

Peningkatan Pengetahuan dan Pemanfaatan Potensi Lokal: Intervensi Air Kelapa Muda dan Penyuluhan Kesehatan untuk Mengelola Hipertensi di Kelurahan Boneoge

I Made Rio Dwijayanto¹, Nurul Putri Salsabilla², Safia Mayana³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

*e-mail: nurulpatawe1512@gmail.com

Received:
03.11.2025

Revised:
21.11.2025

Accepted:
11.12.2025

Available online:
05.01.2026

Abstract: *This community service activity aims to increase knowledge, awareness, and utilization of local potential in managing hypertension among residents of RT 04, Boneoge Village. The program was implemented through initial observation, door-to-door health education using leaflets, blood pressure checks, and the provision of young coconut water interventions to the community. The implementation of these activities demonstrated that the community began to understand the risk factors, signs and symptoms, and the importance of early detection of hypertension. The young coconut water intervention was well-received as a simple effort to support blood pressure stability. Overall results indicate increased community understanding and participation in health monitoring and utilization of easily accessible local resources. This activity recommends regular education and ongoing mentoring through the involvement of health cadres to strengthen community independence in hypertension management.*

Keywords: *hypertension, health education, community empowerment*

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pemanfaatan potensi lokal dalam pengelolaan hipertensi pada warga RT 04 Kelurahan Boneoge. Program dilaksanakan melalui observasi awal, penyuluhan kesehatan secara door to door menggunakan media leaflet, pemeriksaan tekanan darah, serta pemberian intervensi berupa air kelapa muda kepada masyarakat. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami faktor risiko, tanda dan gejala, serta pentingnya deteksi dini hipertensi, sementara intervensi air kelapa muda diterima dengan baik sebagai upaya sederhana dalam mendukung kestabilan tekanan darah. Hasil keseluruhan menggambarkan peningkatan pemahaman dan partisipasi warga dalam pemantauan kesehatan serta pemanfaatan sumber daya lokal yang mudah diakses. Kegiatan ini merekomendasikan penyelenggaraan edukasi berkala dan pendampingan berkelanjutan melalui keterlibatan kader kesehatan untuk memperkuat kemandirian masyarakat dalam pengendalian hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, penyuluhan kesehatan, pemberdayaan masyarakat

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik yang lebih dari 130 mmHg dan/atau tekanan diastolic yang lebih dari 80 mmHg. Hipertensi adalah salah satu penyakit kronis umum yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan arteri yang berkelanjutan. Sebagian besar kasus hipertensi penyebabnya belum diketahui atau biasa disebut hipertensi esensial, namun meningkatkan asupan garam disebut-disebut sebagai salah satu penyebab dari hipertensi (Nurochman et al., 2024). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2023, jumlah penderita hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang penduduk di dunia mengalami hipertensi. Di Indonesia, jumlah hipertensi mencapai 36% (Kemenkes RI, 2023). Di Sulawesi Tengah jumlah penderita hipertensi berjumlah 32,95% atau sekitar 1,027 juta orang (Dinkes Sulawesi Tengah, 2023). Pada umumnya, penyakit hipertensi sangat banyak terjadi pada Masyarakat yang berusia lanjut, akan tetapi tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat menderita penyakit hipertensi (Akbar, 2020). Penyakit ini sering ditemukan tanpa gejala apapun dan penderita tidak mengetahui bahwa orang tersebut mengidap hipertensi sebelum melakukan pemeriksaan tekanan darah (Marbun, 2022).

Hipertensi dapat dikendalikan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan menggunakan obat antihiperhenti untuk menurunkan tekanan darah. Pengobatan non farmakologi yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi yaitu pengobatan herbal minum air kelapa muda (Nuraeni, 2020). Air kelapa muda mengandung sejumlah mineral yaitu fosfor, nitrogen, kalium, magnesium, klorin, sulfur dan besi

dengan kandungan terbanyak ialah mineral kalium. Kandungan didalam air kelapa muda yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah ialah kalium dan magnesium. Kalium inilah yang bekerja dengan cara menjaga keseimbangan tekanan darah. Kalium (potasium) merupakan ion utama didalam cairan intraseluler. Mengonsumsi kalium akan meningkatkan konsentrasinya di intraseluler, sehingga cenderung menarik cairan dari bagian ekstraseluler dan menurunkan tekanan darah. Mineral magnesium juga bermanfaat melancarkan aliran darah dan menenangkan saraf (Cembun, 2020).

