

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI

Ketua Pelaksana :

Rotua Surianny S., SKM., M.Kes
NIDN : 0315018401

Anggota Pelaksana :

Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep	NIDN : 0301109302
I Ratnah, S.Kep., M.Kep	NIDN : 0331126301
Agus Jailani	18.156.01.11.039
Devitha Anjani. W	18.156.01.11.044
Elistiani Dwi Pratiwi	18.156.01.11.045
Fenina Putri Salsabila	18.156.01.11.048
Neng Poppy Sugiharti	18.156.01.11.054
Sindi Amelia	18.156.01.11.063
Sinta Nuriyah	18.156.01.11.064
Tiara Nur Safitri	18.156.01.11.068

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

KOTA BEKASI

TAHUN 2021

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul
Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Rotua Suryani, SKM., M.Kes
 - b. NIDN : 0315018401
 - c. Jabatan : Dosen S1 Keperawatan
3. Anggota Pelaksana
 - a. Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep NIDN : 0301109302
 - b. I Ratnah, S.Kep., Ners., M.Kep NIDN : 0331126301
 - c. Agus Jailani 18.156.01.11.039
 - d. Devitha Anjani. W 18.156.01.11.044
 - e. Elistiani Dwi Pratiwi 18.156.01.11.045
 - f. Fenina Putri Salsabila 18.156.01.11.048
 - g. Neng Poppy Sugiharti 18.156.01.11.054
 - h. Sindi Amelia 18.156.01.11.063
 - i. Sinta Nuriyah 18.156.01.11.064
 - j. Tiara Nur Safitri 18.156.01.11.068
4. Waktu Kegiatan : Sabtu, 20 November 2021
5. Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi
6. Demonstrasi Kegiatan : Sosialisasi dan Penyuluhan
7. Jumlah Peserta : 39 Orang
8. Biaya Yang Dibutuhkan : Rp. 1.000.000.,
9. Sumber Dana : Mandiri

Bekasi, 30 November 2021

Mengetahui,

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
Dan Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep
NIDN. 0301109302

Ketua Pelaksana

Rotua Surianny S, SKM., M.Kes
NIDN. 0315018401

Menyetujui,

Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat



Rotua Surianny S, SKM., M.Kes
NIDN. 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta innayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi.

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

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia Bpk. Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb
3. Wakil Ketua I, Ibu Dr. Lenny Irmawaty, SST., M.Kes
4. Wakil Ketua II, Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III, Ibu Hainun Nisa, SST, M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan, Ibu Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep., Ners., M.Kep.
7. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
8. Seluruh Mahasiswa/I STIKes Medistra Indonesia

Semoga hal yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, November 2021

Panitia Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

A. Judul

“Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi”

B. Analisis Situasi

Hipertensi adalah penyakit yang didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah secara menetap. Umumnya, seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah berada di atas 140/90 mmHg. Hipertensi dibedakan menjadi dua macam, yakni hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder. Hipertensi dipicu oleh beberapa faktor risiko, seperti faktor genetik, obesitas, kelebihan asupan natrium, dislipidemia, kurangnya aktivitas fisik, dan defisiensi vitamin D. (Sudarsono et al., 2017)

Hipertensi menjadi masalah kesehatan dengan morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan Pada tahun 2025 diproyeksikan sekitar 29 persen warga dunia terkena hipertensi, the silent killer adalah istilah tepat bagi penyakit hipertensi karena penyakit ini tanpa memberikan gejala dan keluhan dan jarang penderitanya menyadari penyakit ini. Kejadian penyakit darah tinggi di Indonesia masih tinggi sehingga menjadi masalah kesehatan di masyarakat. Penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah merupakan faktor risiko yang diakibatkan oleh hipertensi. Hipertensi jarang menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan terganggunya organ jantung. hipertensi sering ditemukan dengan tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin (Depkes RI, 2010). (Suprayitno1, 2019)

