

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN GERAKAN PATUH

DI RT 02 RW 03 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Ketua Pelaksana :

Arabta M Peraten Pelawi s.Kep.,Ners.,M.Kep
(NIDN:0301096505)

Anggota Pelaksana Dosen :

- Roulita S,Kep., Ners., M.Kep. (121008197018)**
- Andi Pranata S.Kep.,Ners (122312199221)**
- Nurhidayah Amir S,Kep., Ners., M.Kes (0907108902)**

Anggota pelaksana Mahasiswa

Mumun Maemunah	NPM 191560111024
Noviyanti Nur Aini	NPM 191560111025
Ricardo Hajan Piran	NPM 191560111027
Rika Alfian	NPM 191560111028
Rohayati	NPM 191560111030
Safinatunnajah Arhani	NPM 191560111031
Sekar Noedara	NPM 191560111032
Sholeha	NPM 191560111033
Siti Fatmila	NPM 191560111034
Thalia Hanna Nababan	NPM 191560111035
Tiara Sandia	NPM 191560111036
Yulinda Hananing Tiyas	NPM 191560111037
Adfa Reza Safitri	NPM 191560111038
Ananda Ega Prayoga	NPM 191560111040
Ananda Hasnah	NPM 191560111041
Bela Safitri	NPM 191560111044
Dadang Sutrisna	NPM 191560111045
Diah Ayu Ismawati	NPM 191560111046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan PATUH

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Arabta M Peraten Pelawi S.Kep.,Ners.,M.Kep
- b. NIDN : 0301096505
- c. Jabatan : Dosen Pembimbing
- d. Program Studi : Keperawatan
- e. No. Telp/Hp : 081387308944

Anggota Pelaksana Dosen

1. Roulita S.Kep., Ns., M.Kep	NIDN 121008197018
2. Andi Pranata S.Kep.,Ners	NIDN 122312199221
3. Nurhidayah Amir S.Kep.,Ns.,M.Kes	NIDN 0907108902

Anggota Pelaksana Mahasiswa

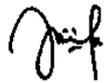
Mumun Maemunah	NPM 191560111024
Noviyanti Nur Aini	NPM 191560111025
Ricardo Hajan Piran	NPM 191560111027
Rika Alfian	NPM 191560111028
Rohayati	NPM 191560111030
Safinatunnajah Arhani	NPM 191560111031
Sekar Noedara	NPM 191560111032
Sholeha	NPM 191560111033
Siti Fatmila	NPM 191560111034
Thalia Hanna Nababan	NPM 191560111035
Tiara Sandia	NPM 191560111036
Yulinda Hananing Tiyas	NPM 191560111037
Adfa Reza Safitri	NPM 191560111038
Ananda Ega Prayoga	NPM 191560111040
Ananda Hasnah	NPM 191560111041
Bela Safitri	NPM 191560111044
Dadang Sutrisna	NPM 191560111045
Diah Ayu Ismawati	NPM 191560111046

3. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari
4. Bentuk kegiatan : Penyuluhan
5. Jumlah Peserta Kegiatan : 55
6. Biaya yang di perlukan : Rp. 1.410.000,-

Bekasi, 25 Mei 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Kiki Deniati, S.Kep.Ns., M.Kep.
NIDN 0316028302

Ketua Pelaksana Dosen



Arabta M Peraten Pelawi s.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDN 0301096505

Menyetujui, 13 Juni 2023

Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM, M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan PATUH ”

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

1. Ketua Yayasan Medistra Bapak Usman Ompusunggu,S.E.
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Dr. Lenny Irmawaty
Sirait,, SST., M.Kes.
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Puri Kresnawati, SST., MKM
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu
Sinda Ompusunggu,S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu
Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua Program Studi Keperawatan (S1) Ibu Kiki Deniati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

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

Bekasi, 25 Mei 2023

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra	4
1. Identifikasi Masalah	4
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Solusi.....	5
C. Sasaran	Error! Bookmark not defined.
D. Luaran	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	8
A. Metode Pendekatan	8
B. Partisipasi Mitra	8
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	9
A. Partisipasi Peserta.....	9
B. Ringkasan Hasil Kegiatan	9
C. Rencana Tindak Lanjut	9
D. Jadwal Kegiatan	10
E. Anggaran biaya	11
BAB V PENUTUP.....	12
A. Kesimpulan	12
B. Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Hipertensi bisa terjadi karena banyaknya asupan yang cenderung menghambat atau menyempitkan aliran darah, seperti konsumsi berlebih garam, lemak tak jenuh, dan merokok. Selain itu juga, hipertensi dapat terjadi akibat beberapa faktor resiko yaitu riwayat keluarga, kebiasaan hidup yang kurang baik, pola diet yang kurang baik dan durasi atau kualitas tidur (Andang, 2016).

