

DETEKSI DAN PENANGANAN DINI HIPERTENSI DENGAN AIR KELAPA

Masroni*¹, Annisa Nur Nazmi², Sholihin³, Hirdes Harlan Yuanto⁴

^{1,2,3,4} Prodi SI Keperawatan, STIKES Banyuwangi

*e-mail: masroni@stikesbanyuwangi.ac.id

Abstract

Introduction: The BATARA village (Read Taman Rimba) is located on the edge of the forest in the Papring area. This village is about 15 kilometres from downtown Banyuwangi, and is located at an altitude of 1000 meters above sea level. The location and infrastructure that are still inadequate will have an impact on education and health services because of the distance from health facilities, so that it is possible that it will be fatal if there is a complication of hypertension such as stroke or other diseases if not handled immediately. **Objective:** To train the community's independence in health problems, by providing Health Education regarding early detection of hypertension and treatment with coconut water and how to carry out blood pressure measurements to prevent heart, kidney, brain and other diseases. **Methods:** The implementation of this service includes 3 stages, the first stage; socialization of activities to be carried out, identification of needs, identification of existing potentials and weaknesses and organizing activities, second stage; the implementation stage of activities in order to improve competence in a peer group and comprehensive manner, while the third stage, monitoring and evaluation in order to achieve the success of the activity. **Results:** The results of this Community Service Activity, residents know about hypertension, starting from the factors that cause and support the occurrence of hypertension, besides that resident are able to mention the prevention that must be done as well as the complications caused and early treatment using coconut water. Improvement of skills/practices in measuring blood pressure is also carried out smoothly in equipping BATARA residents to control their blood pressure. **Conclusion:** The residents of BATARA village are able to prevent hypertension with coconut water and are able to carry out blood pressure measurements independently in order to prevent hypertension and its complications.

Keywords: Detection, early treatment, hypertension, coconut water,

Abstrak

Pendahuluan: Kampung BATARA (Baca Taman Rimba) terletak di tepi hutan berada di Lingkungan Papring. Kampung ini berjarak sekitar 15 kilometer dari pusat kota Banyuwangi, dan berada di ketinggian 1000 meter dari permukaan laut. Lokasi dan infrastruktur yang masih kurang memadai ini akan berdampak pada segi pendidikan maupun layanan kesehatan karena jauhnya fasilitas kesehatan sehingga memungkinkan akan berakibat fatal jika terjadi komplikasi hipertensi seperti stroke atau penyakit lainya jika tidak tertangani dengan segera. **Tujuan:** Melatih kemandirian masyarakat terhadap masalah kesehatan, dengan adanya Pendidikan Kesehatan tentang deteksi dini Hipertensi dan penanganan dengan air kelapa serta cara melaksanakan pengukuran tekanan darah untuk mencegah penyakit jantung, ginjal, otak serta lainnya. **Metode:** Pelaksanaan pengabdian ini meliputi 3 tahapan, tahap pertama; sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan, identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada serta membuat pengorganisasian kegiatan, tahap kedua; tahap pelaksanaan kegiatan dalam rangka meningkatkan kompetensi dengan cara *peer group* dan komprehensif, sedangkan tahap ketiga, monitoring dan evaluasi dalam rangka mencapai keberhasilan kegiatan. **Hasil:** Hasil Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini warga mengetahui tentang penyakit Hipertensi mulai dari faktor penyebab maupun faktor pendukung terjadinya penyakit Hipertensi, selain itu Warga mampu menyebutkan pencegahan yang harus dilakukan serta komplikasi yang ditimbulkan dan penanganan dini dengan menggunakan air kelapa. Peningkatan *skill/praktik* dalam melakukan pengukuran tekanan darah juga dilaksanakan dengan lancar dalam membekali warga BATARA mengontrol tekanan darahnya. **Kesimpulan** Warga kampung BATARA mampu mencegah penyakit Hipertensi dengan air kelapa serta mampu melaksanakan pengukuran tekanan darah secara mandiri dalam rangka mencegah Hipertensi dan komplikasinya.

Kata kunci: Deteksi, Penanganan dini, Hipertensi, Air kelapa,

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi masalah utama di negara berkembang dan maju saat ini. Penyakit hipertensi jarang menunjukkan suatu gejala sehingga sering disebut juga dengan *The Silent Killer* [1]. Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah pada tekanan *systolic* lebih dari 140 mmHg dan tekanan *diastolic* lebih dari 90 mmHg [2]. Prevalensinya akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Di negara berkembang angka kejadian hipertensi berkisar 25-35% dari total populasi orang dewasa dan mencapai 60-70% pada populasi lansia [3]. Di Indonesia jumlah penderita hipertensi mencapai 15 juta orang tetapi hanya kurang lebih 45% dari total penderita merupakan hipertensi yang terkontrol.

Hipertensi merupakan salah satu faktor penyakit yang paling sering menyebabkan gangguan kardiovaskuler termasuk penyakit jantung koroner, gangguan pada ventrikel seperti hipertrofi, penyakit katup, aritmia, atrium fibrilasi, stroke sampai dengan gagal ginjal [4]. Banyak penelitian yang sudah membahas hubungan antara tekanan darah dengan angka morbiditas maupun mortalitas pada penyakit kardiovaskuler baik pada usia dewasa sampai dengan lansia yang angkanya semakin meningkat di setiap tahunnya [5]. Ketika seseorang menderita penyakit Hipertensi, maka tekanan darah pasien harus dikontrol secara teratur karena kondisi darah tinggi merupakan penyakit yang diderita selama seumur hidup [6]. Kerana banyaknya pasien yang kurang menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga menyebabkan kondisi ini semakin berat dan akan terlihat ketika sudah muncul penyakit kardiovaskuler lainnya [7].

Menurut beberapa sumber penatalaksanaan penyakit hipertensi meliputi farmakologis yaitu dengan menggunakan obat-obatan anti hipertensi, dan sedangkan non farmakologis dengan cara mengubah gaya hidup dan menggunakan terapi-terapi tradisional seperti menggunakan air kelapa [8]. Hasil penelitian *Alleyne dkk.* tentang pengobatan hipertensi dengan air kelapa menunjukkan signifikan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic [9]. Studi lain yang dilakukan oleh *Bhagya dkk.* menemukan bahwa air kelapa dapat mencegah dan memulihkan tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh diet kaya fruktosa yang mungkin akan mempengaruhi kadar lipoprotein [10]. Para peneliti percaya bahwa air kelapa dapat membantu pasien dengan masalah jantung karena mengandung kalium, kalsium, dan magnesium dan mengkonsumsi potasium yang tinggi dapat mengurangi hipertensi.

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan di kampung BATARA didapatkan penyakit pertama yang banyak diderita warga adalah hipertensi, selain itu diabetes mellitus dan arthritis pada lansia. Hal ini akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan warga kampung BATARA. Mengingat lokasi dan infrastruktur yang masih kurang memadai akan berdampak pada segi pendidikan maupun layanan kesehatan karena jauhnya fasilitas Kesehatan yang berada di wilayah pegunungan yang terletak di pinggir kota Banyuwangi. Oleh karena sulitnya untuk dijangkau, maka disarankan perlu untuk meningkatkan pengetahuan tentang deteksi dini hipertensi, komplikasinya, cara penanganan non farmakologis serta aplikasi cara pengukuran tekanan darah.

2. METODE

Rancangan strategi pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan langkah-langkah; 1) tahapan pertama melakukan identifikasi masalah dengan mencari data di fasilitas kesehatan setempat, melakukan sosialisasi kegiatan yang akan dilakukan, identifikasi kebutuhan, identifikasi kelemahan dan potensi yang bisa digunakan dalam proses kegiatan serta membuat pengorganisasian kegiatan dengan melibatkan perangkat desa setempat. 2) tahapan yang kedua yaitu tahapan pelaksanaan kegiatan dalam rangka menangani masalah yang ada di kampung BATARA dengan meningkatkan kompetensi pengetahuan dan *skill* dengan teknik *peer group* yang komprehensif dengan cara eramah dan tanya jawab dan diakhiri dengan praktik cara pemeriksaan tekanan darah. Sedangkan untuk tahapan yang ketiga 3) monitoring hasil kegiatan yang telah dilakukan dan mengevaluasi dalam rangka mencapai keberhasilan kegiatan yang telah dilakukan dengan melakukan praktik pengukuran tekanan darah secara mandiri.

Rangkaian acara dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi pembukaan, apersepsi dan pemberian materi oleh Ns. Masroni, S.Kep., M.S. (in Nursing). Topik yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, gejala yang mungkin timbul, pengobatan secara farmakologis dan non-farmakologis seperti pemanfaatan air kelapa serta deteksi dini dengan cara praktik pengukuran tekanan darah yang dibantu pelaksanaannya oleh Ns. Annisa Nur Nazmi, S.Kep., M.Kep. dan Ns. Sholihin, S.Kep., M.Kep. Setelah pelaksanaan kegiatan para peserta mendapatkan *booklet* terkait materi yang sudah dismapikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan di ruang pertemuan dan latihan Kampung BATARA (Rumah Bambu Papring) pada tanggal 08 September 2021 selama 120 menit dengan dihadiri oleh ketua Pembina kampung BATARA, ketua karang taruna serta perangkat desa lainnya.

a.



b.



c.



d.



e.



Gambar 1 Proses kegiatan Pengabdian kepada masyarakat (a) Foto bersama setelah kegiatan, (b) Foto kegiatan penyuluhan, (c) Foto Praktik Pengukuran tekanan darah, (d) Foto Praktik Pengukuran tekanan beberapa kelompok, (e) Foto praktik pengukuran tekanan darah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar sesuai dengan alur yang telah ditetapkan, proses penyampaian materi serta pelaksanaan Pratik pengukuran tekanan darah berlangsung secara baik dan lancar. Pada sesi diskusi beberapa peserta juga mengajukan beberapa pertanyaan, hal tersebut menunjukkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan ini.

Tabel 1. Karakteristik data demografi peserta

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Usia		
	26-35 Tahun	13	52
	36-45 Tahun	10	40
	> 45 Tahun	2	8
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	10	40
	Perempuan	15	60
3	Pendidikan		
	SD	6	24
	SMP	8	32
	SMA	11	44

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa usia peserta lebih dari 50% usia 26-35 tahun (52%), sedangkan jenis kelamin mayoritas perempuan (60%) dan tingkat Pendidikan peserta hampir 50% tingkat SMA.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dengan Teknik pendidikan Kesehatan merupakan sebagai bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sikap serta *skill* yang lebih baik, dalam rangka meningkatkan kemauan dan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya [11]. Setelah dilakukan pendidikan Kesehatan tentang hipertensi serta penataksanaannya didapatkan peningkatan pengetahuan serta *skill* pada semua peserta. Pengetahuan pada seseorang memiliki karakteristik yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi pendidikan, usia, serta keyakinan dan sosial budaya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi atau yang berkaitan dengan pengetahuan. Semakin banyak pengalaman yang dimiliki oleh seseorang berkaitan suatu hal tertentu, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut [12].

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini hampir 50% memiliki tingkat pendidikan SMA, sehingga peserta memiliki kemampuan untuk menerima informasi dengan mudah serta meningkatkan pengetahuan mereka tentang hipertensi dan upaya pencegahannya dengan baik. Peningkatan pengetahuan ini didukung oleh faktor usia, dimana usia peserta lebih dari 50% berusia 26-35 tahun. Dengan banyaknya peserta yang berusia 26-35 tahun memungkinkan untuk lebih mudah penyerapan ilmu atau pengetahuan yang telah disampaikan terkait penyakit hipertensi dan praktik pengukuran tekanan darah yang telah diberikan.

Pada penatalaksanaan dini hipertensi peserta diarahkan untuk menggunakan sumber daya alam yang telah tersedia di sekitar rumah dengan memanfaatkan air buah kelapa. Berdasarkan beberapa penelitian air kelapa sangat bermanfaat bagi tubuh karena banyak kandungan mineral yang terkandung didalamnya seperti kalium, kalsium, dan magnesium dan mengkonsumsi potasium yang tinggi dapat mengurangi hipertensi. Hasil penelitian *Alleyne dkk.* tentang pengobatan secara non farmakologis dengan menggunakan air kelapa menunjukkan penurunan tekanan darah baik pada

tekanan sistolik maupun pada tekanan diastolic [9]. Studi lain itu, penelitian lain yang telah dilakukan oleh *Bhagya dkk.* menyatakan bahwa air kelapa dapat mencegah dan memulihkan tekanan darah tinggi, hal ini dikarenakan diet kaya fruktosa yang berada pada kandungan air buah kelapa yang memungkinkan mempengaruhi kadar hipolipidemic [10].

Harapan setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah semakin meningkatnya pengetahuan terkait tentang penyakit hipertensi, komplikasi serta perilaku deteksi dini penyakit hipertensi dengan praktik pengukuran tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi dari penyakit hipertensi dengan konsumsi air buah kelapa yang telah tersedia dan mudah didapat di sekitar lingkungan.

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang deteksi dan penanganan dini hipertensi dengan air kelapa pada warga kampung BATARA terlaksana dengan lancar. Pengabdian masyarakat ini telah meningkatkan kemampuan warga tentang penyakit hipertensi serta komplikasinya dan memahami cara mencegah/menangani penyakit Hipertensi dengan air kelapa. Selain itu warga mampu melaksanakan pengukuran tekanan darah secara mandiri dalam rangka deteksi dini penyakit hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Kami dari segenap Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Dosen SI Keperawatan STIKES Banyuwangi mengucapkan banyak terima kasih atas partisipasi dan antusiasme warga Papring Kampung BATARA, terutama Kepala Dusun, Kelurahan, Kecamatan dan Pemerintah Kabupaten Banyuwangi yang telah memberikan ijin serta dukungan dalam proses kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Turner, R.R. (1992) Role of quality of life in hypertension therapy: implication for patient compliance. *Cardiology*, 80, 11 S-22s.
2. Syafriani, R., Sukandar, E. Y., Apriantono, T., & Sigit, J. I. (2014). The effect of coconut water (*Cocos nucifera* L.) and an isotonic drink on the change of heart rate frequency in the rats induced hypertension. *Procedia Chemistry*, 13, 177-180.
3. Staessen, J. A., Wang, J., Bianchi, G., & Birkenhäger, W. H. (2003). Essential hypertension. *The Lancet*, 361(9369), 1629-1641.
4. Kannel, W. B. (1993). Hypertension as a risk factor for cardiac events--epidemiologic results of long-term studies. *Journal of cardiovascular pharmacology*, 21, S27-37.
5. Lewington S, Clarke R, Qizilbash N, Peto R, Collins R. Age-specific relevance of usual blood pressure to vascular mortality: a meta-analysis of individual data for one million adults in 61 prospective studies. *Lancet* 2002;360:1903-1913.
6. Muttaqin, Arif. 2009. Asuhan Keperawatan Dengan Pasien Gangguan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
7. Smeltzer, C. S & Bare, G. B. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medical Medah edisi 8. Jakarta. EGC
8. Syafriani, R., Sukandar, E. Y., Apriantono, T., & Sigit, J. I. (2014). The effect of coconut water (*Cocos nucifera* L.) and an isotonic drink on the change of heart rate frequency in the rats induced hypertension. *Procedia Chemistry*, 13, 177-180.
9. Alleyne T, Roache S, Thomas C, Shirley A. The Control of Hypertension by Use Coconut Water and Mauby; Two Topical Food Drinks. *West Indian Med J* 2005; 54: 3-8

10. Bhagya D, Prema L, Rajamohan T. Beneficial Effects of Tender Coconut Water on Blood Pressure and Lipid Levels in Experimental Hypertension. *J Cell Tissue Res* 2010; 10(1): 2139-44.
11. Maulana, H. D. (2013). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
12. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta