



Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Volume 3 | Nomor 3 | Juli – September 2022

e-ISSN: 2722-5798 & p-ISSN: 2722-5801

DOI: 10.33860/pjpm.v3i3.996

Website: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/>

Edukasi Khasiat Air Kelapa Muda Bagi Kesehatan

Sintiya Halisyah Pebriani¹, Lily Marleni¹, Adi Saputra¹, Mardiah¹, Tafdhila¹, Lenny Astuti², Rahmalia Afriyani², Abdul Syafei²

¹Program Studi DIII Keperawatan, STIK Siti Khadijah Palembang, Palembang, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, STIK Siti Khadijah Palembang, Palembang, Indonesia

Email korespondensi: sintiyahp88@gmail.com



Article history:

Received: 04-03-2022

Accepted: 06-04-2022

Published: 30-07-2022

Kata kunci:

air kelapa muda;
kesehatan.

Keywords:

tender coconut water;
health.

ABSTRAK

Air kelapa muda merupakan minuman isotonik yang mengandung berbagai macam mineral, vitamin, dan gula serta asam amino esensial yang sangat bermanfaat bagi tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai khasiat air kelapa muda untuk menjaga kesehatan. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah, tanya jawab dan diskusi. Media penyuluhan yaitu dengan leaflet. Hasil kegiatan berjalan dengan lancar dan dihadiri sebanyak 19 peserta dan mayoritas peserta memahami berbagai manfaat air kelapa muda bagi kesehatan. Disimpulkan Sebagian besar peserta mengetahui berbagai manfaat air kelapa muda guna menjaga dan meningkatkan kesehatan secara optimal.

ABSTRACT

Tender coconut water is an isotonic drink that contains various kinds of minerals, vitamins, and sugars as well as essential amino acids that are very beneficial for the body. The purpose of this service activity is to provide health education about the efficacy of tender coconut water to maintain health. The method used is lecture, question and answer and discussion. The media for counseling is leaflets. The results of the activity went smoothly and were attended by 19 participants and the majority of participants understood the various benefits of tender coconut water for health. It was concluded that most of the participants knew the various benefits of tender coconut water in order to maintain and improve optimal health.



©2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Dimasa pandemi seperti sekarang ini menjaga kesehatan sangatlah penting. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memanfaatkan tanaman herbal seperti kelapa muda (*cocos nucifera*). Kelapa muda merupakan salah satu tanaman tropis dan subtropis yang memiliki banyak manfaat mulai dari daging buahnya yang mengandung asam lemak dan asam amino esensial yang sangat berguna bagi tubuh, dan juga air buahnya yang secara langsung dapat diminum tanpa harus diolah terlebih dahulu. Air kelapa muda mengandung berbagai macam mineral, vitamin, dan gula serta asam amino esensial yang sangat bermanfaat bagi tubuh (Barlina, 2004).

Air kelapa muda memiliki kandungan 95,5% air, 0,1% protein, ≤ 0,1% lemak,

4,0% karbohidrat dan 0,4% abu. Air kelapa muda juga mengandung berbagai unsur vitamin seperti vitamin C (2,2-3,4 mg/100 ml), vitamin B kompleks yaitu asam nikotinat, asam pantotenat, biotin, asam folat, vitamin B1, dan sedikit piridoksin. Unsur lain yang terkandung dalam air kelapa muda yaitu berbagai macam mineral seperti kalsium, nitrogen, fosfor, kalium, magnesium, klorin, sulfur dan besi (Putri, 2019). Unsur mineral yang paling tinggi pada air kelapa muda adalah kalium terutama pada umur 6-8 bulan (Farapti dan Sayagono, 2014).

