

# LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



## UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PENGENDALIAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI PASCA VAKSINASI SELAMA MASA PANDEMIC 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. 0316028302)     |
| 2. Devia Dhewanti                | (NPM.21.156.03.11.033) |
| 3. Hilyah Rahmaniayyah           | (NPM.21.156.03.11.056) |
| 4. Indah Pitaloka                | (NPM.21.156.03.11.057) |
| 5. Irene Devi Anggraeni          | (NPM.21.156.03.11.058) |
| 6. Magdalena Afilarianti Wonga   | (NPM.21.156.03.11.072) |
| 7. Rizki Anggereni               | (NPM.21.156.03.11.100) |
| 8. Rosdianty Marvia Dewi         | (NPM.21.156.03.11.104) |
| 9. Rohadatul Aisy Rosyadi        | (NPM.21.156.03.11.101) |
| 10. Tias Tri Asyhari             | (NPM.21.156.03.11.120) |
| 11. Thyas Agustina Hutrianingrum | (NPM.21.156.03.11.119) |

### **PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

**BEKASI**

**2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN 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 : Dosen S1 Keperawatan dan Profesi Ners  
Program Studi : Profesi Ners  
Alamat Rumah :  
No. Tlp/HP : 0812-1788-9945
3. Personalia  
Anggota:
  - Kiki Deniati, S.Kep,Ns, M.Kep (NIDN. 0316028302)
  - Devia Dhewanti (NPM.21.156.03.11.033)
  - Hilyah Rahmaniayyah (NPM.21.156.03.11.056)
  - Indah Pitaloka (NPM.21.156.03.11.057)
  - Irene Devi Anggraeni (NPM.21.156.03.11.058)
  - Magdalena Afilarianti Wonga (NPM.21.156.03.11.072)
  - Rizki Anggereni (NPM.21.156.03.11.100)
  - Rosdianty Marvia Dewi (NPM.21.156.03.11.104)
  - Rohadatul Aisy Rosyadi (NPM.21.156.03.11.101)
  - Tias Tri Asyhari (NPM.21.156.03.11.120)
  - Thyas Agustina Hutrianingrum (NPM.21.156.03.11.119)
4. Jangka waktu kegiatan : 3 hari
5. Bentuk kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan Komunitas (Peningkatan Pengetahuan dan Pengendalian Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi)
6. Jumlah peserta : Orang
7. Biaya yang di perlukan : Sumber dana dari STIKes MI: Rp. 2.000.000,-

Bekasi, 30 November 2021

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



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

Ketua Pelaksana



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

Menyetujui,  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM, M.Kes  
NIDN 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan 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 Bapak Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua STIKes Medistra Indonesia Ibu Linda K. Telaumbanua, SST., M.Keb
3. Wakil Ketua I, Ibu Dr. Lenny Irmawaty, SST., M.Kes
4. Wakil Ketua II, Ibu Farida Banjarnahor, S.H.
5. Wakil Ketua III, Ibu Hainun Nisa, SST, M.Kes
6. Ketua 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., Ns., M. Kep.
8. Bapak RW 001 dan RT 004 Kampung Teluk Buyung, Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara
9. Seluruh Staff dosen dan Staff TU
10. Seluruh Mahasiswa/i STIKes Medistra Indonesia

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

Bekasi, 30 November 2021

Panitia Pelaksana

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra .....	2
1. Identifikasi Masalah.....	2
2. Rumusan Masalah.....	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 .....	5
D. Luaran .....	5
BAB IV HASIL KEGIATAN .....	6
A. Partisipasi Peserta.....	6
B. Ringkasan Hasil Kegiatan .....	6
C. Rencana Tindak Lanjut .....	7
D. Jadwal Kegiatan .....	7
E. Anggaran biaya .....	8
BAB V PENUTUP.....	9
A. Kesimpulan .....	9
B. Saran.....	9
DAFTAR PUSTAKA.....	10
LAMPIRAN.....	11

## **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. 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.

## **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 di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara.

### 1. Identifikasi Masalah

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

### 2. Rumusan Masalah

- a. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bagaimana pola hidup sehat pada penderita hipertensi di masa pandemic Covid – 19.
- b. Meningkatkan Kesiapan masyarakat dalam peningkatan pola hidup sehat pada penderita Hipertensi 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 selama masa pandemic Covid – 19 di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara.

##### 2. Tujuan Khusus.

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

#### **B. Manfaat Kegiatan**

##### 1. Bagi kader

- a. Para kader posyandu merupakan garda terdepan sebagai wadah pemberdayaan masyarakat, dapat membantu sosialisasi dan edukasi terkait Pola Hidup Sehat Bagi Penderita Hipertensi dimasa Pandemic Covid - 19

##### 2. Keluarga dan Masyarakat

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



## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi Yang Ditawarkan**

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RW dan 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 Bekasi Utara (secara luring)
2. Berkoordinasi dengan pihak RW , RT dan kader Kesehatan setempat (secara luring dan daring)
3. Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan dari pihak RT setempat (secara daring dan luring)

Kegiatan edukasi Kesehatan tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi ini akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 6 Oktober 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Pengendalian Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Pasa 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 RW dan 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 Selamat Masa Pandemic Covid – 19” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara. yaitu sebanyak 30 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 membuat masyarakat Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara khususnya penderita hipertensi dapat meningkatkan pola hidup menjadi lebih sehat di masa pandemi Covid – 19 . Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan masyarakat tentang Pola hidup sehat pada penderita hipertensi di masa pandemic Covid – 19.

## **BAB IV HASIL KEGIATAN**

### **A. Partisipasi Peserta**

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh masyarakat, Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 Kelurahan Marga Mulya Bekasi Utara., Kader Kelurahan Marga Mulya dan jajarannya serta RT/RW untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang 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.

### **B. Ringkasan Hasil Kegiatan**

#### 1. Evaluasi Struktur

- Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan di terapkan (3M) baik saat dilakukan promosi kesehatan maupun saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada masyarakat
- Jumlah peserta yang hadir 30 orang, yaitu masyarakat dan penderita hipertensi di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 didampingi oleh kader.
- Sebelum melakukan penyuluhan diadakan pre test
- Pembagian leaflet tentang 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.
- Pemberian materi 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.
- Tanya jawab
- Evaluasi

#### 2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan

- Peserta adalah masyarakat dan penderita hipertensi di Kampung Teluk Buyung RT 004 RW 001 didampingi oleh kader. dan ketua RT 004 mendengarkan penjelasan dengan baik
- Selama penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah berlangsung tertib dan sesuai protokol kesehatan.

### 3. Evaluasi Hasil

- Seluruh peserta tertib mengikuti dan antri sesuai protokol kesehatan
- Penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah 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 lintas sectoral dengan pihak kelurahan, puskesmas, polsek 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.	Kegiatan	Oktober		November	
		3	4	1	2
1.	<b>Persiapan</b> a. Koordinasi lokasi b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan c. Menyiapkan proposal dan media untuk penkes				

	d. Menyiapkan kuisioner pre-test dan post-test				
<b>2.</b>	<b>Penyuluhan</b> a. Pelaksanaan pre-test b. Penyampaian materi dengan media daring c. Tanya jawab d. Pelaksanaan Post test				
<b>3.</b>	<b>Pelaporan</b> a. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan				

#### E. Anggaran biaya

NO.	Uraian	Jumlah
1.	Gaji & Upah	Rp 1.000.000
2.	Bahan Habis Pakai dan Peralatan	Rp 700.000
3.	Transportasi	Rp 200.000
4.	Lain – lain (Keseketariatan)	Rp 100.000
	<b>Total</b>	<b>Rp 2.000.000</b>

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Masyarakat dan penderita hipertensi dengan pendampingan Kader menjadi salah satu sasaran terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui penyuluhan 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. Pendampingan kader sangat penting terhadap Kesiapan Masyarakat Dalam 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 sudah sangat baik dan dapat meneruskan ke masyarakat.

