



PENGGUNAAN VIRGIN COCONUT OIL DALAM PENCEGAHAN HIPER KOLESTEROL PADA PENDERITA HIPERTENSI

Herliawati¹, Jum Natosba², Zulian Effendi³

^{1,2} Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

¹herliawati74@gmail.com, ²jumnatosba_bayd@yahoo.co.id, ³effendizulian7@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit tidak menular yang dialami masyarakat khususnya hipertensi menyebabkan penurunan kualitas kesehatan dan kemandirian pada masyarakat dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dan jika tidak diatasi dengan penatalaksanaan yang efektif dapat menyebabkan morbiditas dan mortalitas. Rendahnya penderita penyakit hipertensi melakukan pengobatan karena penyakit tersebut dianggap sebagai penyakit yang biasa terjadi dan dapat sembuh dengan sendirinya. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi penyakit stroke bahkan kematian seperti pada otak (Stroke Haemoragi), gagal jantung, gagal ginjal dan retinopati. Penyakit hipertensi dapat disebabkan karena kadar kolesterol dalam darah yang melebihi kadar yang normal. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia salah satu penyebabnya yaitu karena kadar kolesterol total yang meningkat. Daerah Lubuk Bakung merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Pakjo Palembang dengan jumlah penderita hipertensi yang cukup banyak. Menurut hasil penelitian banyak terapi komplementer yang dapat digunakan dalam upaya pengendalian penyakit hipertensi salah satunya dengan penggunaan virgin coconut oil dalam keseharian penderita hipertensi. Hasil kegiatan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman khalayak sasaran terhadap penggunaan virgin coconut oil yang dapat mengatasi masalah hiperkolesterol pada penderita hipertensi. Diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan terapi komplementer yaitu penggunaan virgin coconut oil untuk mencegah komplikasi dari peningkatan kolesterol darah (hiperkolesterol) dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: *Hipertensi,; hiperkolesterol ; virgin coconut oil*

ABSTRACT

Non-communicable diseases experienced by people specifically hypertension cause a decrease in the quality of health and independence in the community in carrying out daily activities and if not addressed with effective management can cause morbidity and mortality. The low number of people suffering from hypertension undergo treatment because it is considered a disease that can occur and can be cured by itself. Hypertension can cause stroke complications, even in the brain (Haemoragi stroke), heart failure, kidney failure and retinopathy. Hypertension can be caused due to cholesterol levels in the blood that exceeds normal levels. Hypertension is the number one cause of death in the world, one of the causes is due to increased total cholesterol levels. The Lubuk Bakung area is one of the working areas of the Pakjo Public Health Center in Palembang with quite a lot of hypertension sufferers. According to the results of many complementary therapies that can be used to help overcome hypertension, one of them is by using pure coconut oil in hypertension sufferers' daily lives. The results of this activity are increasing knowledge and understanding of the target audience



towards the use of virgin coconut oil which can overcome the problem of hypercholesterolemia in patients with hypertension. It is hoped that hypertension sufferers can do complementary therapy that is using pure coconut oil to prevent complications of increased blood cholesterol (hyper cholesterol) in everyday life.

Keywords: *Hypertension* ,; *hypercholesterolemia*; *virgin coconut oil*

I. PENDAHULUAN

Penyakit darah tinggi yang lebih dikenal sebagai hipertensi merupakan penyakit yang mendapat perhatian dari seluruh kalangan masyarakat. Dampak yang ditimbulkan baik jangka pendek maupun jangka panjang membutuhkan penanggulangan yang menyeluruh dan terpadu. Hipertensi menimbulkan angka morbiditas (kesakitan) dan mortalitas (kematian) yang tinggi. Penyakit hipertensi menjadi penyebab kematian 7,1 juta orang di seluruh dunia, yaitu sekitar 13% dari total kematian, prevalensinya hampir sama besar baik di negara berkembang maupun negara maju (Sani, 2008).