Dengan berbagai macam kandungan gizi yang terdapat didalamnya maka air kelapa muda dapat dijadikan sebagai minuman kesehatan yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Berbagai macam khasiat air kelapa muda bagi kesehatan seperti mentralisir racun di dalam tubuh, penyembuhan demam berdarah, membersihkan saluran pencernaan, mencegah batu ginjal, dan memperbaiki sirkulasi darah (Putri, 2019). Air kelapa juga merupakan cairan non-plasma yang memiliki kandungan hampir sama dengan plasma darah, sehingga dapat digunakan sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang, kandungan nutrisi makro dan mikro yang terdapat dalam air kelapa muda dapat menurunkan lipid, melindungi jantung dan hati (Zulaikhah, 2019). Nwakunite (2018) juga menambahkan kandungan Asam laurat yang ada dalam air kelapa memiliki sifat antijamur, antibakteri, dan antivirus yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Berbagai penelitian juga telah membuktikan bahwa air kelapa muda dapat digunakan untuk penyembuhan berbagai penyakit. Seperti pada penelitian Petrika & Rafiony (2019) yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi sebelum dan setelah diberikan air kelapa muda. Selain itu penelitian Pattiha & Suciawati (2021) juga menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri haid pada remaja. Pada studi yang dilakukan Prabowo (2017) dijelaskan bahwa air kelapa muda mempunyai potensi yang besar sebagai agen antiinflamasi pada penyakit DBD yang berperan melalui inhibisi *Nuclear Factor Kappa B* dalam menurunkan kadar *Tumor Necrosis Factor- α* , *Interleukin* dan *prostaglandin E2*. Pada studi yang lain juga didapatkan hasil bahwa pemberian air kelapa muda berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat status hidrasi cairan tubuh setelah melakukan aktifitas olahraga (Hasibuan & Simanullang, 2019).

Sebagai daerah tropis Desa Purwosari merupakan salah satu desa yang terdapat di Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin Sumatera Selatan. Berdasarkan letak geografisnya Desa Purwosari merupakan daerah yang terletak di pinggiran kota yang sebagian besar wilayah desa dialiri sungai, terdapat persawahan dan perkebunan kelapa. Banyaknya perkebunan kelapa menjadikan desa Purwosari sebagai salah satu pemasok buah kelapa muda ke daerah perkotaan. Oleh karena itu untuk memanfaatkan sumber daya alam yang ada dan mengingat begitu banyak manfaat air kelapa muda maka perlu dilakukan pemberian edukasi melalui penyuluhan mengenai khasiat air kelapa muda bagi kesehatan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan mengenai khasiat air kelapa muda untuk menjaga kesehatan.

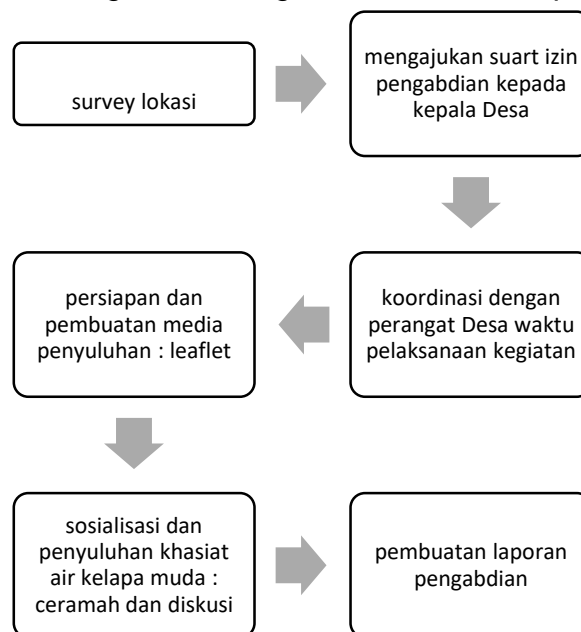
METODE

Metode kegiatan pengabdian ini meliputi beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan survei lapangan ke lokasi pengabdian oleh tim pengabdian masyarakat. Kemudian langkah selanjutnya melakukan pendekatan pada Kepala Desa Purwosari dengan mengajukan surat permohonan ijin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat serta melakukan

koordinasi untuk menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Tahap selanjutnya yaitu persiapan penyiapan materi dan pembuatan media berupa leaflet.

