

PROPOSAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENGENDALIAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI PASCA VAKSINASI SELAMA MASA PANDEMI COVID - 19

Ketua Pelaksana:

Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0301109302

Anggota :

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1. Kiki Deniati, S.Kep., Ns. M.Kep | (NIDN: 0321108001) |
| 2. Tias Tri Asyhari | (NPM.21.156.03.11.120) |
| 3. Hilyah Rahmaniayyah | (NPM.21.156.03.11.056) |
| 4. Rosdianty Marvia Dewi | (NPM.21.156.03.11.104) |
| 5. Indah Pitaloka | (NPM.21.156.03.11.057) |
| 6. Rohadatul Aisy Rosyadi | (NPM.21.156.03.11.101) |
| 7. Magdalena Afilarianti Wonga | (NPM.21.156.03.11.072) |
| 8. Irene Devi Anggraeni | (NPM.21.156.03.11.058) |
| 9. Devia Dhewanti | (NPM.21.156.03.11.033) |
| 10. Thyas Agustina Hutrianigrum | (NPM.21.156.03.11.119) |
| 11. Rizki Anggereni Dwi Putri | (NPM.21.156.03.11.100) |

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI**

2021

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul :
“Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola hidup sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19”
2. Ketua Pelaksana
Nama : Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0301109302
Jabatan : Kepala program ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Alamat Rumah :
No. Tlp/HP : 0895321503038
3. Personalia
Anggota:
 - Kiki Deniati, S.Kep., Ns. M.Kep (NIDN: 0321108001)
 - Tias Tri Asyhari (NPM.21.156.03.11.120)
 - Hilyah Rahmaniayyah (NPM.21.156.03.11.056)
 - Rosdianty Marvia Dewi (NPM.21.156.03.11.104)
 - Indah Pitaloka (NPM.21.156.03.11.057)
 - Rohadatul Aisy Rosyadi (NPM.21.156.03.11.101)
 - Magdalena Afilarianti Wonga (NPM.21.156.03.11.072)
 - Irene Devi Anggraeni (NPM.21.156.03.11.058)
 - Devia Dhewanti (NPM.21.156.03.11.033)
 - Thyas Agustina Hutrianigrum (NPM.21.156.03.11.119)
 - Rizki Anggereni Dwi Putri (NPM.21.156.03.11.100)
4. Jangka waktu kegiatan : 3 hari
5. Bentuk kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan Komunitas (Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Di Masa Pandemic Covid - 19)
6. Jumlah peserta : 50 Orang
7. Biaya yang di perlukan : Sumber dana dari STIKes MI: Rp. 2.000.000,-

Bekasi, 31 Oktober 2021

Mengetahui,

Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan
Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0301109302

Ketua Pelaksana



Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0301109302

Menyetujui,

Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Rotua Surianny S, 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 dengan judul “Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19”

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

1. Ketua Yayasan Medistra Indonesia Saver Mangandar Ompusunggu,S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb
3. Wakil Ketua I, Nurmah, SST., M.Kes
4. Wakil Ketua II, Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III, Hainun Nisa, SST, M.Kes
6. Ketua P2M STIKes Medistra Indonesia , Rotua Suryani, SKM., M.Kes
7. Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga S.Kep. Ns. M.Kep
8. Bapak RT 004 Kampung Teluk Buyung
9. Bapak RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Timur
10. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
11. Seluruh Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia

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

Bekasi, 31 Oktober 2021

Panitia Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Penyakit Tidak Menular (PTM) umumnya bersifat kronis sehingga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh penderitanya secara bertahap dan sangat rentan terhadap infeksi termasuk yang disebabkan oleh infeksi virus Covid-19. Penyandang PTM merupakan kelompok rentan dan *comorbid* Covid-19 salah satunya adalah Hipertensi.. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat memperberat kondisi seseorang yang terinfeksi covid-19. Hipertensi juga termasuk dalam salah satu penyakit komorbid yang cukup banyak dialami oleh pasien covid-19. Cut Putri Arianie Direktur P2PTM 2020 mengatakan bahwa hipertensi adalah penyakit komorbid yang paling tinggi dibandingkan penyakit lain seperti diabetes, jantung, dan ginjal, hal ini diperkuat oleh data dari Satgas Covid-19 per tanggal 6 Oktober 2020, terdapat bahwa 1 dari 10 pasien covid-19 atau sekitar 13,3 persen pasien Covid - 19 dengan penyakit penyerta hipertensi meninggal dunia.

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Koes Irianto, 2014). Sedangkan menurut Adrian Patricia pada 2016 Hipertensi merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskular. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan gagal ginjal, stroke, dimensia, gagal jantung, infark miokard, gangguan penglihatan dan hipertensi. Penyakit hipertensi ini dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga virus dapat mudah masuk dalam tubuh penderita. Hipertensi merupakan penyakit yang berkaitan erat dengan perilaku dan gaya/pola hidup, sehingga penanganannya dengan merubah perilaku hidup sehat.

Di masa pandemi COVID-19, orang dengan penyakit penyerta (komorbid) merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus. Oleh karenanya, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan menaruh perhatian serius dan khusus bagi mereka, pasalnya penyandang Penyakit Tidak Menular (PTM) terkonfirmasi COVID-19 berpotensi besar mengalami perburukan klinis sehingga meningkatkan risiko kematian.

Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 per tanggal 13 Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, sebanyak 1.488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta. Di mana presentase terbanyak diantaranya penyakit hipertensi sebesar 50,5%, kemudian diikuti Diabetes Melitus 34,5% dan penyakit jantung 19,6%. Sementara dari jumlah 1.488 kasus pasien yang meninggal diketahui 13,2% dengan hipertensi, 11,6% dengan Diabetes Melitus serta 7,7% dengan penyakit jantung.

Orang dengan penyakit penyerta (komorbid) merupakan salah satu kelompok yang sangat rentan terpapar virus di masa pandemi COVID-19 (*Hairunisa & Amalia, 2020; Susilo et al., 2020*). Beberapa penyakit penyerta diantaranya yaitu hipertensi, Diabetes Melitus dan penyakit jantung (*Alfhad, Saftarina, & Kurniawan, 2020; Latifin et al., 2020; Tiksnadi, Sylviana, Cahyadi, & Undarsa, 2020*). Oleh karena itu, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan memberikan perhatian serius dan khusus, dikarenakan orang tersebut bila terkonfirmasi COVID-19 berpotensi besar mengalami perburukan klinis sehingga meningkatkan risiko kematian (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Dengan demikian pola hidup sehat pada penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19 sangat diperlukan agar imunitas tubuh dapat tetap terjaga. Pemilihan pola makan dan Olahraga rutin ternyata dapat meningkatkan imunitas tubuh, sehingga dapat berperan dalam pencegahan infeksi Covid-19 selain itu pemberian vaksinasi covid-19 juga dapat membatu mencegah terpaparnya virus covid-19.

Vaksinasi Covid-19 sendiri merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam menangani masalah Covid-19. Vaksinasi Covid-19 bertujuan untuk menciptakan kekebalan kelompok (*herd immunity*) agar masyarakat menjadi lebih produktif dalam menjalankan aktivitas kesehariannya. Hipertensi atau darah tinggi termasuk kedalam penyakit komorbid yang masuk kedalam kategori tidak diperbolehkan untuk diberikan vaksin pada penderitanya. Pada awalnya pengidap darah tinggi dilarang untuk mendapatkan vaksin corona, karena dikhawatirkan penderita akan terkena stroke atau pingsan setelah diberikan vaksin. Namun saat ini Kementerian Kesehatan (Kemenkes) telah mengeluarkan Surat Edaran Nomor: HK.02.02/II/368/2021 tentang Pelaksanaan Vaksinasi COVID-19 pada Kelompok Sasaran Lansia, Komorbid, dan Penyintas COVID-19 serta Sasaran Tunda. Berdasarkan surat edaran terbaru ini, Kemenkes telah menambahkan beberapa kelompok yang tadinya masih menjadi 'kontra indikasi' sebagai

penerima vaksin, menjadi ‘diperbolehkan’ untuk menerima vaksin dengan kondisi dan persyaratan tertentu.

Syarat yang harus diperhatikan pada penderita hipertensi yang akan diberikan vaksinasi covid-19 adalah tekanan darah dibawah 180/110, dalam kondisi sehat dan mampu mengkonsumsi obat tekanan darah guna mengontrol tekanan darah. Tensi 180/110 masih dapat dikatakan aman untuk mendapatkan vaksinasi

B. Masalah Mitra

Hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid bagi penderita covid – 19 , dimana hipertensi ini dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh sehingga virus dapat mudah masuk dalam tubuh. Dengan demikian pola hidup sehat pada penderita hipertensi selama masa pandemi Covid-19 sangat diperlukan agar imunitas tubuh dapat tetap terjaga. khususnya penderita hipertensi yang telah divaksin di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi.

1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat pada penderita Hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- b. Kesiapan masyarakat dalam peningkatan pola hidup sehat pada penderita Hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- c. Pengendalian pola hidup sehat pada penderita pada penderita hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.

2. Rumusan Masalah

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- b. Meningkatkan Kesiapan masyarakat dalam peningkatan pola hidup sehat pada penderita Hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- c. Meningkatkan perilaku pengendalian pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic covid -19.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesiapan masyarakat terhadap pentingnya peningkatan pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi selama masa pandemic Covid – 19 di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi.

2. Tujuan Khusus.

- a. Meningkatkan tingkat pemahaman masyarakat tentang bagaimana pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- b. Meningkatkan Kesiapan masyarakat dalam peningkatan pola hidup sehat pada penderita Hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- c. Meningkatkan perilaku pengendalian pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic covid -19

B. Manfaat Kegiatan

1. Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan masyarakat di lingkungan Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi dapat mengerti dan paham akan pentingnya peningkatan pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi selama masa pandemic Covid – 19
- b. Meningkatkan Kesiapan Keluarga dan masyarakat di lingkungan Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi dalam peningkatan pola hidup sehat pada penderita Hipertensi pasca vaksinasi di masa pandemic Covid – 19.
- c. Keluarga dan masyarakat di lingkungan Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi dapat mengendalikan pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi dalam kehidupan sehari – hari.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RT setempat dalam melaksanakan penyuluhan untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola hidup sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19” dengan melakukan penyuluhan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan perawatan sederhana kepada masyarakat dengan melakukan pengukuran tekanan darah dan pemberian terapi komplementer infused water timun dan lemon untuk menurunkan tekanan darah.