Kadar kolesterol yang tinggi di dalam darah menjadi faktor risiko penyakit hipertensi yang dapat mengakibatkan terjadinya sumbatan di pembuluh darah perifer yang mengganggu aliran darah ke jantung (Soleha, 2012). Plak kolesterol terjadinya penimbunan kolesterol di dalam darah yang mengakibatkan penebalan dinding arteri. Saluran arteri akan kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku dan sempit dan pembuluh darah tidak dapat mengembang secara elastis saat jantung memompa darah melalui pembuluh darah, darah didorong dengan kuat untuk dapat melalui pembuluh darah yang sempit tersebut, sehingga menyebabkan kenaikan tekanan darah (Naue., Doda., dan Wungouw, 2016).

Peningkatan kolesterol dalam darah disebut hiperkolesterolemia dan banyak dialami oleh penderita hipertensi, kadar total kolesterol serum meningkat sesuai dengan peningkatan tekanan darah. Konsentrasi serum pada penderita hipertensi lebih tinggi dari pada serum normotensif mengindikasikan risiko komplikasi kardiovaskuler dan cerebrovaskuler yang lebih besar seperti penyakit jantung koroner dan stroke pada penderita hipertensi dengan kadar kolesterol tinggi (Akuyam., Aghogho., Aliyu., dan Bakari, 2011). Menurut WHO yang akan mengalami hipertensi berdasarkan usia yaitu 20-29 tahun tekanan darah < 150/90 mmHg, 30-64 tahun tekanan darah 160/95 mmHg, usia > 65 tahun tekanan darah > 170/95 mmHg (Sutomo, 2008).

Banyaknya komplikasi penyakit akibat hipertensi yang merupakan penyakit terminal dan dapat mengakibatkan kecacatan (morbiditas) permanen bahkan kematian sehingga perlu dilakukan penatalaksanaan secara farmakologi non farmakologi. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau secara non-farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup dan terapi komplementer.

Daerah Ibuk bakung kel. Siring agung, Kec. Ilir barat 1 berada di wilayah kerja puskesmas bambu kuning atau puskesmas pakjo Palembang. Jumlah penduduk di kelurahan siring agung termasuk desa lubuk bakung adalah 24.125 jiwa dengan karakteristik penduduk di desa lubuk bakung adalah lebih banyak berusia pra lanjut usia ke atas (45 tahun keatas) dimana pada usia tersebut individu cenderung mengalami berbagai penyakit degeneratif seperti penyakit hipertensi atau peningkatan tekanan darah. Tingkat pendidikan penduduk desa lubuk bakung adalah rata-rata sekolah dasar dan menengah dan pekerjaan penduduk yang terbanyak sebagai buruh bangunan dan ibu rumah tangga.

Penduduk di desa lubuk bakung banyak yang belum mengetahui tanda dan gejala dari penyakit hipertensi, mereka tetap melakukan aktivitas sehari-hari walaupun dalam kondisi



sedang mengalami peningkatan tekanan darah, hal ini sangat membahayakan karena dapat terjadi pecah pembuluh darah otak yang dapat menyebabkan kematian.

Penduduk desa lubuk bakung yang mengalami hipertensi juga belum mengetahui terapi lain yang dapat membantu mengontrol tekanan darah selain dengan cara mengkonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah yaitu dengan cara konsumsi/penggunaan virgin coconut oil dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah peningkatan kolesterol penyebab hipertensi. Penduduk di desa lubuk bakung yang menderita hipertensi belum mengetahui efek samping obat kimia yang dapat mempengaruhi fungsi hati dan ginjal di dalam tubuh.

Dari masalah-masalah yang dialami oleh penduduk lubuk bakung terutama yang berkaitan dengan masalah penyakit hipertensi, maka pengusul menerapkan hasil penelitian mengenai aplikasi penggunaan virgin coconut dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi di desa lubuk bakung tersebut melalui pencegahan peningkatan kadar kolesterol

Dari situasi diatas maka dilakukan penyuluhan, simulasi dan demonstrasi serta penerapan penggunaan virgin coconut dalam mengontrol tekanan darah penderita hipertensi di desa lubuk bakung tersebut melalui pencegahan peningkatan kadar kolesterol kepada penderita hipertensi di desa lubuk bakung kel siring agung sebagai upaya mengatasi dan mencegah komplikasi hipertensi.

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kemampuan khalayak sasaran menerapkan penggunaan virgin coconut oil dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan komplikasi hipertensi dengan menurunkan kadar.kolesterol darah.

II. METODE PELAKSANAAN

Prosedur kerja dalam kegiatan ini adalah persiapan meliputi : perijinan, studi pendahuluan terhadap khalayak sasaran, pembuatan dan pengajuan proposal, studi pustaka

Cara kerja : mengumpulkan minta khalayak sasaran di tempat pertemuan.berkumpul , pre test, mengukur tekanan darah dan kadar kolesterol khalayaksasaran, penyuluhan tentang masalahhipertensi dan kolesterol beserta komplikasinya, penyuluhan tentang terapi komplemter : penggunaan virgin coconut oil, peragaan : Simulasi penggunaan virgin coconut oil, peragaan : demonstrasi penggunaan virgin coconut oleh khalayak sasaran, diskusi dan tanya jawab, post test

Khalayak sasaran sasaran primer kegiatan ini adalah penderita hipertensi di desa lubuk bakung kel. siring agung yang merupakan wilayah kerja puskesmas bambu kuning Palembang berjumlah 30 orang dengan latar belakang pendidikan sekolah menengah ke bawah. Pekerjaan khalayak sasaran kebanyakan sebagai buruh lepas dan merupakan penduduk asli daerah setempat.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Lembar Observasi Kegiatan

No	Nama	Pre Test Jumlah Betu l	Post Test Jumlah Betu l	Kad ar Kole ster ol	Tekanan Darah
1	Kartini	2	6	173	110/80



2	Yuliana	3	7	175	150/90
3	Asnawat	4	7	215	150/100
4	Rostia	3	7	239	130/90
5	Maimun	5	6	216	110/90
6	Eni nas	4	7	210	170/100
7	Masroh	4	7	205	150/100
8	Holam	3	6	205	150/100
9	Suryati	3	6	200	120/100
10	Adis	3	6	166	120/80
11	Listriani	3	7	212	130/80
12	Titi	3	7	210	120/70
13	Nelly sus	3	7	204	140/90
14	Siti hawa	4	6	210	160/100
15	Meri	3	7	209	150/100
16	Rohmawati	4	7	200	130/80
17	Khodijah	3	7	205	130/100
18	Siti zulaikha	3	6	241	150/90
19	Juriah	4	7	205	160/90
20	Nursal	2	7	195	120/100
21	Neli J	4	7	216	140/100
22	Yusnani	5	7	200	140/100
23	Nurpala	3	7	145	130/80
24	Hj nurlela	3	7	153	160/100
25	Fauziah	3	7	203	150/90
26	Wadariah	3	7	201	110/80
27	Yuni	4	7	140	110/90
28	Kasmini	4	6	164	160/100
29	Satiyem	4	6	199	150/100
30	Nurul arafah	4	6	203	110/80



Hasil dari pengabdian kepada masyarakat Upaya Pencegahan Komplikasi Hiperkolesterol Pada Penderita Hipertensi Melalui Penggunaan Virgin Coconut Oil Di Lubuk Bakung Kelurahan Siring Agung Palembang pada khalayak sasaran adalah terdapat peningkatan pengetahuan khalayak sasaran : pengertian penyakit hipertensi dan hiperkolesterol, tanda dan gejala hipertensi dan hiperkolesterol, penyebab penyakit hipertensi dan hiperkolesterol, komplikasi penyakit hipertensi dan hiperkolesterol, pengertian terapi penggunaan virgin coconut oil, pemahaman tentang manfaat dan kegunaan virgin coconut oil

Hal ini dapat dilihat dari partisipasi dan pada saat diskusi dengan khalayak sasaran mengenai penyakit hipertensi dan hiperkolesterol, komplikasi hiperkolesterol serta penggunaan dan pembuatan virgin coconut oil. Hasil nilai post test terdapat peningkatan pengetahuan. Khalayak sasaran mengerti bahwa komplikasi hiperkolesterol pada penderita penyakit hipertensi dapat memperberat penyakit, mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan dapat menjadi penyebab kematian.

Khalayak sasaran mengerti tentang pembuatan dan penggunaan virgin coconut oil sebagai upaya mengatasi komplikasi hiperkolesterol. Khalayak sasaran mau dan mampu melakukan teknik tersebut secara terus menerus sesuai kebutuhan dalam penggunaan sehari-hari. Hal ini dapat dilihat pada saat demonstrasi dan simulasi penggunaan virgin coconut oil, Khalayak sasaran memperhatikan dengan seksama dan antusias untuk mengaplikasikan penggunaan virgin coconut oil dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi orang tersebut dalam bersikap dan berperilaku. Perilaku hidup sehat akan muncul pada seseorang bila ia memiliki pemahaman mengenai manfaat dan cara hidup sehat itu sendiri. Bila seseorang telah mengetahui manfaat yang akan diperoleh maka ia akan berusaha mencari tahu bagaimana caranya.

Khalayak sasaran yang terdiri dari individu dengan pendidikan menengah ke bawah memiliki daya pikir yang sederhana yang menyebabkan pengetahuan terhadap suatu ilmu tidak optimal. Termasuk pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan akibat hiperkolesterol pada penderita hipertensi secara menyeluruh. Hal ini dapat diakibatkan karena kurangnya informasi dari petugas kesehatan maupun sumber lain yang tidak mudah mereka dapatkan.

Melalui pendidikan kesehatan secara perorangan dan penyuluhan secara kelompok, khalayak sasaran mulai mengetahui tentang hipertensi dan hiperkolesterol yang merupakan tanda dan gejala yang menyertai hipertensi seperti sakit kepala dan hiperkolesterol dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah bahkan dapat menyebabkan kejadian stroke. Dengan penggunaan virgin coconut oil dalam kehidupan sehari-hari khalayak sasaran dapat mencegah terjadinya penumpukan kolesterol dalam darah yang menjadi penyebab peningkatan tekanan darah sehingga khalayak sasaran sangat merasakan manfaat yang besar dari penggunaan virgin coconut oil tersebut dalam mengatasi hiperkolesterol penyebab hipertensi.

Kemauan yang tinggi dari khalayak sasaran untuk mendengarkan penyuluhan dan mengikuti simulasi dikarenakan mereka tetap ingin hidup sehat dapat beraktivitas sehari-hari secara mandiri dan tidak tergantung kepada orang lain. Kemampuan khalayak sasaran dalam melakukan aktivitas dapat terganggu karena gejala dan tanda hipertensi seperti sakit kepala disebabkan karena peningkatan jumlah kolesterol dalam darah yang secara fisiologis khalayak sasaran sudah mengalami penurunan fungsi fisik dengan bertambahnya usia termasuk fungsi sistem pencernaan dan kardiovaskuler terkait dengan hipertensi. Oleh karena itu penggunaan virgin coconut oil sangat dianjurkan dengan menyesuaikan kondisi dan keadaan fisik khalayak sasaran.

Dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai hiperkolesterol dan hipertensi secara keseluruhan dapat memudahkan khalayak sasaran mengantisipasi akibat atau komplikasi dari penyakit tersebut sehingga dapat melakukan hal yang tepat untuk melakukan



pengobatan secara baik dan tepat. Harapan akhir dari kegiatan ini adalah meningkatkan kemandirian khalayak sasaran dan menjadikan khalayak sasaran tersebut berkualitas bagi diri sendiri dan orang lain.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a. Khalayak sasaran mengetahui dan memahami bahwa tanda dan gejala dari penyakit hipertensi yang paling dominan adalah kemungkinan terjadinya peningkatan kolesterol dalam darah atau hiperkolesterol yang dapat memperberat penyakit tersebut.
- b. Khalayak sasaran mengetahui dan memahami bahwa hiperkolesterol dapat terjadi pada penderita hipertensi dan dapat menimbulkan penyebab penyakit komplikasi yang dapat menimbulkan kecacatan bahkan kematian.
- c. Khalayak sasaran mengetahui bahwa salah satu upaya mencegah hiperkolesterol adalah dengan penggunaan virgin coconut oil dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Khalayak sasaran mau dan mampu mengaplikasikan penggunaan virgin coconut oil secara kontinyu dengan baik dan benar.

Saran

- a. Penyuluhan dan pendidikan kesehatan mengenai penyakit tidak menular yang banyak terjadi di masyarakat agar dapat dilakukan oleh petugas kesehatan secara kontinyu, sehingga pengetahuan khalayak sasaran dapat terus meningkat.
- b. Diharapkan petugas kesehatan terutama perawat dapat memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan secara terus menerus mengenai hiperkolesterol dan penyakit hipertensi secara menyeluruh sehingga khalayak sasaran dapat melakukan tindakan secara mandiri dalam mengatasi masalah kesehatan tersebut.
- c. Diharapkan khalayak sasaran dapat terus mengaplikasikan penggunaan virgin coconut oil untuk mencegah terjadinya hiperkolesterol.
- d. Khalayak sasaran dapat mempertahankan kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari – hari secara mandiri sesuai dengan kondisi dan keadaan fisik mereka, dengan terus mengaplikasikan penggunaan virgin coconut oil sesuai kondisi dan kemampuan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akuyam, S., Aghogho, U., Aliyu., dan Bakari, A. (2011). *Serum Total Cholesterol in Hypertensive Northern Nigerians, Int J of Med and Met Sci*, 1(3): 73-74.
- [2] Maharani, Tria. Herliawati. (2019). *Perubahan Kadar Kolesterol Total setelah Penggunaan Virgin Coconut Oil (Vco) Pada Penderita hipertensi Di Desa Limbang Jaya Kabupaten Ogan Ilir*. Skripsi S1 Keperawatan PSIK FK Unsri.
- [3] Naue, S. H., Doda, V., dan Wungouw, H. (2016). *Hubungan Kadar Kolesterol dengan Tekanan Darah pada Guru di SMP 1 & 2 Eben Haezar dan SMA Eben Haezar Manado*. *Jurnal e-Biomedik*, 4(2); 1-7.
- [4] Soleha, M. (2012). *Kadar Kolesterol dan Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah*. *Pusat Biomed dan Teknologi Dasar Kesehatan, Badan Litbangkes Kemenkes RI*, 1(2) ; 1-9.
- [5] Sutarmi, H. (2005). *Taklukan Penyakit dengan Virgin Coconut Oil (VCO)*. Jakarta: Penebar Swadaya.



- [6] Ujiani, S. (2015). *Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moelok Provinsi Lampung*. *Jurna Kesehatan*, 6(1): 43-48.
- [7] Udjianti, W. (2011). *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika.
- [8] Yani, M. (2015). *Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2); 1-9.
- [9] Yatim, F. (2010). *Cara Ampuh Mengontrol Kolesterol*. Jakarta: Indocamp.
- [10] Yoeantafara, A., dan Martini, S. (2017). *Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total*. *Jurnal MKMI*, 13(4): 304-311.
- [11] Yudha, R. P., dan Tasminatun, S. (2008). *Pengaruh Virgin Coconut Oil terhadap Kadar Kolesterol, HDL, dan LDL Tikus Putih (Rattus Norvegicus)*. *Mutiara Medika*, 8(1): 20-26.