

Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Dan Biji Chia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal

Yora Nopriani^{1*}, Tarissa Amanda², Nuzula Firdaus³

^{1,2,3}STIKES Mitra Adiguna Palembang

*e-mail: 1yoranopriani90@gmail.com, 2tarissaamanda2@gmail.com, nuzulafirdaus4@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang sering terjadi pada lansia dan dikenal sebagai "silent killer" karena tidak menunjukkan gejala awal yang jelas. Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Air kelapa muda dan biji chia merupakan alternatif alami yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Mengetahui pengaruh konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan desain pre-eksperimental one-group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 56 lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Bina Sejahtera, Palembang. Intervensi berupa pemberian air kelapa muda 300 ml dan biji chia 1 sendok teh, dua kali sehari selama 7 hari. Evaluasi dilakukan dengan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dari rerata 168,91 mmHg menjadi 148,84 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari rerata 97,44 mmHg menjadi 82,44 mmHg. Penurunan ini menunjukkan adanya efek positif konsumsi air kelapa muda dan biji chia terhadap tekanan darah. Air kelapa muda dan biji chia efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat menjadi alternatif terapi nonfarmakologis yang layak dipertimbangkan.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Air Kelapa Muda, Biji Chia, Terapi Nonfarmakologis

Abstract

Hypertension is a chronic disease that often occurs in the elderly and is known as the "silent killer" because it does not show obvious early symptoms. Hypertension management can be done through pharmacological and non-pharmacological approaches. Young coconut water and chia seeds are natural alternatives that have the potential to help lower blood pressure. To determine the effect of young coconut water and chia seeds consumption on blood pressure reduction in the elderly with hypertension. This activity is part of community service activities with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 56 elderly people with hypertension at the Bina Sejahtera Elderly Posyandu, Palembang. The intervention was in the form of giving 300 ml of young coconut water and 1 teaspoon of chia seeds, twice a day for 7 days. Evaluation was carried out by measuring blood pressure before and after the intervention. There was a decrease in systolic blood pressure from an average of 168.91 mmHg to 148.84 mmHg, and diastolic blood pressure from an average of 97.44 mmHg to 82.44 mmHg. This decrease shows a positive effect of the consumption of young coconut water and chia seeds on blood pressure. Young coconut water and chia seeds are effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension and may be an alternative nonpharmacological therapy that is worth considering.

Keywords: Hypertension, Elderly, Young Coconut Water, Chia Seeds, Nonpharmacological Therapy



1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan sistem kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Kondisi ini sering tidak disadari karena gejalanya yang tidak spesifik, sehingga disebut sebagai silent killer. Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dan beban biaya kesehatan pada kelompok lansia. Lansia, menurut UU No. 13 Tahun 1998, adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas. Kelompok ini rentan terhadap penyakit degeneratif, termasuk hipertensi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dengan penggunaan obat-obatan, namun terapi jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis menjadi penting sebagai alternatif atau pelengkap.

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah kondisi pembuluh darah yang menghambat suplai darah dan oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini menyebabkan tekanan darah naik di atas batas normal. Hipertensi adalah penyakit yang mematikan yang tidak memiliki gejala sebagai peringatan bagi korbannya sehingga sering disebut sebagai pembunuh gelap atau pembunuh diam. Lansia seseorang yang mempunyai atau mencapai usia 60 tahun keatas (undang-undang No.13 tahun 1998 dalam Bab I pasal 1 ayat 2) [1]. Beberapa alasan yang mendasari perlunya program PKM ini adalah dengan adanya penanganan hipertensi baik farmakologi (obat-obatan) dan non farmakologi (bukan obat) [2].

Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang merupakan jenis terapi yang dalam batas-batas tertentu merugikan dan berdampak negatif terhadap tubuh manusia bila digunakan dalam waktu yang lama. Sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tanpa menggunakan obat dalam proses terapinya, seperti dengan memodifikasi gaya hidup, menjaga pola makan, makan buah dan sayuran, dan bisa dengan mengkonsumsi air kelapa muda dan biji chia untuk menurunkan tekanan darah [3]. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra *et al* (2024) menemukan bahwa pemberian terapi air kelapa muda terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dimana tekanan darah kedua subjek setelah diberikan terapi air kelapa muda selama 7 hari dengan frekuensi pemberian dua kali sehari (pagi dan sore) sebanyak 300 ml terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dimana tekanan darah subjek I menurun sebesar 10-30 mmHg dan subjek II menurun sebesar 40-50 mmHg.

