
EDUKASI DAMPAK HIPERTENSI IBU MENYUSUI, PREVENTIF NUTRISI TOMBONG KELAPA DI PUSKESMAS BINONG

Sumiaty Aiba¹, Maria Maxmila Yoche Arkianti², Christie Lidya Rumerung³,
Komilie Situmorang⁴, Desman Berkati Larosa⁵

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

²Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

³Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

⁴Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

⁵Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan

sumiaty.aiba@uph.edu, maria.yoche@uph.edu, christie.lidya@uph.edu, komilie.situmorang@uph.edu,
desman.larosa@uph.edu

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi terjadi peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri secara kronis atau akut. Kejadian hipertensi pada kesehatan tubuh akan memacu jantung bekerja lebih keras mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Berkaitan dengan tekanan darah yang meningkat akibat hipertensi dapat menimbulkan bahaya kesehatan pada penderita. Tujuan kegiatan edukasi hipertensi ibu menyusui merupakan bagian dari edukasi dampak hipertensi ibu hamil dan preventif melalui nutrisi tombong kelapa di Puskesmas Binong. Metode kegiatan yang digunakan adalah edukasi dan sosialisasi. Data yang diperoleh dari edukasi hipertensi ibu menyusui menunjukkan adanya gejala peningkatan hipertensi dari representatif tekanan sistole dan diastole, yaitu 120/80 mmHg dan 120/90 mmHg. Gejala hipertensi pada peserta dipengaruhi oleh pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih dan penggunaan mie instan sebagai konsumsi harian dipadukan dengan nasi. Di samping itu, kategori usia peserta yang mengikuti kegiatan diperoleh, yaitu masa remaja akhir dengan kisaran 21,33 adalah 17-25 tahun (3 orang) dan masa dewasa awal berkisar 29,71, yaitu 26-35 tahun (10 orang). Kesimpulan: tekanan sistole dan diastole peserta menunjukkan adanya gejala hipertensi, dan rentang usia ibu menyusui berada di masa dewasa awal.

Kata Kunci: hipertensi, menyusui, usia, sistole, diastole

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu gangguan pada sirkulasi darah yang dapat mengancam nyawa individu, ketika tekanan darah berada diatas tekanan sistole dan diastole yang tidak stabil, karena dapat

membunuh secara diam-diam (Manuntung, 2018). Standar acuan hipertensi dikaitkan dengan tekanan sistolik yaitu lebih dari 140 mmHg, sedangkan tekanan diastolik berkisar dari 90 mmHg. Masalah tekanan darah manusia secara umum dapat mengalami fluktuasi sepanjang hari dan mengalami

peningkatan kearah tekanan darah hanya karena adanya presisten. Tekanan darah menjadi salah satu bagian terpenting dalam sirkulasi tubuh. Hal ini dapat mengacu adanya peningkatan atau penurunan tekanan darah pada individu atau perorangan, sehingga mempegaruhi homeostasis tubuh. Pencegahan tekanan darah atau hipertensi menjadi fokus utama bagi setiap orang sebagai upaya menurunkan angka prevelensi hingga kisaran 23.4% (Hadiat, 2015). Penderita yang dikategorikan mengalami hipertensi tinggi atau stadium II berada dikisaran sistolik lebih dari 160 mmHg dan diastolik lebih dari 100 mmHg (Manuntung, 2018).

Berdasarkan data klasifikasi tekanan darah dari orang dewasa berusia 18 tahun keatas sebagai berikut (Tabel 1).

Tabel 1. Klasifikasi tekanan darah antara umur 18-79 (GBE KOMPAKT. 2015)

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<120	<80
High-Normal	120-129	80-84
Pre-hipertensi	130-139	85-89
Hipertensi tahap 1	140-159	90-99
Hipertensi tahap 2	≥160	≥100

Peningkatan tekanan darah pada penyakit hipertensi dapat mengarah kepada gangguan fungsi organ seperti stroke otak, penyempitan pembuluh darah, jantung coroner, dan gangguan otot jantung. Hipertensi memiliki hubungan dengan fungsi pompa jantung yang mempengaruhi tekanan sistole dan diastole tidak terkontrol melebihi batas normal. Pengaruh dari tekanan pompa jantung yang tidak stabil akan menyebabkan gangguan kinerja jantung, sehingga menimbulkan *cardiac damage* atau kerusakan kardiak. Hubungan kinerja senyawa flavonoid tombong kelapa atau kecambah kelapa berpengaruh sebagai kardioprotektif dan antioksidan meredam terjadi infark miokard yang diujikan ke hewan model tikus jantan (Chikku & Rajamohan, 2012).