Saat ini, angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat tinggi. Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas normal, yaitu 140/90 mmHg.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, yang artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes, 2018). Menurut kementerian kesehatan (2013), di Indonesia penyakit hipertensi merupakan penyakit kelima dari sepuluh besar penyebab kematian tertinggi terhitung dari 41.590 kematian dari Januari sampai Desember 2014.

Menurut kabupaten/kota, prevalensi hipertensi berdasarkan tekanan darah berkisar antara 23,8% - 35,6%, dan prevalensi tertinggi ditemukan di Bekasi Utara, sedangkan terendah di Bekasi Barat. Di Bekasi Timur sendiri berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 29,4% dan hanya berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 9,2%, sementara

prevalensi berdasarkan diagnosis dan atau riwayat minum obat hipertensi adalah 9,6% (Sinulingga E. BR, Samingan, 2019).

Prevalensi penderita hipertensi di wilayah Bekasi jl. Sepanjang jaya rawalumbu rt 002/ rw 003. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) rt setempat pada tanggal pengkajian warga 23 april 2023 didapat proporsi 3 penyakit dengan ISPA 15 jiwa, Hipertensi 32 Jiwa, dan Reumatik 8 Jiwa. Dalam pengkajian komunitas kepada masyarakat Rt 002 diketahui pengetahuan masyarakat yang mengetahui tentang ISPA 50% dan tidak mengetahui -49%, pengetahuan masyarakat yang mengetahui tentang hipertensi 33% dan tidak mengetahui -67%, pengetahuan masyarakat yang mengetahui reumatik 55% dan tidak mengetahui -45%. Hasil data yang didapat pada warga Rt 002 banyak warga yang tidak mengetahui hipertensi sekitar -67%.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang bisa menyebabkan kematian dan diderita sekitar 25% penduduk dunia. Prevalensi hipertensi semakin meningkat di negara berkembang sebesar 34,1%, sesuai dengan data Riskesdas 2018. Pada kurun waktu lima tahun kedepan diprediksi akan terjadi peningkatan prevalensi hipertensi sebesar 60% (Adam,2014; Ogedegbe, 2015; Dewi, 2015).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia WHO mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penderita Hipertensi yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki hanya kurang dari seperlima (WHO, 2019). Wilayah Afrika Memiliki Prevalensi Hipertensi tertinggi sebesar 27 %. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. WHO memperkirakan 1 dari 5 orang perempuan di seluruh dunia memiliki Hipertensi. Jumlah ini lebih besar dari kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4 (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi Masih menjadi permasalahan di Indonesia, karena berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi pada penduduk > 18 tahun berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 25,8% di bandingkan data riskesdas tahun 2018 sebesar 34,11% ditemukan adanya peningkatan. Peningkatan ini jika tidak ditanggulangi dengan cepat akan dapat menimbulkan komplikasi penyakit lainnya dan Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Peningkatan prevalensi hipertensi berdasarkan cara pengukuran juga terjadi di hampir seluruh provinsi di Indonesia. Peningkatan prevalensi tertinggi terdapat di Provinsi DKI Jakarta sebesar 13,4%, Kalimantan Selatan sebesar 13,3%, dan Sulawesi Barat sebesar 12,3% (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi menjadi salah satu penyakit kronik yang banyak terjadi pada populasi dewasa dan lanjut usia. Kebanyakan dari kasus hipertensi adalah hipertensi esensial yang tidak diketahui penyebabnya dengan pasti. Sisanya merupakan akibat dari penyakit lain seperti diabetes, penyakit ginjal, gangguan organ, efek samping dari obat-obatan lain, kehamilan dan penyakit jantung. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin tinggi morbiditas dan mortalitas. Kondisi pasien bisa tiba-tiba memburuk dengan cepat atau menetap menjadi kronik (Dafriani, 2019).

Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Banyak pasien hipertensi dengan tekanan darah tidak terkontrol dan jumlahnya terus meningkat. Oleh karena itu, partisipasi semua pihak, baik dokter dari berbagai bidang peminatan hipertensi, pemerintah, swasta maupun masyarakat diperlukan agar hipertensi dapat dikendalikan (Kemenkes RI, 2014).

B. Masalah Mitra

Pada situasi sekarang ini, mengingat dimana masih banyak warga yang tidak mengerti cara pencegahan dan menjaga tekanan darahnya serta tidak tahu komplikasi apa saja dari hipertensi di kalangan masyarakat sebab dari itu Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH ini sangat penting.

