

AIR KELAPA MUDA DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Mutiara Prasani, Luri Mekeama
Universitas Jambi
E - mail : mutiaraprasani@gmail.com

YOUNG COCONUT WATER CAN LOWER BLOOD PRESSURE

Abstract: *In 2023, it will be found that around 1.28 billion people aged 30-79 years in the world suffer from hypertension. Putri Ayu Health Center, Jambi City, in 2023 there were 4,320 cases. Uncontrolled hypertension will cause complications and even death. One innovation to lower blood pressure is giving young coconut water. To find out about Mrs. R by providing young coconut water to reduce pressure in the working area of the Putri Ayu Health Center, Jambi City. The method used in this research is a case report. Researchers provided care for one elderly person, namely Mrs. R who suffers from hypertension. Researchers gave young coconut water to lower blood pressure to Mrs. R in the working area of the Putri Ayu Community Health Center, Jambi City. Blood pressure measurements are carried out using a stethoscope and a blood pressure monitor using an observation sheet. Researchers also used SOP guidelines for administering young coconut water. Bleeding care was provided on 8-12 June 2024. Blood pressure on the first day before administration was 170/100 mmHg, and after administration for 3 days it was 145/85 mmHg. Giving young coconut water can reduce blood pressure in hypertensive patients. The community health center is expected to remain active in providing direction and education regarding the importance of maintaining stable blood pressure and complementary therapies to lower blood pressure such as giving young coconut water.*

Keywords: *Blood pressure, elderly, hypertension, young coconut water*

Abstrak: *Pada tahun 2023 ditemukan sekitar 1,28 miliar orang di dunia berusia 30-79 tahun menderita hipertensi. Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tahun 2023 sebanyak 4.320 kasus. Hipertensi yang tidak terkontrol akan menyebabkan komplikasi hingga kematian. Salah satu inovasi untuk menurunkan tekanan darah adalah pemberian air kelapa muda. Untuk mengetahui asuhan keperawatan Ny. R dengan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah laporan kasus. Peneliti melakukan pengasuhan kepada satu orang lanjut usia yaitu Ny. R yang menderita hipertensi. Peneliti melakukan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan stetoskop dan tensimeter menggunakan lembar observasi. Peneliti juga menggunakan pedoman SOP dalam pemberian air kelapa muda. Asuhan perdarahan diberikan pada 8-12 Juni 2024. Tekanan darah hari pertama sebelum pemberian yaitu 170/100 mmHg, dan setelah pemberian selama 3 hari yaitu 145/85 mmHg. Pemberian air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pihak puskesmas diharapkan untuk tetap aktif memberikan arahan dan edukasi terkait pentingnya menjaga tekanan darah yang stabil dan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah seperti pemberian air kelapa muda.*

Kata kunci: *Air kelapa muda, hipertensi, lansia, tekanan darah*

Copyright © 2025 by authors. This is an open access article under the CC BY-SA

License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Menua adalah suatu proses menurunnya fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang alamiah, dialami oleh semua orang dan menandakan seseorang telah memasuki periode lansia (Sinulingga et al., 2022). Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 mengartikan lansia yaitu individu dengan usia 60 tahun ke atas. Masalah kesehatan yang umumnya terjadi pada lansia yaitu diabetes mellitus, masalah pada sendi (arthritis), stroke, PPOK, depresi, dan hipertensi (Kusumo, 2020).

Hipertensi dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg, dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Penyakit ini juga dikenal sebagai “*silent killer*” karena tidak memiliki gejala yang spesifik. Beberapa tanda dan gejala yang umumnya muncul adalah sakit pada bagian belakang kepala, leher terasa kaku, sering kelelahan bahkan mual, dan pandangan kabur. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian, karena mungkin tidak menunjukkan gejala, namun banyak komplikasi yang berkembang dengan cepat dan berujung pada kematian (Salem, H., Hasan, D. M., Eameash, A., El-Mageed, H. A., Hasan, S., & Ali, 2018).

