

PROPOSAL PENYULUHAN KESEHATAN MASYARAKAT



EDUKASI GEJALA HIPERTENSI DAN PENCEGAHANNYA

Ketua Pelaksana:

Dra. Apt. Nunung Nurhayati, M.Farm.

NIDN: 0407066207

Anggota Pelaksana:

Dharma Yanti, S.Pd., M.Farm

0428127604

Selvy Apriyanti

211560611026

Evi Sri Maulidi Risalah

211560611010

PROGRAM STUDI FARMASI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2023

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGAMBIAN MASYARAKAT

1. Judul

“EDUKASI GEJALA HIPERTENSI DAN PENCEGAHANNYA”

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm
b. NIDN : 0407066207
c. Jabatan : -
d. Program Studi : Farmasi
e. Nomor Telepon : 085709252433

A. Personalia

Anggota

- Dharma Yanti, M.Farm
- Selvy Apriyanti
- Evi Sri Maulidi Risalah

B. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari

C. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan/Edukasi

D. Jumlah Peserta : 30 Orang

E. Biaya yang diperlukan :

Sumber dana dari Mandiri : Rp.2.630.000

Bekasi, 30 Mei 2023

Ketua Pelaksana



Dra. Nunung Nurhayati, Apt, M.Farm

NIDN: 0407066207



Mengetahui,

Kepala Program Studi Farmasi



Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm.

NIDN: 0320099403

Menyetujui

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Suryani S., SKM., M.Kes

NIDN 0315018401

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
DAFTAR ISI	ii
KATA PENGANTAR	iv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra.....	2
1. Identifikasi Masalah	2
2. Rumusan Masalah.....	2
BAB II. SOLUSI TARGET DAN LUARAN	3
A. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
B. Manfaat Kegiatan.....	3
C. Kerangka Pemecahan Masalah.....	3
D. Khalayak Sasaran Antara Yang Strategis.....	3
BAB III. METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi yang Ditawarkan.....	4
B. Metode Pendekatan.....	4
C. Partisipasi Mitra.....	4
D. Luaran.....	4
BAB IV. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN	6
A. Anggaran Biaya.....	6
B. Jadwal Kegiatan.....	7
C. Susunan Acara.....	7
BAB V. PENUTUP	9
DAFTAR PUSTAKA	10

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT., yang telah memberikan nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan melakukan Promosi “**Edukasi Gejala Hipertensi dan Pencegahannya**”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Usman Ompusunggu, SE selaku Pembina Yayasan Medistra Indonesia
 2. Saver Mangandar Ompusunggu, SE., selaku Ketua Yayasan Medistra Indonesia
 3. Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
 4. Puri Kresna Wati, SST.,M.KM selaku Wakil Ketua 1 Bidang Akademik
 5. Sinda Ompusunggu, SH selaku Wakil Ketua II Bidang kepegawaian Umum dan TIK.
 6. Hainun Nisa, SST., M.Kes selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
 7. Yonathan Tri Atmodjo Reubun, M.Farm. selaku Kepala Program Studi Farmasi (S1)
- Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, Juni 2023



Apt. Dra. Nunung Nurhayati, M.Farm.
NIDN. 0407066207

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Hipertensi sebagai salah satu penyakit tidak menular yang paling umum ditemukan dalam praktek kesehatan. Komplikasi hipertensi dapat mengenai berbagai organ target seperti jantung, otak, ginjal, mata dan arteri perifer. Dalam sebuah studi metaanalisis yang mencakup 61 studi observasional prospektif pada 1 juta pasien yang setara dengan 12 juta persons-years ditemukan bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 2 mmHg dapat menurunkan resiko mortalitas akibat stroke sebesar 10%. Tercapainya target penurunan tekanan darah sangat penting untuk menurunkan kejadian kardiovaskuler pada pasien hipertensi (Muhadi,2018)

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah seseorang meningkat. Hipertensi memiliki kriteria, dari mulai tingkat I sampai dengan tingkat III. Tetapi untuk hipertensi pun tergantung dari kriteria tersebut. Untuk tekanan darah normal sampai dengan hipertensi tingkat I hanya dibutuhkan perubahan prilaku hidup dan kontrol teratur. Tetapi, untuk hipertensi tingkat II dan III butuh terapi medikamentosa disertai perubahan prilaku hidup dan kontrol teratur. Hipertensi dapat disebabkan oleh pemakaian obat-obatan ataupun dari penyakit lain semisal gagal ginjal.

Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung coroner (PJK), gangguan ginjal dan lain lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian. Hipertensi atau yang disebut the silent killer yang merupakan salah satu faktor resiko paling berpengaruh sebagai penyebab penyakit jantung.

Ditemukan bahwa dari tahun 2013 hingga 2015, kategori penyakit system pembuluh darah menempati peringkat pertama, kategori penyakit system muskuloskeletal dan jaringan ikat menempati peringkat kedua dan kategori penyakit kulit dan jaringan subkutan menempati peringkat ketiga. Kategori penyakit sistem pembuluh darah meliputi penyakit hipertensi, angina pectoris, infark miokard akut, penyakit jantung iskemik lainnya, emboli paru, penyakit gagal jantung, infark serebral, stroke, penyakit pembuluh darah lain non infeksi, hemoroid, hipotensi spesifik dan penyakit serevaskuler tidak spesifik (Adhania,2018). Adapun prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% dan Provinsi Jawa Barat sebesar 29,4% (Risikesdas, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmakologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak pedoman adalah penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olahraga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alcohol dan berhenti merokok (Damayantie,2018)

B. Masalah Mitra

1. Identifikasi Masalah

- a. Perlunya diberikan pemahaman tentang tanda-tanda penyakit hipertensi.
- b. Perlunya diberikan pemahaman tentang makanan dan minuman yang dapat menimbulkan hipertensi.
- c. Perlunya diberikan pemahaman tentang gaya hidup yang menyebabkan penyakit hipertensi misalnya stress, merokok, minum alcohol dan pola makan yang tidak teratur secara jadwal atau makan terlalu banyak dan terlalu sedikit.
- d. Perlunya pemahaman tentang pola hidup dan pola makan yang benar untuk dapat menghindari penyakit hipertensi.

2. Rumusan Masalah

- a. Memberikan pemahaman mengenai tentang tanda-tanda penyakit hipertensi
- b. Memberikan pemahaman tentang makanan dan minuman yang dapat menimbulkan aterosklerosis
- c. Memberikan penjelasan mengenai pemahaman tentang gaya hidup yang menyebabkan hipertensi
- d. Memberikan pemahaman tentang pola hidup dan pola makan yang benar untuk menghindari penyakit hipertensi.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang diberikan kepada masyarakat di Jalan Banteng RT 002/RW014, Kranji, Bekasi Barat.

2. Tujuan Khusus

- Memberikan pemahaman mengenai tentang tanda-tanda penyakit hipertensi
- Memberikan pemahaman tentang makanan dan minuman yang dapat menaikkan tekanan darah atau menyebabkan aterosklerosis
- Memberikan penjelasan mengenai pemahaman tentang gaya hidup yang menyebabkan hipertensi
- Memberikan pemahaman tentang pola hidup dan pola makan yang benar untuk menghindari penyakit hipertensi

B. Manfaat Kegiatan

Adanya peningkatan pemahaman bagi masyarakat tentang faktor penyebab dan cara pencegahan penyakit hipertensi.

C. Kerangka Pemecahan Masalah

Solusi yang ditawarkan pada proposal pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan memberikan edukasi tentang pengenalan dan pencegahan penyakit hipertensi

Metode pendekatan yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap, yaitu sosialisasi. Pelaksanaan yang terdiri dari tahapan-tahapan sosialisasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat di jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat mengenai pengenalan dan pencegahan penyakit hipertensi. Proses sosialisasi dengan menampilkan power point terkait materi-materi pengenalan dan pencegahan hipertensi, dan akan dibuatkan leaflet sehingga mudah untuk dipahami dan dibaca oleh warga sekitar jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat. Upaya meningkatkan pemahaman bagi masyarakat tentang faktor penyebab dan cara pencegahan penyakit hipertensi di sekitar wilayah jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat.

D. Khalayak Sasaran Antara yang Strategis

Sasaran dari kegiatan ini adalah masyarakat umum di sekitar jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat dimana pesertanya adalah Ibu-Ibu PKK sehingga diharapkan dengan dilakukannya edukasi penyakit hipertensi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat di wilayah tersebut untuk dapat mengenali gejala dan mencegah penyakit hipertensi yang berdampak pada penurunan angka kejadian hipertensi.

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru kepada masyarakat sekitar jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat tentang bagaimana mengenali dan mencegah penyakit hipertensi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan melakukan sosialisasi tentang faktor penyebab dan cara pencegahan penyakit hipertensi.

B. Metode Pendekatan

Metode pendekatan yang digunakan adalah *active and participatory learning* melalui beberapa tahap, yaitu sosialisasi. Pelaksanaan yang terdiri dari tahapan-tahapan sosialisasi yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan pada masyarakat sekitar jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat tentang faktor penyebab dan cara pencegahan penyakit hipertensi. Proses sosialisasi dengan menampilkan power point terkait materi-materi faktor penyebab dan pencegahan hipertensi, dan akan dibuatkan leaflet sehingga mudah untuk dipahami dan dibaca oleh warga jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat.

C. Partisipasi Mitra

Pada pengabdian kepada masyarakat kali ini target partisipasi mitra adalah warga di jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat sekitar Timur dimana pesertanya adalah Ibu-Ibu PKK sehingga diharapkan dengan dilakukannya edukasi tentang faktor penyebab dan pencegahan penyakit hipertensi .

Dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang baru kepada masyarakat jalan Banteng RT 002/RW 014, Kranji, Bekasi Barat sehingga menurunkan angka kejadian hipertensi di wilayah Bekasi Barat.

D. Luaran

Luaran dari hasil PKM ini adalah HaKI berupa flyer.

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. Anggaran Biaya

No	Uraian	Rincian data			Total
		Jumlah	Ket.	Harga	
1.	Konsumsi Panitia dan Dosen	40	Box	Rp20.000	Rp 800.000
2.	Snack peserta	35	Lembar	Rp 5.000	Rp. 175.000
3.	Buah	1	Parcel	Rp 200.000	Rp. 200.000
4.	Aqua Botol	1	Dus	Rp. 30.000	Rp. 30.000
5.	Aqua Gelas	2	Dus	Rp. 25.000	Rp. 50.000
6.	Banner	1	Buah	Rp.150.000	Rp. 150.000
7.	Poster	1	Dus	Rp 30.000	Rp 30.000
8.	Sertifikat	35	Buah	Rp 7.000	Rp 245.000
9.	Bahan Demonstrasi	1	Paket	Rp. 75.000	Rp. 75.000
10.	Stik HB	3	set	Rp 85.000	Rp. 255.000
11.	Alkohol Swab	1	pak	Rp 20.000	Rp 20.000
12.	Timbangan	1	buah	Rp. 100.000	Rp 100.000
13.	Uang untuk Puskesmas	1	Paket	Rp. 200.000	Rp. 200.000
14.	Uang untuk Kader	3	orang	Rp. 100.000	Rp. 300.000
Jumlah					Rp2.630.000

B. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Juni - Juli 2023											
		24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5
1	Persiapan												
	a. Koordinasi dengan Kepala RT 002/04 jalan Banteng Kranji												
	b. membuat surat permohonan untuk kegiatan												
	c. Menyiapkan proposal pelaksanaan penyuluhan												
2	Pelaksanaan penyuluhan												
	a. Mendata peserta absensi												
	b. Pelaksanaan penyuluhan												

3	Pelaporan												
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir												
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan												

BAB V

Demikian proposal pengabdian masyarakat dengan tema “**Edukasi Gejala Hipertensi dan Pencegahannya**” ini kami buat. Kami berharap bahwa proposal ini disetujui, sehingga proses pengabdian masyarakat dapat segera berjalan. permohonan izin pada STIKes Medistra Indonesia kami ajukan untuk ditindaklanjuti. Kami mengharapkan partisipasi aktif dan dukungan Bapak/Ibu dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat yang kami selenggarakan dapat berjalan dengan lancar dan terlaksana seperti yang diharapkan. Atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

DAFTAR PUSTAKA

Andrea GY. (2013). Korelasi Derajat Hipertensi dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP. Dr Kariadi Semarang periode 2008-2012. Semarang.

Dharmayantie N (2018). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Perilaku Penatalaksanaan Hipertensi oleh Penderita di Wilayah Kerja Puskesmas Sekerman Ilir Kabupaten Muaro Jambi tahun 2018. Jambi

Heniwati, Thabrany H. 2016. Perbandingan Klaim Penyakit Katastropik Peserta Jaminan Kesehatan Nasional di Provinsi DKI Jakarta dan Nusa Tenggara Timur tahun 2014. Jakarta

Adhania CC. Prevalensi Penyakit Tidak Menular pada Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung Tahun 2013-2015. Bandung

Kemenkes. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.

Kemenkes RI (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta

Muladi (2018). JNC 8: Evidence-based Guidelines : Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Jakarta.

APAKAH HIPERTENSI ITU?



Adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

PEMBAGIAN HIPERTENSI

1. Hipertensi Ringan : Sistole 140 – 160 mmHg, Diastole 90 – 95 mmHg
2. Hipertensi Sedang : Sistole 160 – 179 mmHg, Diastole 100 – 109 mmHg
3. Hipertensi berat : Sistole \geq 180 mmHg
(Adelia, 2013)

BAGAIMANA TANDA DAN GEJALANYA?

1. Sakit kepala
2. Rasa berat di tengkuk
3. Mudah emosi/marah
4. Jantung berdebar-debar
5. Sesak nafas
6. Keletihan
7. Mata berkunang-kunang
8. Susah tidur
(Adelia, 2013)

APA YANG MENYEBABKAN HIPERTENSI?

1. Keturunan
2. Kegemukan

3. Kebiasaan merokok


4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolesterol tinggi

6. Kurang olahraga
7. Stress



8. Sakit gula/kencing manis
9. Sakit Ginjal
(Adelia, 2013)

AKIBAT LANJUT DARI DARI HIPERTENSI?

1. Pandangan kabur
2. Penyakit jantung

3. Stroke
4. Gangguan saluran kencing
5. Kematian



BAGAIMANA PERAWATAN HIPERTENSI?

1. Makan makanan yang bergizi
2. Olahraga teratur
3. Mengubah kebiasaan hidup (kurangi merokok, minum kopi, minuman alkohol)
4. Kurangi makan berlemak tinggi dan tinggi bergaram
5. Kontrol teratur ke puskesmas/Fasilitas kesehatan

PENGOBATAN TRADISIONAL

1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas, diambil airnya diminum pagi dan sore.
2. Dua buah belimbing dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas dan diambil airnya diminum pagi dan sore

3. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam 2 gelas air sampai rebusannya tinggal 1 gelas, diminum pagi dan sore hari

SENAM ANTI STROKE?

Adalah salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi.



MANFAAT?

1. Memperlancar aliran darah
2. Memperlancar proses penuaan
3. Mencegah kekakuan otot
4. Mengurangi resiko hipertensi

HIPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)



OLEH:

Dra. Nunung Nurhayati, Apt.M.Farm



PROGRAM STUDI FARMASI
STIKES MEDISTRA INDONESIA
2022/2023