B. Metode Pendekatan

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

- 1) Melakukan pengkajian wilayah sekaligus menjalankan praktik komunitas dan keluarga di wilayah Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi
- 2) Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader Kesehatan setempat
- 3) Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat

Kegiatan edukasi Kesehatan tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi pasca vaksinasi ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 06 November 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola hidup sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada ketua RT yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola hidup sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi yaitu sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi di masyarakat sesuai protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada warga dan masyarakat yang bertujuan untuk membuat masyarakat Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Kecamatan Bekasi Utara Kota Bekasi khususnya penderita hipertensi yang telah melakukan vaksinasi dapat meningkatkan pola hidup menjadi lebih sehat selama masa pandemi Covid – 19 . Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan masyarakat tentang Pola hidup sehat pada penderita hipertensi selama masa pandemic Covid – 19.

DAFTAR PUSTAKA

- H Armilawaty, Amalia H, Amirudin R. (2007). Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar.
- Heniwati. (2008). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur. Tesis. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 113-9
- Rifiana, A. J., & Suharyanto, T. (2020). Hubungan Diabetes Mellitus dan Hipertensi Dengan Kejadian Corona Virus Deases-19 (Covid-19) Di Wisma Atlit Jakarta Tahun 2020.
- Liswanti, Rika, and Dea Nur Aulia Dananda. "Upaya pencegahan hipertensi." *Jurnal Majority* 5.3 (2016): 50-54.

Lampiran 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENGENDALIAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI PASCA VAKSINASI SELAMA MASA PANDEMIC COVID – 19 DI KAMPUNG TELUK BUYUNG RT 004 RW 001 KELURAHAN MARGA MULYA BEKASI UTARA

Pokok Bahasan : Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola hidup sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemic Covid - 19

Sub Pokok Bahasan :

- a. Pengertian dari hipertensi
- b. Penyebab dari hipertensi
- c. Tanda dan gejala hipertensi
- d. Factor resiko hipertensi
- e. Pencegahan dari hipertensi
- f. Pengobatan hipertensi
- g. Komplikasi dari hipertensi
- h. Sebab Akibat Hipertensi terhadap vaksinasi
- i. Pola makan dan aktivitas pada penderita hipertensi
- j. Terapi komplementer pada hipertensi

Sasaran : Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara Kota Bekasi

Waktu : 08.00 s/d selesai

Tanggal : Sabtu 06 November 2021

Tempat Pelaksanaan : Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara Kota Bekasi

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mendapatkan pelajaran tentang pengendalian pola hidup sehat penderita Hipertensi pasca vaksinasi pada warga di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara Kota Bekasi, diharapkan para Audiens memahami pentingnya Pengetahuan dan pengendalian pola hidup sehat pada penderita hipertensi.

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah mendapatkan pelajaran tentang Edukasi Hipertensi diharapkan para warga dapat :

- a. Memahami apa yang dimaksud dengan dari Hipertensi
- b. Mengetahui Penyebab dari Hipertensi
- c. Mengetahui Tanda dan gejala Hipertensi
- d. Mengetahui Factor resiko Hipertensi
- e. Melakukan Pencegahan dari Hipertensi
- f. Melakukan Pengobatan Hipertensi
- g. Mengetahui Komplikasi dari Hipertensi
- h. Mengetahui sebab akibat hipertensi terhadap vaksinasi
- i. Mengetahui pola makan dan aktivitas pada penderita hipertensi
- j. Mengetahui Terapi komplementer pada hipertensi

III. MATERI PELAJARAN

- a. Pengertian dari Hipertensi
- b. Penyebab dari Hipertensi
- c. Tanda dan gejala Hipertensi
- d. Factor resiko Hipertensi
- e. Pencegahan dari Hipertensi
- f. Pengobatan Hipertensi
- g. Komplikasi dari Hipertensi
- h. Sebab Akibat Hipertensi terhadap vaksinasi
- i. Pola makan dan aktivitas pada penderita hipertensi
- j. Terapi komplementer pada hipertensi

IV. PESERTA

Para warga Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara Kota Bekasi

V. METODE

- a. Ceramah
- b. Diskusi

VI. MEDIA

- a. Banner
- b. Leaflet
- c. Lembar Balik

VII. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur

- a. Kontrak waktu dan tempat dengan peserta penyuluhan
- b. Persiapan Media Penyuluhan : Lembar balik, Banner, dan Leaflet
- c. Media penyuluhan telah siap digunakan sejak H-2

2. Evaluasi Proses

- a. Mahasiswa mampu memberikan informasi yang jelas dengan menggunakan media yang telah disediakan.
- b. Peserta antusias dalam mengikuti penyuluhan
- c. Pendidikan kesehatan dimulai sesuai dengan waktu yang telah direncanakan
- d. Waktu penyajian materi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.

3. Evaluasi Hasil

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 30 menit diharapkan pengetahuan peserta tentang Hipertensi bertambah dengan KH:

- a. Peserta mampu memahami pengertian dan klasifikasi Hipertensi
- b. Peserta mampu mengenal tanda dan gejala Hipertensi
- c. Peserta mampu mengenal penyebab Hipertensi

- d. Peserta dapat mengetahui penatalaksanaan pada penderita Hipertensi
- e. Peserta dapat mengetahui akibat dari Hipertensi apabila tidak ditangani dengan segera.
- f. Peserta mampu mengetahui sebab akibat dari hipertensi terhadap vaksinasi
- g. Peserta mampu mengetahui pola makan dan aktivitas yang sesuai bagi penderita hipertensi
- h. Peserta mampu melakukan terapi komplementer secara mandiri dalam mengendalikan penyakit hipertensi.
- i. Peserta mampu mengendalikan pola hidup sehat pada penderita hipertensi dalam kehidupan sehari – hari.

VIII. TAHAPAN KEGIATAN

NO	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		Penyuluhan	Sasaran	
1.	Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Memperkenalkan diri • Menjelaskan tujuan dari penyuluhan • Melakukan kontak waktu • Menyebutkan materi penyuluhan yang akan disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyambut salam dan mendengarkan • Mendengarkan • Mendengarkan • Mendengarkan 	5 menit
2.	Penyajian Materi	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan pengertian Hipertensi • Menjelaskan Penyebab dari Hipertensi • Menjelaskan Tanda dan gejala Hipertensi • Menjelaskan Factor 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan • Memperhatikan • Memperhatikan 	25 menit

		<p>resiko Hipertensi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan Pencegahan dari Hipertensi • Menjelaskan Pengobatan Hipertensi • Menjelaskan Komplikasi dari Hipertensi • Menjelaskan sebab akibat hipertensi terhadap vaksinasi • Menjelaskan Pola makan dan aktivitas pada penderita hipertensi • Menjelaskan Terapi komplementer pada hipertensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperhatikan 	
3.	Evaluasi	<ul style="list-style-type: none"> • Memahami apa yang dimaksud dengan dari Hipertensi • Mengetahui Penyebab dari Hipertensi • Mengetahui Tanda dan gejala Hipertensi 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab & menjelaskan pertanyaan • Menjawab & menjelaskan pertanyaan • Menjawab & menjelaskan 	10 menit

		<ul style="list-style-type: none"> • Mengetahui Factor resiko Hipertensi • Melakukan Pencegahan dari Hipertensi • Melakukan Pengobatan Hipertensi • Mengetahui Komplikasi dari Hipertensi • Menjelaskan sebab akibat hipertensi terhadap vaksinasi • Menjelaskan Pola makan dan aktivitas pada penderita hipertensi • Menjelaskan Terapi komplementer pada hipertensi 	<p>pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjawab & menjelaskan pertanyaan 	
4.	Terminasi	<ul style="list-style-type: none"> • Megucapkan terimakasih atas partisipasi untuk mengikuti acara penyuluhan. • Mengucapkan salam 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan dan menjawab salam 	5 menit

IX. PENGORGANISASIAN & URAIAN TUGAS

1) Protokol / Pembawa acara (Rohadatul Aisy Dan Irene Devi)

Uraian tugas :

- a. Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan tim kepada peserta.
- b. Mengatur proses dan lama penyuluhan.
- c. Menutup acara penyuluhan.

2) Penyuluh / Pengajar (Devia Dhewanti Dan Thyas Agustina)

Uraian tugas :

- a. Menjelaskan materi penyuluhan dengan jelas dan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta.
- b. Memotivasi peserta untuk tetap aktif dan memperhatikan proses penyuluhan.
- c. Memotivasi peserta untuk bertanya.

3) Fasilitator (Magdalena)

Uraian tugas :

- a. Ikut bergabung dan duduk bersama di antara peserta.
- b. Mengevaluasi peserta tentang kejelasan materi penyuluhan.
- c. Memotivasi peserta untuk bertanya materi yang belum jelas.
- d. Menginterupsi penyuluh tentang istilah/hal-hal yang dirasa kurang jelas bagi peserta.

4) Observer (Indah Pitaloka)

Uraian tugas :

- a. Mencatat nama, alamat dan jumlah peserta, serta menempatkan diri sehingga memungkinkan dapat mengamati jalannya proses penyuluhan.
- b. Mencatat pertanyaan yang diajukan peserta.
- c. Mengamati perilaku verbal dan non verbal peserta selama proses penyuluhan.
- d. Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan rencana penyuluhan.
- e. Menyampaikan evaluasi langsung kepada penyuluh yang dirasa tidak sesuai dengan rencana penyuluhan.

5) Dokumentasi (Hilyah)

- a. Mengabadikan setiap momen jalannya acara
- b. Menyimpan dan melaporkan hasil kegiatan yang telah diabadikan

- 6) Logistik (Rosdianti Dan Rizky Angerani)
 - a. Mencatat seluruh kebutuhan yang dibutuhkan
 - b. Bertanggung jawab menjaga alat-alat yang digunakan
 - c. Sebagai operator peralatan sebelum, saat dan sesudah acara

MATERI PENYULUHAN KESEHATAN

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi merupakan suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus menerus dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Hal ini terjadi karena jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi di dalam tubuh (Koes Irianto, 2014).

Hipertensi juga merupakan faktor utama terjadinya gangguan kardiovaskular. Apabila tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan gagal ginjal, stroke, demensia, gagal jantung, infark miokard, gangguan penglihatan dan hipertensi (Andrian Patika N Ejournal keperawatan volume 4 nomor 1, Mei 2016)

2. Penyebab Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Masing-masing memiliki penyebab yang berbeda, seperti berikut ini:

a. Hipertensi Primer

Sering kali, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak diketahui. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun.

b. Hipertensi Sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi sekunder cenderung muncul tiba-tiba dan menyebabkan

tekanan darah lebih tinggi daripada hipertensi primer. Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

- 1) Obstruktif sleep apnea (OSA).
- 2) Masalah ginjal.
- 3) Tumor kelenjar adrenal.
- 4) Masalah tiroid.
- 5) Cacat bawaan di pembuluh darah.
- 6) Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu, dekonjestan, obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.
- 7) Obat-obatan terlarang.

3. Tanda Gejala Hipertensi

Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasakan beberapa gejala yang timbul, antara lain:

- a. Sakit kepala;
- b. Lemas;
- c. Masalah penglihatan;
- d. Nyeri dada;
- e. Sesak napas;
- f. Aritmia; dan
- g. Adanya darah dalam urine.

4. Faktor Risiko Hipertensi

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Beberapa faktor yang bisa meningkatkan risiko hipertensi yaitu:

- a. Berusia di atas 65 tahun.
- b. Konsumsi makanan tinggi garam berlebihan.
- c. Kelebihan berat badan atau obesitas.
- d. Adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama.
- e. Kurang asupan buah dan sayuran.
- f. Jarang berolahraga.
- g. Mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.

h. Mengonsumsi minuman beralkohol.

Meski demikian, risiko hipertensi dapat dicegah dengan mengubah pola hidup dan pola makan menjadi lebih sehat secara rutin. Penuhi asupan gizi tubuh seimbang, asupan cairan harian tubuh, dan berolahraga secara teratur.

5. Pencegahan Hipertensi

Terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, yaitu:

- a. Mengonsumsi makanan sehat.
- b. Batasi asupan garam.
- c. Mengurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
- d. Berhenti merokok.
- e. Berolahraga secara teratur.
- f. Menjaga berat badan.
- g. Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.

6. Pengobatan Hipertensi

Sebagian pengidap hipertensi harus mengonsumsi obat seumur hidup guna mengatur tekanan darah. Namun, jika tekanan darah sudah terkendali melalui perubahan gaya hidup, penurunan dosis obat atau konsumsinya dapat dihentikan. Perhatikan selalu dosis obat yang diberikan dan efek samping yang mungkin terjadi.

Obat-obatan yang umumnya diberikan kepada para pengidap hipertensi, antara lain:

- a. Obat untuk membuang kelebihan garam dan cairan di tubuh melalui urine. Pasalnya, hipertensi membuat pengidapnya rentan terhadap kadar garam tinggi dalam tubuh.
- b. Obat untuk melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah bisa menurun. Perlu diketahui bahwa hipertensi membuat pengidapnya rentan mengalami sumbatan pada pembuluh darah.
- c. Obat yang bekerja untuk memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah.
- d. Obat penurun tekanan darah yang berfungsi untuk membuat dinding pembuluh darah lebih rileks.
- e. Obat penghambat renin untuk menghambat kerja enzim yang berfungsi menaikkan tekanan darah. Jika renin bekerja berlebihan, tekanan darah akan naik tidak terkendali.

f. Selain konsumsi obat-obatan, pengobatan hipertensi juga bisa dilakukan melalui terapi relaksasi, misalnya terapi meditasi atau terapi yoga. Namun, pengobatan hipertensi tidak akan berjalan lancar jika tidak disertai dengan perubahan gaya hidup, seperti menjalani pola makan dan hidup sehat, serta olahraga teratur.