Pada tahun 2023 ditemukan sekitar 1,28 miliar orang di dunia berusia 30-79 tahun menderita hipertensi. Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 46% penderita hipertensi tidak menyadari kondisinya dan hanya 42% kasus hipertensi yang terdiagnosis dan diobati (World Health Organization (WHO), 2023). Kasus hipertensi di Indonesia menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebesar 34,1% berdasarkan pengukuran umur 18 tahun ke atas, untuk provinsi Jambi kasus hipertensi sebanyak 28,99% atau sebanyak 14.235 orang. Angka kejadian hipertensi terjadi pada kelompok umur 45-54 tahun (41,56%), umur 55-64 tahun (53,89%), umur 65-74 tahun (62,21%), dan umur 75 keatas (69,40%). Kasus hipertensi di Kota Jambi tahun 2018 yaitu sebanyak 26,28% atau sebanyak 2.457 kasus (Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Data jumlah kasus yang menderita hipertensi dari beberapa puskesmas di Kota Jambi menyebutkan bahwa Puskesmas Putri Ayu merupakan puskesmas dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak di Kota Jambi dibandingkan dengan puskesmas lain di Kota Jambi tahun 2023. Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi tercatat ada sebanyak 3.625 jumlah penderita pada tahun 2021, 4.277 jumlah penderita pada tahun 2022 dan pada tahun 2023 meningkat yaitu sebanyak 4.320 kasus. (Puskesmas Putri Ayu, 2023)

Hipertensi mempunyai beberapa faktor risiko yang meningkatkan kecenderungan berkembangnya tekanan darah tinggi, termasuk jenis kelamin, usia, etnis, genetika, stres, faktor lingkungan, kebiasaan terlalu banyak mengonsumsi garam, merokok, obesitas dan lain-lain (Fransisca, 2022). Jika tekanan darah tidak ditangani dan dikendalikan, dapat terjadi stroke, pendarahan otak, gagal jantung, gagal ginjal, dan pendarahan retina. Mengingat banyaknya komplikasi yang dapat terjadi jika hipertensi tidak terkontrol, maka diperlukan program manajemen tekanan darah untuk mencegah dan mengurangi kemungkinan terjadinya kesakitan, komplikasi, dan kematian. Pengendalian tekanan darah

dapat dicapai melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis (Rafsanjani, T. M., Yasir, Y., & Masyudi, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Alfaini et al., 2023 mengemukakan bahwa air kelapa muda dapat menurunkan tekanan darah. Air kelapa muda merupakan air yang biasa ditemukan pada buah kelapa. Air kelapa mengandung beberapa kandungan seperti gula, vitamin, kalsium dan kalium. Kalium merupakan senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi otot, jantung, system saraf dan regulator tekanan darah. Kalium ini bisa membantu mengontrol tekanan darah sistol dan diastol (Sari & Purwono, 2022).

Kalium dapat menurunkan sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II sehingga vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan menurunkan aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga berpengaruh pada pompa Na-K, yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Petrika & Rafiony, 2019).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa pemberian air kelapa muda terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (*p-value* 0,05). Konsumsi rutin air kelapa muda selama 5 hari menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 3,24% dan tekanan darah diastolik sebesar 0,33% (Petrika & Rafiony, 2019). Pada hasil penelitian Kaaba et al., 2019 pemberian air kelapa diberikan sebagai sebanyak 250 ml dalam kurun waktu 5 hari dengan diberikan 2 kali sehari pada orang berusia 60 tahun hingga 79 tahun bahwa kandungan air kelapa dapat menjadi alternatif yang digunakan untuk meningkatkan kalium untuk menyeimbangkan kadar natrium untuk mengontrol tekanan darah. Penelitian ini berbanding terbalik oleh penelitian yang dilakukan oleh Irmawan et al., 2024 bahwa pemberian air kelapa muda 1 gelas/hari sebanyak 250 cc selama 3 hari dapat menurunkan tekanan darah.