Tombong kelapa adalah lembaga atau embrio dari tanaman kelapa yang akan bertumbuh menjadi tunas kelapa membentuk tanaman yang

baru (Aiba, 2016). Pembentukan dan perkembangan tombong kelapa dimulai dari proses germinasi melalui lubang pori yang berada dipangkal tumbuh batok kelapa, karena ada kerjasama substansi air dan endospermium kelapa (Sui, 2010). Sumber pertumbuhan tombong kelapa berasal dari mekanisme germinasi atau pertunasan melibatkan air kelapa dan karnel kelapa. Berdasarkan data penelitian membuktikan bahwa air kelapa dan karnel kelapa yang menjadi media perkembangan tombong kelapa, terkandung nutrisi dan mikromineral esensi bagi kesehatan tubuh (DebMandal & Mandal, 2011).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini sebagai hasil dari rangkaian data dengan tema kegiatan PKM edukasi dampak hipertensi pada ibu hamil diwilayah puskesmas Binong, namun targetnya adalah ibu menyusui selain dari pada ibu hamil, dan peserta umum. Tujuan dari kegiatan PKM adalah membangun edukasi dan pengetahuan peserta tentang dampak dan bahaya hipertensi selama ibu menyusui. Tujuan kedua adalah mengembangkan bahan alternatif tanaman kelapa melalui spesifikasi tombong kelapa sebagai langkah promosi untuk kesehatan mencegah hipertensi.

METODE

PKM ini adalah bagian dari kegiatan “PKM dengan judul edukasi dampak hipertensi ibu selama kehamilan dan preventif melalui nutrisi tombong kelapa di wilayah Puskesmas Binong”. Peserta yang diperoleh dari kegiatan PKM pada ibu selama menjalani kehamilan dari edukasi, sosialisasi, juga diikuti oleh ibu-ibu yang sedang menyusui (Gambar 1), masyarakat umum atau peserta umum. Jumlah peserta ibu hamil yang ditargetkan dalam PKM adalah 50 orang. Target peserta ibu menyusui dari 50 orang ibu adalah 10 orang ibu menyusui dengan rentang usia 17-35 tahun di wilayah Puskesmas Kelurahan Binong. Prosedur kegiatan yang dilakukan dalam bentuk edukasi, sosialisasi, demonstrasi, dan pemeriksaan tekanan darah melalui alat spignometer guna mengetahui tekanan sistol dan diastol. Penggunaan alat spignometer

guna mengetahui atau mengecek tekanan sistole dan diastole. Kegiatan PKM ini berlangsung dihari Sabtu tanggal 12 Oktober 2019 dan berlokasi di wilayah Puskesmas Binong, kampung Binong, Tangerang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nutrisi Tombong Kelapa mencegah hipertensi pada ibu menyusui

Ibu menyusui sangat antusias mengikuti kegiatan PKM berbarengan dengan ibu hamil, dan peserta umum yang menjadi target kegiatan untuk edukasi dampak hipertensi, serta sosialisasi nutrisi tombong kelapa mencegah hipertensi. Kegiatan PKM berdasarkan tahap awal dalam penyampaian materi melakukan proses registrasi (Gambar 1). Tombong kelapa menjadi embrio yang terbesar dari semua tanaman dan mengandung senyawa fitokimia yang berperan penting dalam kesehatan tubuh. Kandungan senyawa fitokimia yang terdapat pada tombong kelapa secara fitokimia terdiri atas flavonoid, dan kandungan nutrisi berupa protein, karbohidrat, lemak (Aiba, 2017), dan senyawa fenol (Zagada, 2014).