Peranan faktor genetik pada etiologi hipertensi didukung oleh penelitian yang membuktikan bahwa hipertensi terjadi di antara keluarga dekat walaupun dalam lingkungan yang berbeda. Faktor lingkungan yang mempengaruhi tekanan darah antara lain obesitas, stres, peningkatan asupan natrium, konsumsi alkohol, merokok dan polisitemia (Nuratif dan Kusuma 2016). Menurut WHO di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4 % orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar

(Riskesmas) tahun 2013 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional 25,8%. Penderita hipertensi diperkirakan sekitar 15 juta. (Soares et al., 2021)

Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi pada hipertensi dimulai dengan menjalani gaya hidup sehat. Menjalani gaya hidup sehat telah banyak terbukti dapat menurunkan tekanan darah, dan secara umum sangat menguntungkan dalam menurunkan risiko permasalahan kardiovaskular. (Kartika et al., 2021)

C. Masalah Mitra

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Dengan demikian pengetahuan dan pola hidup sehat penderita hipertensi diperlukan agar masyarakat dapat memahami tentang penyakit hipertensi dan mengetahui pola hidup sehat bagi penderita hipertensi khususnya di daerah Kp Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi

1. Identifikasi Masalah

- a) Kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi
- b) Kurangnya pengetahuan pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita penyakit hipertensi

2. Rumusan Masalah

- a) Meningkatkan kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi
- b) Meningkatkan kurangnya pengetahuan pola makan hidup sehat bagi masyarakat yang menderita penyakit hipertensi

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan hidup sehat bagi penderita penyakit hipertensi di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi.

2. Tujuan Khusus.

- a. Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan penyakit hipertensi di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi
- b. Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita hipertensi di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan masyarakat di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi dapat mengerti tentang pentingnya penyakit hipertensi
- b. Meningkatkan pengetahuan keluarga dan masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita hipertensi di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RT dalam melaksanakan penyuluhan untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi” dengan melakukan penyuluhan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan keperawatan sederhana kepada masyarakat dengan pemberian terapi komplementer dengan melakukan tekanan darah dan terapi senam hipertensi.

B. Metode Pendekatan

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan pengkajian wilayah di Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab. Bekasi
- 2) Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader kesehatan setempat (secara daring dan luring)
- 3) Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan pihak RT setempat (secara daring dan luring)

Kegiatan edukasi Kesehatan tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi yang akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 20 November 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab serta pembagian doorprize.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini pihak RT yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan penyuluhan tentang “Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah para warga Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab. Bekasi yaitu sebanyak 39 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di Kp. Turi 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab. Bekasi sesuai dengan protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada masyarakat Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab. Bekasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan para masyarakat Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab. Bekasi tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh masyarakat Kp. Turi RT 004 RW 005 Desa Sriamur Kecamatan Tambun Utara Kab.Bekasi. Untuk melakukan kegiatan penyuluhan tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik pada penyuluhan
- Jumlah peserta yang hadir 39 orang
- Pembagian leaflet tentang Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi.
- Pemberian materi Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi.
- Tanya Jawab
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan
- Selama penyuluhan berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.
- Peserta aktif ketika dilakukan sesi Tanya jawab sesuai materi yang disampaikan

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan
- Penyuluhan, senam dan pembagian doorprize sembako berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Hipertensi di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sektoral dengan pihak RT 004/RW 005.

Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	November									
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	
1	Persiapan										
	a. Koordinasi lokasi										
	a. Membuat surat permohonan untuk kegiatan										
	c. Menyiapkan proposal dan media untuk penkes										
2	Penyuluhan										
	a. Penyampaian materi										
	b. Tanya jawab										
3	Pelaporan										
	a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir										
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan										

D. Anggaran biaya

No	Uraian	harga
1.	Biaya paket pangan	Rp. 300.000-
2.	Biaya Atk	Rp. 100.000,-
3.	Biaya Banner dan Leaflet	Rp. 200.000,-
4.	Biaya Doorprize Sembako	Rp. 200.000
5.	Biaya Tak Terduga	Rp. 200.000,-
	Total	Rp. 1.000.000,-

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat sangat antusias dengan adanya penyuluhan terkait Penyakit Hipertensi. Karena menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan dan pendidikan kesehatan. Pendampingan RT sangat penting terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi di wilayah Kp. Turi RT 004/RW 005 sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke masyarakat.

Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya untuk mendukung pemerintah dalam upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi.

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Hipertensi. Peran pendampingan ketua RT sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Hipertensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.22437/jkmj.v5i1.12396>
- Soares, J., Soares, D., Ivoni Seran, A. L., ELepa, M., Becora, P., Timor-Leste, D., & Giri Satria Husada, A. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Penderita Hipertensi Terkait Penyakit Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH*, 10(1), 27–32. <http://journal.akpergshwng.ac.id/index.php/gsh/article/view/202104>
- Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Kuswantiningsih, N., & Arissaputra, S. S. (2017). Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.22146/jpkm.25944>
- Suprayitno1, E. (2019). Gambaran Status Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Karanganyar Kecamatan Kalianget Kabupaten Sumenep. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 20–24. <https://doi.org/10.24929/jik.v4i2.799>

LAMPIRAN

1. Berita Acara (Terlampir)
2. Daftar Hadir Panitia dan Peserta (Terlampir)
3. Dokumentasi Kegiatan (Terlampir)
4. Leaflet (Terlampir)
5. Banner (Terlampir)
6. Sap (Terlampir)

Berita Acara



BERITA ACARA PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT STIKes MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini, Sabtu tanggal 20 November 2021 Telah dilaksanakan kegiatan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tema Kegiatan : Peningkatan Pengetahuan masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi

Bentuk Kegiatan : 1. Pemberian Materi Penyuluhan

2. Sesi Tanya Jawab

3. Senam Hipertensi

Jumah Peserta yang hadir : 39 Peserta

Jumlah Panitia yang hadir : 9 Panitia

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 20 November 2021

Ketua RT 004/ RW 005
Sriamur, Tambun Utara



(Amir)

Ketua Pelaksana

(Rotua Suriyany S, M.Kes)
NIDN. 0315018401

Kepala UPPM

STIKes Medistra Indonesia



(Rotua Suriyany S, M.Kes)

NIDN. 0315018401

Daftar Hadir Panitia dan Peserta



DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT “PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI DI KP. TURI RT : 004/RW : 005, TAMBUN UTARA”

Tanggal : Sabtu, 20 November 2021

Tempat : Mushola Nurul Qomar

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1.	Rotua Suryani, SKM., M.Kes	STIKes Medistra Indonesia	
2.	Agus Jailani	STIKes Medistra Indonesia	
3.	Devitha Anjani. W	STIKes Medistra Indonesia	
4.	Elistiani Dwi Pratiwi	STIKes Medistra Indonesia	
5.	Fenina Putri Salsabila	STIKes Medistra Indonesia	
6.	Neng Poppy Sugiharti	STIKes Medistra Indonesia	
7.	Sindi Amelia	STIKes Medistra Indonesia	
8.	Sinta Nuriyah	STIKes Medistra Indonesia	
9.	Tiara Nur Safitri	STIKes Medistra Indonesia	



DAFTAR HADIR PESERTA PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT "PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG PENYAKIT
HIPERTENSI DI KAMPUNG TURI RT/RW 04/05 TAMBUN UTARA"

