

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENCEGAHAN SERTA PENANGANAN HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS PADA WARGA RT 004/004 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Ketua Pelaksana :

Kiki Deniati, S.Kep., Ners., M.Kep
0316028302

Anggota :

Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep	0020057201
Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep	0301109302
Anggi Pratiwi, S.Kep	21.156.03.11.002
Aryo Kusumo, S.Kep	21.156.03.11.003
Khoirunnisaa, S.Kep	21.156.03.11.064
Lucky Dwi Setiawan, S.Kep	21.156.03.11.070
Lucya Mentary, S.Kep	21.156.03.11.071
Marwah, S.Kep	21.156.03.11.074
Putri Melati, S.Kep	21.156.03.11.087
Rahmat Hidayat, S.Kep	21.156.03.11.090
Rizal Hidayat, S.Kep	21.156.03.11.099
Salsabila Amelia Sulthanah, S.Kep	21.156.03.11.105
Siti Nurjanah, S.Kep	21.156.03.11.006
Wulandari, S.Kep	21.156.03.11.010

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021**

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul
Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Kiki Deniati, S.Kep., Ners., M.Kep
 - b. NIDN : 0316028302
 - c. Jabatan : Dosen
 - d. Program Studi : Keperawatan
 - e. Alamat Rumah : Bekasi
 - f. No. Telp/Hp : 0895321503038
3. Personalia
Ernauli Meliyana, S.Kep., Ners., M.Kep
Lisna Agustina, S.Kep., Ners., M.Kep
Dinda Nur Fajri H.B, S.Kep., Ners., M.Kep
Anggi Pratiwi, S.Kep
Aryo Kusumo, S.Kep
Khoirunnisaa, S.Kep
Lucky Dwi Setiawan, S.Kep
Lucya Mentary, S.Kep
Marwah, S.Kep
Putri Melati, S.Kep
Rahmat Hidayat, S.Kep
Rizal Hidayat, S.Kep
Salsabila Amelia Sulthanah, S.Kep
Siti Nurjanah, S.Kep
Wulandari, S.Kep
4. Jangka waktu kegiatan : 6 hari
5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan
6. Jumlah Peserta Kegiatan : 50
7. Biaya yang di perlukan
Sumber dana dari Anggota : Rp. 2.400.000,

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan
Ners


Dinda Nur Fajri Hidayati Bungan, M.Kep.
NIDN. 0301109302

Bekasi, 15 November 2021
Ketua Pelaksana


Kiki Deniati S,Kep., Ners., M.Kep
NIDN :
0321108001

Menyetujui
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Surianny S, SKM, M.Kes
NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan “Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya”

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 Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb
3. Wakil Ketua I Bidang Akademik Ibu Nurmah, SST.,M.Kes
4. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Ibu Farida Banjarnahor,S.H.
5. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Ibu Hainunnisa, SST,M.Kes.
6. Ketua P2M STIKes Medistra Indonesia , Ibu Rotua Suryani, SKM., M.Kes
7. Ketua Program Studi Keperawatan (S1 dan Ners), Ibu Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga, S.Kep., M.Kep
8. Ketua RW 004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi
9. Kader RT 004/004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi
10. Ketua RT 004/004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi
11. Ketua pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat, Ibu Kiki Deniati, S.Kep., Ners., M.Kep

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

Bekasi, 15 November 2021

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT.....	i
KATA PENGANTAR	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra	2
BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN.....	3
A. Tujuan	3
B. Manfaat Kegiatan.....	3
BAB III METODE PELAKSANAAN	4
A. Solusi Yang Ditawarkan	4
B. Metode Pendekatan.....	4
C. Partisipasi Mitra	4
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	6
A. Partisipasi Peserta	6
B. Jadwal Kegiatan	8
C. Anggaran biaya	9
BAB V PENUTUP	10
A. Kesimpulan	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	11
LAMPIRAN.....	12

