

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



DIET GARAM MENGURANGI RESIKO HIPERTENSI DI DESA SUKABUNGAH

Ketua Pelaksana:

Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0301096505

Anggota Pelaksana:

Ajeng Nevia	(17.156.01.11.087)	Ami Nuryani	(17.156.01.11.091)
Damayanti Ayu. P	(17.156.01.11.095)	Eriska Indah. T	(17.156.01.11.009)
Kokom Komalasari	(17.156.01.11.106)	Nabilah Dejana	(17.156.01.11.111)
Nia Sefti. M	(17.156.01.11.024)	Ronengsih	(17.156.01.11.074)
Siti Rohmah	(17.156.01.11.078)	Sulastri	(17.156.01.11.079)
Tika Ratna. S	(17.156.01.11.040)		

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2020

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

“Diet Garam Mengurangi Resiko Hipertensi Di Desa Sukabungah”

2. Ketua Pelaksana

Nama : Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M. Kep

a. NIDN : 0301096505

b. Jabatan : Dosen

c. Program Studi : Keperawatan

d. Alamat Rumah : Jl. Puyuh 10 no 314 Blok F RT 05 RW 015 Pondok Timur Indah
Kec- Mustika jaya, Bekasi- 17158

e. No. Telp/Hp : 081387308944

3. Personalia

Anggota:

Ajeng Nevia (17.156.01.11.087)

Damayanti Ayu. P (17.156.01.11.095)

Kokom Komalasari (17.156.01.11.106)

Nia Sefti. M (17.156.01.11.024)

Siti Rohmah (17.156.01.11.078)

Ami Nuryani (17.156.01.11.091)

Eriska Indah. T (17.156.01.11.009)

Nabilah Dejana (17.156.01.11.111)

Ronengsih (17.156.01.11.074)

Sulastri (17.156.01.11.079)

Tika Ratna. S (17.156.01.11.040)

4. Jangka waktu kegiatan : 1 Hari

5. Bentuk kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan edukasi Kesehatan

6. Jumlah Peserta Kegiatan : 20-30 orang

7. Biaya yang di perlukan : Rp. 3.600.000.-

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan (S1)
dan Ners



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

Bekasi, 24 April 2020
Ketua Pelaksana



Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN. 0301096505

Menyetujui
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 innayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Desa Sehat Tanpa 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 Bapak Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb
3. Wakil Ketua I, Ibu Nurmah, 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. Lisna Agustina, S.Kep, M.Kep.
7. Ketua Pelaksana Kegiatan Pengabdian Masyarakat, Ibu Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M. Kep
8. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
9. Seluruh Pengurus Senat STIKes Medistra Indonesia
10. Seluruh Mahasiswa/I STIKes Medistra Indonesia

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

Bekasi, 24 April 2020

Panitia Pelaksanaan

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisis Situasi	Error! Bookmark not defined.
B. Masalah Mitra 7	
1. Identifikasi Masalah	7
2. Rumusan Masalah	7
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	8
A. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmark not defined.
B. Manfaat Kegiatan	8
1. Bagi kader.....	8
2. Keluarga dan Masyarakat	8
BAB III METODE PELAKSANAAN	9
A. Solusi Yang Ditawarkan	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Pendekatan	Error! Bookmark not defined.
C. Partisipasi Mitra	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL KEGIATAN	11
A. Hasil Kegiatan	11
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan dan Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Berita Acara

Lampiran 2 Susunan Acara Pembelajaran (SAP)

Lampiran 3 Susunan Acara Pengabdian masyarakat

Lampiran 4 Anggaran Biaya

Lampiran 5 Struktur Organisasi

Lampiran 6 Lembar Absensi Peserta

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Sampai saat ini hipertensi masih menjadi suatu masalah yang cukup besar, berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*), penyakit ini menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Dari hasil riskesdas yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34.1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 25.8%. Prevalensi hipertensi mengalami peningkatan yang signifikan pada pasien berusia 60 tahun ke atas. Belakangan ini kita mulai sering mendapati kejadian hipertensi pada usia yang relatif lebih muda di masyarakat kita. Hal ini dapat dilihat dari prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2013 pada kelompok usia muda, yaitu kelompok usia 18-24 tahun sebesar 8.7%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 14.7% dan pada kelompok usia 35-44 tahun sebesar 24.8%. Dan dari hasil riset yang terbaru pada tahun 2018 angka ini mengalami peningkatan yang cukup signifikan menjadi 13.2% pada usia 18-24 tahun, 20.1% di usia 25-34 tahun dan 31.6% pada kelompok usia 35-44 tahun. Penyebab pasti terjadinya hipertensi sampai saat ini masih belum diketahui. Namun ada beberapa faktor yang menjadi risiko terjadinya hipertensi, seperti jenis kelamin, usia, obesitas, merokok dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu terjadi pergeseran populasi pasien hipertensi pada usia yang lebih muda di Indonesia dengan penyebab pasti yang masih belum diketahui. Maka, dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, peneliti ingin mengetahui prevalensi dan karakteristik hipertensi pada usia dewasa muda (18-45 tahun) di Indonesia sehingga dapat dilakukan tindakan preventif untuk hal ini.

Di Provinsi Jawa Barat, berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, Prevalensi hipertensi yang didapat melalui pengukuran pada umur ≥ 18 tahun merupakan provinsi ke-4 dengan kasus hipertensi terbanyak (29,4%) setelah Bangka Belitung (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), dan Kalimantan Timur (29,6%) (Riskesdas, 2013). Sedangkan pada tahun 2018, Jawa Barat menduduki urutan ke dua sebagai Provinsi dengan kasus Hipertensi tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 39,6% setelah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,1% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah yang ditemukan pada masyarakat baik di negara maju maupun berkembang termasuk Indonesia. Hipertensi adalah peningkatan Tekanan Darah sistolik setidaknya 140 mmHg atau tekanan diastolic 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 (Sylvia A. Price). Hipertensi tidak memiliki keluhan dan tanda yang khas, karena itulah hipertensi disebut sebagai silent killer atau pembunuh yang diam-diam (Susilo & Wulandari, 2011)

Dari hasil pengkajian 25 KK di Kp.warudoyong, RT 02 RW 01, Ds.sukabungah, Kec.Bojongmangu, Kab.Bekasi telah disimpulkan bahwa kasus terbanyak yang ditemukan di wilayah ini adalah hipertensi. Setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil banyaknya masyarakat di wilayah ini dengan tekanan darah yang cukup tinggi. Oleh sebab itu kami berharap dengan diadakannya penyuluhan kesehatan ini dapat mengurangi gejala hipertensi di Kp.warudoyong, RT 02 RW 01, Ds.sukabungah, Kec.Bojongmangu, Kab.Bekasi.

B. Masalah Mitra

Saat ini warga RT 02/01 desa Sukabungah Kec Bojongmangu memiliki riwayat penyakit yang hampir sama yaitu hipertensi. Warga jarang memeriksakan penyakit yang dideritanya hingga mereka tidak mengenali tentang penyakit yang dideritanya saat ini. Kurangnya terpapar informasi dari petugas kesehatan setempat membuat warga RT 02/01 kekurangan informasi dan tidak mampu mempertahankan kesehatannya.

1. Identifikasi Masalah

- a. Banyaknya masyarakat dan keluarga yang kurang paham tentang hipertensi.
- b. Kurangnya paparan informasi tentang penyakitnya dari tenaga kesehatan setempat.
- c. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang cara memelihara kesehatannya agar terhindar dari penyakit hipertensi
- d. Jauhnya jarak ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas.

2. Rumusan Masalah

- a. Banyaknya masyarakat dan keluarga yang kurang paham tentang hipertensi.
- b. Memberikan paparan informasi tentang penyakitnya dari tenaga kesehatan setempat.
- c. Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara memelihara kesehatannya agar terhindar dari penyakit hipertensi.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kepedulian masyarakat mengenai penyakit hipertensi di Kp. Warudoyong, Bojongmangu, Kabupaten Bekasi.

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pemahaman mengenai Hipertensi kepada masyarakat Kp. Warudoyong
- b. Membina dan memotivasi masyarakat agar hidup sehat untuk tetap menjaga kesehatan agar terhindar dari Hipertensi
- c. Mewujudkan bagaimana cara hidup sehat agar menghindari Hipertensi
- d. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai diet penderita Hipertensi
- e. Membangkitkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga tekanan darah tetap normal.

B. Manfaat Kegiatan

1. Bagi kader

- a. Para kader posyandu merupakan garda terdepan sebagai wadah pemberdayaan masyarakat, dapat membantu sosialisasi dan edukasi terkait pemahaman masyarakat tentang penyakit hipertensi.
- b. Dapat menerapkan Kerjasama dalam mengembangkan inovasi untuk mengatasi masalah hipertensi di masyarakat RT 02/01.

2. Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan masyarakat mampu mengenali dan mencegah terjadinya penyakit hipertensi.
- b. Mampu melaksanakan penanganan hipertensi pada anggota keluarga yang memiliki penyakit hipertensi secara non farmakologi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi yang Ditawarkan

Penyuluhan dilakukan dengan metode 2 arah yaitu penyampaian teori dengan lembar balik dan pembagian leaflet yang diikuti dengan tanya jawab. Penyampaian teori akan dilakukan oleh Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia dan didampingi oleh pengampu ibu Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M. Kep. Dengan memberikan materi yang mudah di mengerti dan menggunakan bahasa yang mudah dicerna oleh sasaran. Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum diatas maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghubungi :
 - a. Koordinator Mata Kuliah PKK Komunitas
 - b. Dosen Pembimbing Penyuluhan
 - c. Pihak RT dan Kader
2. Melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menyesuaikan kondisi di masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

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 RT 01/02 Ds. Sukabungah Kec. Bojongmangu Kab. Bekasi.
- 2) Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader Kesehatan setempat
- 3) Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat

Kegiatan edukasi kesehatan tentang Hipertensi ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 24 April 2020 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Desa Sehat Tanpa Hipertensi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak mungkin berhasil tanpa adanya keterkaitan antar pihak lain. Dalam hal ini pihak RT dan Kader sebagai pihak yang mempunyai 3 wewenang dimana kegiatan Penmas (Pengabdian Masyarakat) hendak dilakukan dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini. Selain itu diharapkan akan dapat memberikan dukungan melalui kegiatan-kegiatan yang akan dilakukan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada warga dan masyarakat yang bertujuan untuk membuat membuat masyarakat RT 02/01 Ds. Sukabungah Kec. Bojongmangu Kab. Bekasi memahami dan meningkatkan kepeduliannya mengenai penyakit Hipertensi.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh masyarakat RT 02/01 desa Sukabungah Kecamatan Bojongmangu, kader posyandu, kepala desa dan staf desa, RT/RW, Polsek desa sukabungah dan jajarannya untuk mengikuti kegiatan promosi kesehatan tentang diet garam mengurangi resiko hipertensi di desa Sukabungah.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik pada promosi kesehatan maupun pada saat pembagian sembako.
- Jumlah peserta yang hadir 35 orang, yaitu masyarakat RT 02/01, kader posyandu, sekertaris desa dan jajarannya.
- Pembagian leaflet tentang diet garam mengurangi resiko hipertensi di desa Sukabungah.
- Pemberian materi gerakan diet garam mengurangi resiko hipertensi di desa Sukabungah
- Tanya jawab
- Pemberian dorprize
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang disiapkan.
- Peserta adalah masyarakat RT 02/01, kader posyandu, sekertaris desa dan jajarannya mendengarkan penjelasan dengan baik
- Selama penyuluhan dan pembagian sembako berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan

- Penyuluhan dan pembagian sembako berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya diharapkan adanya kegiatan seperti pengabdian masyarakat ini 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 kelurahan, puskesmas, polsek dan aparat masyarakat ditempat ini.