1. Identifikasi Masalah

- a) Masyarakat RT 2 RW 3 masih belum teratur mengontrol kesehatannya terutama mengontrol tekanan darah
- b) Masyarakat RT 2 RW 3 Masih kurang memperhatikan pola makan yang sehat

2. Rumusan Masalah

- a) Masyarakat RT 2 RW 3 masih kurang memperhatikan pentingnya melakukan olahraga dalam menjaga kesehatannya
- b) Masyarakat RT 2 RW 3 masih sedikit yang mau datang ke pelayanan kesehatan (Puskesmas) untuk memeriksa kesehatannya.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pentingnya kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH.
- b. Meningkatkan tingkat pemahaman masyarakat tentang komplikasi hipertensi.
- c. Menyadarkan pentingnya kerjasama kebersamaan dalam menghadapi kasus hipertensi di wilayah RT 02/RW.03 Kelurahan Sepanjang Jaya

B. Solusi

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi Ketua RW. 03 dan ketua RT 02 Kelurahan Sepanjang Jaya dalam whatsapp untuk memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH” dengan melakukan pendataan kepada warga.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan dengan menyesuaikan kondisi di wilayah RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya. Masyarakat melakukan pengecekan tekanan darah dan mengikuti pengkajian sederhana di stand kehadiran yang telah disiapkan.
3. Menyediakan stand banner dan leaflet terkait Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH.
4. Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH merupakan penanganan yang wajib dilakukan dan harus dipahami dalam keresahan masyarakat. Mitra yang kami gunakan adalah RT 02/RW.03 Kelurahan Sepanjang Jaya yaitu dengan masyarakat lingkungan RT 02/ RW 03. Kelurahan Sepanjang Jaya.

C. Sasaran

Mitra yang kami gunakan adalah masyarakat Rt 002 Rw 003 Kelurahan Sepanjang Jaya

D. Luaran

Adapun luaran dari kegiatan PKM di wilayah Rt.002/Rw.003 Sepanjang Jaya adalah sebagai berikut:

1. Jangka pendek
 - Peningkatan pengetahuan tentang Hipertensi dan Perilaku Gerakan Patuh pada Penderita Hipertensi.
 - Peningkatan kemampuan melakukan Perilaku Perilaku Gerakan Patuh
 - Peningkatan kepedulian para masyarakat mengenai pengabdian masyarakat
2. Jangka menengah

- Kegiatan pengabdian dapat dilaksanakan secara rutin
 - Terjadi perubahan kemampuan dalam melakukan Perilaku Gerakan Patuh pada Penderita Hipertensi di kehidupan masyarakat.
 - Melaporkan hasil dari kegiatan dalam seminar pengabdian masyarakat
3. Jangka panjang
- Penerapan kemampuan Perilaku Gerakan Patuh pada Penderita Hipertensi di kehidupan sehari-hari

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Metode Pendekatan

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

1. Diskusi dan konsultasi dengan ketua pengabdian masyarakat beserta tim Pendekatan melalui RT, kader, Karang Taruna Rt 002. Kegiatan ini sudah dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2023 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan di Rt 002 tentang “Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan Patuh”

B. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya terkaitan dengan beberapa pihak. Dalam hal ini kepada pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan Patuh” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah warga rt 002. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di wilayah rt 002.

BAB IV HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini Ketua RT, Kader, Karang taruna dan seluruh masyarakat di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi, pada pendidikan kesehatan mengenai “Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH”.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Penyampaian materi
- Tanya jawab
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

Pada proses penyuluhan diharapkan dapat berlangsung dengan lancar dan kondusif terlihat dari peserta dapat memperhatikan materi yang diberikan dengan baik, selama proses penyuluhan terjadi interaksi antara penyuluh dan sasaran. Kehadiran peserta diharapkan 100 % dan tidak ada peserta yang meninggalkan tempat penyuluhan selama kegiatan berlangsung sehingga peserta memahami materi penyuluhan yang diberikan.

3. Evaluasi Hasil

Seluruh masyarakat yang hadir mampu memahami materi yang disampaikan, dan juga mereka yang belum mengerti dari beberapa materi yang dijelaskan bertanya mengenai deteksi dini pencegahan komplikasi hipertensi kepada pemateri, kesimpulan yang didapatkan mereka sudah sedikit banyak mengerti dalam memilah makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan

masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik lintas sectoral dengan pihak Ketua RT dan Kader di RT 02 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Jika memungkinkan akan dibuatkan MOU kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah tersebut agar tetap terminator dan terpantau untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

D. Jadwal Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada

No	Nama Kegiatan	Mei			
		1	2	3	4
1	Persiapan				
	• Koordinasi lokasi				
	• Membuat surat permohonan untuk kegiatan				
	• Menyiapkan proposal dan media untuk penkes				
	• Menyiapkan kuisioner pre-test dan post-test				
2	Penyuluhan				
	• Pelaksanaan pre-test				
	• Penyampaian materi				
	• Tanya jawab				
	• Pelaksanaan Post test				
3	Pelaporan				
	• Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir				
	• Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan				