Hasil pengkajian awal oleh mahasiswa KKn Universitas Widya Nusantara di Kabupaten Donggala, Kelurahan Boneoge, Rt 04 menemukan bahwa hipertensi adalah masalah kesehatan paling dominan, dengan 20 kasus teridentifikasi 54 Kepala Keluarga (KK). Tingginya angka ini diperparah oleh rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, gejala dan cara pencegahan hipertensi. Selain itu, kesadaran untuk melakukan control Kesehatan secara rutin masih rendah sehingga banyak kasus baru terdeteksi pada stadium lanjut. Jika tekanan darahnya tidak diperiksa, penderita hipertensi mungkin tidak tahu atau tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi. Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi meningkat (Erjon, 2025). Salah satu pendekatan yang dilakukan dalam program KKN tahun 2025 berfokus pada upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat melalui pendekatan edukatif yang dilakukan secara door to door, pemeriksaan tekanan darah, serta pemanfaatan potensi lokal berupa air kelapa muda sebagai intervensi non-farmakologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan perilaku pencegahan hipertensi pada masyarakat RT 04, sekaligus mendorong pemanfaatan sumber daya lokal yang mudah diakses.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Boneoge RT 04, Kabupaten Dongggala pada bulan Agustus 2025. Sasaran kegiatan ini adalah seluruh warga RT 04 secara Door To Door untuk memastikan seluruh warga dapat dijangkau secara efektif dan pendekatan tatap muka langsung dapat menyederhanakan penjelasan materi karena dapat disampaikan dengan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan kemampuan pemahaman masyarakat. Pendekatan Door To Door meliputi observasi dpengkajian awal, penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, pemeriksaan tekanan darah, dan pemberian air kelapa muda bagi penderita hipertensi.

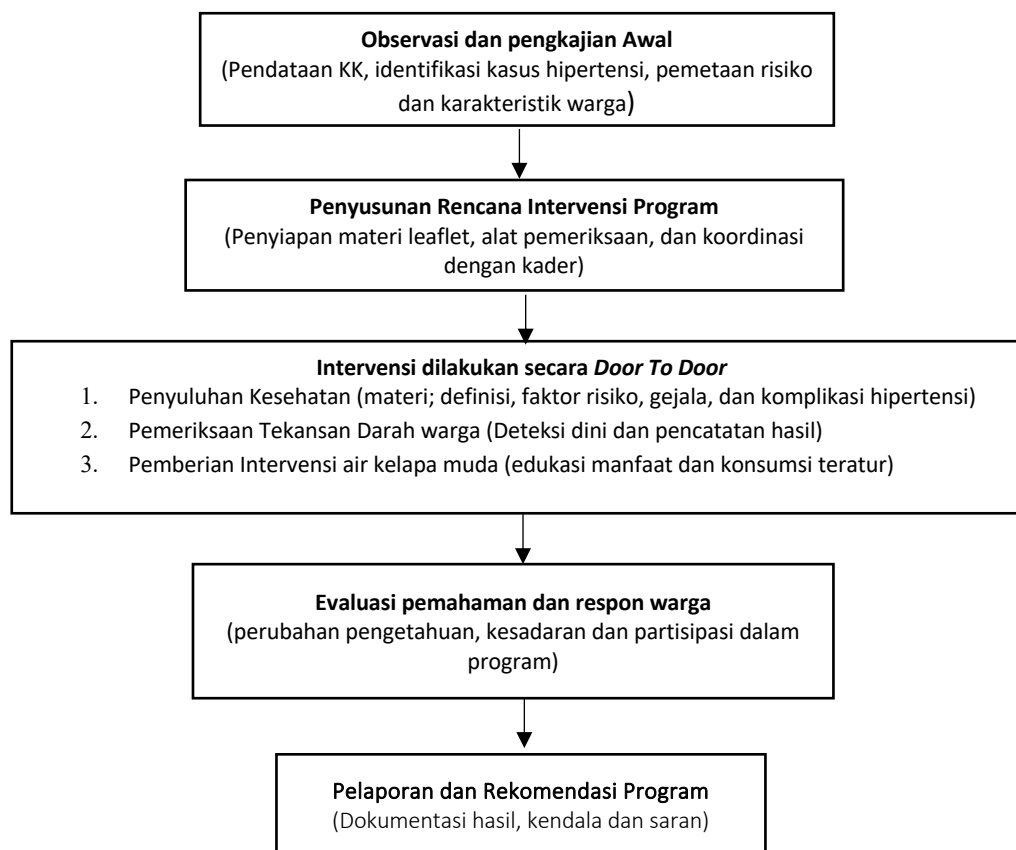
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Observasi Kesehatan Masyarakat

Kegiatan observasi dilaksanakan pada tanggal 5-9 Agustus 2025 secara *Door To Door*. Berdasarkan hasil pengkajian dri RT 04, terdapat 94 KK (Kepala Keluarga). Namun, hanya 54 KK yang bersedia melakukan pendataan, sementara 38 KK tidak dapat diobservasi dengan alasan menolak pendataan atau pemilik rumah tidak menetap. Data demografi menunjukkan bahwa kelompok usia di atas 60 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan di wilayah tersebut. Selain itu, sebagian besar penduduk memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar , sehingga pendekatan pendidikan yang digunakan harus bersifat sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki kebiasaan memeriksa tekanan darah secara rutin karena keterbatasan waktu, serta kurangnya kebiasaan memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin. Kunjungan ke Postu (Puskesmas Pembantu) biasanya hanya dilakukan saat sakit, bukan untuk pencegahan. Masyarakat memiliki kebiasaan konsumsi makanan tinggi garam seperti ikan asin dan makanan olahan tradisional yang tidak disadari dapat meningkatkan risiko hipertensi. Kondisi ekonomi yang terbatas menyebabkan sebagian warga lebih memprioritaskan kebutuhan dasar dibandingkan pemeriksaan kesehatan. Pembelian obat, alat ukur tekanan darah, atau konsultasi kesehatan dianggap sebagai beban biaya tambahan. Minimnya program edukasi yang terstruktur membuat masyarakat tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang bahaya hipertensi. Pengetahuan yang terbatas menyebabkan rendahnya motivasi untuk melakukan pemeriksaan dini dan menjaga gaya hidup sehat.

Adapun alur pelaksanaan program dibawah ini:



Gambar 1. Bagan Alur Pelaksanaan Program

Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Kesehatan

Pemeriksaan dan Penyuluhan Kesehatan dilakukan secara *Door To Door* pada tanggal 13-20 Agustus 2025. Pada saat pemeriksaan tekanan darah didapatkan 20 orang mengalami hipertensi. Hasil ini memperkuat bahwa risiko hipertensi di wilayah tersebut cukup tinggi, terutama pada kelompok usia 60 tahun ke atas. Hal ini sesuai dengan penelitian dari Kartini, 2021 bahwa hipertensi ditemukan terbanyak pada populasi yang berusia di atas 65 tahun dengan presentase 60-70%. Penyuluhan diberikan bukan hanya pada penderita hipertensi tetapi pada seluruh masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan merupakan Langkah awal untuk merubah perilaku seseorang, terutama dalam bidang kesehatan. Jika individu tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatannya, maka perubahan perilaku sulit untuk dilaksanakan. Pengetahuan juga merupakan strategi kesehatan untuk mengubah keyakinan individu tentang suatu hal atau merubah perilaku (Aris Widiyanto, 2020). Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media dalam bentuk *leaflet*. *Leaflet* berisi tentang definisi, penyebab, tanda gejala, komplikasi dan cara pencegahan. Salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan kesehatan adalah *leaflet*. *Leaflet* merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam penyampaian informasi, hal ini disebabkan karena *leaflet* bersifat visual sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat (Muchtar et al., 2025).



Gambar 2. Dokumentasi Observasi awal, Pemeriksaan Tekanan Darah dan Penyuluhan Kesehatan secara *Door To Door*

Pemberian Intervensi Air Kelapa Muda

Pada tanggal 15 Agustus 2025, intervensi berupa satu gelas air kelapa muda diberikan kepada warga yang memiliki tekanan darah tinggi sebagai upaya sederhana untuk membantu menjaga hidrasi dan mendukung kestabilan tekanan darah. Kelapa dianggap sebagai tumbuhan serbaguna karena setiap bagian dari pohon kelapa memiliki manfaat yang luar biasa (Jamilah et al., 2024). Salah satu pengobatan herbal pada penderita hipertensi adalah dengan minum air kelapa muda. Air kelapa muda mempunyai kandungan seperti gula, protein, kalium, kalsium, magnesium, vitamin C (Ayatullah, 2021). Konsumsi bahan makanan dengan kandungan kalium tinggi dan natrium rendah penting untuk mempertahankan tekanan darah dalam batas normal (Sari & Purwono, 2022). Kalium mengontrol keseimbangan natrium dalam sel, yang menyebabkan hipertensi. Kepatuhan mematuhi prosedur menggunakan air kelapa muda murni tanpa campuran sebanyak 250ml setiap kali terapi. Terapi non farmakologi seperti air kelapa muda sangat direkomendasikan untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Karena sifatnya yang sederhana, efektif, efisien, dan hemat biaya, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri (Darmah, 2024). Setelah dilakukan pemberian intervensi, mahasiswa melakukan penyuluhan tentang manfaat kelapa muda pada masyarakat yang dikumpulkan di Pustu Keluهران Boneoge.





Gambar 2. Dokumentasi Pemberian dan Penyuluhan Intervensi Air Kelapa Muda

Tabel 1. POA (Planning of Action) Program Kegiatan

Judul Kegiatan	Waktu dan Tempat Pelaksanaan	Kegiatan dan Sasaran	Target Pencapaian
<i>Ayo, Kenal Hipertensi</i>	Pada tanggal 13-20 Agustus 2025 secara Door To Door	Melakukan penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet pada masyarakat RT 04 Kelurahan Boneoge	Diharapkan 90% masyarakat RT 04 mengalami peningkatan pemahaman terkait faktor risiko, pencegahan, dan pengendalian hipertensi
<i>Pemeriksaan Kesehatan</i>	Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 13-20 Agustus 2025 secara Door To Door	Pemeriksaan Kesehatan dalam bentuk tekanan darah pada masyarakat RT 04 Kelurahan Boneoge	Diharapkan 90% masyarakat RT 04 mampu melakukan deteksi dini secara optimal dan meningkatkan kualitas hidup melalui pemantauan kesehatan secara berkala.
<i>Pemberian Intervensi Air Kelapa Muda</i>	Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 pukul 16.30 di Pustu Kelurahan Boneoge serta dilanjutkan secara door to door.	Intervensi berupa pemberian air kelapa muda disertai penyuluhan tentang manfaat air kelapa dalam membantu mengendalikan hipertensi. Sasaran kegiatan adalah masyarakat RT 04 serta kader kesehatan setempat.	Diharapkan 90% masyarakat RT 04 memperoleh informasi yang benar dan terdorong untuk mengonsumsi air kelapa muda sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam mengendalikan hipertensi.

Berdasarkan tabel 1 program kegiatan dilakukan pada tanggal 13- 20 Agustus 2025 melalui pendekatan Door To Door untuk memastikan masyarakat dapat terjangkau secara optimal. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah program “Ayo, Kenal Hipertensi”, yaitu penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet kepada warga. Melalui kegiatan ini, mahasiswa berupaya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi, mulai dari faktor risiko, tanda dan gejala, hingga pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala. Target dari kegiatan ini adalah agar 90% masyarakat RT 04 mengalami peningkatan pengetahuan, kesadaran, serta memiliki kebiasaan rutin dalam memeriksa tekanan darah.

Selanjutnya dilakukan kegiatan Pemeriksaan Kesehatan , khususnya pengukuran tekanan darah, yang juga dilakukan secara door to door pada tanggal 13–20 Agustus 2025. Pemeriksaan ini bertujuan membantu masyarakat mendeteksi penyakit secara dini, terutama hipertensi yang sering kali tidak bergejala. Melalui kegiatan ini diharapkan 90% masyarakat RT 04 mampu mengetahui kondisi kesehatannya sejak awal sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup melalui upaya pencegahan dan pengelolaan kesehatan yang lebih baik.

Kegiatan berikutnya adalah Pemberian Intervensi Air Kelapa Muda , yang dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 pukul 16.30 di Pustu Kelurahan Boneoge dan dilanjutkan secara door to door. Intervensi ini disertai penyuluhan mengenai manfaat air kelapa muda sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Sasaran kegiatan meliputi masyarakat RT 04 dan para kader kesehatan. Melalui program ini, diharapkan 90% masyarakat RT 04

memperoleh pemahaman sekaligus terdorong untuk mengonsumsi air kelapa muda sebagai bagian dari gaya hidup sehat dalam mengendalikan hipertensi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di RT 04 Kelurahan Boneoge mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan berbasis leaflet, pemeriksaan tekanan darah secara door to door, serta intervensi air kelapa muda sebagai upaya non-farmakologis. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mulai memahami pentingnya deteksi dini, pengelolaan faktor risiko, serta pemanfaatan potensi lokal dalam menjaga kestabilan tekanan darah. Pemberian intervensi air kelapa muda juga mendapat respon positif dan dapat diterapkan secara mandiri oleh warga sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Untuk menghentikan program, diperlukan pendampingan rutin dan keterlibatan aktif kader kesehatan agar peningkatan kapasitas masyarakat dalam pengendalian hipertensi dapat terus berlanjut dan memberikan dampak jangka panjang

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Pemerintah Kelurahan Boneoge, khususnya perangkat RT 04, serta seluruh masyarakat yang telah berpartisipasi dan memberikan dukungan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Penghargaan juga disampaikan kepada Puskesmas setempat dan para kader kesehatan yang juga membantu dalam proses penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah, serta distribusi intervensi air kelapa muda. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Widyia Nusantara atas arahan, fasilitas, dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat*. 3(1).
- Aris Widiyanto, J. T. A. (2020). *Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi*. 1, 96–190.
- Ayatullah. (2021). *Pengaruh Pemberian Air Kelapa Muda Dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 3(2).
- Cembun, Moh, Arip, Akhmad Fathoni, L. W. A. (2020). *Pengaruh pemberian air kelapa muda terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kuripan*.
- Darmah Muliadi, M. (2024). *EFEKTIVITAS PEMBERIAN AIR KELAPA MUDA GENJAH KUNING (COCOS NUCIFERA) TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER*. 14(April). <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1811/1119>
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2023). *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–368.
- Erjon. (2025). *Edukasi dan Deteksi Dini Pemeriksaan Tekanan Darah dalam Mencegah Risiko Komplikasi Hipertensi*. 4.
file:///C:/Users/HP/Downloads/Cakrawala+Vol+4+no+1+Tahun+2025+hal+41-46.pdf
- Jamilah Nasution, Emmy Harso Kardhinata, M. S. N. (2024). *Pemanfaatan Tanaman Kelapa (Cocos Nucifera)*.
https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=jGAOEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=kenapa+pohon+kelapa+muda+banyak+tumbuh+di+indonesia&ots=GC51eTS0CN&sig=V6guuYFrZKqHH3kSRF455-Qmfss&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Kartini Massa, L. A. M. (2021). *Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia*. 2(September), 46–52.
file:///C:/Users/HP/Downloads/oksfranisumampouw,+Vol+2+No+2_2021_Kartini+Massa_46-52.pdf
- Kemkes RI. (2023). *Menteri Kesehatan Republik Indonesia Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*.
- Marbun, W. S. (2022). *PENYULUHAN KESEHATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA TERHADAP*

TINGKAT PENGETAHUAN HIPERTENSI. 6.
[https://repository.unai.edu/id/eprint/239/2/PENYULUHAN KESEHATAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DEWASA_Wulan Marbun_1 Des 22.pdf](https://repository.unai.edu/id/eprint/239/2/PENYULUHAN_KESEHATAN_PADA_PENDERITA_HIPERTENSI_DEWASA_Wulan_Marbun_1_Des_22.pdf)
 Muchtar, F., Effendy, D. S., Sakti, E., & Kohali, O. (2025). *Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi Menggunakan Leaflet Kemenkes pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mokoau*.
 Nuraeni, A. (2020). *Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*. 4(2), 63–79.
 Nurochman, M. A., Sudaryanto, W. T., & Debi, S. S. (2024). *Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber*. 3(1).
 Sari, R., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Air Kelapa Muda Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(1), 47–54.
 UNICEF. (2023). Levels and trends in child malnutrition estimates. *UNICEF, World Health Organization and World Bank Group*, 24(2), 32.