7. Komplikasi Hipertensi

Tekanan darah tinggi bisa merusak pembuluh darah dan organ-organ lain di dalam tubuh. Jika tidak segera diobati, tekanan darah tinggi bisa menimbulkan penyakit-penyakit serius, seperti:

- a. Hilangnya penglihatan
- b. Sindrom metabolik
- c. Gangguan ingatan
- d. Penyakit ginjal
- e. Penyakit arteri perifer
- f. Penyakit jantung
- g. Serangan jantung
- h. Gagal jantung
- i. Demensia vaskular
- j. Aneurisma otak
- k. Stroke

8. Sebab Akibat Hipertensi terhadap vaksinasi

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang parah dan meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan terkadang kematian. Pengidap darah tinggi dilarang untuk mendapatkan vaksin corona, namun kini pengidap hipertensi dapat menerima vaksin corona hanya saja ada beberapa hal penting yang harus di perhatikan, seperti yang di disebutkan dalam surat edaran nomor HK.02.02/I/368/2021 Tentang pelaksanaan vaksinasi covid-19 pada kelompok sasaran lansia, komorbid dan penyintas Covid-19 serta sasaran tunda.

Syarat yang harus diperhatikan pada penderita hipertensi yang akan diberikan vaksinasi covid-19 adalah tekanan darah dibawah 180/110, dalam kondisi sehat dan mampu mengkonsumsi obat tekanan darah guna mengontrol tekanan darah. Tensi 180/110 masih

dapat dikatakan aman untuk mendapatkan vaksinasi, jika tensi melebihi angka 180/110 dikhawatirkan akan terkena stroke atau pingsan ketika diberikan vaksin.

9. Pengaturan Pola Makan Pada Hipertensi pasca vaksinasi Covid-19

a. Diet DASH untuk Penderita Hipertensi

Diet DASH merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan pelaku diet untuk mengonsumsi makanan rendah garam dan makanan yang mengandung nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah. DASH merupakan singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet ini menekankan pada pola makan rendah garam namun tetap mengandung nutrisi seimbang, sehingga tidak hanya mampu mencegah hipertensi saja, tapi juga mengurangi risiko terkena penyakit lain seperti jantung, stroke, diabetes, osteoporosis, batu ginjal, dan kanker.

b. Aturan Diet DASH

Garam (sodium/natrium) merupakan musuh utama penderita hipertensi karena dapat memberikan efek langsung terhadap kenaikan tekanan darah. Untuk itu, penderita hipertensi patut untuk mempertimbangkan diet DASH agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Diet DASH juga memiliki aturan sederhana, yaitu:

- 1) Membatasi konsumsi natrium, baik itu dalam bentuk garam maupun makanan bersodium tinggi, seperti makanan dalam kemasan (makanan kalengan), dan makanan cepat saji.
- 2) Membatasi konsumsi daging dan makanan mengandung gula tinggi.
- 3) Mengurangi konsumsi makanan berkolesterol tinggi, dan mengandung lemak trans.
- 4) Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan olahan susu rendah lemak.
- 5) Mengonsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan, dan makanan dengan gandum utuh.

c. Pembatasan Jumlah Natrium dalam Diet DASH

Agar terhindar dari hipertensi, setiap orang disarankan mengonsumsi natrium kurang dari 2.300 mg (setara dengan 1 sendok teh garam) per hari. *Nah*, diet DASH umumnya membatasi konsumsi natrium kurang dari 2.300 mg.

Namun untuk Anda yang menderita hipertensi, pembatasan konsumsi natrium harus lebih ketat, yaitu hanya sekitar 1.500 mg natrium (setara dengan 2/3 sendok teh garam) per hari.

Untuk membiasakan diri dalam membatasi asupan natrium, Anda bisa memulainya dengan hal berikut:

- 1) Tidak menambahkan garam berlebihan pada masakan.
- 2) Hindari makanan dalam kemasan, terutama kemasan kaleng. Alasannya, makanan dalam kemasan mengandung natrium lebih tinggi daripada makanan segar.
- 3) Batasi konsumsi daging menjadi hanya 6 ons per hari. Penyajiannya pun harus diimbangi dengan sayuran.
- 4) Menambah porsi buah-buahan saat makan.
- 5) Mengganti camilan kemasan dengan buah-buahan segar, yoghurt, atau kacang-kacangan tanpa garam.
- 6) Pilih susu rendah lemak.

d. Mengatur Menu Diet DASH

Mengatur menu diet DASH sebenarnya mudah karena Anda tetap boleh makan nasi, daging, dan susu. Hal yang harus diperhatikan adalah membatasi porsinya per hari.

Untuk takaran satu porsi dalam aturan diet DASH yaitu 1 iris roti, 1 ons sereal, 3 ons daging masak, 100 gram nasi atau pasta, sekitar 150 gram sayuran dan buah-buahan, 1 sendok teh minyak nabati seperti minyak zaitun, 3 ons tahu, dan 8 ons susu.

Sementara untuk daftar makanan yang perlu dikonsumsi dalam menjalani diet DASH yaitu:

1) **Sayuran: minimal 45 porsi per hari**

Brokoli, wortel, tomat, ubi, dan sayuran berdaun hijau yang kaya akan vitamin, serat, dan mineral, seperti kalium dan magnesium. Sajikan sayuran sebagai menu utama, bukan sebagai makanan pendamping.

2) **Beras dan gandum: maksimal 6-8 porsi per hari**

Beras, roti, pasta, dan sereal termasuk dalam kelompok beras dan gandum. Pilih gandum utuh seperti beras merah dan roti gandum, karena mengandung lebih banyak serat dan nutrisi. Gandum memiliki kandungan rendah lemak, selama tidak dikonsumsi dengan mentega, keju, atau krim.