Gambar 1. Registrasi ibu menyusui dalam kegiatan PKM

Hubungan kandungan tombong kelapa dengan pencegahan hipertensi yaitu bersumber dari senyawa flavonoid yang berperan dalam pengaturan sirkulasi darah tetap dalam keadaan normal, serta berperan sebagai antioksidan mencegah superoksidasi yang mengakibatkan terjadinya peningkatan hiperoksida didalam darah. Senyawa

flavonoid berdasarkan hasil laporan penelitian dapat mempertahankan eritrosit yang berguna menghambat proses peroksidasi lipid bersumber dari H₂O₂, serta mecegah adanya degradasi protein sumber eritrosit pada manusia (Yousif et al, 2012). Kandungan flavonoid sebagaimana teridentifikasi pada tombong kelapa bermakna, seperti pengaruh dari pernyataan flavonoid berperan penting untuk pengaturan kinerja kesehatan pembuluh darah, terutama jantung tetap terpelihara maksimum (Catherine et al, 2015).

Tombong kelapa memiliki mekanisme kerja fisiologi dalam mempertahankan jumlah Hb normal, eritrosit dan leukosit meningkat dan menurun secara nyata dengan terindikasi masih normal, hematokrit tidak meningkat secara nyata. Demikian halnya pada differensial leukosit, yaitu limfosit dan monosit meningkat signifikan, netrofil menurun dan eosinofil secara signifikan berada dalam jumlah normal, sedangkan basofil tidak terindikasi. Makna dari kinerja tombong kelapa untuk fungsional didalam tubuh tidak berpengaruh pada homeostasis darah menjadi meningkat diatas ambang normal (Aiba, 2017). Selain itu, tombong kelapa memiliki manfaat pada ibu menyusui dalam meningkatkan produksi ASI (Aiba, 2019).

Masalah umum yang sering mempengaruhi ibu dalam produksi ASI untuk memberikan ASI eksklusif pada bayi yang dilahirkan adalah tidak adanya ASI yang keluar dari payudara atau puting susu, karena adanya hipertensi dan mengkonsumsi obat hipertensi. Ibu menyusui yang memberikan ASI kepada anaknya dapat mencegah terjadi resiko hipertensi (Lisiswanti & Dananda, 2016). Ibu menyusui di kampun Binong Tangerang di RW 02 telah memiliki pemahaman yang baik tentang ASI eksklusif, dan meningkatkan produksi ASI melalui konsumsi tombong kelapa (Aiba, 2019). Pengaruh hipertensi pada saat ibu menyusui diyakini bermula sejak sebelum hamil atau selama hamil, karena timbulnya eklampsia, preeklampsia, dan riwayat keluarga mengenai hipertensi (Adriani & Wirjatmadi, 2016).

Hipertensi adalah penyebab kematian ketiga di Indonesia untuk semua usia. Gejala hipertensi dari data menyatakan terjadi diantara usia 55-64 tahun berjenis kelamin wanita, dan anak-anak

remaja tingkat SMA yang belum memiliki pekerjaan di suku Toba (Lumban Gaol & Simbolon, 2022). Selain itu, gejala apapun yang dihadapi ibu menyusui, seperti obesitas tetap dianjurkan untuk memberikan ASI eksklusif terhadap anak meskipun peningkatan bobot anak lebih sedikit (Sinaga, 2019). Fakta dalam kehidupan ibu menyusui masih banyak tidak memberikan ASI eksklusif, karena kurang pengetahuan mengenai cara meningkatkan produksi ASI dan perlu mendapatkan pandimpang dari keluarga, yaitu orang tua dan suami (Sirait et al, 2022).

Ibu menyusui memiliki resiko mengalami depresi akibat pengaruh postpartum oleh karena tidak di dukung dengan nutrisi yang seimbang. Nutrisi pada ibu *postpartum* yang mengalami peningkatan melalui pengetahuan dan Pendidikan kesehatan memberikan nilai tambah menjadi lebih baik (Solehati et al, 2020). Nutrisi yang diperoleh oleh ibu *postpartum* sangat berhubungan dengan proses menyusui guna proses pemulihan, meningkatkan produksi ASI, dan mempertahankan kesehatan ibu itu sendiri secara psikologi untuk menghindari adanya tekanan darah yang dipicu oleh faktor stress atau depresi.