Tanggal : Sabtu, 20 November 2021

Tempat : Mushola nurul Qomar

NO	NAMA	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	Ibu Indah	Kp. Turi	[Signature]
2	Ibu Mardiah	Kp. Turi	[Signature]
3	Ibu Yanti	Kp. Turi	[Signature]
4	Ibu Usia	Kp. Turi	[Signature]
5	Ibu Rohanah	Kp. Turi	[Signature]
6	Ibu Latifah	Kp. Turi	[Signature]
7	Ibu Unih	Kp. Turi	[Signature]
8	Ibu Farida	Kp. Turi	[Signature]
9	Ibu Anis	Kp. Turi	[Signature]
10	Ibu Anisa	Kp. Turi	[Signature]
11	Ibu Asarib	Kp. Turi	[Signature]
12	Ibu Tarsidi	Kp. Turi	[Signature]
13	Ibu Siti	Kp. Turi	[Signature]
14	Ibu Yanti	Kp. Turi	[Signature]
15	Ibu Maswati	Kp. Turi	[Signature]
16	Ibu Septi	Kp. Turi	[Signature]
17	Ibu Minal	Kp. Turi	[Signature]
18	Ibu Munayah	Kp. Turi	[Signature]
19	Ibu Ayu	Kp. Turi	[Signature]
20	Ibu Meli	Kp. Turi	[Signature]
21	Ibu Raminah	Kp. Turi	[Signature]
22	Ibu Runtah	Kp. Turi	[Signature]
23	Ibu Siti	Kp. Turi	[Signature]
24	Ibu Wahyu	Kp. Turi	[Signature]
25	Ibu Ita	Kp. Turi	[Signature]
26	Ibu Ayu	Kp. Turi	[Signature]
27	Ibu Tika	Kp. Turi	[Signature]
28	Ibu Nia	Kp. Turi	[Signature]
29	bpk. Martam	Kp. Turi	[Signature]
30	Ibu Anggi	Kp. Turi	[Signature]
31	Ibu Maryamah	Kp. Turi	[Signature]
32	Ibu Sawigala	Kp. Turi	[Signature]

Dokumentasi Kegiatan



Leaflet

STIKes MI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MEDISTRA INDONESIA

Apakah itu hipertensi??

Tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas norma, yaitu lebih dari 140/90 mmHg

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Penyakit Hipertensi

STIKes Medistra Indonesia

Apakah saja komplikasi hipertensi??

1. Gangguan Penglihatan
2. Gangguan Saraf
3. Gagal Jantung
4. Gangguan Fungsi Ginjal
5. Gangguan Fungsi Otak
6. Gangguan Kesadaran Hingga Koma

Apakah yang menyebabkan hipertensi??

1. Keturunan
2. Usia
3. Jenis kelamin
4. Merokok
5. Stres
6. Obesitas
7. Kurang olahraga
8. Mengonsumsi garam berlebih

Apakah saja tanda dan gejala hipertensi??

Sakit kepala
Pusing/migrain
Rasa berat di pundak
Sulit tidur
Mata berkunang-kunang
Lemah dan lelah

Bagaimana cara mencegah hipertensi??

C : Cek kesehatan secara rutin
E : Enyahkan asap rokok
R : Rajin melakukan aktivitas fisik
D : Diet seimbang
I : Istirahat cukup
K : Kelola stres

Kendalikan HIPERTENSI dengan PATUH??

P : Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
A : Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat
T : Tetap diet dengan gizi seimbang
U : Upayakan lakukan aktivitas fisik dengan aman
H : Hindari asap rokok dan alkohol

Banner

 **STIKes MEDISTRA INDONESIA**
S1 Ilmu Keperawatan

PENGABDIAN MASYARAKAT

**"PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT
TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI"**

 **Kp. Turi Rt. 004/005 Desa Sriamur Kec. Tambun Utara Kab. Bekasi**

Bekasi, 20 November 2021

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI**



**PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG
PENYAKIT HIPERTENSI**

Ketua Pelaksana :

Rotua Suryani., SKM., M.Kes

NIDN : 0315018401

Anggota Pelaksana :

Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep NIDN : 0301109302

I Ratnah, S.Kep., M.Kep NIDN : 0331126301

Agus Jailani 18.156.01.11.039

Devitha Anjani. W 18.156.01.11.044

Elistiani Dwi Pratiwi 18.156.01.11.045

Fenina Putri Salsabila 18.156.01.11.048

Neng Poppy Sugiharti 18.156.01.11.054

Sindi Amelia 18.156.01.11.063

Sinta Nuriyah 18.156.01.11.064

Tiara Nur Safitri 18.156.01.11.068

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
KOTA BEKASI
TAHUN 2021**

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT
TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi
Sub Pokok Bahasan : Penyakit Hipertensi
Sasaran : Masyarakat Kp. Turi RT 004/RW 005, Sriamur, Kec. Tambun Utara.
Jumlah peserta : 39 Orang
Waktu : 60 menit
Hari/tanggal : Sabtu, 20 November 2021
Tempat : Mushola Nurul Qomar

I. Tujuan Instruksi Umum (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat lebih memahami apa itu penyakit hipertensi dan mengetahui salah satu terapi komplementernya yaitu, senam hipertensi.