3) **Buah-buahan: minimal 4-5 porsi per hari**

Sajikan buah-buahan sebagai camilan. Jika tidak suka makan buah, olah menjadi jus tanpa tambahan gula. Salah satu buah yang baik dikonsumsi penderita hipertensi adalah pisang, karena kaya akan kalium.

Kalium bekerja dengan cara mengurangi efek natrium. Semakin banyak kalium yang dimakan, semakin banyak pula natrium yang hilang melalui urine. Kalium juga mampu meredakan ketegangan di dinding pembuluh darah yang akan menurunkan tekanan darah.

4) **Daging, ayam, dan ikan: maksimal 2 porsi per hari**

Daging hewan merupakan sumber protein, zat besi, seng, dan vitamin. Daging aman dikonsumsi penderita hipertensi asalkan tidak melebihi 6 ons per hari.

Anda dianjurkan mengonsumsi daging tanpa kulit yang diolah dengan cara direbus atau dipanggang, bukan digoreng agar daging tidak menjadi santapan tinggi kolesterol. Selain daging, Anda juga dapat mengonsumsi ikan salmon dan tongkol karena lebih sehat dan kaya akan kandungan omega-3 yang bermanfaat dalam menurunkan kolesterol.

5) **Kacang-kacangan dan biji-bijian: 3-5 porsi per hari**

Kacang-kacangan mengandung omega-3 dan serat yang bermanfaat dalam menurunkan risiko penyakit jantung dan menurunkan tekanan darah. Tapi di samping itu, kacang-kacangan juga mengandung kalori, sehingga disarankan makan secukupnya saja.

Alternatif lainnya adalah mengonsumsi produk olahan kacang kedelai, seperti tempe dan tahu. Tempe dan tahu mengandung semua asam amino yang dibutuhkan tubuh, sehingga bisa dijadikan alternatif pengganti selain daging.

6) **Lemak dan minyak: maksimal 2-3 porsi per hari**

Dalam diet DASH, dianjurkan untuk mengonsumsi lemak tak jenuh alias lemak baik. Lemak tak jenuh mampu menurunkan kadar kolesterol dalam darah dan menekan risiko penyakit jantung, asalkan dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai. Lemak tak jenuh tunggal terdapat pada minyak zaitun, alpukat, dan kacang-kacangan. Sedangkan lemak tak jenuh ganda banyak ditemukan pada ikan salmon, tongkol, dan olahan kedelai.

7) **Produk susu rendah lemak: maksimal 2–3 porsi per hari**

Susu dan produk olahannya seperti keju dan yoghurt merupakan sumber vitamin D, kalsium, dan protein. Pilih produk yang rendah lemak untuk menghindari konsumsi lemak berlebih.

8) **Makanan manis: maksimal 5 porsi per minggu**

Dalam menjalani diet DASH, Anda tidak perlu menghilangkan kebiasaan makan camilan manis. Namun disarankan untuk memilih makanan manis, seperti jeli agar-agar, atau biskuit rendah lemak.

Saat baru memulai program diet DASH, Anda cita rasa masakan yang Anda konsumsi mungkin menjadi kurang sedap karena kurang garam. Jadi, agar tidak terlalu terasa menyiksa, Anda tidak perlu langsung menghilangkan seluruh takaran garam, tapi coba kurangi sedikit demi sedikit sampai lidah Anda terbiasa.

Inti dari diet DASH adalah mengurangi asupan natrium. Baik itu natrium dalam makanan, produk olahan, atau garam yang ditambahkan dalam masakan. Itu sebabnya, jenis makanan yang dipilih dalam program ini adalah makanan dengan kadar natrium rendah. Saat belanja kebutuhan dapur, jangan lupa untuk membaca label kemasan sebelum memilih produk. Diet DASH memang dapat membantu menurunkan kadar gula darah namun agar program diet ini lebih efektif, Anda disarankan pula untuk melakukan olahraga secara teratur. Jika Anda merasa sulit untuk menjalani diet ini atau merasa kurang cocok dengan diet ini, konsultasikan dengan dokter gizi agar dapat menemukan pola diet yang cocok dengan kesehatan Anda.

e. Pengaturan Olahraga Pada Hipertensi

1) Manfaat Olahraga untuk Penderita Hipertensi

Olahraga bermanfaat bagi para penderita hipertensi, karena dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi. Berdasarkan penelitian, olahraga dengan intensitas sedang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pada orang dewasa yang sehat, disarankan untuk melakukan olahraga dengan intensitas sedang minimal 150 menit per minggu. Sedangkan untuk yang memiliki hipertensi, dianjurkan melakukan olahraga dengan intensitas sedang ke berat minimal 40 menit, sebanyak tiga hingga empat kali per minggu.