Indikasi hipertensi pada ibu menyusui diawali sejak kehamilan dan pasca Tindakan pasca partum *Sectio Caesarea* pada penurunan curah jantung, intoleransi, dan kelelahan menyebabkan menyusui tidak terjadi secara efektif (Sukyati & Perwitasari, 2020). Faktor gejala hipertensi dapat dimunculkan oleh kurangnya asupan atau konsumsi buah-buahan. Tombong kelapa merupakan bagian dari buah kelapa yang dapat berperan mencegah hipertensi ditinjau dari adanya kandungan antioksidan bersumber dari senyawa flavonoid (Aiba, 2017). Hubungan tombong kelapa sebagai bagian dari buah memiliki peranan sama seperti penjelasan bahwa konsumsi buah dan sayuran memberikan pengaruh positif mencegah tekanan darah (Talitha, 2019).

2. Hipertensi ditinjau dari umur dan tekanan sistole/diastole pada ibu menyusui

Upaya pencegahan hipertensi pada ibu hamil dapat berupa edukasi dan sosialisasi pemberian ASI. Tahap kegiatan pengecekan tekanan darah pada ibu menyusui begitu penting dilakukan (Gambar 2). Tindakan dan langkah pemberian ASI oleh ibu menyusui kepada anaknya berperan penting dalam mencegah hipertensi (Lisiswanti & Dananda, 2016). Faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi ditinjau dari usia, keturunan, dan jenis kelamin. Penyebab umum yang paling banyak mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah riwayat keluarga atau gen. Hal lain yaitu stres, karena tidak siap secara mental atau juga tidak mendapatkan dukungan keluarga untuk memberikan kenyamanan dan kedamaian bagi para ibu yang sedang menyusui.

Tekanan hipertensi dapat meningkat seiring bertambahnya usia, oleh karena adanya perubahan anatomi pembuluh darah besar. Perubahan pembuluh darah besar ini terkait erat dengan lumen lebih sempit dan dinding pembuluh darah lebih kaku oleh sebab pengaruh dari tekanan sistolik (Hidaya, 2010). Ibu menyusui yang memberikan ASI kepada anaknya, juga dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak. Obesitas pada anak atau ibu dapat menimbulkan adanya resiko hipertensi dan penyakit kardiovaskuler. Penyakit kardiovaskuler pada Wanita merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia (Cordero et al, 2015), yang wajib diperhatikan dengan baik



Gambar 2. Pengukuran sistole dan diastole

pada ibu menyusui

Sumber asupan makanan atau nutrisi pada ibu menyusui yang tidak mengikuti pola hidup dan pola makan yang sehat, di dukung oleh adanya riwayat atau gen hipertensi menjadi tidak terkontrol tekanan sistol dan diastolik. Hipertensi yang dialami ibu menyusui, umumnya adalah bawaan dari ibu selama hamil, ditinjau dari umur yang tinggi, status bekerja, konsumsi fast food mengandung tinggi natrium (Sukfitrianty et al, 2016).

Tabel 2. Kategori usia peserta menyusui mengikuti kegiatan edukasi dampak hipertensi dalam kehamilan dan preventif melalui nutrisi tumbang kelapa menurut acuan Depkes 2009

Kategori umur	Peserta	Jml	Rataan	%
Masa remaja akhir usia 17 – 25 tahun	10	3	21.33	30%
Masa dewasa awal usia 26– 35 tahun		7	29.71	70%
Total				100

Responden menyusui dengan kategori masa remaja akhir usia 17-25 tahun berjumlah 3 orang, dimana nilai rata-rata 21.33 atau 30% (Tabel 2). Jumlah 3 orang ibu menyusui yang memiliki usia anak yaitu 2-5 tahun sebagai anak kedua menjelaskan bahwa diantara ibu-ibu menyusui menikah di usia dini, dimana resiko hipertensi lebih tinggi (Kemenkes, 2014). Usia

pada penderita hipertensi secara empiris mempengaruhi. Gejala terkena hipertensi dikaitkan dengan umur berhubungan dengan bertambah usia, dimana usia lanjut prevalensi hipertensi dapat mencapai 40%. Indikasi menentukan adanya gangguan hipertensi yaitu ditinjau dari adanya kenaikan tekanan sistolik dan diastolik.