D. Jadwal Kegiatan

NO.	Kegiatan	APRIL			
		1	2	3	4
1.	Persiapan a. Survey lahan b. Membuat Proposal c. Mengajukan Proposal d. Membuat surat permohonan untuk kegiatan penyuluhan				
2.	Penyuluhan a. Penyampaian materi b. Tanya jawab				
3.	Pelaporan a. Menyiapkan atau menyusun kegiatan akhir seminar hasil kegiatan				

E. Anggaran biaya

No	Uraian	Harga
1.	Biaya sembako 60pcs x 15.000	Rp. 900.000,-
2.	Biaya atk	Rp. 20.000,-
3.	leaflete	Rp. 100.000,-
4.	Biaya doorprize	Rp. 100.000,-
5.	Poster	Rp. 57.000,-
6.	Banner	Rp. 100.000,-
7.	Transportasi	Rp. 300.000,-
8.	Fotocopy	Rp. 23.000,-
	Total	Rp. 1.600.000,-

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat dengan pendampingan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pemberian informasi tentang hipertensi di RT 02/01 Sekabungah Kec. Bojongmangu. Pendampingan kader sangat penting terhadap Kesiapan Masyarakat Dalam mempertahankan kesehatan.

B. Saran


Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi baik dari tenaga kesehatan setempat maupun dari puskesmas sehingga masyarakat mampu mengontrol penyakitnya dan mampu memelihara kesehatannya menjadi lebih baik lagi..

DAFTAR PUSTAKA

<http://repositori.unsil.ac.id/815/3/BAB%201%20skripsi%20beres.pdf>

<https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-029015-2tahunan-467.pdf>

Lampiran 1



BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini Sabtu 24 April 2021 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Pengabdian Masyarakat

Tema kegiatan : "Desa Sehat Tanpa Hipertensi" Di Kp. Warudoyong RW 001 Desa Sukabungah Kecamatan bojongmangu Kabupaten Bekasi

Bentuk Kegiatan : 1. Seminar
2. Demonstrasi
3.

Jumlah peserta yang hadir : 35 orang

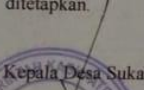
Jumlah panitia pelaksana : 12 orang

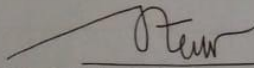
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

Pengabdian masyarakat berjalan dengan lancar, suasana dan pengmas hidup, mahasiswa siap untuk memberikan edukasi kepada peserta dan semua peserta yang hadir antusias dan aktif mengajukan pertanyaan.

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

Bekasi, 24 April 2021
Ketua Pelaksana

Kepala Desa Sukabungah

(UJANG SURYANA, S.E)


(Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M. Kep)
NIDN. 0301096505

Ketua UPPM

(Rotua Suriyani, M. Kes)
NIDN. 0315018401

Lampiran 2

SATUAN ACARA PEMBELAJARAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Hipertensi (Darah Tinggi)
Sub Pokok Bahasan	: Penanganan Hipertensi
Penyaji	: Kelompok 5
Sasaran	: Masyarakat Rt 02/01 Desa Sukabungah Kecamatan Bojongmangu Kabupaten Bekasi
Hari dan Tanggal Pelaksanaan	: Sabtu, 24 April 2020
Tempat	: Balai Desa Sukabungah

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Tekanan darah tinggi disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang dengan darah tinggi sering tidak menampakkan gejala. Institut Nasional Jantung, Paru dan Darah memperkirakan separuh orang yang menderita darah tinggi tidak sadar akan kondisinya. Begitu penyakit ini diderita, tekanan darah pasien harus dipantau dengan interval teratur karena darah tinggi merupakan kondisi seumur hidup.

Lebih dari seperempat jumlah populasi dunia saat ini menderita hipertensi. Di Indonesia banyaknya penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang tetapi hanya 4% yang merupakan hipertensi terkontrol. Prevalensi 6-15% pada orang dewasa, 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi sehingga mereka cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor risikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial. Saat ini penyakit

degeneratif dan kardiovaskuler sudah merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia.

Dari hasil pengkajian didapatkan masyarakat desa Mojosongo rata-rata mempunyai tekanan darah 140/90 mmHg. Menurut pengakuan masyarakat desa Sukabungah, mereka belum melakukan tindakan apapun untuk menangani hipertensinya hanya berobat sesekali ketika timbul gejala seperti sakit di bagian tengkuk yang menjalar.

Oleh karena latar belakang di atas maka penyusun menyusun satuan cara penyuluhan mengenai hipertensi dengan tujuan supaya setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi masyarakat desa Sukabungah Rt 002/001 dapat memahami tentang penyakit darah tinggi, diit darah tinggi dan dan mampu melakukan perawatan diri terhadap penyakit darah tinggi.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang hipertensi selama 1 x 30 menit masyarakat dapat memahami dan mengaplikasikan materi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 1x30 menit masyarakat mampu menjelaskan kembali tentang:

- a. Pengertian darah tinggi
- b. Penyebab darah tinggi dengan baik.
- c. Tanda dan gejala darah tinggi dengan baik.
- d. Makanan yang dianjurkan dan makanan yang dibatasi untuk penderita Darah tinggi
- e. Obat- obatan untuk hipertensi
- f. Komplikasi dari hipertensi

C. Sasaran

Ketua RT 002/001, Kader, dan masyarakat Desa Sukabungah RT 002/001 yang berjumlah 35 orang.

D. Strategi Pelaksanaan

Hari dan Tanggal Pelaksanaan : Sabtu, 24 April 2020

Waktu : **60** menit

Tempat : **Balai desa Sukabungah**

E. Materi

Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi:

1. Pengertian hipertensi
2. Faktor penyebab hipertensi
3. Dampak hipertensi
4. Penanganan hipertensi

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyaji	Kegiatan Peserta	Media	Penanggungjawab
1.	Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan topik dan tujuan pendidikan kesehatan 4. Menanyakan kesiapan peserta 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Mendengarkan 4. Menjawab 	Lisan	Kokom K
2.		5 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemaparan hasil 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan 	Lisan	Tika Ratna

			pengkajian di masyarakat			
2.	Pelaksanaan	15 menit	Menjelaskan tentang : 1. Pengertian darah tinggi 2. Penyebab darah tinggi 3. Tanda dan gejala darah tinggi 4. Diet darah tinggi 5. Mengetahui obat-obatan untuk hipertens 6. Mengetahui komplikasi yang terjadi akibat hipertens 7. Membuka sesion pertanyaa 8. Diskusi dengan peserta.	1. Mendengarkan 2. Bertanya	Leaflet Dan LCD Proyektor	Ronengsih
3.	Evaluasi	5 menit	1. Menanyakan kembali hal-	Menjawab pertanyaan	Lisan	Damayanti dan Eriska

			<p>hal yang sudah dijelaskan mengenai Hipertensi</p> <p>2. Memberikan kesempatan keluarga meredemonstrasikan pembuatan obat tradisional</p>			
4	Penutupan	5 menit	<p>1. Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas</p> <p>2. Memberikan salam penutup</p>	<p>1. Mendengarkan</p> <p>2. Mendengarkan dan menjawab salam</p>	Lisan	Kokom K

G. PENGORGANISASIAN DAN URAIAN TUGAS

- a. MC dan Moderator : Kokom Komalasari dan Siti Rohmah

Uraian tugas

- 1) Membuka acara penyuluhan, memperkenalkan diri dan team kepada peserta
- 2) Mengatur proses dan lama penyuluhan
- 3) Menutup acara penyuluhan

- a. Penyaji : Ronengsih

Uraian tugas

- 1) Menjelaskan materi penyuluhan dengan jelas dan Bahasa yang mudah dipahami.
- 2) Memotivasi peserta untuk tetap aktif dan memperhatikan proses penyuluhan
- 3) Memotivasi peserta untuk bertanya

- b. Fasilitator : Nabilah Dejana, Sulastri, Ajeng Nevia, dan Ami

Uraian tugas

- 1) Ikut bergabung dan duduk diantara peserta
- 2) Mengevaluasi peserta tentang penjelasan materi penyuluhan
- 3) Memotivasi peserta untuk bertanya
- 4) Menginterupsi penyuluhan tentang istilah atau hal-hal

- c. Notulen : Eriska Indah Tawakalni dan Damayanti ayu

Uraian Tugas :

- 1) Mencatat nama, jumlah peseta serta menempatkan diri sehingga memungkinkan dapat mengamankan proses penyuluhan.
- 2) Mencatat pertanyaan yang diajukan peserta.
- 3) Mengamati perilaku verbal dan non verbal peseta selama proses penyuluhan.
- 4) Mengevaluasi hasil penyuluhan dengan rencana penyuluhan

- d. Dokumentasi : Nia Sefti Muhrom dan Tika Ratna

Uraian Tugas

- 1) Mengumpulkan data (bukti berupa foto)
- 2) Menyusun data agar penyuluhan berjalan dengan lancar
- 3) Menyelidiki atau meneliti jalannya acara penyuluhan
- 4) Mengelola serta memelihara bahan guna menyiapkan informasi yang bermanfaat.

H. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Diskusi

I. Media Dan Alat

1. LCD proyektor
2. Leaflet

J. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a. Peserta hadir di tempat penyuluhan
 - b. Flipchart dan leaflet
 - c. Kesiapan materi penyaji.
 - d. Tempat yang digunakan nyaman dan mendukung.
2. Evaluasi Proses
 - a. Masyarakat hadir sesuai dengan kontrak waktu yang ditentukan 2/3 dari jumlah peserta.
 - b. Materi sudah sesuai jadwal.
 - c. Peserta berperan aktif
 - d. Media sudah efektif
 - e. Penyaji sudah memahami materi
 - f. Petugas dapat menjalankan peran sesuai dengan tugas dan tanggung jawabnya.
3. Evaluasi Hasil
 - a. Kegiatan penyuluhan berjalan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

- b. Adanya kesepakatan masyarakat dengan perawat dalam melaksanakan implementasi keperawatan selanjutnya.
- c. Adanya tambahan pengetahuan tentang darah tinggi yang diterima oleh audience dengan melakukan evaluasi melalui tes lisan di akhir ceramah.

K. Antisipasi Masalah

Bila peserta tidak berperan aktif dalam kegiatan penyuluhan (tidak ada pertanyaan) moderator dapat menstimulasi dengan berdialog dengan member materi dalam membawa materi.

Lampiran 3



**SUSUNAN ACARA PENGABDIAN MASYARAKAT
DI DESA SUKABUNGAH KECAMATAN BOJONGMANGU**

Tema acara : Desa Sehat tanpa Hipertensi

Kegiatan : Sabtu, 24 April 2020

No.	Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	09.00-09.05	Pembukaan	Kokom K
2	09.05-09.15	Sambutan Perwakilan panitia Mahasiswa STIKes Medistra Indonesia	Ajeng Nevia
		Sambutan Ketua pelaksana pengabdian masyarakat sekaligus dosen pembimbing STIKes Medistra Indonesia	Ibu Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep., Ners., M.Kep.
		Sambutan Kepala desa Sukabungah yang diwakilkan oleh sekdes sukabungah	Bapak Didin Hasanudin
3	09.15-09.20	Pemaparan Hasil pendataan	Tika Ratna
4	09.20-09.35	Pemaparan materi penyuluhan	Ronengsih
5	09.35-09.45	Diskusi dan pertanyaan audiens	Siti Rohmah
6	09.45-09.50	Ice breaking (senam hipertensi)	Ami Nuryani
7	09.50-10.00	Menjawab pertanyaan audiens	Damayanti dan Eriska
8	10.00	Penutupan dan Do'a	Kokom K dan Ami


Lampiran 5

STUKTUR ORGANISASI

1. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ns., M.Kep
 - b. NIDN : 0301096505
 - c. Jabatan : Dosen
2. Personalia
 - a. Ketua Kelompok (Penyaji) : Ronengsih
NPM : 17.156.01.11.074
 - b. Moderator 1 : Kokom Komalasari
NPM : 17.156.01.11.106
 - c. Moderator 2 : Siti Rohmah
NPM : 17.156.01.11.078
 - d. Notulen : Eriska Indah Tawakalni
NPM : 17.156.01.11.009
 - e. Bendahara : Nabilah Dejana
NPM : 17.156.01.11.111
 - f. Acara : Damayanti Ayu Pratiwi
NPM : 17.156.01.11.095
 - g. Humas 1 : Tika Ratna
NPM : 17.156.01.11.040
Humas 2 : Ajeng Nevia
NPM : 17.156.01.11.087
 - h. Dokumentasi : Nia Sefti Muhrom
NPM : 17.156.01.11.024
 - i. Konsumsi : Sulastri
NPM : 17.156.01.11.079
 - j. Logistik : Ami Nuryani
NPM : 17.156.01.11.091

Lampiran 6

LEMBAR ABSENSI PESERTA



ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema kegiatan : Desa Sehat Tanpa Hipertensi
 Pelaksanaan : Sabtu, 24 April 2021


No.	Nama	TID
1	Aminah	[Signature]
2	MA Oyan	[Signature]
3	Delech	[Signature]
4	ATI	[Signature]
5	Winda	[Signature]
6	Enlin	[Signature]
7	Siti	[Signature]
8	Umi	[Signature]
9	Tiah puspasari	[Signature]
10	Mak unap	[Signature]
11	Brokar karnadi	[Signature]
12	Nuryanti	[Signature]
13	Hi Hamidah	[Signature]
14	Aam ammar	[Signature]
15	Jadi	[Signature]
16	Pati	[Signature]
17	Anam	[Signature]
18	Nadim wartah	[Signature]
19	[Signature]	[Signature]
20	Sopha Epih	[Signature]
21	Och Ratiab	[Signature]
22	Eva	[Signature]
23	Ruslan	[Signature]
24	WAT	[Signature]
25	NURMAN	[Signature]
26	NAOIM	[Signature]
27	Intah hanita	[Signature]
28	Boyo Kevin	[Signature]
29	H. M. an	[Signature]
30	IYAH	[Signature]
31	Intah hanita Wawan	[Signature]
32	Andini	[Signature]
33	Haryati	[Signature]
34	Janib	[Signature]

[Signature]
 Ketua Pelaksana

(Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M. Kep)
 NIDN. 0301096505





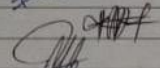

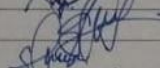
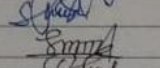




Lampiran 7

LEMBAR ABSENSI PANITIA

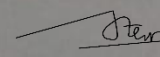


ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema kegiatan : Desa Sehat Tanpa Hipertensi
Pelaksanaan : Sabtu, 24 April 2021

No.	Nama	TTD
1	Ajeng Hevia	
2	Ami Heryani	
3	Damayanti Ayu Pratiwi	
4	Eriska Indah Tawakalni	
5	Kokom Komalasari	
6	Mabila Dejana	
7	Mira Septi Muhsrom	
8	Ronengih	
9	Siti Rohmah	
10	Sulastri	
11	Tika Duta Setiawati	
12	Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep,	
13	Ners., M. Kep	
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Ketua Pelaksana



(Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M. Kep)
NIDN. 0301096505

Lampiran 8

DOKUMENTASI KEGIATAN





Lampiran 9

LEMBAR MEDIA PENYULUHAN





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA



STIKes Medistra Indonesia

HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg



GEJALA



Sakit kepala, pusing



Jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada



Gelisah



Penglihatan kabur



Mudah lelah

Waspadai
HIPERTENSI
dengan **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, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya

