwa

1. Tekanan darah sebelum dilakukan pemberian terapi air putih didapatkan ke empat responde mengalami tekanan darah ringan, Ny. K 150/90 mmHg, Ny. T 140/90 mmHg, Ny. N 140/90 mmHg, Tn. P 150/90 mmHg.
2. Tekanan darah sesudah dilakukan pemberian terapi air putih mengalami penurunan, Ny. K 130/80 mmHg, Ny. T 120/80 mmHg, Ny. N 120/90 mmHg, Tn. P 130/90 mmHg.
3. Hasil penerapan pemberian terapi air putih didapatkan bahwa ada perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah pemberian terapi air putih terhadap penurunan hipertensi

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan sebagai *evidence based practice* dalam intervensi keperawatan pada psien hipertensi.

2. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat digunakan untuk standar oprasional prosedur penerapan terapi air putih sebagai salah satu intervensi mandiri perawat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Peneliti

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- A. Aziz Alimul Hidayat 2017. *Metode Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Salemba Medika.
- Adrian 2019. *Hipertensi Esensial: Diagnosis dan Tatalaksana Terbaru pada Dewasa*. Jakarta: Cermin Dunia Kedokteran.
- Ananda, S.H. & Tahiruddin, T. 2020. Efektivitas Terapi Air terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 4(1): 13–17. Tersedia di <https://stikesks-kendari-e-journal.id/JK/article/view/233>.
- Apriyani Puji Hastuti, M.K. 2019. *HIPERTENSI*. Klaten, Jawa Tengah: Lakeisha (Anggota IKAPI No.181/JTE/2019).
- Aryantiningih, D.S. & Silaen, J.B. 2018. Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru. *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(1): 64.
- Candra Sulistyio Wati1, Isti Suryani2, N.T.L. n.d. Perbedaan Pemberian Buklet Hipertensi Dan Pendampingan Keluarga Pada Perubahan Asupan Makan Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi DI Puskesmas Gondokusuman 1. 2–3.
- Desty dan Yunita 2014. *Variasi Favorit Infused Water Berkasiat*. Jakarta: (Imprint Agromedia Pustaka).
- Hafiduddin, M. & Azlam Muhammad 2016. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan Dengan Perilaku Konsumsi Air Putih. *Profesi*, 13(2): 39.
- Hariawan, H. & Tatisina, C.M. 2020. Pelaksanaan Pemberdayaan Keluarga Dan Senam Hipertensi Sebagai Upaya Manajemen Diri Penderita Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2): 75.
- Isnaini, N. & Fulanah, U. 2019. Penurunan tekanan darah dengan simplisia daun alpukat Decreasing blood pressure with avoid simplicia leaves. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 3(1): 44–52.
- Jayanti, I.G.A.N., Wiradnyani, N.K. & Ariyasa, I.G. 2017. Hubungan pola konsumsi minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1): 65–70.
- Kartika, L.A., Afifah, E. & Suryani, I. 2017. Asupan lemak dan aktivitas fisik serta hubungannya dengan kejadian hipertensi pada pasien rawat jalan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3): 139.
- Lalage 2015. *Hidup Sehat dengan Terapi Terapi Air*. Klaten : Abata Press.
- Margowati, S., Priyanto, S., Wiharyani, M., Kesehatan, F. & Magelang, U.M. 2016. Efektivitas Penggunaan Rebusan Daun Alpukat Dengan Rebusan Daun Salam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Universty Research Coloquium*, 234–248.
- Muri Yusuf, A. 2017. *Metode penelitian : kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Ed.1 Cet.4 ed. Jakarta: Kencana.
- Musakhar & Djafar 2021. *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia) (ed.)*. CV. Pena Persada. Banyumas, Jawa Tengah: Pena Persada.
- Nuraini, B. 2015. Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5): 10–19.
- Nursalam 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Riskedes 2018. *Laporan Nasional RKD2018 FINAL.pdf*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Tersedia di http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Sugiyono 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, D., Elmatris, E. & Ramadhani, R. 2012. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian

Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau Di Kota Padang. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2): 188.

Suryarinilsih, Y., Fadriyanti, Y., & Kemenkes Padang, P. 2021. Rebusan Seledri Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Celery Decoction Against Decrease Blood Pressure of Hypertension Patients.

Swanida, N., Malonda, H., Dinarti, L.K. & Pangastuti, R. 2012. Pola makan dan konsumsi alkohol sebagai faktor risiko hipertensi pada lansia. 8(4): 202–212.

Teguh Sutanto 2015. *Terapi Air Putih Mengobati Berbagai Macam Penyakit*. CAHAYA ATMA.

WHO 2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.

Zerlina lalage 2015. *Hidup sehat dengan terapi air*. Cet.1 ed. Klaten Abata Press 2015.