Berbeda dengan masa dewasa awal usia ibu menyusui yaitu 26-35 tahun telah memiliki kematangan dan kesanggupan secara mental, fisik, dan psikis. Akan tetapi, kematangan dan kesanggupan ibu menyusui juga perlu menjaga, memperhatikan kesehatan dengan kesadaran yang tinggi akan bahaya hipertensi melalui pola hidup sehat, serta rutin memeriksakan diri ke klinik kesehatan atau rumah sakit.

Ibu menyusui dapat mengalami peningkatan darah atau hipertensi dapat disebabkan oleh faktor lingkungan keluarga dan pergaulan, dimana ada pemicu lifestyle yang tidak sehat, seperti merokok atau terpapar asap rokok (Maryani, 2017). Pernyataan asap rokok dapat menyebabkan hipertensi pada ibu menyusui oleh karena sewaktu hamil ibu mengalami hipertensi (Rahajeng & Tuminah, 2009). Masalah ibu menyusui dengan tekan darah tinggi diakibatkan oleh faktor riwayat gangguan tekanan darah sebesar 72,9% (Maryani, 2017).

Tabel 2. Reperesentatif gambaran tekanan sistole dan diastole ibu menyusui

Peserta	Usia	Sistole/diastole
1	27 tahun	120/80 mmHg
2	30 tahun	120/90 mmHg

Berdasarkan data representatif dari hasil kegiatan PKM satu (1) orang peserta menunjukkan tekanan darah dikisaran Sistole/diastole adalah 120/80 mmHg artinya normal dan berusia 27 tahun (Tabel 2). Tekanan systole dan diastole untuk peserta 2, usia 30 tahun menunjukkan adanya prehipertensi ditinjau dari angka diastole yaitu 90 mmHg

(Tabel 2). Angka sistolik pada penderita hipertensi lebih tinggi diperoleh ketika jantung berkontraksi dan tekanan darah lebih rendah untuk diastolik saat dalam keadaan relaksasi. Masalah hipertensi sangat memberikan efek negatif terhadap kesehatan masyarakat. Tekanan diastolik adalah ukuran penentu yang lebih tepat dipakai dalam mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah.

Faktor stres pada pasien berdasarkan hasil penelitian eksperimen di RSUD Boyolali tahun 2012, melalui hasil pemeriksaan terindikasi mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Rahman, 2012). Perilaku ibu menyusui dan memberikan ASI bagi anak selain bermanfaat bagi kesehatan ibu dapat membantu membangun relasi emosional antara ibu dan anak secara batin (Karo, 2021). Rendahnya capaian pemberian ASI eksklusif oleh ibu menyusui terhadap anak tergantung dari pribadi sang ibu atau pengetahuan, faktor lingkungan, sosial dan budaya (Mawaddah, 2022). Tindakan ibu menyusui dalam memberikan ASI eksklusif tidak hanya penting untuk meningkatkan Kesehatan anaknya tetapi diri sendiri (Gambar 3).



Gambar 3. Team PKM, Kader Puskesmas Binong, dan Ibu menyusui

Peran akademisi dan kader yang bertugas di daerah Puskesmas Binong perlu dan wajib melakukan program kegiatan pemeriksaan tekanan hipertensi pada ibu menyusui 2 kali seminggu dalam satu (1) bulan, guna mendorong ibu menyusui memberikan ASI eksklusif kepada bayinya dan pengontrolan peningkatan jumlah angka

hipertensi pada ibu menyusui. Program keberlanjutan dari kegiatan PKM ini adalah bekerjasama dengan beberapa Puskesmas yang ada di lingkungan Binong, dan daerah-daerah lain sebagai kegiatan peningkatan pengetahuan terhadap ibu menyusui tentang manfaat memberikan ASI eksklusif dan pemberdayaan nutrisi tumbang kelapa mencegah hipertensi. Selain itu, melakukan proses pendampingan ibu menyusui dalam pemeriksaan tekanan darah, pelatihan penerapan menu konsumsi sehat dalam mencegah hipertensi dan memperlancar ASI selama menyusui, sebagai implikasi peningkatan ibu dan bayi selama proses menyusui.

KESIMPULAN

Data hasil kegiatan PKM pada ibu menyusui di wilayah Puskesmas Binong, yaitu:

1. Kategori ibu menyusui memiliki rata-rata umur antara remaja akhir usia 17-25 tahun, dan remaja dewasa awal usia 26-35 tahun.
2. Representatif tekanan sistole dan diastole ibu menyusui usia 27 tahun berada dalam kisaran normal, sedangkan usia 30 tahun ada indikasi per hipertensi berdasar tekanan diastole.
3. Pemeriksaan kesehatan terhadap ibu menyusui terkait sistole dan diastole sangat perlu ditingkatkan.
4. Keterbatasan dan hambatan yang diperoleh dalam kegiatan ini terkait jumlah target ibu menyusui kurang dari sasaran yang ingin dicapai yaitu sebanyak 50 peserta.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang maka sebagai saran untuk keberlanjutan dalam kegiatan PKM ini adalah:

1. Melakukan kegiatan pendampingan dan pelatihan pada ibu menyusui dengan berkerjasama dengan beberapa kader di wilayah Puskesmas Binong untuk pengontrolan tekanan darah setiap 2 kali seminggu dalam satu bulan
2. Melakukan pelatihan penyediaan menu konsumsi sehat dari bahan tumbang kelapa secara praktis untuk ibu menyusui dan bayi, terlepas dari adanya gangguan hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan bantuan dana pelaksanaan kegiatan PKM edukasi dampak hipertensi ibu selama kehamilan dan preventif melalui nutrisi tumbang kelapa di wilayah puskesmas binong”, sehingga dapat memperoleh juga data pada ibu menyusui terkait hipertensi dengan nomor kegiatan No PKM 305/LPPM-UPH/V/2019.

REFERENSI

Adriani M, & Wirjatmadi B. (2016). Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Prenamedia Group. 1-86.

<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=kHADwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=hipertensi+pada+ibu+menyusui&ots=B13O7HwJyZ&sig=WL6ZhWsSIXJ04-HALY1R94kAICQ>.

Aiba S, Manalu W, Suprayogi A, Maheshwari H. (2016). Gambaran Nilai Hematologi Tikus Putih Betina Dara pada Pemberian Tumbang Kelapa. *Acta Veterinaria*, 4(2):74-81. <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/actavetindones/article/view/15066>.

Aiba S, Manalu W, Suprayogi A, Maheshwari H. (2017). The effects of coconut sprout administration during pregnancy in rats. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)*, 33(3):105-119. <https://gssrr.org/index.php/JournalOfBasicAndApplied/article/view/7377>.

Aiba S, Ingrit BL, Ompusunggu F, Tahapary P, Nugroho DY. (2019). Pendidikan kesehatan peningkatan produksi asi melalui tumbang kelapa kepada ibu menyusui di Rw 02 Kel. Binong, Tangerang. *Prosiding PKM-CSR*, 2: 416-422.

<http://prosidingpkmcscr.org/index.php/pkmcscr/article/view/335>.

Hadiat. (2015). Kebijakan Perencanaan

Pembangunan Kesehatan. Rakerkesnas Regional Timur. Makassar

Catherine PB, Kevin DC, Natalie W, Michael JC, Jon-athan MH. (2015). Dietary flavonoids and nitrate: effects on nitric oxide and vascular function. *Nutrition Review*, 74:216-235.

Chikku AM, Rajamohan T. (2012). Dietary coconut sprout beneficially modulates cardiac damage induced by isoproterenol in rats. *Bangladesh Journal Pharmacological*, 7:258-265.

Cordero MJ, Banos NM, Garcia LB, Billar NM, Barrilao RG, Lopez AM. (2015). Breastfeeding as a method to prevent cardiovascular diseases in the mother and the child. *Nutr Hosp*, 31(5):1943-4.

<https://europepmc.org/article/med/25929361>.

Debmandal M, Mandal S. (2011). Coconut (Cocos nucifera L.: Arecaceae): in health promotion and disease prevention. *Asian Pas J Trop Med*, 4(3):241-247.

Lumban Gaol R, Simbolon FN. (2022). Gambaran karakteristik pasien hipertensi di rumah sakit umumfull bethesda medan tahun 2021. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(1). 30-37. <http://e-journal.sarimutiara.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/2992>.