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada 8 Juni 2024 jam 09.00 WIB di Puskesmas Putri Ayu dengan melakukan wawancara dan pengecekan tekanan darah pada 5 orang penderita hipertensi, dari hasil pengecekan tekanan darah 3 orang lansia dari 5 orang mempunyai tekanan darah tinggi yaitu 160/100 mmHg, 165/102 mmHg, 159/98 mmHg. Hasil pengecekan 2 orang lainnya yaitu 110/79 mmHg dan 112/78 mmHg. Hasil wawancara didapatkan bahwa, 2 orang mengatakan menurunkan tekanan darahnya dengan rutin mengonsumsi obat dari Puskesmas dan hasilnya tekanan darahnya stabil. Satu orang lagi mengatakan meminum obat rumahan herbal seperti rebusan daun seledri dan hasilnya sakit kepala menjadi berkurang dan belum pernah mencoba terapi air kelapa muda.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan keperawatan keperawatan pada Ny. R dengan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. pada Ny. R dengan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah

di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *case report*. Peneliti melakukan asuhan keperawatan kepada satu orang lansia yaitu Ny. R yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Inovasi yang dilakukan oleh peneliti adalah pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. R di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan stetoskop dan tensimeter menggunakan lembar observasi dan kartu kontrol. Peneliti juga menggunakan pedoman Standar Operasional Prosedur (SOP) dalam pemberian air kelapa muda. Diagnosa utama yang muncul adalah nyeri akut, sehingga peneliti juga mengukur skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Asuhan keperawatan diberikan pada 8-12 Juni 2024. Sebelum dilakukan penelitian peneliti memberikan *informed consent* dan menjaga kerahasiaan.

HASIL PENELITIAN

Ilustrasi Kasus

Ilustrasi kasus berisi informasi tentang kasus mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana asuhan keperawatan, implementasi keperawatan sampai evaluasi dan tindak lanjut. Semuanya dimuat secara padat dengan bahasa yang efektif, efisien dan informatif mengikuti uraian-uraian berikut:

1. Pengkajian

Pengkajian pada Ny.R yaitu 8 Juni 2024 jam 09.00 WIB yang merupakan hari dimana pasien berkunjung ke Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi khususnya di Poli Lansia yang kemudian dilanjutkan pada jam 11.00 WIB dirumah pasien setelah pulang dari Puskesmas. Hasil pengkajian didapatkan data bahwa Ny.R (74 tahun) dengan jenis kelamin perempuan dengan riwayat hipertensi sejak 2 tahun yang lalu. Keluhan yang di rasakan pasien sekarang adalah Ny. R mengeluh kepala terasa pusing sejak 3 hari yang lalu, nyeri pada bagian belakang kepala, bahu dan lutut. Nyeri yang dirasakan seperti berdenyut. Nyeri hilang timbul dan semakin terasa ketika malam hari. Jika nyeri muncul lama nyeri sekitar 3-5 menit. Ny. R mengatakan skala 5/10. Hasil yang didapatkan pada saat pengecekan tekanan darah yaitu 210/110 mmHg. Ny. R tampak sesekali meringis dan sedikit gelisah. Ny. R mengatakan mudah lelah dan sesak/terengah-engah apabila melakukan aktivitas berlebih seperti masak yang membuat merasa tidak nyaman.

Hasil pengkajian, Ny. R mengatakan makan 3 kali sehari yaitu pagi, sore, dan malam. Ny. R mengatakan tidak ada makanan pantangan. Ny.R mengatakan makan dengan lauk yang berbeda pada setiap harinya seperti kol, toge, wortel, sawi, daging sapi, daging ayam, ikan es dan ikan patin. Ny.R

juga mengatakan sering makan buah seperti buah pepaya, pisang, jeruk dan semangka. Ny. R mengatakan makanan di rumahnya masih disamakan dengan anggota keluarga lain. Ny. R suka makan yang asin-asin. Ny. R mengatakan sudah tahu jika menderita hipertensi tetapi belum tahu cara perawatan, pencegahan dan pemberian diet/makan yang baik pada penderita hipertensi, pasien juga mengatakan belum mengetahui cara pemberian terapi atau cara menurunkan hipertensi selain mengonsumsi obat.