II. Tujuan Instruksi Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, masyarakat dapat :

1. Mengetahui pengertian Hipertensi.
2. Mengetahui pengertian Nilai Batas Normal Hipertensi.
3. Mengetahui Faktor Risiko Hipertensi.
4. Mengetahui Mengetahui Tanda dan Gejala Hipertensi.
5. Mengetahui Cara Mencegah Hipertensi dengan CERDIK.
6. Mengetahui Cara Mengendalikan Hipertensi dengan PATUH.

III. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

IV. Materi

Terlampir

V. Media Penyuluhan

1. Materi Penyuluhan
2. Proyektor
3. Laptop
4. Leaflet

VI. Pengorganisasian

1. Ketua Pelaksana : Rotua Suryani, SKM., M.Kes
2. MC dan Moderator : Neng Poppy Sugiharti
3. Penyaji : Fenina Putri Salsabila
4. Observer : Elistiani Dwi Pratiwi dan Devitha Anjani. W
5. Notulen : Sindi Amelia
6. Fasilitator : Agus Jailani dan Tiara Nursafitri
7. Dokumentasi : Sinta Nuriyah
8. Konsumsi : Seluruh Anggota Yang Terlibat
9. Instruktur Senam : Seluruh Anggota Yang Terlibat

VII. Kegiatan Penyuluhan

No.	Langkah - langkah	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1	Pendahuluan	3 Menit	<ul style="list-style-type: none">- Memberi salam- Memperkenalkan diri- Menjelaskan maksud dan tujuan	<ul style="list-style-type: none">- Menjawab salam- Mendengarkan dan menyetujui pelaksanaan
2	Penyajian	25 Menit	Menyampaikan materi tentang : <ul style="list-style-type: none">- Pengertian Hipertensi- Klasifikasi Hipertensi- Faktor Risiko Hipertensi- Tanda dan Gejala Hipertensi	<ul style="list-style-type: none">- Memperhatikan

			- Komplikasi Hipertensi - Pencegahan Hipertensi - Cara Mengendalikan Hipertensi	
3	Diskusi	6 menit	Mempersilahkan audiens bertanya	Audiens bertanya kepada pemateri
3	Evaluasi	6 menit	Melakukan evaluasi dengan mengajukan pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan kepada audiens	Mampu menjawab pertanyaan
4	Penutup	5 menit	Salam penutup	Menjawab salam
5	Demonstrasi	15 menit	Senam Hipertensi	Antusias mengikuti kegiatan senam

VIII. Evaluasi

Kriteria Pemantauan

1. Input

- a. Kegiatan penyuluhan dihadiri oleh 39 peserta.
- b. Media penyuluhan yang digunakan adalah leaflet dan slide power point.
- c. Paket penyuluhan sesuai SPO dan Up to Date.
- d. Waktu Kegiatan Penyuluhan adalah 60 menit.
- e. Tempat penyuluhan adalah di Mushola Nurul Qomar.

2. Proses

- a. Peserta aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.
- b. Tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan penyuluhan sebelum kegiatan selesai.
- c. Narasumber menguasai materi dengan baik.

3. Output

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan peserta mengerti dan memahami materi penyuluhan serta minimal 50% dari peserta dapat menjelaskan ulang apa itu

Hipertensi, Faktor Risiko, Tanda dan Gejala, bahkan Komplikasi yang terjadi pada Hipertensi.

4. Outcome

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan ada perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik.