E. Anggaran biaya

NO	URAIAN	SATUAN	HARGA	TOTAL ANGGARAN
KONSUMSI				
1	KONSUMSI WARGA	100 ORANG	Rp. 5000	Rp. 500.000
2	KONSUMSI DOSEN & RT/RW	5 ORANG	Rp. 10.000	Rp. 50.000
TOTAL				Rp. 550.000
BAHAN				
1	LEAFLET	50	Rp. 3000	Rp. 150.000
2	BENNER	1	Rp. 100.000	Rp. 100.000
3	TENDA	1	Rp.300.000	Rp.300.000
4	DOOR PRIZE	5	Rp.40.000	Rp.200.000
5	BINGKAI	1	Rp.50.000	Rp.50.000
6	SERTIFIKAT	3	Rp.20.000	Rp.60.000
TOTAL				Rp. 860.000
JUMLAH TOTAL SEMUA BAHAN : Rp. 1.410.000				

Pemasukan

$$80.000 \times 18 \text{ Mahasiswa} = \text{Rp. 1.440.000}$$

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT 02 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT, Kader dan Karang taruana menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui “Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH” di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting terhadap Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/ RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalan nya acara sangat membuat kami sebagai Anggota kelompok yang menyelenggarakan Penyuluhan menjadi lebih semangat dalam memberikan penyuluhan. Warga sangat aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan mengenai Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

Kegiatan seperti ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat tentang Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH ini. Peran pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan warga tentang Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH.

DAFTAR PUSTAKA

- Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. 2011. (Online),
(<http://www.perdhaki.org/content/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat> ,diakses pada 29 September 2013)
- Pusat Promosi Kesehatan. 2012. Promosi Kesehatan Dalam Pencapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). (Online),
(<http://www.promosikesehatan.com/?act=program&id=12> ,diakses pada 29 September 2013)
- Promosi Kesehatan. (Online),
(http://id.wikipedia.org/wiki/Promosi_kesehatan ,diakses pada 29 September 2013)
- <https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Tekanan-Darah-Tinggi-Hipertensi.pdf>
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Masruroh, D. (2019). Pengaruh Terapi Humor dengan Media Film Komedi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

LAMPIRAN

1. Lampiran Berita Acara
2. Lampiran Surat Tugas Pelaksanaan PKM
3. Lampiran Surat Balasan Pelaksanaan PKM
4. Lampiran Foto- Kegiatan
5. Lampiran Print Out Materi/ Leaflet
6. Daftar Hadir Panitia
7. Daftar Hadir Peserta
8. Lampiran Banner
9. Lampiran Satuan Cara Penyuluhan SAP
10. Contoh sertifikat

1. Berita Acara



**BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1)
SYIKES MEDISTRA INDONESIA
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Pada hari Kamis 25 Mei 2023 telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat Mahasiswa Program Studi Keperawatan T.A 2022/2023 :

Jumlah Mahasiswa : 18 Mahasiswa
Jumlah Pembimbing : 4 Dosen

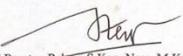
1. Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.Ners., M.Kep.
2. Roulita, S.Kep.Ners., M.Kep.
3. Nurhidayah Amir, S.Kep.Ners., M.Kes.
4. Andi Pranata, S.Kep.Ners.

Bentuk Kegiatan : Pengabdian Masyarakat
Waktu : 09.00 WIB s.d Selesai

Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian masyarakat:
Pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar

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

Bekasi,
Ketua Pelaksana


Arabta M Peraten Petuwi, S.Kep.,Ners.,M.Kep
NIDN: 0301096505

Mengetahui,
Ka. Prodi Keperawatan (S1&Ners)


Kiki Deniati, S.Kep.,Ns., M.Kep.
NIDN: 0316028302

Ketua RT


Darman

2. Lampiran Surat Tugas Pelaksanaan PKM



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA**
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)
Jl. Cisarua Raya No. 1004, Mt. Cigugur, Bogor – Bekasi Telp: (021) 82431377-77 Fax: (021) 82431374
Web: www.stikes-medistra-indonesia.ac.id Email: stikes.medistra@stikes-medistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 27 Maret 2023

No : 118/STIKes ME/Kep/B4/III/2023
Lampiran : -
Perihal : Surat Permohonan Pengambilan Data Primer di Wilayah RT 02 RW 03,
Kelurahan Sepanjangjaya

Kepada Yth,
Ketua RT 02 RW 03, Kelurahan Sepanjangjaya
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan akan dilaksanakan kegiatan Praktik Klinik Keperawatan (Komunitas, Keluarga, Gerontik, Komplementer dan Jiwa) STIKes Medistra Indonesia, maka dengan ini kami mengajukan surat permohonan penggunaan lahan Praktik Klinik Keperawatan guna mendapatkan data primer keperawatan komunitas di wilayah RT 02 RW 03, Kelurahan Sepanjangjaya Bekasi. Adapun pelaksanaan kegiatan tersebut dilaksanakan pada tanggal 27 maret s.d 8 april 2023 dilanjut 4 mei s.d 15 mei 2023 dengan jumlah mahasiswa sebanyak 19 orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Kepala Program Studi Keperawatan S1
dan Profesi Ners

Kiki Deniati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0316028302

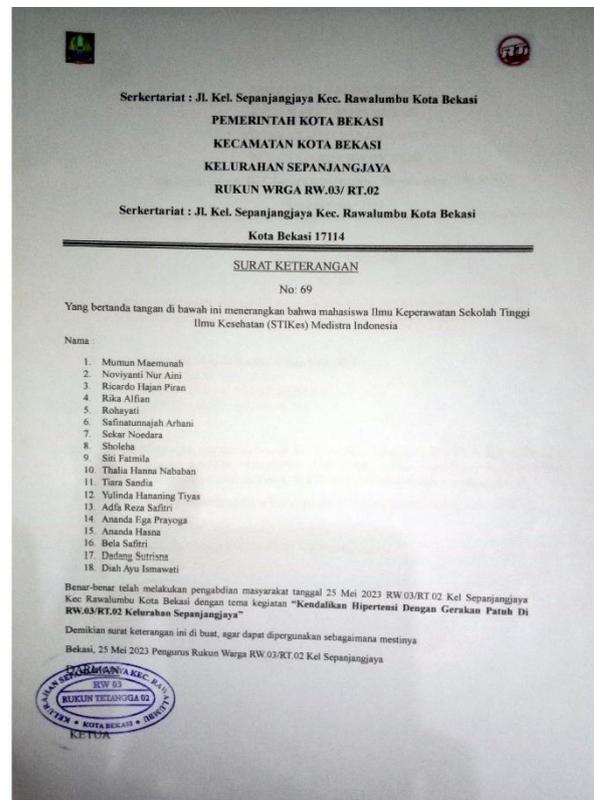
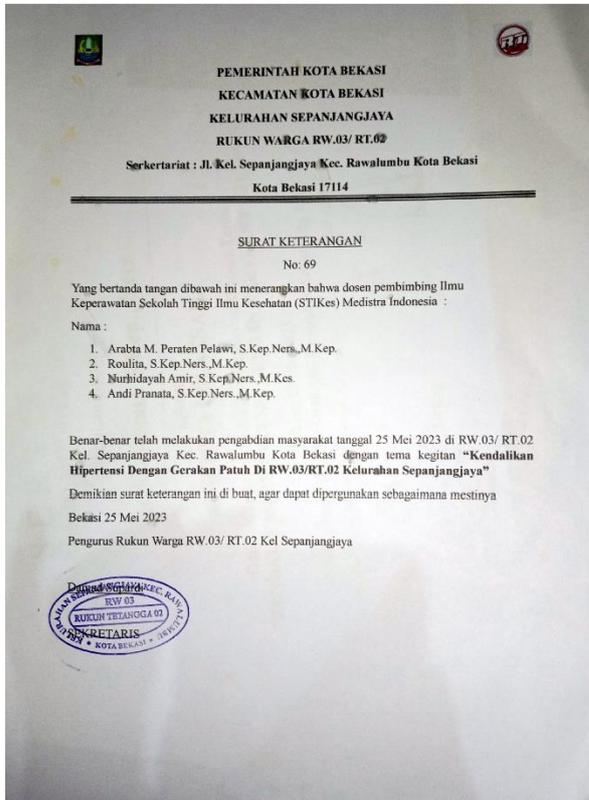
Tembusan:
1. Peringkat

Distribusi Pembimbing Praktik Klinik Keperawatan Area Keperawatan Komunitas Tahun Akademik 2022/2023 Semester Genap