Hasil pengkajian juga didapatkan bahwa Ny. R mengatakan baru mengonsumsi obat dari dokter jika nyeri yang dirasa berat. Ny. R mengatakan terakhir mengonsumsi obat pada 20 Mei 2024. Ny. R mengatakan tidak mengonsumsi obat secara teratur dikarenakan Ny. R takut jika mengonsumsi obat secara terus-menerus takut berpengaruh terhadap ginjal. Ny. R tidak patuh minum obat TTV: Suhu: 36,6 C, nadi: 93 x/i, TD: 210/110 mmhg, dan RR: 24 x/i.

2. Diagnosa

Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada 9 Juni 2024, setelah mendapatkan data hasil pengkajian dan mengacu pada buku 3S (SDKI, SLKI, dan SIKI). Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan tiga diagnosa yang muncul pada Ny. R yaitu:

- Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077)
- Defisit pengetahuan b.d kurang terpapar informasi tentang hipertensi (D.0111)
- Ketidakpatuhan b.d efek samping program pengobatan (D.0114)

3. Intervensi

Intervensi dibuat setelah diagnosa ditegakkan, yaitu pada 9 Juni 2024. Intervensi masalah keperawatan nyeri akut terdiri dari tindakan keperawatan pada klien yaitu manajemen nyeri dengan inovasi pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri. Intervensi diagnosa defisit pengetahuan yaitu edukasi kesehatan dan diagnosa ketidakpatuhan yaitu dukungan kepatuhan program pengobatan.

4. Implementasi

Implementasi yang diberikan untuk diagnosa nyeri akut yaitu manajemen nyeri. Hasil pengkajian nyeri dan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.

Hasil pengkajian nyeri dan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air kelapa muda

Tanggal	Skala Nyeri		Tekanan Darah	
	Pre	Post	Pre	Post

Senin, 10 Juni 2024	5	4	170/100 mmHg	167/98 mmHg
Selasa, 11 Juni 2024	4	3	165/89 mmHg	159/87 mmHg
Rabu, 12 Juni 2024	3	1	155/87 mmHg	145/85 mmHg

Berdasarkan tabel 1 bahwa implementasi manajemen nyeri didapatkan hasil bahwa pada hari pertama skala nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda skala 5 dan setelah pemberian menjadi skala 4. Hari kedua, skala nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda skala 4 dan setelah pemberian menjadi skala 3. Hari ketiga, skala nyeri sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda skala 3 dan setelah pemberian menjadi skala 1.

Berdasarkan tabel 1 bahwa implementasi pemberian air kelapa muda didapatkan hasil bahwa pada hari pertama tekanan darah sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda 170/100 mmHg dan setelah pemberian menjadi 167/98 mmHg. tekanan darah sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda 165/89 mmHg dan setelah pemberian menjadi 159/87 mmHg. Hari ketiga tekanan darah sebelum dilakukan pemberian air kelapa muda 155/87 mmHg dan setelah pemberian menjadi 145/85 mmHg.

Diagnosa defisit pengetahuan yaitu mengedukasi kesehatan dan diagnosa ketidakpatuhan yaitu memberi dukungan kepatuhan program pengobatan.

5. Evaluasi

Evaluasi dari diagnosa prioritas pada Ny. R yaitu nyeri akut masalah teratasi sebagian. Pada hari pertama sebelum pemberian air kelapa muda skala nyeri 5, hari kedua skala nyeri menjadi 3, dan hari ketiga skala nyeri menjadi 1. Hasilnya terdapat penurunan tekanan darah yang mana pada hari pertama 170/100 mmHg setelah pemberian air kelapa muda selama 3 hari menjadi 145/85 mmHg. Diagnosa defisit pengetahuan dan ketidakpatuhan pada hari ketiga masalah teratasi.