GBE Kompakt. (2015). High blood pressure: A concern for everyone. 6(4):1-12. https://www.rki.de/EN/Content/Health_Monitoring/Health_Reporting/GBEDownloadsK/2015_4_high_blood_pressure.pdf?__blob=publicationFile.

Hidaya W. (2010). Efektivitas pemberian terapi non farmakologis untuk mencegah kenaikan tekanan darah pada penderita hipertensi stadium I. Skripsi.

Karo M. Br. (2021). Perilaku Ibu Menyusui dalam pemberian ASI Eksklusif. 1-6. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=NX4tEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=hipertensi+pada+ibu+menyusui&ots=IpU0TrUONU&sig=-KnyU4yDRehyshOWIhUeJ3wWLDQ>.

- Kemenkes. (2014). Infodatin-hipertensi. Diakses dari www.depkes.go.id/download.php?file=download/... hipertensi.pdf.
- Lisiswanti R, Dananda D. N. A. (2016). Hypertension Prevention Efforts. *Majority*, 5(3): 50-54. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>.
- Manuntung A. (2018). Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi. *Wineka Media*:1-22. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=VWGIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Hipertensi&ots=yVbZwhs5&sig=NWPsAhJvejkgANBBqMpsxEvjCqs>
- Maryani SA. (2017). Hubungan durasi waktu tidur, paparan asap rokok, dan lama pemberian asi dengan tekanan darah pada ibu menyusui yang memiliki riwayat hipertensi saat hamil di kota Surakarta. Naskah Publikasi.1-16.<http://eprints.ums.ac.id/55640/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- Mawaddah S. (2022). Keputusan ibu dalam memberikan ASI Eksklusif. 1-7. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=H22AEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=hipertensi+pada+ibu+menyusui&ots=QCA-yXkmxh&sig=Kv4RniFgWOhmHFBF9sqjTyt13rU>
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia* 59(12).
- Rahman TJ. (2012). Perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah menjalani pemeriksaan oleh dokter di rsud simo boyolali. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/22379/9/PUBLIKASI.pdf>
- Sinaga D. (2019). Perbedaan rerata peningkatan berat badan bayi antara ibu menyusui obesitas dan normal. *Elisabeth health Journal*, 4(1): 1-5. <http://ejournal.stikeselisabethmedan.ac.id:85/index.php/EHJ/article/view/253>.
- Sirait A, Lumbantoruan M, Sidabukke RI. (2022). Pengetahuan ibu menyusui tentang cara peningkatan produksi asi di klinik lmt siregar. *Journal of Midwifery Science*, 6(2):154-164. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/2563>.
- Solehati T, Putri C. D. E, Pujihyani PS, Sulistiani E, Fajari NS, Wahyuni SL. N. S, Saepul, Afifah M, Anggian Y, Intan NF, Fatmah N, Heryadi H. (2020). Effect of nutritional health education on the level of knowledge in post-partum women. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1): 27-33.<https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/ann/article/view/3007>.
- Sui M. (2010). Physiological change coconut during germination. *Agrika*. 4:60-66.
- Sukfitrianty, Aswadi, Abdul L. M. H.R. (2016). Faktor risiko hipertensi pada ibu hamil di rumah sakit hikmah kota Makassar. *Al-Sihah: Public Health Science Journal*, 39 (1).
- Yousif YB, Sanaa S, Talal A, Shtywy A. (2012). Structure-activity relationships regarding the antioxidant effects of the flavonoids on human erythrocytes. *Natural Science*, 4(94):740-747.
- Sukyati I, Perwitasari ND. (2020). Asuhan Keperawatan Pasca Partum Tindakan Sectio Caesarea Atas Indikasi Hipertensi Dalam Kehamilan. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 4(2). 124-137. <https://akperpasarrebo.e-journal.id/nurs/article/view/76>.
- Zagada MT. (2014). Functional Components of The Coconut Haustorium (Cocos nucifera). Nutrition Student, College of human ecology. University of the Philippines. Philippines, 2-5.
- Talitha A. (2019). Hubungan pengetahuan ibu tentang imd (inisiasi menyusui dini) dan asi eksklusif terhadap praktek pemberian asi eksklusif di puskesmas cempaka. Institutional Repository Stikes Husada Borneo. <http://repository.stikeshb.ac.id/295/>.