Selanjutnya itu tahap pelaksanaan dimana kegiatan ini berlangsung pada hari Senin tanggal 17 Januari 2022 dari pukul 08.00 WIB-10.00 WIB. Kegiatan ini diawali dengan pemberian materi mengenai khasiat air kelapa muda bagi kesehatan dengan menggunakan media leaflet. Setelah dilakukan pemberian materi dilakukan sesi tanya jawab serta diskusi mengenai materi yang disampaikan. Penyuluhan dan kegiatan diskusi ini bertujuan untuk membrikan informasi yang tepat dan bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai khasiat air kelapa muda bagi kesehatan.

Dan setelah penyuluhan berakhir tim melakukan evaluasi yang terdiri dari evaluasi struktur dan proses yaitu kegiatan pengabdian masyarakat sudah terlaksana sesuai dengan jadwal yang ditetapkan, kegiatan berlangsung dengan baik dan dihadiri oleh 19 warga setempat. Materi penyuluhan dapat dipahami oleh peserta yang dibuktikan dengan mayoritas peserta mampu menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh mengenai berbagai manfaat air kelapa muda bagi kesehatan.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses pelaksanaan kegiatan penyuluhan dengan tema Edukasi Khasiat Air Kelapa Muda di Desa Purwosari Kecamatan Tanjung Lago Kabupaten Banyuasin Tahun 2022 telah dilaksanakan pada tanggal 17 Januari 2022 dan berlangsung dari pukul 08.00-10.00 wib. Pelaksanaan penyuluhan ditujukan pada masyarakat setempat dengan menggunakan media *leaflet*. Penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai khasiat air kelapa muda bagi kesehatan antara lain air kelapa muda dapat mentralisir racun di dalam tubuh, penyembuhan penyakit demam berdarah, membersihkan saluran pencernaan, mencegah batu ginjal, memperbaiki sirkulasi darah, dan dapat dijadikan sebagai minuman isotonik.

Pada saat materi berakhir dilakukan evaluasi kepada peserta yang mengikuti penyuluhan dengan hasil para peserta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan baik dan benar yang di ajukan oleh penyaji, serta ada beberapa masyarakat

yang mengajukan pertanyaan terkait hal yang belum mereka pahami. Diharapkan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkesinambungan karena mengingat sumber air kelapa muda yang banyak di desa tersebut. Berikut gambar kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan:



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab



Gambar 4. Penyerahan hadiah



Gambar 5. Foto Bersama

KHASIAT AIR KELAPA MUDA BAGI KESEHATAN

sumber nutrisi yang kaya

- 95,5% air
- Protein 0,1%
- Lemak 0,1%
- Karbohidrat 4,0%
- Vitamin B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9)
- Vitamin C
- Mineral : kalsium, natrium, kalium, magnesium, besi, cuprum, fosfor, dan sulfur

Menetralkan Asam Lambung

air kelapa mengandung tanin yaitu zat yang berfungsi untuk mengurangi peradangan pada lambung

Membersihkan Saluran Pencernaan

kalsium yang terdapat pada air kelapa akan membantu proses metabolisme karbohidrat, lemak dan protein sehingga proses pencernaan menjadi lancar sehingga tidak menimbulkan makanan sisa yang bisa membuat seseorang menjadi gemuk.

air kelapa juga memberikan cukup hidrasi pada pasien yang menderita diare

Mengontrol gula darah

air kelapa memicu penyerapan glukosa dalam darah sehingga mencegah dan mengobati diabetes serta membatasi rasa lapar.

Meningkatkan Sistem Imun

air kelapa memiliki sifat anti-virus dan anti-bakteri yang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah infeksi virus seperti flu.

Mengatasi Dehidrasi & Minuman yang Sehat

air kelapa muda mengandung elektrolit alami untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang

*satu gelas air kelapa muda dapat menumbung 46 kalori yang membuat kita tetap bertenaga dan tidak meningkatkan berat badan

Meningkatkan Kesehatan Jantung dan menurunkan tekanan darah

kalsium yang terkandung dalam air kelapa muda bermanfaat dalam memelihara fungsi normal jantung, menurunkan frekuensi denyut jantung, pelebaran pembuluh darah sehingga memperlancar peredaran darah yang berdampak pada penurunan tekanan darah selain itu air kelapa juga dipercaya dapat meningkatkan lemak baik/HDL yang berfungsi untuk mencegah penyakit jantung

Mencegah Tulang dan Gigi

kandungan kalsium dalam air kelapa cukup tinggi yang baik untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi - mencegah terjadinya osteoporosis.

