



KIE
2020/2021

EDUKASI PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA
HIJAU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
MELALUI MEDIA BOOKLET

AMRU FELA
MUSLIHA
B2018007

BAB I PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, 2013, dan 2018 yang menunjukkan kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti hipertensi. Secara nasional hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin mengingkat seiring dengan penambahan umur. (Riskesdas, 2018).

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau peningkatan abnormal secara terus menerus lebih dari suatu periode, dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Aspiani, 2014).

Prevalensi di Posyandu Lansia Tunas Harapan V Dusun Karangatak Desa Batuwarno 9 dari 14 lansia menderita hipertensi. Hipertensi dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Salah satu bentuk pengobatan non farmakologi dalam mengatasi hipertensi dengan pengobatan herbal yaitu dengan minum air kelapa muda hijau.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadlillah (2018) tentang Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi menyatakan bahwa adanya perbedaan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah diberikan air kelapa muda. Pada penderita hipertensi dapat mengkonsumsi sebanyak 250 ml/hari selama satu minggu sebagai salah satu alternatif pengobatan yang efektif menurunkan tekanan darah tinggi.

Air kelapa muda mengandung unsur kalium yang tinggi yaitu sekitar 291mg/100ml. Kecukupan kalium sangat penting bagi semua orang terutama bagi penderita hipertensi. Penambahan kalium dari makanan sehari-hari termasuk yang dari air kelapa muda sangat bermanfaat untuk meningkatkan rasio kalium terhadap sodium



KIE
2020/2021

EDUKASI PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA
HIJAU TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
MELALUI MEDIA BOOKLET

AMRU FELA
MUSLIHA
B2018007

yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Itulah menjadi salah satu alasan mengapa pasien hipertensi dianjurkan mengkonsumsi air kelapa secara rutin.

Air kelapa muda didapatkan dengan mudah dan murah, hal ini disebabkan banyaknya tumbuhan kelapa di Indonesia. Air kelapa muda yang berasal dari buah kelapa yang berumur 7 bulan biasanya memiliki rasa yang khas karena mengandung vitamin dan mineral. Pada orang awam, air kelapa muda memiliki efek dalam menetralkan racun-racun dalam tubuh. Untuk itu penulis akan mengedukasi atau memberikan penyuluhan bahwa konsumsi air kelapa muda hijau ternyata juga dapat menurunkan tekanan darah.

Melakukan edukasi atau penyuluhan di suatu daerah penulis membuat karya luaran tentang “Edukasi Pemberian Air Kelapa Muda Hijau Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Media Booklet”.

Karya luaran penulis sebagai penunjang edukasi melalui media *booklet*. *Booklet* merupakan beberapa lembaran kertas yang dapat digabungkan dalam jilid dijadikan sebuah buku kecil dengan bahasa yang jelas, mudah dipahami, menarik, modern, dan profesional. Sehingga memiliki daya ketertarikan yang tinggi, penulis membuat media edukasi berupa *booklet* untuk menjawab masalah yang telah di paparkan diatas. Manfaat karya luaran melalui media *booklet* ini bagi pembaca yaitu dapat memberikan informasi kesehatan edukasi pemberian air kelapa muda hijau dapat menurunkan hipertensi lebih detail/terperinci sehingga membuat kesan lebih yakin, *booklet* juga dapat disebarluaskan kepada pembaca lain serta disimpan untuk dapat dibuka kembali saat membutuhkan. Kemudian manfaat karya luaran melalui media *booklet* bagi penulis yaitu menambah wawasan bagi penulis mengenai edukasi pemberian air kelapa muda terhadap penurunan hipertensi, melatih kemampuan diri dalam berfikir kreatif dan sistematis.