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ - organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal. (Talumewo, Ratag and Prang, 2014)

Hipertensi tersebut merupakan suatu kondisi dimana seseorang yang mempunyai tekanan darah di dalam tubuh berada di atas batas normal sesuai dengan aturan medis yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. (Anggriani, 2018)

Hipertensi adalah kelainan sistem sirkulasi darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal atau tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan. (Langingi *et al.*, 2020)

B. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti :

1. Genetik
2. Jenis Kelamin
3. Umur
4. Pola Makan
5. Kebiasaan Olah Raga
6. Merokok
7. Obesitas

Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama - sama (common underlying risk factor), dengan kata lain satu faktor risiko saja belum cukup menyebabkan timbulnya hipertensi. (Arif and Hartinah, 2013)

C. Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi merupakan silent killer dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit lainnya. Gejala penyakit hipertensi adalah :

1. Sakit Kepala/Rasa Berat Di Tenguk
2. Mumet (Vertigo)
3. Jantung Berdebar-Debar
4. Mudah Lelah
5. Penglihatan Kabur
6. Telinga Berdenging (Tinnitus)
7. Mimisan
8. Sulit Tidur
9. Gaya Hidup
10. Stress (Langingi *et al.*, 2020)

D. Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi

Pencegahan primer berupa promosi kesehatan terkait pola makan, diet rendah garam, rajin aktivitas fisik, dan tidak merokok untuk mengurangi faktor resiko, kemudian pencegahan sekunder berupa deteksi dini dan pencegahan tertier yang dilakukan adalah tindak lanjut dan pengobatan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita. (Kuba, 2021)

Upaya pencegahan dan pengendalian yang dilakukan Menurut Kemenkes RI pada tahun 2019 yaitu meningkatkan KIE terkait perilaku Cerdik dan Patuh di masyarakat, meningkatkan self awareness di masyarakat dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, memudahkan akses ke layananan FKTP (Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama), melakukan pencegahan komplikasi hipertensi di pelayanan terpadu PTM, dan melakukan pemberdayaan masyarakat melalui Posbindu untuk deteksi dini dan monitoring faktor resiko. (Kuba, 2021)

Istilah perilaku CERDIK dalam upaya pencegahan Hipertensi :

- C** : Cek Kesehatan Secara Rutin.
- E** : Enyahkan Asap Rokok.
- R** : Rajin Melakukan Aktivitas Fisik.
- D** : Diet Seimbang.
- I** : Istirahat Cukup.
- K** : Kelola Stress.

Istilah perilaku PATUH dalam pengendalian Hipertensi :

- P** : Periksa Kesehatan Secara Rutin dan Ikuti Ajuran Dokter.
- A** : Atasi Penyakit Dengan Pengobatan Yang Tepat.
- T** : Tetap Diet Dengan Gizi Seimbang.
- U** : Upayakan Lakukan Aktivitas Fisik Dengan Aman.
- H** : Hindari Asap Rokok dan Alkohol.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, L. M. (2018) 'Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya', *Jurnal PROMKES*, 4(2), p. 151. doi: 10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164.
- Arif, D. and Hartinah, D. (2013) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus', *Jikk*, 4(2), pp. 18–34.
- Kuba, S. R. dkk. (2021) 'Upaya Promotif Preventif Dan Pengendalian Hipertensi Oleh Puskesmas Tegalrejo Kota Salatiga', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 9(2), pp. 208–222.
- Langingi, A. R. C. *et al.* (2020) 'Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 1(2), pp. 159–167. Available at: <https://online-journal.unja.ac.id/JSSM/article/download/9687/5598>.
- Talumewo, M. C., Ratag, B. T. and Prang, J. D. (2014) 'Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien di Wilayah Kerja Puskesmas Airmadidi Kabupaten
http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdfMinahasa Utara', *Fakultas Kesehatan Masyarakat*, pp. 4–5.
- http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/01/Leaflet_PDF_15_x_15_cm_Hipertensi_Tekanan_Darah_Tinggi.pdf