Kegiatan ini diperlukan sebagai upaya berkelanjutan dalam peningkatan kesehatan masyarakat tentang Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19.

#### **B. Saran**

Diharapkan kerjasama dari berbagai pihak dalam perubahan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah tinggi khususnya dimasa pandemic covid – 19 di masyarakat. Peran pendampingan kader sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola hidup sehat pada penderita hipertensi dimasa 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.
- Lisiswanti, Rika, and Dea Nur Aulia Dananda. "Upaya pencegahan hipertensi." *Jurnal Majority* 5.3 (2016): 50-54.

## **LAMPIRAN**

1. Berita Acara (terlampir)
2. Surat Permohonan pelaksanaan Kegiatan (terlampir)
3. Foto Kegiatan (terlampir)
4. Banner Penyuluhan (terlampir)
5. Print Out Materi (terlampir)
6. Daftar hadir panitia (terlampir)
7. Daftar Hadir Peserta (terlampir).
8. Sertifikat (terlampir).



## 1. Berita Acara



**BERITA ACARA**  
**PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**STIKes MEDISTRA INDONESIA**

Pada hari ini, Sabtu Tanggal 06 Bulan November Tahun 2021 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Masyarakat  
Tema Kegiatan : Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Pengendalian Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Pasca Vaksinasi Selama Masa Pandemi Covid - 19  
Bentuk Kegiatan : Promosi Kesehatan (pola hidup sehat hipertensi)  
Jumlah peserta yang hadir : 30 orang  
Jumlah panitia pelaksana : 11 orang  
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :  
..... *Bertjalan dengan lancar dan semua audience sangat antusias* .....

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

Ketua RT 004

Bekasi, 06 November 2021  
Ketua Pelaksana

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

Ketua UPPM  
STIKes Medistra Indonesia

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

## 2. 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 KEBIDANAN (D3)  
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax. (021) 82431374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 22 Oktober 2021

Nomor : 873/STIKes MI/B4/X/2021  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Lahan Praktik Keperawatan Keluarga dan Komunitas

Kepada Yth,  
Ketua RT 004/RW 001 Kelurahan Margamulya  
Di  
Tempat

Sehubungan akan dilaksanakannya praktik Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia Angkatan IX T.A. 2021/2022 di mata ajar Keperawatan Keluarga dan Komunitas, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penggunaan lahan praktik keperawatan keluarga dan komunitas di RT 004/ RW 001 Kelurahan Margamulya guna pencapaian target Keperawatan Keluarga dan Komunitas.

Besar harapan kami agar mahasiswa kami dapat melakukan pengambilan data sekunder tersebut. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I Bidang Akademik  
STIKes Medistra Indonesia

Dr. Lenny Iriawati Sirait, SST, M.Kes  
NIDN : 0319017902

Tembusan :

1. Ketua Yayasan MI
2. Ketua STIKes MI
3. Ka. Prodi Ilmu Keperawatan (S1) & Pend. Profesi Ners
4. Arsip



**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 KEBIDANAN (D3)**  
Jl. Cut Mutia Raya No. 88A Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax: (021) 82431374  
**Web:** stikesmedistra-indonesia.ac.id **Email:** stikesmi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 22 Oktober 2021

Nomor : 872/STIKes MI/B4/X/2021  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Lahan Praktik Keperawatan Keluarga dan Komunitas

Kepada Yth,  
Ketua RW 001 Kelurahan Margamulya  
Di  
Tempat

Sehubungan akan dilaksanakannya praktik Program Studi Pendidikan Profesi Ners STIKes Medistra Indonesia Angkatan IX T.A. 2021/2022 di mata ajar Keperawatan Keluarga dan Komunitas, maka dengan ini kami mengajukan permohonan izin penggunaan lahan praktik keperawatan keluarga dan komunitas di RW 001 Kelurahan Margamulya guna pencapaian target Keperawatan Keluarga dan Komunitas.

Besar harapan kami agar mahasiswa kami dapat melakukan pengambilan data sekunder tersebut. Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Dr. Lenny Imawati Sirait, SST, M.Kes  
Wakil Ketua I Bidang Akademik  
STIKes Medistra Indonesia

Dr. Lenny Imawati Sirait, SST, M.Kes  
NIDN : 0319017902

- Tembusan :
1. Ketua Yayasan MI
  2. Ketua STIKes MI
  3. Ka. Prodi Ilmu Keperawatan (S1) & Pend. Profesi Ners
  4. Arsip

### 3. Foto Kegiatan















#### 4. Banner

**PENGABDIAN MASYARAKAT**

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

**PROFESI NERS  
STIKES MEDISTRA INDONESIA**

**STIKes Medistra Indonesia**

**INFUSED WATER  
CUCUMBER & LEMON**

**MANFAAT**

- Menghindari Dehidrasi
- Metoksifikasi Tubuh
- Menurunkan Tekanan Darah
- Menurunkan Berat Badan
- Mencegah Kanker
- Kulit Menjadi Lebih Sehat
- Mendukung Kesehatan Otak, Tulang dan Otot
- Memperlancar Pencernaan

5. Print Out Materi

Lembar Balik

HIPERTENSI



PROFESI NERS  
STIKES MEDISTRA INDONESIA

APA ITU HIPERTENSI ? ? ?



HIPERTENSI ADALAH KEADAAN YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI DIMANA TEKANAN SISTOLIK LEBIH DARI 140mmHg TEKANAN DIASTOLIK 90mmHg ATAU LEBIH

APA SAJA PENYEBAB HIPERTENSI

- | HIPERTENSI PRIMER  | HIPERTENSI SEKUNDER   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ GENETIK</li> <li>▶ STRESS</li> <li>▶ LINGKUNGAN</li> <li>▶ OBESITAS</li> <li>▶ MEROKOK</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ GANGGUAN HORMONAL</li> <li>▶ PENYAKIT DIABETES</li> <li>▶ JANTUNG</li> <li>▶ GINJAL</li> </ul> |

KLASIFIKASI

KATEGORI	SISTOLIK mmHg	DIASTOLIK mmHg
NORMAL	< 130 mmHg	< 85 mmHg
NORMAL TINGGI	130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg
STADIUM 1 HIPERTENSI RINGAN	140 - 159 mmHg	90 - 99 mmHg
STADIUM 2 HIPERTENSI SEDANG	160 - 179 mmHg	100 - 109 mmHg
STADIUM 3 HIPERTENSI BERAT	180 - 209 mmHg	110 - 119 mmHg
STADIUM 4 HIPERTENSI SANGAT BERAT	201 mmHg	120 mmHg

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI

- | YANG TIDAK DAPAT DIKONTROL   | YANG DAPAT DIKONTROL   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ JENIS KELAMIN</li> <li>▶ UMUR</li> <li>▶ GENETIK</li> <li>▶ PENDIDIKAN</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ OBESITAS</li> <li>▶ KURANG OLAHRAGA</li> <li>▶ MINUM KOPI</li> <li>▶ KEBIASAAN MEROKOK</li> </ul> |

GEJALA HIPERTENSI

MUDAH LELAH

SAKIT DADA

PENGLIHATAN KABUR

SAKIT KEPALA PUSING.

GELISAH

## MENYAKIT HIPERTENSI BERBAHAYA



## PENGENDALIAN HIPERTENSI

PERIKSA KESEHATAN SECARA RUTIN



TETAP DIET DENGAN GIZI SEIMBANG



UPAYAKAN AKTIVITAS FISIK TETAP AMAN



HINDARI ASAP ROKOK DAN ALKOHOL



## DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION (DASH)

- ▷ MEMBATASI KONSUMSI NATRIUM (MAKANAN DALAM KEMASAN)
- ▷ MEMBATASI KONSUMSI DAGING DAN MAKANAN DENGAN GULA YANG TINGGI
- ▷ MENGURANGI KONSUMSI MAKANAN BERKOLESTROL TINGGI.
- ▷ MENPERBANYAK KONSUMSI SAYURAN, BUAH DAN OLAHAN SUSU RENDAH LEMAK.
- ▷ MENGONSUMSI IKAN, DAGING UNGGAS, KACANG, DAN MAKANAN DENGAN GABUNG UAT.
- ▷ GUNAKAN BUMBU DAN BEMPAH, GUNAKAN MAJAN ANTI LENGKET.

## OLAHRAGA HIPERTENSI.

- ▷ LARI PAGI
- ▷ BERENANG
- ▷ BERSEPEDA.
- ▷ SENAM.

## BOLEH VAKSIN ?

- SYARAT VAKSIN.
- ▷ TD < 180/110
  - ▷ SEHAT
  - ▷ MENGGUNAKAN OBAT

JANGAN TAKUT UNTUK VAKSIN !

## Leaflet

### Olahraga yang Cocok untuk Penderita

- Lari pagi
- Berenang
- Bersepeda

DAPATKAH PEN-DERITA HIPERTENSI MELAKUKAN VAKSINASI COVID-19 ?

Vaksin pada penderita penyakit komor-bid khususnya hipertensi dapat dilakuk-an dengan syarat tekanan darah harus di-bawah 180/110, dalam kondi-si sehat dan mampu mengkonsumsi obat tekanan darah guna mengontrol tekanan darah.

### Infused water menggunakan timun & lemon

1. Siapkan 2 buah lemon, cuci sam-pai bersih
2. Iris lemon menjadi beberapa ba-gian, buang bijinya.
3. Siapkan 1 liter air putih matang
4. Masukkan seluruh potongan lem-on ke dalam air.
5. Anda bisa menambahkan potong-an timun, daun mint, atau buah lain sebagai penambah rasa.
6. Diamkan air lemon minimal 1 jam dan maksimal 4 jam. Anda bisa memasukkannya kedalam lemari pendingin agar lebih segar.

### UPAYA MENINGKATKAN DAN MENGENDALIKAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI PASCA VAKSINASI SELAMA MSA PANDEMI COVID - 19

STIKes Medistra Indonesia Bekasi  
Jl. Cut Mutia Raya No. 88 A - Kel. Sepanjang Jaya - Bekasi

### Apa Itu 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.



Terdapat 1 dari 10 pasien covid-19 atau sekitar 13,3 persen pasien Covid - 19 dengan penyakit penyerta hipertensi meninggal dunia

### KLASIFIKASI

Kategori	Sistolik mmHg	Diastolik mmHg
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Stadium 1 (Hipertensi Ringan)	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Stadium 2 (Hipertensi Sedang)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Stadium 3 (Hipertensi Berat)	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Stadium 4 (Hipertensi Sangat Berat)	201 mmHg / Lebih	120 mmHg / Lebih

### Faktor resiko

Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol :

1. Jenis kelamin
2. Umur
3. Keturunan
4. Pendidikan

Faktor resiko yang dapat dikontrol :

1. obesitas
2. kurang olahraga
3. kebiasaan merokok
4. konsumsi

### D I E T D A S H

- Buah & Jus : 1 Potong/setengah mangkuk buah segar atau buah kaleng dan 3/4 jus buah.
- Sayuran : Setengah gelas sayur matang
- Garam : 1 Sendok teh kecil
- Gula : 1 Sendok makan gula pasir
- Daging, Unggas & ikan : 2 potong dan 1 butir telur
- Susu : 1 gelas

Sumber: Kemenkes

### Diet DASH untuk penderita hipertensi












- Membatasi konsumsi natrium seperti makanan dalam kemasan(makanan kaleng) dan makanan cepat saji.
- Membatasi konsumsi daging dan makanan mengandung gula tinggi.
- Mengurangi konsumsi makanan berkolesterol tinggi.
- Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan olahan susu rendah lemak.
- Mengonsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan, dan makanan dengan gandum utuh.



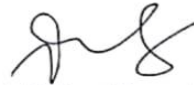
## 6. Daftar hadir panitia

**ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**

Tema Kegiatan : Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Pengendalian Pola Hidup sehat Pasca Pandemi  
Hipertensi pasca Vaksinasi selama Masa Pandemi Covid-19  
Pelaksanaan : 06 November 2021

NO	NAMA	NIDN/NPM	TTD
1.	Kiki Deniati S.Kep Ns. M.Kep	0316028302	
2.	Thyas Agustina Hutrianingrum	21.156.03.11.119	
3.	Tias Tri Asyhari	21.156.03.11.120	
4.	Hilyah Rahmaniayyah Uzhma	21.156.03.11.056	
5.	Rosdianty Marvia Dewi	21.156.03.11.104	
6.	Indah Pitaloka	21.156.03.11.057	
7.	Rizki Anggereni Dwi Putri	21.156.03.11.100	
8.	Rohadatul Aisy Rosyadi	21.156.03.11.101	
9.	Magdalena Afilarianti Wonga	21.156.03.11.072	
10.	Irene Devi Anggraeni	21.156.03.11.058	
11.	Devia Dhewanti	21.156.03.11.033	

Mengetahui,  
Ketua Pelaksana



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

## 7. Daftar Hadir Peserta

### DAFTAR HADIR PESERTA ACARA

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1.	Bapa Yangseng (Ponyakit Gula)	<i>Yangseng</i>	120/100
2.	Ibu Itmyrn (Riwayat HT)	<i>Itmyrn</i>	160/100
3.	Bapa Wiliono (Riwayat HT)	<i>Wiliono</i>	160/90
4.	Bapa Hendrik	<i>Hendrik</i>	110/80
5.	Ibu wati	<i>Wati</i>	100/60
6.	Ibu Uhuwah	<i>Uhuwah</i>	160/100
7.	Ibu Huri	<i>Huri</i>	90/70
8.	Ibu Ismi	<i>Ismi</i>	90/60
9.	Ibu Lusiana (Riwayat HT)	<i>Lusiana</i>	140/100
10.	Ibu Merih	<i>Merih</i>	110/70
11.	Bapa Isong	<i>Isong</i>	140/80
12.	Bapa Giamaawan	<i>Giamaawan</i>	130/80
13.	Ibu latang (HT)	<i>Latang</i>	150/90
14.	Ibu Marlino	<i>Marlino</i>	120/80
15.	Ibu Nurhasana (Wotigo)	<i>Nurhasana</i>	120/80
16.	Ibu Dewi	<i>Dewi</i>	110/90
17.	Ibu Eni	<i>Eni</i>	100/90
18.	Ibu Aida	<i>Aida</i>	140/100
19.	Ibu Susanti	<i>Susanti</i>	100/80
20.	Ibu Ling eng	<i>Ling eng</i>	100/70
21.	Ibu Sri (HT)	<i>Sri</i>	150/100

22.	Bapa Sidi (HT)	<del>id</del>	150/100
23.	Bapa LOA GIOK BERIG	Zia	160/100
24.	Ibu Inggit	Will	140/80
25.	Ibu Misnawati (Rluayat HT).	Lin	150/100
26.	AN. Wiliam	WJ	140/100
27.	Ibu Dedi	Bhat	160/80
28.	Ibu Sulastri	Sulastri	140/100
29.	Ibu Yanti	ti	150/100
30.	Ibu YAN ANJOG.	YAN ANJOG	130/80
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
37.			
38.			
39.			
40.			
41.			
42.			
43.			
44.			
45.			
46.			
47.			





48.		
49.		
50.		
51.		
52.		
53.		
54.		
55.		

Mengetahui,  
Ketua Pelaksana

Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga S.Kep,Ns.,M.Kep