BAB I

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Hipertensi merupakan penyakit peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Menurut *American Society of Hypertension* (ASH), hipertensi adalah suatu sindrom atau kumpulan gejala kardiovaskuler yang progresif akibat dari kondisi lain yang kompleks dan saling berhubungan. Komplikasi yang dapat terjadi akibat hipertensi adalah penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronik, dan retinopati. Penyebab terjadinya hipertensi sampai saat ini belum dapat dipastikan, namun dampak dari hipertensi mengakibatkan morbiditas yang memerlukan penanganan serius, dan mortalitas yang cukup tinggi sehingga hipertensi disebut sebagai "*the silent killer*". Beberapa faktor yang diketahui menyebabkan terjadinya hipertensi terdiri dari faktor penyebab yang dapat dimodifikasi (diet, obesitas, merokok, dan penyakit DM) dan faktor penyebab yang tidak dapat dimodifikasi (usia, ras, jenis kelamin dan genetik). (Nuraini, 2015)

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan darah terhadap dinding pembuluh darah dan ditimbulkan oleh desakan darah terhadap dinding arteri ketika darah tersebut dipompa dari jantung ke jaringan. Besar tekanan bervariasi tergantung pada pembuluh darah dan denyut jantung. Tekanan darah paling tinggi terjadi ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel berelaksasi (tekanan diastolik). Pada keadaan hipertensi, tekanan darah meningkat yang ditimbulkan karena darah dipompakan melalui pembuluh darah dengan kekuatan berlebih. (Sugiarto, 2011)

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah. (Sidabutar, R. P., 1999). Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi Sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi

dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala kepada masyarakat kelurahan yang bekerjasama dengan kader dari kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

B. Masalah Mitra

Harus diakui sangat sulit untuk mendeteksi dan mengobati penderita hipertensi secara adekuat, karena harga obat-obat anti hipertensi yang tidaklah murah, obat-obat baru amat mahal, dan mempunyai banyak efek samping. Untuk alasan inilah pengobatan hipertensi memang penting tetapi tidak lengkap tanpa dilakukan tindakan pencegahan untuk menurunkan faktor resiko penyakit kardiovaskuler akibat hipertensi. Pencegahan sebenarnya merupakan bagian dari pengobatan hipertensi karena mampu memutus mata rantai penatalaksanaan hipertensi dan komplikasinya di kelurahan Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

1. Identifikasi Masalah

- a. Masyarakat belum paham terkait bahaya dari hipertensi.
- b. Masyarakat belum paham dengan pencegahan hipertensi.
- c. Kebiasaan sehari-hari atau gaya hidup yang dilakukan oleh masyarakat bisa beresiko terjadinya hipertensi.

2. Rumusan Masalah

- a. Banyaknya masyarakat yang belum paham terkait bahaya hipertensi.
- b. Banyaknya masyarakat yang belum terpapar informasi terkait bagaimana pencegahan hipertensi.
- c. Kurang sadarnya masyarakat akan kebiasaan hidup yang tidak sehat beresiko hipertensi.

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga RT 004/004

2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait bahaya hipertensi.
- b. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pencegahan dari hipertensi.
- c. Meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait hidup sehat.

B. Manfaat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat “ Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya, Kec Rawa Lumbu, Kota Bekasi diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat untuk mengedukasi dan mengetahui bahaya hipertensi, juga diharapkan masyarakat mengetahui bagaimana pencegahan hipertensi. Sehingga nantinya dapat menjadi patokan masyarakat agar menjalankan hidup yang sehat dan meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi kelurahan, RW, ketua kader setempat dalam whatsapp untuk memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pembinaan dan penyuluhan tentang “Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya” dengan melakukan penyuluhan.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan 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. Menghubungi pembimbing
2. Pendekatan melalui Pihak desa, khususnya kelurahan, RT/RW dan ketua kader dan masyarakat