Semester 8, T.A 2022/2023

No	NPM	NAMA	Dosen Pembimbing	Waktu Pelaksanaan Komunitas
1	191560111024	Mumun Maemunah	Andi Pranata, S.Kep., Ns	27 Maret s.d 08 April 2023 Dilanjut 04 Mei s.d 15 Mei 2023
2	191560111025	Noviyanti Nur Ami		
3	191560111027	Ricardo Hajan Piran		
4	191560111028	Rika Alfian		
5	191560111030	Rohayati		
6	191560111031	Safinatunnajah Arhani		
7	191560111032	Sekar Noedara		
8	191560111033	Sholeha	Roulita, M.Kep	
9	191560111034	Siti Fatmala		
10	191560111035	Thalia Hanna Nababan		
11	191560111036	Tiara Sandia		
12	191560111037	Yulinda Hananing Tiyas		
13	191560111038	Adfa Reza Safitri	Arabta M. Peraten Pelawi, M.Kep	
14	191560111040	Ananda Ega Prayoga		
15	191560111041	Ananda Hasnah		
16	191560111043	Anisya Prasetya		
17	191560111044	Bela Safitri		
18	191560111045	Dadang Sutrisna		
19	191560111046	Diah Ayu Ismawati		

3. Lampiran Balasan Pelaksanaan PKM



4. Lampiran Foto Kegiatan



5. Lampiran Print Out Materi



KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN GERAKAN PATUH di RT 02 RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya
Oleh Kelompok 2

PENGERTIAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya. (Amin & Hardhi 2015).

PENYEBAB

01
Hipertensi Primer

Di sebab juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Faktor yang mempengaruhinya yaitu genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system renin. Antigenesin dan peningkatan Na⁺Ca intraseluler. Faktor-faktor yang meningkatkan resiko : obesitas, merokok, alcohol dan polistemis.

02
Hipertensi Sekunder

Penyebabnya yaitu penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

TANDA DAN GEJALA

Gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu

- Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
- Sering gelisah
- Wajah merah
- Tenguk terasa pegal
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Sukar tidur
- Sesak napas

FAKTOR RESIKO (yang tidak dapat diwarisi)

Jenis Kelamin	Umur	Keturunan
		

FAKTOR RESIKO (yang tidak dapat diwarisi)

- 01 Obesitas
- 02 Kebiasaan Merokok
- 03 Mengonsumsi Garam Berlebih
- 04 Stress
- 05 Penyakit Jasmmani

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN GERAKAN "PATUH"

APA ITU PATUH?

- Periksa Kesehatan Secara Rutin dan Ikuti Anjuran Dokter
- Atasi Penyakit Dengan Pengobatan yang Tepat dan Teratur
- Tetap Diet Dengan Gizi Seimbang
- Upayakan Aktifitas Fisik Dengan Aman
- Hindari asap rokok, alcohol, dan zat beracun/genetik lainnya

Periksa Kesehatan Secara Rutin dan Ikuti Anjuran Dokter

Pemeriksaan kesehatan rutin memungkinkan dokter untuk mengetahui tanda-tanda penyakit yang mungkin tidak diketahui oleh pasien. Dengan pemeriksaan rutin, dokter dapat mendiagnosis kondisi yang berpotensi parah atau mengancam jiwa dan mencegah segala jenis risiko hipertensi sebelum terlambat atau memburuk.

Atasi Penyakit Dengan Pengobatan yang Tepat dan Teratur

Pengobatan hipertensi adalah pengobatan jangka panjang, bahkan seumur hidup, adapun minum obat secara tepat yaitu harus mengetahui :

- Dosis yang digunakan untuk tiap obat dan berapa kali minum sehari
- Mengetahui perbedaan antara obat-obatan yang harus diminum untuk jangka panjang (yaitu obat tekanan darah) dan pemakaian jangka pendek yaitu untuk menghilangkan gejala (misalnya untuk mengatasi meringi)

Tetap Diet Dengan Gizi Seimbang

Diet yang seimbang memenuhi nutrisi penting yang tepat untuk membantu mendapatkan keseimbangan vitamin, mineral, fiber, protein, karbo dan nutrisi penting lainnya yang dibutuhkan sehari-hari. Kelebihan atau kekurangan satu nutrisi saja akan menghilangkan keseimbangan diet

Upayakan Aktifitas Fisik Dengan Aman

Senam yang aman dilakukan untuk pengidap hipertensi, yaitu seperti senam aerobik, senam lantai, senam irama, atau senam tesa.

7. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR PESERTA PENYULUHAN KESEHATAN
"Kendalikan Hipertensi dengan Gerakan Patah di RT 02 RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya"

No	Nama	Usia	JK		TTV	Minum obat			Kepatuhan Minum Obat		Kontrol Yangkes		TTD
			L	P		Ya	Tidak	Rutin	Tidak	Ya	Tidak		
1	RAHMATI	54	✓		125/84								
2	RAKSOPO	47	✓		135/85								
3	NESEH	74		✓	135/94								
4	Pakriah	43		✓	144/85								
5	Jerni	41		✓	150/89								
6	Dilan	40		✓	144/85								
7	Durman	42	✓		121/82								
8	Ajukan	73	✓		143/92								
9	Lina	55		✓	177/99	✓				✓			
10	Djamilah	70		✓	182/101	✓					✓		
11	MaeYani	53		✓	146/93								
12	Kuswanti			✓									
13	Nugraeni	65		✓	142/89								
14	Im	45		✓	140/80								
15	Kuneh	60		✓	165/85								