2) Olahraga yang Cocok untuk Penderita Hipertensi

Beberapa jenis olahraga yang dapat dilakukan oleh para penderita hipertensi, antara lain:

a) **Lari Pagi**

Lari pagi atau *jogging* dapat menjadi salah satu pilihan olahraga karena relatif aman dan terjangkau berbagai kalangan. Olahraga ini dapat dilakukan oleh semua usia dan dapat memberikan dampak positif untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Apabila Anda tidak terbiasa untuk lari, Anda dapat memulainya dengan jalan pagi terlebih dahulu dan tingkatkan intensitasnya secara perlahan.

b) **Berenang**

Berenang merupakan olahraga yang cukup aman bagi para penderita hipertensi, khususnya yang memiliki berat badan berlebih. Dengan berenang, sebagian berat tubuh akan ditopang oleh air sehingga tidak memberatkan sendi-sendi tubuh.

Selain itu, berenang membuat seluruh tubuh bergerak sehingga dapat membantu menurunkan berat badan sekaligus tekanan darah.

c) **Bersepeda**

Bersepeda dapat menjadi pilihan olahraga karena melibatkan otot-otot besar di bagian bawah tubuh dan membuat paru-paru bekerja lebih keras untuk mengumpulkan lebih banyak oksigen.

Oleh karena itu, bersepeda adalah salah satu olahraga yang baik untuk kesehatan jantung dan membantu menurunkan hipertensi.

d) **Senam**

Senam adalah olahraga yang aman, praktis, dan dapat dilakukan di mana saja.

Selain dapat membantu melenturkan otot-otot di tubuh, senam juga meningkatkan ketenangan dan menurunkan stres yang merupakan hal penting dalam penanganan penyakit hipertensi.

e) **Yoga**

Olahraga alternatif untuk penderita hipertensi adalah yoga. Selain membuat Anda rileks, melakukan yoga dapat menurunkan risiko stroke sebesar 10 persen dan penyakit jantung sebesar 7 persen.

Namun, konsultasikan dulu dengan dokter Anda mengenai yoga apa yang cocok dengan kondisi kesehatan Anda.

Lampiran 2

RINCIAN ANGGARAN BIAYA

NO.	Uraian	Jumlah
1.	Gaji & Upah	Rp. 1.000.000
2.	Proposal	Rp. 100.000
3.	Transportasi	Rp. 300.000
4.	Dokumentasi 1. Banner 2. Leaflet	Rp. 100.000
5.	Doprize	Rp. 100.000
6.	Snack	Rp. 200.000
7.	Bingkisan	Rp. 200.000
	Total	Rp 2.000.000

Lampiran 3

SUSUNAN ACARA

Waktu	Kegiatan	PJ
08.00 - 08.05	Pembukaan	MC
08.05 - 08.10	Sambutan Ketua Pelaksana	Panitia
08.10 – 08.20	Sambutan Ketua RT	Ketua RT 004
08.20 – 08.50	Materi	Hilya dan Thias
08.50 – 09.05	Ice Breaking	MC
09.05 - 09.20	Tanya Jawab	Audiens
09.20 – 09.25	Pemberian Sertifikat	Panitia
09.25 – 09.35	Doorprize	Panitia
09.35 – 09.40	Doa	Panitia
09.40 – 10.00	Penutup dan Foto Bersama	Panitia dan Audiens

Lampiran 4

Struktur Organisasi

Ketua Pelaksana	
Nama	: Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep, Ns, M.Kep
NIDN	: 0301109302
Jabatan	: Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
Personalia	
Anggota Dosen	: Kiki Deniati, S.Kep., Ns. M.Kep
NIDN	: 0321108001
Ketua Kelompok	: Tias Tri Asyhari
NPM	: 21.156.03. 11.120
Master Of caremony 1	: Rohadatul Aisy Rosyadi
NPM	: 21.156.03.11. 101
Master Of Caremony 2	: Irene Devi Anggraeni
NPM	: 21.156.03.11.058
Penyaji 1	: Devia Dhewanti
NPM	: 21.156.03. 11.033
Penyaji 2	: Thyas Agustina H
NPM	: 21.156.03.11.119
Pengelola Keuangan	: Hilyah Rahmaniyah U
NPM	: 21.156.03.11.056
Notulen	: Irene Devi Anggraeni
NPM	: 21.1156.03.11.058
Logistik 1	: Rosdianty Marvia Dewi
NPM	: 21.156.03.11.101
Logistik 2	: Rizky Anggereni Dwi Putri
NPM	: 21.156.03.11.100
Fasilitator 1	: Magdalena Afilarianti Wonga
NPM	: 21.156.03.11. 072
Fasilitator	: Indah Pitaloka
NPM	: 21.156.13.11.057
Dokumentasi	: Hilyah Rahmaniyyah U
NPM	: 21.156.03.11.056

DAFTAR PUSTAKA

Armilawaty, Amalia H, Amirudin R. (2007). Hipertensi dan Faktor Resikonya Dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar.

Heniwati. (2008). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabupaten Aceh Timur. Tesis. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Lisiswanti, Rika, and Dea Nur Aulia Dananda. "Upaya pencegahan hipertensi." *Jurnal Majority* 5.3 (2016): 50-54.