Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat
Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass
E-ISSN: 2656-0364

UPAYA PEMBIASAAN MINUM AIR PUTIH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HYPERTENSI MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DI KOTA BANDUNG

Kuslan Sunandar*, Tati Suheti , Salma abdillah, Zepanya Maylani
Jurusan Keperawatan Bandung , Poltekkes Kemenkes Bandung
* kuslan15@gmail.com

ABSTRACT

Drinking warm plain water will burn body fat both in the muscles and in the nervous system. This will improve blood circulation in the body and remove harmful toxins and disrupt the body's metabolic processes. People who drank more than five glasses of water a day were 41 percent less likely to die from heart attact and hypertension than those who drank less than two drank less than two glasses of water a day.. Drinking enough water will make it work better, at least it can prevent you from feeling difficult to concentrate.

Keywords:habituation,water,hypertension

ABSTRAK

Minum air putih yang hangat akan membakar lemak tubuh baik dalam masa otot maupun dalam sistem syaraf. Hal ini akan meningkatkan sirkulasi darah dalam tubuh dan mengeluarkan racun membahayakan dan mengganggu proses metabolisme tubuh . Orang yang terbiasa minum air putih lebih dari lima gelas dalam sehari, kemungkinannya untuk meninggal akibat serangan jantung dan Hypertensi turun 41 persen dibandingkan mereka yang hanya minum kurang dari dua gelas air putih sehari. Minum air putih yang cukup akan membuat bekerja lebih baik, paling tidak bisa mencegah merasa sulit konsentrasi.

Kata kunci : Pembiasaan, air putih, Hypertensi

PENDAHULUAN

Menurut Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥18 tahun sebesar 34,1% yang sebelumya pada tahun 2013 sebesar 31,7%. Diketahui bahwa sebesar 54,4% rutin minum obat, 32,3% tidak rutin minum obat, dan 13,3% tidak minum obat. Menurut Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥18 tahun menurut provinsi, Jawa Barat termasuk prevalensi tertinggi kedua setelah Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 43%.

Salah satu upaya pengobatan hipertensi adalah pemberian obat diuretika. Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga daya pompa jantung menjadi lebih ringan dan mengurangi tekanan darah. Pemberian obat ini akan menimbulkan efek samping diantaranya yaitu hipokalemi. Air putih juga dapat berfungsi sebagai diuretika dan bersifat alamiah, sehingga tidak menimbulkan efek samping (Nurhasan,2002; Depkes RI.,2003). Manusia lahir ke dunia secara kodrati terbuat dari air. Maka

tubuh manusia sebagian besar adalah terdiri dari air. Maka jangan sampai manusia kekurangan air, karena bisa menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar.

80 % tubuh manusia terdiri dari air. Otak dan darah adalah dua organ penting yang memiliki kadar air di atas 80%. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95% (Maryati,2007). Di dalam tubuh kita, air memiliki beberapa fungsi, antara lain: membantu melancarkan sistem pencernaan dan penyerapan hingga proses pembuangan, membantu mengeluarkan sisa-sisa metabolisme dari perut dan ginjal, mengatur suhu tubuh, dan memberikan" pelumas" pada sendi dan selaput di dalam tubuh, darah adalah "alat transportasi " yang mendistribusikan nutrisi keseluruh jaringan tubuh dan 92% dari darah terdiri dari air, cairan yang dikeluarkan tubuh dan saliva hampir semuanya terdiri dari air dan setiap hari sistem pencernaan memproduksi 1,7 liter saliva (Acin, 2010). Begitu banyaknya tugas organ – organ tubuh, sehingga tubuh membutuhkan air sebanyak 1,5 sampai 2 liter atau 8 gelas sehari agar bisa bekerja optimal dan metabolisme tubuh berjalan baik dan normal. Bagi perokok jumlah tersebut harus ditambah setengahnya . Air tersebut diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh lewat air seni, keringat, pernapasan, dan *sekresi*. Ditinjau dari segi ilmu kesehatan air memiliki fungsi yang sangat banyak. Diantaranya air berfungsi sebagai untuk menjaga kesegaran, mengeluarkan racun dalam tubuh dan juga membantu pencernaan. Disamping itu Air memiliki manfaat lain yang sangat baik untuk kesehatan manusia, menjaga kebugaran, memperlancar sirkulasi darah, menyehatkan jantung, memberikan efek relaksasi, merawat kecantikan, dan untuk kesuburan (John, 2011).

Pengalaman penulis di lapangan pada umumnya konsumsi air minum di masyarakat belum memperhatikan kebutuhan minimal 8 gelas perhari. Apalagi di daerah yang beriklim sejuk seperti di Bandung, masyarakat cenderung minum kurang dari 8 gelas, karena bila minum lebih banyak akan memberikan efek diuretika, sehingga mereka tidak nyaman sering buang air kecil/kencing. Risiko kurangnya konsumsi air minum akan terjadi gangguan atau penyakit ginjal dan kardiovaskuler, diantaranya hipertensi.

METODE

Program didesain dalam bentuk penguatan dan pemberdayaan (empowering) kepada kader ,metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah dengan penyuluhan. Metode penyuluhan adalah proses penyebarluasan informasi tentang ilmu pengetahuan, teknologi, maupun seni. Sehingga media penyuluhan dapat diartikan sebagai sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadapa kesehatan (Susilowati, 2016). Kegiatan ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu Pre test, penyuluhan dan Post test

Tabel 1. Pemberdayaan Kader dalam Pelaksanaan Penyuluhan Pembiasaan Minum Air Putih di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung

No	Metode	Nama kegiatan	Tanggal Pelaksanaan	Sasaran	Hasil	
					terkecil	terbesar
1	**Tulisan**	**Pre test**	20 Juli 2020	**Kader**	**51**	**71**
2	**Penyuluhan**	**Penyuluhan dan tanya jawab**	27 dan 28 Juli 2020	**Kader**		
3	**Tulisan**	**Post test**	7 Agustus 2020	**Kader**	**70**	**85**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 hasil pretes pada kader tentang tatalaksana hipertensi di rumah dan pembiasaan minum air putih paling tinggi nilainya 71 dan terendah 51 artinya para kader masih banyak yang belum memahami tatalaksana hipertensi dengan membiasaan minum air putih. Tampak pada tabel 1 hasil postes pengetahuan kader meningkat dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 85. Dengan nilai tersebut memperlihatkan adanya perhatian dan motivasi dari para kader untuk meningkatkan kemampuanya dalam membantu masyarakat di wilayahnya. Menurut Djuhaeni H. Dkk,(2010) Motivasi kader sangat berpengaruh terhadap peran serta masyarakat dalam kegiatan Posyandu. Semua orang mengerti dan faham bahwa peran kader di Posyandu sangatlah besar, karena tanpa kehadiran kader Posyandu akan pasif, sepi tidak ada kegiatan. Sebaliknya jika kader Posyandu aktif maka Posyandu akan terlihat aktivitasnya minimal sebulan sekali.

Kemampuan kader dalam melaksanakan penyuluhan kepada keluarga dan masyarakat pada umumnya sudah baik, karena ada kedekatan baik secara fisik maupun secara emosional sehinga tidak ada hambatan komunikasi. Kader-kader kesehatan di Kota Bandung pada umumnya sudah banyak terlibat dalam kegiatan penyuluhan bersama mahasiswa sekolah-sekolah kesehatan yang ada di Kota Bandung, sehingga mereka sudah lebih percaya diri untuk dapat tampil memberikan penyuluhan secara masal maupun individual di Posyandu. Menurut Berita Koran Pikiran Rakyat pada bulan Agustus 2017 disampaikan oleh Ketua Kelompok Kerja Nasional (Pokjanal) dan Ketua PKK Kota Bandung bahwa Kader Posyandu dudah dapat memberikan karya terbaik untuk kota Bandung khusunya dalam meningkatkan kesadaran dan pencegahan berbagai ancaman kesehatan bagi masyarakat Kota Bandung. Hal yang berbeda disampaikan oleh Rahmiati dkk (2015), bahwa kader di daerah pedesaan masih kurang merasa percaya diri dalam memberikan kepada masyarakat disekitarnya, sehingga mereka masih perlu pendampingan dari tenaga-tenaga kesehatan (bidan, perawat) Puskesmas Pembinannya.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian ini berupa pemberdayaan kader melalui pelatihan dan pendampingan pelaksanaan penyuluhan tentang pembiasaan minum air putih kepada keluarga/masyarakat. Hasil dari pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan kader tentang pembiasaan minum air putih dan peningkatan kemampuan kader dalam pelaksanaan penyuluhan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengucapkan banyak terimakasih kepada, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kementerian Kesehatan Bandung, dan Kader Posyandu Wilayah Puskesmas Pasir kaliki Kota Bandung

DAFTAR PUSTAKA

Burns, M.E. & Mechanic, O. J. (2012). Art Therapy. *The Monday life*.

Cisternino, H. (2005). Play therapy and the hospitalized chlid. Influence of normative, therapeutic and educative play in reducing emotional distress.

Councill, T. (2012). Medical Art Therapy with Children. *On Handbook of Art Therapy*. Guilford Press: New York. .

Favara-Scacco, C., Smirne, G., Schiliro, G., & Di Cataldo. (2001). Art therapy as support for children with leukemia during painful procedures. *Medical and Pediatric Oncology*. 36: 474-480.

Ramdaniati, S & Setiawan, R. (2013), efektifitas normative play dan therapeutic play terhadap penurunan rasa takut anak usia pra sekolah yang dirawat di RSUD dr. slamet garut, *Jurnal Kesehatan Bhakti Kencana*. Vol 3 No 7 .

Salmela, M., Salantera, S., & Aronen, E. (2009). Child-reported hospital fears in 4 to 6 year old children. *Pediatric Nursing*. /September-October 2009. /Vol. 35/No.

Susilowati, D. (2016). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: BPPSDMK Kemeknkes RI.

Tanaka, K. & Yoshikawa, N. (2010). A need for play specialist in Japanese Children's wars. *Pediatric Nursing*, Juli Vol. 22 No. 6.

Widyasari, F.K. (2009). *Therapi bermain untuk anak normal*. Diakses dari http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2009/05/12/1160/13/ Terapi-Bermain-Untuk-Anak-Normal 20 Januari 2015 jam 4.