Baik Untuk Ibu Hamil

air kelapa dapat meredakan 'morning sickness' dan mensejahterakan kandungan elektrolit dan vitamin dalam air kelapa dibutuhkan selama waktu kehamilan dan memperlancar pencernaan saat hamil

Perawatan Kulit Wajah

zat-zat yang terkandung dalam air kelapa mudah \air kelapa muda mampu memperlambat proses penuaan, memperhalus kulit dan mengatasi jerawat, mengatasi noda hitam, kerutan pada wajah, kulit kering, dan wajah tampak berseri.

cara membuat obat herbal air kelapa muda untuk hipertensi:

- sebanyak 250cc/1 gelas
- di minum 2 kali/hari setiap pagi dan sore
- diminum selama 14 hari berturut-turut

volume air kelapa mencapai maksimal pada umur 6-8 bulan

Gambar 6. Leaflet Khasiat Air Kelapa Muda Bagi Kesehatan

Air kelapa muda merupakan minuman alami, sehat, bergizi dan cenderung tidak memiliki efek samping yang disediakan oleh alam dan banyak terdapat di negara tropis. Air kelapa muda memiliki efek terapeutik dan mengandung berbagai nutrisi seperti mineral, vitamin, antioksidan, asam amino, enzim yang bermanfaat bagi tubuh (Prabhakar Reddy et al, 2018).

Terdapat 12 jenis asam amino dalam air kepala, walaupun dalam jumlah kecil diantaranya Glutamat, Arginin, Leusin, Lisin, Prolin, Aspartam, Tirosin, Alanin, Histidin,

Fenilalanin, Serin, dan Sistein. Dari 12 jenis asam amino tersebut ada beberapa jenis asam amino yang kadarnya lebih tinggi dibanding yang terdapat dalam protein susu sapi diantaranya asam amino Arginin, Alanin, Sistein dan Serin sehingga air kelapa muda dapat dikonsumsi bayi. Kadar asam amino yang tertinggi dalam air kelapa muda adalah asam amino Glutamat, dimana asam amino ini merupakan asam amino yang penting untuk otak (Barlina, 2004).

Selain itu air kelapa muda juga mengandung berbagai vitamin seperti vitamin C (2.2-3.4 mg/100ml) dan vitamin B kompleks diantaranya vitamin B1, B2, B3, B5 dan B6. Secara umum golongan vitamin B memiliki peran penting dalam metabolisme tubuh, terutama dalam proses pelepasan energi saat beraktivitas, pertumbuhan kulit, rambut dan kuku, menjaga kadar glukosa darah, mengontrol hipertensi, menetralkan racun yang masuk ke dalam tubuh, menjaga kesehatan sistem saraf pusat dan memproduksi antibodi yang berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh terhadap senyawa asing yang berbahaya bagi tubuh (Putri, 2019).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Bhagya, Prema, & Rajamohan (2012) membuktikan bahwa air kelapa muda secara efektif dapat mengurangi stres oksidatif dengan menurunkan kadar MDA (Malondialdehyde) dan meningkatkan status antioksidan pada tikus yang diberi diet fruktosa. Diperkuat oleh hasil penelitian Zulaikhah & Wibowo (2018) pada pekerja tambang emas tradisional yang terpapar merkuri dimana hasil yang didapatkan setelah mengkonsumsi air kelapa muda selama 4 minggu sebanyak 450 ml/hari didapatkan perbedaan rata-rata kadar enzim Gpx ($p=0,000$) antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang artinya air kelapa muda mampu menurunkan radikal bebas yang ditandai dengan peningkatan status enzim antioksidan GPx.

Air kelapa muda juga kaya akan unsur mineral, dimana unsur mineral yang paling banyak terkandung dalam air kelapa muda adalah kalium terutama kelapa muda dengan umur 6-8 bulan. Unsur kalium dalam kelapa muda mencapai 7.300 mg/l (Barlina, 2004). Tingginya kadar kalium dalam air kelapa muda ternyata dapat menurunkan tekanan darah sehingga dapat dimanfaatkan dalam penanganan hipertensi (Petrika & Rafiony, 2019). Penurunan tekanan darah ini dikarenakan kalium dapat mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga menyebabkan berkurangnya vasokonstriksi pembuluh darah dan menurunnya kadar aldosterone yang berakibat berkurangnya reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah, kalium juga mempunyai efek dalam pompa Na-K dimana kalium akan dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel, dan sebaliknya natrium akan di pompa keluar. Magnesium akan mengaktifkan membrane sel yang memompa natrium keluar dan kalium masuk ke dalam sel sehingga tekanan darah menurun (Fahriza, Suhadi, & Maryati, 2014).

Beberapa penelitian telah membuktikan jika air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Seperti pada penelitian Sari & Sustrami (2018) yang menunjukkan bahwa minum air kelapa muda sebanyak 250 ml pagi dan sore selama 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Begitu pula dengan penelitian Roza et al., (2020) yang membuktikan terapi air kelapa muda efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana terdapat perbedaan yang berarti antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah konsumsi air kelapa muda. Manfaat air kelapa muda bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah juga diperkuat oleh studi Zulaikhah et al (2017) yang menunjukkan bahwa air kelapa muda dapat menurunkan kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida dan meningkatkan kadar serum HDL pada tikus wistar jantan yang diberi diet tinggi lemak. Begitu pula dengan studi Agbafor et al (2015) yang

juga membuktikan bahwa air kelapa muda dapat menurunkan kadar kolesterol, trigliserida dan LDL. Dengan berbagai manfaat tersebut maka air kelapa muda dapat mengurangi risiko penyakit jantung, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah tinggi, dan membantu mencegah aterosklerosis (Zulaikhah, 2019).

Mengonsumsi air kelapa muda ternyata dapat mengurangi kram perut pada wanita ketika sedang menstruasi. Ketika menstruasi prostaglandin akan meningkat yang berakibat iskemia myometrium dan hiperkontraktivitas otot uterus sehingga menyebabkan nyeri dismenore. Berkurangnya nyeri dismenore dikarenakan unsur yang terkandung dalam air kelapa muda seperti kalsium dan magnesium yang memiliki efek merilekskan otot uterus dan unsur vitamin C merupakan anti inflamasi yang dapat menurunkan proses pembentukan prostaglandin dengan menghambat *enzimcyclooxygenase*, sehingga hal ini dapat membantu menurunkan rasa nyeri akibat kram menstruasi (Melva et al, 2021). Sebagai antioksidan alami vitamin C pada air kelapa muda juga memiliki efek mempercepat perbaikan jaringan yang rusak pada saat endometrium luruh ketika menstruasi dan dengan rasa air kelapa yang sedikit manis dan segar dapat mengurangi rasa mual, kembung dan tidak nyaman di perut (Widowati, Eltamira, & Choirunissa, 2021). Dan sebagai minuman isotonik, air kelapa muda dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengganti cairan tubuh yang berkurang akibat menstruasi (Fitriyah, Sunarsih, & Evayanti, 2020). Hal ini didukung oleh penelitian Pattiha & Suciawati (2021) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian air kelapa muda hijau terhadap nyeri dysminore pada remaja. Sejalan pula dengan penelitian Fitriyah et al (2020) yang memperoleh hasil ada pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap nyeri haid remaja putri di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Disisi lain karena sifat air kelapa muda yang isotonis maka secara ideal air kelapa muda dapat digunakan untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang saat melakukan aktivitas fisik. Elektrolit yang terkandung dalam air kelapa muda dapat menggantikan elektrolit tubuh yang hilang melalui keringat seperti natrium, kalium, magnesium, dan kalsium. Konsentrasi elektrolit dalam air kelapa muda menyebabkan tekanan osmotik yang sama dengan cairan tubuh, tetapi tidak mempengaruhi hemostasis (Fen Tih et al., 2017). Sebagai minuman isotonik alami air kelapa muda sangat baik diminum untuk rehidrasi ketika tubuh kehilangan banyak cairan saat melakukan aktifitas fisik seperti olahraga (Hasibuan & Simanullang, 2019).

Disamping itu air kelapa muda juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti membunuh cacing perut, membantu proses penyembuhan kolera, mengobati penyakit chikungunya, mencegah batu ginjal, mengurangi gatal-gatal yang disebabkan oleh penyakit cacar dan berbagai penyakit kulit lainnya serta dapat membantu penyembuhan demam berdarah (Barlina, 2004, Putri, 2019). Pada studi yang dilakukan Prabowo (2017) dijelaskan bahwa air kelapa muda memiliki potensi yang besar dalam proses penyembuhan penyakit Demam Berdarah Dengue (DBD), dimana air kelapa muda berperan sebagai antiinflamasi pada penderita DBD melalui inhibisi *Nuclear Factor Kappa B* dalam menurunkan kadar *Tumor Necrosis Factor- α* , *Interleukin* dan *prostaglandin E2*. Ternyata air kelapa muda terbukti memiliki efek antiinflamasi yang mampu menekan inflamasi lebih baik dibandingkan dengan *ibuprofen*, selain itu vitamin C yang terkandung dalam air kelapa muda berperan juga dalam memperbaiki kerusakan dinding endotel akibat dari infeksi virus dengue. Disamping itu berdasarkan kandungan dan khasiatnya, air kelapa muda telah digunakan dalam penanganan diare baik pada anak maupun orang dewasa, dan pada gastroenteritis serta untuk melarutkan batu kemih, hidrasi intravena jangka pendek dan melindungi infeksi pada saluran pencernaan (Reddy & Lakshmi, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan tahapan dan tujuan yang ditargetkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang khasiat air kelapa muda bagi kesehatan. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dengan tetap memanfaatkan buah kelapa muda seperti manfaat daging buah kelapa dan minyak kelapa bagi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agbafor, K., Elom, S., Ogbanshi, M., Oko, A., Uraku, A., Nwankwo, V., ... Obiudu, K. (2015). Antioxidant Property and Cardiovascular Effects of Coconut (*Cocos nucifera*) Water. *International Journal of Biochemistry Research & Review*, 5(4). <https://doi.org/10.9734/ijbcrr/2015/9805>
- Barlina, R. (2004). Potensi Buah Kelapa Muda Untuk Kesehatan dan Pengolahannya. *Perspektif*, 3(2), 46–60. Retrieved from <http://ejurnal.litbang.pertanian.go.id/index.php/psp/article/view/5583>
- Bhagya, D., Prema, L., & Rajamohan, T. (2012). Therapeutic effects of tender coconut water on oxidative stress in fructose fed insulin resistant hypertensive rats. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 5(4). [https://doi.org/10.1016/S1995-7645\(12\)60038-8](https://doi.org/10.1016/S1995-7645(12)60038-8)
- Chinasa, N. L. (2018). Nutritional Health Benefit of Coconut (*Cocos Nucifera*) Water. *Innovare Journal of Food Science*, 6(1), 6–7. Retrieved from <https://innovareacademics.in/journals/index.php/ijfs/article/download/25334/22358>
- Fahriza, T., Suhadi, & Maryati. (2014). Pengaruh Terapi Herbal Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Tambahrejo Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 3. Retrieved from <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/ilmukeperawatan/article/view/241>
- Farapti dan Sayagono, S. (2014). Air Kelapa Muda - Pengaruhnya Terhadap Tekanan Darah. *Cdk-223*, 41(12). Retrieved from <https://cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/1060>
- Fen Tih, -, Pramono, H., Hasianna, S. T., Naryanto, E. T., Haryono, A. G., & Rachman, O. (2017). Efek Konsumsi Air Kelapa (*Cocos Nucifera*) terhadap Ketahanan Berolahraga Selama Latihan Lari pada Laki-laki Dewasa Bukan Atlet. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(1). <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i1.1966>
- Fitriyah, S. G., Sunarsih, S., & Evayanti, Y. (2020). Air Kelapa Muda Terhadap Nyeri Haid. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(4). <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i4.3327>
- Hasibuan, R., & Simanullang, R. J. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tingkat Status Hidrasi Cairan Tubuh Setelah Melakukan Aktivitas Olahraga. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(1). <https://doi.org/10.24114/so.v2i1.12874>
- Melva, Prastika, F., Sembiring, A., & Desfauza, E. (2021). Literature Review Pengaruh Pemberian Air Kelapa Hijau Terhadap Penurunan Dismenore Pada Remaja Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 43–46. Retrieved from <http://ojs.poltekkes-medan.ac.id/colostrum/article/view/1086>
- Pattiiha, N., Novelia, S., & Suciawati, A. (2021). Pengaruh Air Kelapa Muda Hijau Terhadap Nyeri Dismenore Pada Remaja. *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1), 231–238. Retrieved from <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/download/49/49/>
- Petrika, Y., & Rafiony, A. (2019). Air Kelapa Muda dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(2), 77–82. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK/article/view/398>
- Prabhakar Reddy, E., Roop Kumar, K. M., Mohana Lakshmi, T., & Kiran, S. R. (2018). Tender coconut water uses, health benefits, good nutritive value and antioxidant capacity. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 9(4). <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2018.00280.2>

- Prabowo, R. (2017). Potensi Efek Antiinflamasi Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Kadar Tumor Necrosis Factor-A, Interleukin, Dan Prostaglandin E2 Pada Pasien Demam Berdarah Dengue (DBD). *Journal of Nutrition and Health*, 5(3), 1–12. Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/195816/potensi-efek-antiinflamasi-air-kelapa-muda-dalam-menurunkan-kadar-tumor-necrosis>
- Putri, T. (2019). *Keampuhan Air dan Minyak Kelapa bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Laksana. Retrieved from https://books.google.com/books/about/Keampuhan_Air_dan_Minyak_Kelapa_bagi_Kes.html?id=i9fEDwAAQBAJ
- Reddy, E. P., & Lakshmi, T. M. (2014). Coconut Water - Properties, Uses, Nutritional Benefits in Health and Wealth and in Health and Disease: A Review. *Clinical Medicine & Laboratory Biochemistry*, 2(2), 6–18. Retrieved from <https://pdfcoffee.com/02coconut-water-properties-uses-nutritional-benefits-in-health-and-wealth-and-in-health-and-disease-a-review-pdf-free.html>
- Roza, A., Febrianita, Y., & Nalaratih. (2020). Efektivitas Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Tekanan Darah untuk Penderita Hipertensi. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*, 3(2), 82–90. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/cmj/article/view/1362>
- Sari, N. A., & Sustrami, D. (2018). Efektifitas Air Kelapa Hijau Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Posyandu Usila Puskesmas Perak Timur Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i1.95>
- Widowati, R., Eltamira, A., & Choirunissa, R. (2021). Upaya Menurunkan Dismenorea pada Remaja Putri dengan Konsumsi Air Kelapa Muda di Desa Srinanti Kelurahan Gunung Gajah Kabupaten Lahat. *Journal of Community ...*, 4(1), 237–244. Retrieved from <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/158>
- Zulaikhah, S. T. (2019). Health Benefits of Tender Coconut Water (TCW). *International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 10(2), 474–480. Retrieved from <https://www.ococo.eu/pdf/2-Autore-THOMAS-Zulaikhah.pdf>
- Zulaikhah, S. T., Pertiwi, D., Bagus, S. A., Nuri, S., Brilliant Jelita, E. M., & Alfiza, N. S. (2017). Effect of Tender Coconut Water on Blood Lipid Levels in High Fat Diet Fed Male Rats. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 6(2), 63–68. Retrieved from <http://www.jkimsu.com/jkimsu-vol6no2/JKIMSU,%20Vol.%206,%20No.%202,%20April-June%202017%20Page%2063-68.pdf>
- Zulaikhah, S. T., & Wibowo, J. W. (2018). The Effect of Tender Coconut Water on Free Radical Due to Mercury Exposure. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 7(2). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v7i2.11849>