16	Anna	61		✓	120/70								
17	Suata	65	✓		150/80								
18	Wahani	64		✓	145/80								
19	Agus	47		✓	144/100	✓					✓		
20	Sarah	60		✓	118/73								
21	Jorsal	78	✓		138/84	✓				✓			
22	Narasanto	47		✓	119/85								
23	Ratemi	54		✓	158/89								
24	Dusiana	58		✓	101/81								
25	Soniah	60		✓	191/84								
26	Nuram	60		✓	151/80								
27	Arpuah			✓	88/85								
28	Wahani	50		✓	133/85						✓		
29	Alwani	65	✓		123/88	✓				✓			
30	Rolimat	70	✓		174/89	✓				✓			
31	Reuh	60		✓	133/80	✓				✓			
32	Samim	67		✓	144/67								
33	Nah	53		✓	151/85								
34	Arif	78		✓	158/81								
35	Nurlela	49	✓		121/88								
36	Katubi	50		✓	180/100								

36	Anna	61		✓	120/70								
		65	✓		150/80								
					165/85								

37	Kastun	52		✓	150/80								
38	Anuari	26	✓		106/76								
39	Najir	40		✓	109/86								
40	Enang	30		✓	151/80								
41	B. Yanti	35		✓	124/86								
42	Dwi	33	✓		117/85								
43	Mawandih	73		✓	130/88								
44	Herah	71		✓	133/88								
45	Mami	53		✓	138/89								
46	Dedeteh	40		✓	112/81								
47	Saprianti	45		✓	103/71								
48	Lia	44		✓	125/84								
49	Enlin	48		✓	145/87								
50	Ethi	40		✓	154/103								
51	Yayoi	53		✓	153/86								
52	Dennis	70		✓	160/74								
53	Ausanti	47		✓	126/86								
54	Kuswanti	46		✓	132/87								
55	Nurlelia	38		✓	132/88								
56													
57													

8. Lampiran Banner

The banner features a pink background with a white border. At the top left is the STIKes Medistra Indonesia logo. The main title is in large green letters. Below it, a subtitle in smaller green letters is followed by a pink arrow pointing right. At the bottom left, there is a colorful illustration of a person with a red cross on their head, a blood pressure monitor, a pill, and a red character. At the bottom right, there are social media icons for Facebook and Instagram, and a website URL.

STIKes
MEDISTRA INDONESIA

**KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN
GERAKAN PATUH DI RT 02 RW 03
KELURAHAN SEPANJANG JAYA**

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI KENDALIKAN
HIPERTENSI DENGAN GERAKAN PATUH

Kamis, 25 Mei 2023

stikesmi_official STIKes MI <http://stikesmedistra-indonesia.ac.id>

9. Lampiran Sertifikat



SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik : “Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan Patuh”

Sasaran : Masyarakat

Tempat : Rt 002 Rw 003 Kelurahan SepanjangJaya

Waktu : Kamis, 25 Mei 2023

Penyuluh :

1. Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
2. Roulita S.Kep., Ns., M.Kep
3. Andi Pranata S.Kep.,Ners
4. Nurhidayah Amir S.Kep., Ns.,M.Kes
5. Mumun Maemunah
6. Noviyanti Nur Aini
7. Ricardo Hajan Piran
8. Rika Alfian
9. Rohayati
10. Safinatunnajah Arhani
11. Sekar Noedara
12. Sholeha
13. Siti Fatmila
14. Thalia Hanna Nababan
15. Tiara Sandia
16. Yulinda Hananing Tiyas
17. Adfa Reza Safitri
18. Ananda Ega Prayoga
19. Ananda Hasnah
20. Bela Safitri
21. Dadang Sutrisna
22. Diah Ayu Ismawati

I. Latar Belakang

Gjehju

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah melakukan penyuluhan pada masyarakat Rt 002 Kelurahan SepanjangJaya diharapkan dapat memahami penanganan yang benar.

III. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Masyarakat RW 08 Kelurahan SepanjangJaya akan memahami dan mengimplementasikan cara pertolongan pertama pada luka bakar.

IV. MATERI

Pemberian Edukasi Kendalikan Hioertensi Dengan Gerakan Patuh

V. METODE

Penyuluhan

VI. MEDIA DAN ALAT PENYULUHAN

Media : Materi yang berbentuk PowerPoint dan Leaflet

Alat : - infocus

-Layar Infocus

-Speaker

- Mic

- Laptop

VII. TEMPAT

Posyandu Rt 002 Kelurahan SepanjangJaya, Kota Bekasi

VIII. PENGORGANISASIAN

a. Pembimbing: - Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.,Ners.,M.Kep

- Roulita S.kep.,Ns.,M.kep

- Andi Pranata S.Kep.,Ns

- Nurhidayah Amir S.Kep.,Ns.,M.Kes

Tugas Pembimbing :

- a. Membantu dan mengarahkan mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan
 - b. Memberikan evaluasi kepada mahasiswa setelah kegiatan
- b. Moderator :** - Dadang Sutrisna
- Tiara Sandia

Tugas Moderator :

- a. Membuka penyuluhan.
 - b. Memperkenalkan diri
 - c. Memberitahu pokok bahasan penyuluhan kepada peserta.
 - d. Kontrak waktu dengan peserta penyuluhan.
 - e. Menyampaikan rute atau tahap-tahap dalam penyuluhan.
 - f. Menguraikan secara singkat latar belakang dan tujuan penyuluhan.
 - g. Mempersilakan pemateri untuk menyampaikan materi
 - h. Membuka sesi tanya-jawab.
 - i. Mempersilakan peserta untuk bertanya.
 - j. Mempersilakan pemateri untuk menjawab pertanyaan peserta.
 - k. Merangkum inti presentasi pemateri.
 - l. Mengucapkan terimakasih kepada pemateri dan peserta.
 - m. Menutup penyuluhan.
- c. Pemateri:** - Rohayati
- Sekar Noedara

Tugas Pemateri:

- a. Menyampaikan materi penyuluhan.
- b. Menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

d. Notulen : - Diah Ayu Ismawati

Tugas Notulen:

- a. Bertanggung-jawab atas daftar hadir peserta penyuluhan.
- b. Mencatat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peserta.
- c. Mencatat jawaban-jawaban yang disampaikan oleh pemateri.
- d. Membuat rangkuman materi penyuluhan.
- e. Membuat Laporan Penyuluhan setelah terlaksananya penyuluhan.

e. Observer : - Adfa Reza Safitri
- Soleha

Tugas Observer :

- a. Memonitor atau memantau selama berjalannya penyuluhan.
- b. Mengamati reaksi peserta penyuluhan.
- c. Mengamati keberhasilan penyuluhan.

f. Koordinator Lapangan : - Mumun Maemunah

Tugas koordinator lapangan :

- a. mengkoordinasi hal-hal yang terjadi pada saat penyuluhan, baik sebelum, sedang, maupun sesudah penyuluhan

IX. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu	Media Yang Digunakan
		Penyuluh	Peserta		
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan Salam Pembuka b. Menyebutkan Nama dan Asal Instansi. c. Menjelaskan Tujuan Pendidikan Kesehatan. d. Menyebutkan Materi yang akan dijelaskan. e. Menanyakan kesiapan peserta didik dalam menerima materi pendidikan kesehatan	a. Menjawab salam. b. Memperhatikan dan Mendengarkan c. Menjawab pertanyaan	5 menit	Proyektor Laptop
2.	Pelaksanaan	a. Menjelaskan pengertian Hipertensi b. Menjelaskan penyebab hipertensi c. Menjelaskan komplikasi hipertensi. d. Menjelaskan pencegahan hipertensi e. Menjelaskan gerakan PATUH hipertensi f. Memperagakan terapi yoga	a. Mendengarkan dan menyimak pemaparan materi. b. Mengikuti arahan terapi yoga c. Bertanya. d. Mencatat hal-hal yang perlu dan dikira penting	25 menit	Proyektor Laptop Lembar balik/ Leaflet

3.	Tanya Jawab	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. b. Mengevaluasi hasil dari pendidikan kesehatan tentang hipertensi. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta didik bertanya tentang hipertensi b. Peserta didik memberi respon yang balik tentang hipertensi dengan mengajukan pertanyaan 	15 menit	
	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Membacakan kesimpulan. b. Mengucapkan salam penutup. 	<ul style="list-style-type: none"> a. Mendengarkan b. Menjawab salam 		LCD Laptop

X. EVALUASI

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan oleh Dosen Pembimbing dan Anggota Kelompok. Masyarakat RT 02 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi dengan pendampingan Ketua RT, Kader dan Karang taruna menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui “Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH” di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pendampingan Ketua RT dan Kader sangat penting terhadap Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/ RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias warga dalam proses berjalan nya acara sangat membuat kami sebagai Anggota kelompok yang menyelenggarakan Penyuluhan menjadi lebih semangat dalam memberikan penyuluhan. Warga sangat aktif dalam bertanya dan menjawab pertanyaan mengenai Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.

Kegiatan seperti ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat tentang Kendalikan hipertensi dengan gerakan PATUH di RT 02/RW 03 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi.