

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah secara persisten di dalam arteri, di mana tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg, sehingga menimbulkan beban berlebih pada jantung serta pembuluh darah (Risksdas, 2018). Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak bergejala namun dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Secara global, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama, di mana WHO melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar penduduk dewasa hidup dengan hipertensi (Awaluddin & Pristika, 2024b). Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pengendalian hipertensi secara komprehensif dari tingkat individu hingga komunitas.

Menurut WHO tahun 2019, prevalensi hipertensi global mencapai 22%, dengan angka tertinggi di Afrika yaitu 27%, sementara Asia Tenggara menempati urutan ketiga dengan prevalensi 25% (SKI, 2023). Di Indonesia, hipertensi juga menjadi salah satu masalah kesehatan yang paling sering ditemukan. Badan Pusat Statistik (2022) melaporkan bahwa 42,09% lansia di Indonesia mengalami keluhan kesehatan, dan hipertensi menjadi salah satu keluhan terbanyak. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat prevalensi hipertensi nasional sebesar 34,11%. Berdasarkan kategori usia, kelompok lansia merupakan penyumbang terbesar kasus hipertensi, dengan prevalensi mencapai 54,4% pada kelompok usia ≥ 60 tahun. Di Sumatera Barat, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 24,1%, menempatkan provinsi ini pada urutan 32

dari 34 provinsi, sehingga menjadikannya salah satu wilayah yang perlu memperoleh perhatian lebih dalam upaya pengendalian hipertensi (Riskesdas, 2018).

Lansia merupakan kelompok dengan risiko tertinggi mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis, seperti menurunnya elastisitas pembuluh darah, perubahan sistem saraf otonom, dan meningkatnya faktor risiko metabolik. Di Kota Padang, beberapa penelitian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit terbanyak pada lansia yang mengikuti posbindu, di mana sebagian besar di antaranya belum memiliki kontrol tekanan darah yang optimal (Sari et al., 2024). Tantangan seperti rendahnya kepatuhan minum obat, kurangnya pemahaman tentang pengelolaan hipertensi, keterbatasan akses layanan kesehatan, serta kekhawatiran terhadap efek samping obat menyebabkan banyak lansia tidak mampu mempertahankan tekanan darah yang stabil.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Namun, efektivitas terapi farmakologis sangat dipengaruhi oleh tingkat kepatuhan. Banyak lansia kesulitan mengonsumsi obat secara teratur akibat faktor lupa, ketakutan terhadap ketergantungan obat, efek samping, atau kurangnya pemahaman mengenai pentingnya terapi jangka panjang (Nurhayati & Yani, 2022). Artikel JPMA bahkan menjelaskan bahwa beberapa obat antihipertensi seperti diuretik dan beta-blocker dapat menyebabkan efek samping berupa hipotensi ortostatik, pusing, gout, hingga gangguan fungsi seksual pada pria (Awaluddin & Pristika, 2024b). Hal ini menjadikan terapi nonfarmakologis sebagai intervensi pendamping yang penting dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Berbagai terapi non-farmakologis diketahui mampu membantu menurunkan tekanan darah, antara lain dengan menerapkan pola makan sehat seperti diet rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, mengelola stres melalui relaksasi atau meditasi, membatasi konsumsi kafein dan alkohol, serta meningkatkan asupan makanan kaya kalium, magnesium, dan antioksidan. Konsumsi bahan alami seperti bawang putih, buah bit, tomat, jus sayuran, dan buah tinggi serat juga diketahui berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Salah satu intervensi alami yang banyak diteliti adalah konsumsi air kelapa muda. Air kelapa muda diketahui memiliki kandungan kalium tinggi yaitu sekitar 291 mg per 100 ml, terutama pada kelapa berusia 6–8 bulan yang memiliki kadar natrium rendah (Awaluddin & Pristika, 2024b). Kalium berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan natriuresis, serta penurunan resistensi perifer. Beberapa penelitian seperti Andika et al. (2018), Ramadhan et al. (2019), dan Faozi et al. (2022), yang dikutip dalam artikel JPMA, menunjukkan bahwa konsumsi air kelapa muda mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Faozi et al., 2022). Artikel JPMA juga menyebut bahwa air kelapa muda secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah setelah beberapa hari intervensi (Awaluddin & Pristika, 2024b).

Intervensi ini sangat relevan dalam keperawatan komunitas karena aman, mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan preferensi masyarakat. Perawat komunitas memiliki peran penting dalam melakukan edukasi, memantau tekanan darah, memastikan intervensi dilakukan dengan benar, dan mendampingi lansia dalam memanfaatkan terapi alami secara tepat dan aman.

Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti pada tanggal 8-9 Agustus 2025 di RW 01 Kelurahan Koto Lua, didapatkan hasil pengkajian permasalahan kesehatan yang paling banyak ditemukan pada agregat lansia dengan 21 orang responden menderita hipertensi dengan persentase 52,3%. Pada pengkajian awal yang dilakukan pada 6 orang responden yang akan dilakukan intervensi didapatkan sebagian besar mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi namun tidak rutin memeriksakan tekanan darah atau mengonsumsi obat. Namun, mereka belum mengetahui manfaat air kelapa muda sebagai terapi nonfarmakologis pendukung, tetapi mereka menyatakan bersedia mencobanya apabila diberikan edukasi oleh tenaga kesehatan. Hal ini menggambarkan perlunya intervensi berbasis komunitas yang mudah diterapkan dan diterima oleh masyarakat.

Melihat tingginya prevalensi hipertensi pada lansia, tingginya angka kejadian nasional, posisi Sumatera Barat sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi signifikan, rendahnya kepatuhan terapi farmakologis, serta adanya bukti ilmiah mengenai efektivitas air kelapa muda, maka penelitian **“Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Lansia Hipertensi dengan Pemberian Air Kelapa Muda Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang”** sangat penting dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang sederhana, aman, terjangkau, dan efektif dalam upaya pengendalian hipertensi pada masyarakat.

B. Tujuan Penulisan

1) Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan komunitas dengan Pemberian Air Kelapa Muda Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang

2) Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian komunitas pada lansia dengan hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang
- b. Mampu menetapkan diagnosis keperawatan atau masalah potensial komunitas pada lansia dengan hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang
- c. Mampu menerapkan intervensi keperawatan komunitas dengan edukasi hipertensi dan pemberian air kelapa muda pada lansia dengan hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang
- d. Mampu melakukan implementasi keperawatan komunitas dengan edukasi hipertensi dan pemberian air kelapa muda pada lansia dengan hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang
- e. Mampu mengevaluasi terhadap implementasi edukasi hipertensi dan pemberian air kelapa muda pada lansia dengan hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang
- f. Mampu melakukan analisa kasus pada lansia dengan masalah hipertensi di RW 01 Kelurahan Koto Lua Kecamatan Pauh Kota Padang

C. Manfaat

1) Bagi Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi pada lansia dengan pemberian air kelapa muda.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti asuhan keperawatan komunitas pada lansia hipertensi dengan pemberian air kelapa muda untuk menurunkan tekanan darah.

3) Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi puskesmas dengan membuat suatu kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap komunitas dengan masalah hipertensi dengan melakukan pemberian air kelapa muda yang berdasarkan *evidence based nursing* khususnya pada lansia.

4) Bagi Lansia dan Keluarga

Diharapkan hasil asuhan keperawatan yang diberikan dapat memberikan manfaat terhadap lansia dan keluarga serta melatih kemampuan lansia dan keluarga untuk melakukan pemberian air kelapa muda secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.