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal Oktober 2021 dengan metode yang digunakan berupa pemeriksaan tekanan darah, promosi kesehatan dengan menggunakan media visual (proyektor) tentang “ Pencegahan Serta Penanganan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Warga RT 004/004 Sepanjang Jaya, Kec Rawa Lumbu, Kota Bekasi”. 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/RW dan ketua kader pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan promosi kesehatan tentang “ Pencegahan Serta Penanganan Hipertensi Dan Diabetes Melitus Pada Warga RT 004/004 Sepanjang Jaya, Kec Rawa Lumbu, Kota Bekasi dengansasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di RT 004/004 Sepanjang Jaya, Kec Rawa Lumbu, Kota Bekasi” sebanyak 50 orang. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan tekanan darah dan promosi kesehatan

menggunakan media visual (proyektor) dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan penyuluhan pada kader yang bertujuan untuk pemberdayaan dalam mengedukasi peningkatan pengetahuan masyarakat sebagai Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan kader dan masyarakat tentang gerakan ketahanan pangan.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

A. Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh masyarakat, kader diwilayah RT 004/004 Kelurahan Sepanjang Jaya kota Bekasi, RT/RW untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya.

B. Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur

- a. Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik pada promosi kesehatan maupun pada saat pembagian sembako
- b. Jumlah peserta yang hadir 46 orang, yaitu masyarakat dan didampingi oleh kader dan Ketua RT/RW
- c. Sebelum melakukan penyuluhan diadakan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan gula darah
- d. Pembagian leaflet tentang gerakan Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya
- e. Pemberian materi Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya
- f. Peragaan senam kaki untuk penderita Diabetes Mellitus dan rendam kaki air hangat untuk penderita Hipertensi
- g. Tanya jawab
- h. Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- a. Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan
- b. Peserta adalah masyarakat dan didampingi oleh kader dan lurah mendengarkan penjelasan dengan baik
- c. Selama penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

3. Evaluasi Hasil

- a. Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan

- b. Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berjalan dengan baik dan sesuai waktu yang disepakati.

C. Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan masyarakat di wilayah tersebut. Diperlukan upaya dan kerjasama yang baik dengan pihak kelurahan, puskesmas, kader, RT/RW dan aparat masyarakat ditempat ini. Jika memungkinkan akan dibuatkan MOU kegiatan pengabdian masyarakat diwilayah tersebut agar tetap terminator dan terpantau untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

D. Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Oktober				November			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	<p>PERSIAPAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koordinasi lokasi 2. Membuat proposal dan surat permohonan untuk kegiatan 3. Menyiapkan proposal dan media untuk kegiatan 4. Menyiapkan kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> 								
2	<p>PELAKSANAAN KEGIATAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana 2. Pelaksanaan <i>pre-test</i> 3. Pemeriksaan tekanan darah di meja periksa yang disediakan sebanyak 5 meja atau 5 pemeriksa 4. Penyuluhan/promosi kesehatan menggunakan media 5. Sesi tanya jawab setelah pemamparan materi (promosi kesehatan) 6. Pelaksanaan <i>post-test</i> 7. Penutupan 								
3	<p>PELAPORAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir 2. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan 								

E. Anggaran biaya

No	Uraian	Jumlah	Nominal
1	Handscoon	2 box	Rp.100.000
2	Masker	2 box	Rp. 50.000
3	Banner 3x2	2	Rp. 300.000
4	Leaflet	100 lmb	1.500 @ 100 Rp. 150.000
5	Snack (Makanan ringan)	50 box	15.000 @ 50 Rp. 750.000
6	Makanan berat	50 box	20.000 @ 50 Rp. 1.000.000
7	Air mineral gelas	2 box	25.000 @ 2 Rp. 50.000
	TOTAL		Rp. 2.400.000

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat yang memiliki masalah kesehatan Hipertensi dan Diabetes Mellitus dengan pendampingan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Pendampingan kader sangat penting terhadap Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus pada warga 004/004 Sepanjang Jaya sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke masyarakat.

B. Saran

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus. Peran pendampingan kader sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang Pencegahan serta penanganan hipertensi dan diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

Nuraini, B. (2015) 'Risk factors of hypertension', 4, pp. 10–19.

Sidabutar, R. P., W. P. (1999) *Hipertensi Essensial. Ilmu Penyakit Dalam Jilid II*.

II. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.

Sugiarto, A. (2011) *Faktor-faktor Risiko Hipertensi Grade II pada Masyarakat (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar), Universitas Diponegoro*. Available at: <http://eprints.undip.ac.id/>.

LAMPIRAN

1. Formulir pengajuan proposal (terlampir)
2. Surat Permohonan pelaksanaan Kegiatan (terlampir)
3. Foto Kegiatan (terlampir)
4. Print Out Materi (terlampir)
5. Daftar Hadir Peserta (terlampir)

SURAT PERMOHONAN PELAKSANAAN KEGIATAN



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEHDIDANAN (D3)
Jl. Cut Meutia Raya No. 18A-Kel.Sepanjang Jaya - Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374

Nomor : -
Lampiran : -
Perihal : **Undangan**

Kepada Yth
Ibu Kader RT 004/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya
Di
Tempat

Dengan Hormat

Sehubungan akan dilaksanakannya kegiatan "PENMAS (Pendidikan Masyarakat)" terkait masalah kesehatan yang telah dikaji di wilayah RT 004/RW 004 Sepanjang Jaya pada:

Hari/tanggal : **Senin, 15 November 2021**
Waktu : **09.00 WIB s/d Selesai**
Tempat : **Balai RW 004/RW 004**

Maka kami mengundang Ibu Kader RT 004/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya untuk menghadiri kegiatan tersebut.

Demikian surat undangan ini kami sampaikan dan besar harapan kami atas kehadiran ibu.

Atas perhatian dan kerjasama Ibu RT 004/RW 004 Kelurahan Sepanjang Jaya kami ucapkan terimakasih.

Pembimbing

Ns. **Ernauli Meliyana, S.Kep., M.kep**

Ketua Penyuluhan

Rahmat Hidayat, S.Kep

FOTO KEGIATAN



Lampiran 4 PRINT OUT MATERI



STIKES MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KEPERAWATAN KOMUNITAS
BEKTIM 1

RENDAM KAKI AIR HANGAT

PENGERTIAN
Rendam kaki air hangat merupakan salah satu terapi komplementer yang bisa menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.



TUJUAN

1. Menurunkan tingkat stres
2. Memberikan efek relax
3. Memperbaiki sirkulasi darah
4. Mengurangi ketegangan otot

MANFAAT

Salah satu terapi hipertensi dengan rendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat akan merangsang baroreseptor yang merupakan reflex paling utama dalam menentukan kontrol regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah.

LANGKAH-LANGKAH

1. Isi baskom dengan air hangat, garam dan sereh secukupnya
2. masukan kaki satu-persatu secara perlahan kedalam baskom yang berisi air hangat
3. lanjutkan perendaman selama 10 menit
4. keluarkan kaki dari air hangat lalu keringkan kaki dengan handuk

KOMPRES TENGGUK

Tujuan

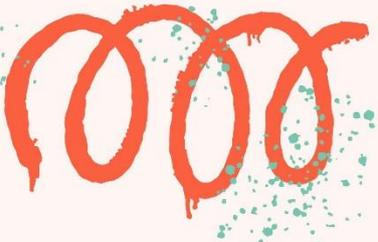
1. memperlancar sirkulasi darah
2. mengurangi rasa sakit kepala
3. memberi rasa hangat, nyaman dan rasa tenang

Alat yang digunakan

1. air panas
2. washlap/handuk kecil
3. handuk kering
4. baskom

langkah-langkah

1. menyiapkan air hangat kedalam baskom
2. posisikan tubuh senyaman mungkin
3. basahi handuk kecil dengan air hangat
4. lalu letakan di tengkuk
5. lakukan selama 10 menit



OLAHAN JUS MENTIMUN

Kandungan Mentimun
Dalam buah Mentimun terdapat zat gizi seperti kalori, karbohidrat, air, protein, gula, serat lemak, vitamin dan mineral

Manfaat mentimun

1. Ada zat yang bernama Hipoxanti yang termasuk dalam racun koloid terdapat didalam buah mentimun. Bagi anak-anak racun ini dapat mengobati cacangan
2. Mentimun juga dapat menurunkan kolesterol dan tekanan darah
3. Mentimun juga dapat digunakan sebagai obat penurun panas setelah diparut lalu dikompres pada kening penderita

Cara membuat jus Mentimun

1. Cuci mentimun yang akan dikonsumsi
2. Parut/blender sampai halus
3. Tambahkan pemanis secukupnya
4. Minumlah minimal 2X sehari selama 5-7 hari





SENAM DIABETIK

Merupakan kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh penderita diabetes mellitus untuk mencegah terjadinya luka dan membantu melancarkan peredaran darah bagian kaki

MANFAAT SENAM KAKI

1. Memperbaiki sirkulasi darah
2. Memperkuat otot-otot kecil
3. Mencegah terjadinya kelainan bentuk kaki
4. Meningkatkan kekuatan otot betis dan paha
5. Mengatasi keterbatasan gerak sendi
6. Meningkatkan kebugaran pasien diabetes mellitus

LANGKAH PERTAMA

Jika dilakukan dalam posisi duduk maka posisikan pasien duduk tegak diatas bangku dengan kaki menyentuh lantai.



LANGKAH KEDUA

Dengan Meletakkan tumit di lantai, jari-jari kedua belah kaki diluruskan keatas lalu dibengkokkan kembali kebawah seperti cakar ayam sebanyak 10 kali.



LANGKAH KETIGA

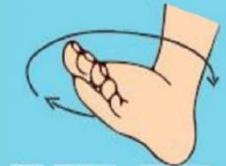
Angkat telapak kaki keatas dengan posisi tumit di lantai. angkat telapak kaki ke atas. Kemudian turunkan telapak kaki dan naikkan tumit dengan posisi jari dilantai.

Cara ini dilakukan bersamaan pada kaki kiri dan kanan secara bergantian dan diulangi sebanyak 10 kali.



LANGKAH KEEMPAT

Angkat telapak kaki dengan posisi tumit di lantai dan buat gerakan memutar dengan pergerakapn pada pergelangan kaki sebanyak 10 kali.



**MENCEGAH
LEBIH BAIK
DARIPADA
MENGOBATI !!!**

ABSENSI KEHADIRAN PESERTA



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
 PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
 PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
 PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI KEHADIRAN PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT
 RT 004/004 SEPANJANG JAYA, KEC RAWA LUMBU

NO	NAMA	TTD
1	ADE FITRIAH	<i>[Signature]</i>
2	CAMAY	<i>[Signature]</i>
3	OMINAH	<i>[Signature]</i>
4	HUNA	<i>[Signature]</i>
5	MUSLAM	<i>[Signature]</i>
6	LALA	<i>[Signature]</i>
7	ASIH	<i>[Signature]</i>
8	Ade. Safitri	<i>[Signature]</i>
9	Panik	<i>[Signature]</i>
10	Panulgi	<i>[Signature]</i>
11	Siti	<i>[Signature]</i>
12	Jonis	<i>[Signature]</i>
13	Kenti	<i>[Signature]</i>
14	Ana pasia	<i>[Signature]</i>
15	Demi komalasari	<i>[Signature]</i>
16	sunipah	<i>[Signature]</i>
17	Pestimah	<i>[Signature]</i>
18	Mu AH	<i>[Signature]</i>
19	TARMI	<i>[Signature]</i>
20	Tri. I.	<i>[Signature]</i>
21	Adifalq	<i>[Signature]</i>



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI KEHADIRAN PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT
RT 004/004 SEPANJANG JAYA, KEC RAWA LUMBU

NO	NAMA	TTD
22	Rukiyah wati.	
23	Juriah	
24	lulu	
25	alipah	
26	ALIH	
27	Ibu Masih	
28	Salbiah	
29	Asmaniah	
30	Tati M	
31	ISAH	
32	SAMIT	
33	Kamloh	
34	nani	
35	Aelit	
36	wani	
37	Mursiyah	
38	Pardinah	
39	ELIS	
40	Rogayah.	
41	Etiarxati	
42	SINATI	



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)
PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN - PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)

ABSENSI KEHADIRAN PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT
RT 004/004 SEPANJANG JAYA, KEC RAWA LUMBU

NO	NAMA	TTD
43	Bungaviah	<i>[Signature]</i>
44	Sa y L K T I	<i>[Signature]</i>
45	F I R I Y A H	<i>[Signature]</i>
46	SRI. Rejeki	<i>[Signature]</i>
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		