Selain air kelapa muda, biji chia juga menjadi salah satu penanganan non farmakologi untuk hipertensi. Biji chia atau *chia seed* (*Salvia hispanica L.*) adalah salah satu bahan alami yang digunakan sebagai alternatif pengembangan produk pangan fungsional dan memiliki dampak kesehatan yang positif [4]. Biji chia dapat menurunkan tekanan darah sistolik yang signifikan pada penderita hipertensi. Biji chia juga memiliki kandungan nutrisi yang lengkap dalam setiap 100 g biji chia adalah 407 mg kalium, 631 mg kalsium, dan 335 mg magnesium yang bisa membantu mengontrol tekanan darah [5]. Dengan adanya PKM ini, diharapkan para lansia akan lebih memahami dan dapat menangani tentang penyakit hipertensi.

2. METODE

Metode pelaksanaan PKM ini dilakukan berdasarkan metode sosialisasi tentang hipertensi, pengecekan tekanan darah sistolik & diastolik dan pemberian air kelapa muda dan biji chia terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. Lansia / Masyarakat yang berada di Posyandu lansia bina Sejahtera Palembang ternyata belum mengetahui bahwa dengan menggunakan air kelapa muda dan biji chia dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Adapun prosedur yang dilakukan adalah dengan memberikan sosialisasi tentang hipertensi, melakukan pengecekan tekanan darah sistolik dan diastolik, pemberian air kelapa muda 300 ml dan biji chia 1 sdt sebanyak 2 kali dalam sehari selama 7 hari sesuai SOP, dengan lansia berjumlah 56 orang. Selanjutnya melakukan pengecekan tekanan darah sistolik dan diastolik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Parameter Tekanan Darah	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	Penurunan
Sistolik (mmHg)	168,91	148,84	20,07
Diastolik (mmHg)	97,44	82,44	15,00

(Sumber : Data Primer, 2025)

Hasil menunjukkan adanya penurunan yang konsisten pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian air kelapa muda dan biji chia.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Penurunan tekanan darah ini diduga disebabkan oleh kandungan kalium dan magnesium dalam air kelapa muda yang berperan dalam vasodilatasi dan pengaturan elektrolit. Selain itu, asam lemak omega-3 dan serat dalam biji chia dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan mengurangi tekanan sistemik.

Temuan ini sejalan dengan studi oleh Nugraha et al. (2024) yang melaporkan efek antihipertensi dari air kelapa muda [6]. Demikian pula, Rasbawati & Irmayani (2021) menyatakan bahwa biji chia dapat digunakan sebagai pangan fungsional yang mendukung pengelolaan tekanan darah [4].

Keterbatasan dalam kegiatan ini termasuk tidak digunakannya kelompok kontrol dan belum dilakukan uji statistik inferensial.

4. KESIMPULAN

Pemberian air kelapa muda dan biji chia secara rutin selama 7 hari terbukti menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang murah, mudah, dan alami. Selanjutnya, sosialisasi

yang diberikan tentang hipertensi juga memberikan pengetahuan kepada Masyarakat ataupun lansia terhadap pencegahan penyakit hipertensi.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua Stikes Mitra Adiguna Palembang beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi S1 Keperawatan dan akhirnya kegiatan ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Puskesmas bukit sangkal terutama Posyandu lansia bina Sejahtera yang sudah mengizinkan serta membantu mensukseskan kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afriyanti Esi, K. F. bobby dan S. Laila. (2023). *No Title lansia & covid-19*. Penerbit Adab.
- [2] Supriadi, D., Roslianti, E., & Susanto, R. P. (2021). Giving of Non-Pharmacological Therapy of Young Coconut Water (*Cocos Nucifera L.*) to Hypertension Patients. *JURNAL VNUS (Vocational Nursing Sciences)*, 3(1), 14–21 <https://doi.org/10.52221/jvnus.v3i1.247>
- [3] Ridwan Saputra, M., Tri Pakarti, A., & Keperawatan Dharma Wacana Metro, A. (2024). Penerapan Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2).
- [4] Rasbawati, R., & Irmayani, I. (2021). Pemanfaatan Biji Chia (*Salvia hispanica L.*) untuk Meningkatkan Kualitas Susu Diversifikasi. *Jurnal Peternakan Indonesia (Indonesian Journal of Animal Science)*, 23(2), 159. <https://doi.org/10.25077/jpi.23.2.159-167.2021>
- [5] Erlinda, Y., Marliyati, A., & Setiawan, B. (2024). *The sensory and nutrient analysis by the addition of Chia seed (Salvia hispanica L.) to Star fruit Juice (Averrhoa carambola L.) as a drink for hypertension patients*. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12\(3\).141-149](https://doi.org/10.21927/ijnd.2024.12(3).141-149)
- [6] Nugraha, Moch. D., Komalasari, M., & Salahudin, R. (2024). Pengaruh Konsumsi Air Kelapa Muda Hijau (*Cocos Viridis*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01), 284–291. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1260>