PEMBAHASAN

Hasil pengkajian diperoleh diagnosa utama pada Ny. R adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077). Nyeri akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan actual atau fungsional dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang 3 bulan (PPNI, 2018). Kondisi ini sesuai dengan yang dialami oleh pasien, dimana pada saat pengkajian didapatkan data bahwa Ny. R mengeluh kepala terasa pusing sejak 3 hari yang lalu, nyeri pada bagian belakang kepala, bahu dan lutut. Nyeri yang dirasakan seperti berdenyut. Nyeri hilang timbul dan semakin terasa ketika malam hari. Jika nyeri muncul lama nyeri sekitar 3-5 menit. Ny. R mengatakan skala 5/10. Hasil yang didapatkan pada saat pengecekan tekanan darah yaitu 210/110 mmHg. Ny. R tampak sesekali meringis dan sedikit gelisah.

Ny. R mengatakan mudah lelah dan sesak/terengah-engah apabila melakukan aktivitas berlebih seperti masak yang membuat merasa tidak nyaman.

Nyeri kepala adalah gejala hipertensi yang paling umum dirasakan oleh pasien karena tekanan intracranial yang tinggi, nyeri kepala yang dirasakan oleh pasien di daerah oksipital (Novitasari, 2018). Hasil anamnesis, sebagian besar pasien hipertensi bersifat asimtomatik. Beberapa pasien mengalami keluhan berupa sakit kepala, rasa seperti berputar, atau penglihatan kabur. (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023)

Berdasarkan data tersebut Intervensi yang diberikan adalah manajemen nyeri (1.08238). Intervensi yang akan dilakukan tersebut diharapkan tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil: Keluhan nyeri menurun (5): Skala nyeri 0); Meringis menurun (5): Tampak tenang; Gelisah menurun (5): Tampak tenang; Nadi membaik (5): 60-100x/i; TD membaik (5): 120-139/80-89 mmHg.

Implementasi diberikan selama 3 hari yakni pada 10-12 Juni 2024 jam 10.00 WIB meliputi identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri; Identifikasi skala nyeri; Identifikasi respon nyeri non verbal; Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (Teknik relaksasi napas dalam dan pemberian terapi air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah); Jelaskan penyebab, periode, dan pemicu nyeri; Jelaskan strategi meredakan nyeri. Selama pemberian air kelapa muda, Ny. R tidak mengonsumsi obat hipertensi karena Ny. R memiliki persepsi bahwa jika mengonsumsi obat secara terus-menerus takut berpengaruh terhadap ginjal. Ny. R mengatakan baru mengonsumsi obat dari dokter jika nyeri yang dirasa berat. Ny. R mengatakan terakhir mengonsumsi obat pada 20 Mei 2024.

Terapi air kelapa muda (*cocos nucifera*) dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan pada penderita hipertensi di wilayah Pesisir Bone Rombo Kabupaten Buton Utara (Wurjatmiko & Aluddin, 2022). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian lain bahwa air kelapa muda efektif menurunkan tekanan darah (Faozi et al., 2022). Penurunan tekanan darah ini disebabkan air kelapa muda mengandung kalium, magnesium dan vitamin C. Kalium yang terkandung dalam air kelapa dapat menjaga elastisitas dinding pembuluh darah dan mengurangi penyempitan pembuluh darah sehingga pembuluh darah menjadi lebar sehingga mengurangi sekresi renin yang menyebabkan penurunan angiotensin II agar vasokonstriksi pembuluh darah berkurang dan penurunan aldosteron sehingga reabsorpsi natrium dan air ke dalam darah berkurang. Kalium juga mempunyai efek pada pompa Na-K, yaitu kalium dipompa dari cairan ekstraseluler ke dalam sel, dan natrium dipompa keluar sehingga kalium dapat menurunkan tekanan darah (Petrika & Rafiony, 2019). Magnesium akan mengaktifkan membran sel yang memompa natrium keluar dan kalium ke dalam sel sehingga tekanan darah menurun. Vitamin C berfungsi menjaga pembuluh darah tetap fleksibel dan lebih mudah melebar (Fitriani et al., 2023).

Pemberian air kelapa muda yang diberikan berulang kali secara teratur dan rutin dapat membantu meredakan nyeri. Kondisi ini terjadi karena asam folat yang terkandung di dalamnya mampu meningkatkan produksi sel darah merah dalam tubuh, dengan produksi darah yang cukup maka akan memperlancar peredaran darah, peredaran darah yang lancar akan mencukupi sel akan kebutuhan oksigen dan nutrisi dan dengan kondisi ini tubuh akan lebih tahan dengan sensasi nyeri yang ditimbulkan. Selain itu, air kelapa hijau juga mengandung vitamin C yang merupakan zat alami anti inflamasi yang membantu meringankan rasa sakit dengan menghambat *enzimcyclooxygenase* yang memiliki peran dalam mendorong proses pembentukan prostaglandin (Syamsuryanita & Ikawati, 2022).

Hasil akhir masalah teratasi sebagian dimana perubahan yang diberikan pada intervensi dari hari pertama sebelum diberikan dan hari ke 2 hingga hari ketiga yang merupakan hari terakhir intervensi dan hasilnya terdapat perubahan skala nyeri yaitu pada hari pertama skala 5 dan hari terakhir turun menjadi skala 1. Selanjutnya terdapat perubahan dari hari pertama yaitu klien sesekali tampak meringis dan gelisah dan dihari ketiga klien tampak tenang. Perubahan nadi dari hari pertama yaitu 93x/i, dan hari ketiga yaitu 87x/i. Penurunan tekanan darah yang mana pada hari pertama 170/100 mmHg setelah pemberian air kelapa muda selama 3 hari menjadi 145/85 mmHg.

Hasil pengkajian diperoleh diagnosa kedua pada Ny. R adalah defisit pengetahuan b.d kurang terpapar informasi tentang hipertensi (D.0111). Defisit pengetahuan adalah ketiadaan atau kurangnya informasi yang berkaitan dengan topik tertentu (PPNI, 2018). Kondisi ini sesuai dengan yang dialami oleh pasien, dimana pada saat pengkajian didapatkan Ny. R mengatakan tidak ada makanan pantangan. Ny. R mengatakan makanan di rumahnya masih disamakan dengan anggota keluarga lain. Ny. R suka makan yang asin-asin. Ny. R mengatakan sudah tahu jika menderita hipertensi tetapi belum tahu cara perawatan, pencegahan dan pemberian diet/makan yang baik pada penderita hipertensi, Ny. R juga mengatakan belum mengetahui cara pemberian terapi atau cara menurunkan hipertensi selain mengonsumsi obat. Seseorang yang menderita hipertensi maka terjadi perubahan status kesehatan dimana jika kurangnya penerimaan informasi mengakibatkan seseorang kurang pengetahuan (Hariawan & Tatisina, 2020).

Berdasarkan data tersebut Intervensi yang diberikan adalah edukasi kesehatan (I.12383). Intervensi yang dilakukan tersebut diharapkan pengetahuan membaik (L.12111) dengan kriteria hasil: Perilaku sesuai anjuran meningkat (5): Mengurangi konsumsi garam, olahraga secara teratur, rutin cek tekanan darah, kemampuan menjelaskan pengetahuan suatu topik meningkat (5): Mengurangi konsumsi garam, olahraga secara teratur, rutin cek tekanan darah, pertanyaan tentang masalah yang dihadapi menurun (5): Pasien mengerti tentang hipertensi, dan persepsi yang keliru terhadap masalah menurun (5): Pasien mengerti tentang hipertensi.

Implementasi diberikan selama 3 hari yakni pada 10-12 Juni 2024 jam 10.45 WIB meliputi identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan (hipertensi), jadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, berikan kesempatan untuk bertanya, jelaskan faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan. Pengontrolan tekanan darah dan pencegahan komplikasi hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengetahuan pasien tentang hipertensi dan pola makan pasien (Cembun, C., Arip, M., Fathoni, A., & Andrayani, 2020).

Hasil akhir masalah teratasi dimana perubahan yang diberikan pada intervensi dari hari pertama sebelum diberikan yaitu klien masih tampak bingung dan tidak bisa menjawab pertanyaan penulis dan hari ke 2 setelah penkes klien tampak mengerti namun masih belum bisa menjawab pertanyaan penulis, hingga hari ketiga yang merupakan hari terakhir intervensi klien sudah paham dan mampu menjawab pertanyaan penulis.

Hasil pengkajian diperoleh diagnosa ketiga pada Ny. R adalah ketidakpatuhan berhubungan dengan efek samping program pengobatan (D.0114). Ketidakpatuhan adalah perilaku individu dan/atau pemberi asuhan tidak mengikuti rencana perawatan/pengobatan yang disepakati dengan tenaga kesehatan, sehingga menyebabkan hasil perawatan/pengobatan tidak efektif (PPNI, 2018). Kondisi ini sesuai dengan yang dialami oleh pasien, dimana pada saat pengkajian didapatkan bahwa Ny. R mengatakan baru mengonsumsi obat dari dokter jika nyeri yang dirasa berat. Ny. R mengatakan terakhir mengonsumsi obat pada 20 Mei 2024. Ny. R mengatakan tidak mengonsumsi obat secara teratur dikarenakan Ny. R takut jika mengonsumsi obat secara terus-menerus takut berpengaruh terhadap ginjal. Ny. R tidak patuh minum obat TTV: Suhu: 36,6 C, nadi: 93 x/i, TD: 210/110 mmhg, dan RR: 24 x/i. Sekitar 30,6 persen subjek yang pernah didiagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan, masih patuh minum obat antihipertensi (Pradini & Dkk, 2020).

Berdasarkan data tersebut Intervensi yang diberikan adalah dukungan kepatuhan program pengobatan (I.12361). Intervensi yang akan dilakukan tersebut diharapkan tingkat kepatuhan meningkat (L.12110) dengan kriteria hasil: Merbalisasi kemauan memenuhi program pengobatan meningkat (5): Pasien mengatakan mau minum obat, verbalisasi mengikuti anjuran meningkat (5): Pasien mengatakan akan minum obat secara teratur, perilaku mengikuti program pengobatan membaik (5): Pasien meminum obat.

Implementasi diberikan selama 3 hari yakni pada 10-12 Juni 2024 jam 11.15 WIB meliputi identifikasi kepatuhan menjalani program pengobatan, libatkan keluarga untuk mendukung program pengobatan yang dijalani, informasikan program pengobatan yang harus dijalani dan informasikan manfaat yang akan diperoleh jika teratur menjalani program pengobatan. Faktor yang mempengaruhi kepatuhan adalah pengetahuan, motivasi, dan dukungan keluarga (Suyamto & Astuti, 2023).

Hasil akhir masalah teratasi dimana perubahan yang diberikan pada intervensi dari hari pertama klien masih takut untuk meminum obat secara rutin karena takut berpengaruh terhadap ginjal, hari kedua klien mau minum obat tetapi masih bimbang, dan hari ketiga pasien mengatakan akan minum obat secara teratur.

PENUTUP

Penelitian ini menyimpulkan bahwa Ny. R memiliki hipertensi dengan diagnosa nyeri akut, defisit pengetahuan, dan ketidakpatuhan. Intervensi yang telah peneliti lakukan mengacu pada buku 3S (SDKI, SLKI, dan SIKI) dan beberapa teori pemberian air kelapa muda. Intervensi masalah keperawatan nyeri akut terdiri dari tindakan keperawatan pada klien yaitu manajemen nyeri dengan inovasi pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi diagnosa defisit pengetahuan yaitu edukasi kesehatan dan diagnosa ketidakpatuhan yaitu dukungan kepatuhan program pengobatan. Implementasi keperawatan yang dilakukan disesuaikan dengan rencana tindakan keperawatan yang telah dibuat. Evaluasi dari diagnosa prioritas pada Ny. R yaitu nyeri akut masalah teratasi sebagian. Pada hari pertama sebelum pemberian air kelapa muda skala nyeri 5, hari kedua skala nyeri menjadi 3, dan hari ketiga skala nyeri menjadi 1. Hasilnya terdapat penurunan tekanan darah yang mana pada hari pertama 170/100 mmHg setelah pemberian air kelapa muda selama 3 hari menjadi 145/85 mmHg. Diagnosa defisit pengetahuan dan ketidakpatuhan pada hari ketiga masalah teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaini, A. M., Sutjiati, E., & Adelina, R. (2023). *Kajian Pemberian Labu Siam dan Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Tekanan Darah*. 02(01), 11–18.
- Cembun, C., Arip, M., Fathoni, A., & Andrayani, L. W. (2020). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan*.
- Faozi, E., Fadlilah, S., Syukur, B. A., & Susanto, R. (2022). *Effectiveness of Coconut Water Consumption on Blood Pressure*. 9(January), 44–50.
- Fitriani, T., Yuningsih, A., Khaeriyah, Y. S., Ilmu, T., Bina, K., & Banjar, P. (2023). *The Effect of Giving Young Coconut Water on Lowering Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in Sarirahayu Hamlet, Cimaragas Health Center Working Area*. 02(02), 56–64.
- Fransisca, D. A. (2022). *Pembuatan Bolu Kukus dengan Substitusi Tepung Sukun sebagai Makanan Selingan untuk Penderita Hipertensi*. *Politeknik Negeri Jember*.
- 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. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.478>
- Irmawan, A., Hidayat, R., & Nurman, M. (2024). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny. J tentang Pemberian Air Kelapa Muda Upt Puskesmas Air Tiris Tahun 2023*. 1(September 2023), 244–254.

- Kaaba, D., Nur, D., Katili, O., & Zakaria, F. (2019). Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Media Publikasi Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 8, 127–141.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Lansia. In *Buku Lansia* (pp. 7–8). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Provinsi Jambi*.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 100–117.
- Novitasari, D. (2018). Konsep Teori Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 8–29.
- Petrika, Y., & Rafiony, A. (2019). Air Kelapa Muda dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5 (2), 77–82.
- PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pradini, J., & Dkk. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Puskesmas Putri Ayu*. (2023).
- Rafsanjani, T. M., Yasir, Y., & Masyudi, M. (2019). Hubungan Pola Makan, Umur dan Pengetahuan dengan Kejadian Hipertensi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Public Health Research and Communiti Health Development*, 3 (1), 63–70.
- Salem, H., Hasan, D. M., Eameash, A., El-Mageed, H. A., Hasan, S., & Ali, R. (2018). Worldwide Prevalence of Hypertension: a Pooled Meta-Analysis of 1670 Studies in 71 Countries With 29.5 Million Participants. *Journal of the American College of Cardiology*, 71 (11)(A1819).
- Sari, R., & Purwono, J. (2022). *Pengaruh Air Kelapa Muda terhadap Penurunan Tekanan Darah Pengaruh*. 7, 47–54.
- Sinulingga, W. A. L., Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17–28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>
- Suyanto, & Astuti, A. B. (2023). *Jurnal Peduli Masyarakat*. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5, 315–322.
- Syamsuryanita, & Ikawati, N. (2022). *Perbedaan Pemberian Air Jahe dan Air Kelapa Muda terhadap Nyeri Haid paa Remaja Putri di SMAN 3 Makassar Tahun 2020*. 2(9), 3089–3096.
- World Health Organizaion (WHO). (2023). *Hipertensi*.
- Wurjatmiko, A. T., & Aluddin. (2022). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda (Cocos Nucifera) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Bone Rombo Buton Utara. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 178–182.