

LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT



PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI MASA PANDEMIC COVID – 19

Ketua Pelaksana:

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

Anggota :

1. Dr. Marni Br. Karo, SKM, M.Kes (NIDN. 0323077402)
2. Lina Indrawati, S,Kep., Ners., M.Kep (NIDN. 0321108001)
3. Ernauli Meliyana, S.Kep, Ners, M.Kep (NIDN. 0020057201)
4. Shella Laila Permatasari (NPM.17.156.01.11.033)
5. Tias Tri Asyhari (NPM.17.156.01.11.039)
6. Hilyah Rahmaniayyah (NPM.17.156.01.11.014)
7. Rosdianty Marvia Dewi (NPM.17.156.01.11.029)
8. Indah Pitaloka (NPM.17.156.01.11.015)
9. Naomi Kristi Basauli S (NPM.17.156.01.11.023)
10. Rohadatul Aisy Rosyadi (NPM.17.156.01.11.028)
11. Magdalena Afilarianti Wonga (NPM.17.156.01.11.020)
12. Irene Devi Anggraeni (NPM.17.156.01.11.016)
13. Devia Dhewanti (NPM.17.156.01.11.098)
14. Desnita Mutia Sari (NPM.17.156.01.11.006)
15. Ayu Oktaviani (NPM.17.156.01.11.003)

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA
BEKASI
2021

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul :
“Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid - 19”
2. Ketua Pelaksana
Nama : Kiki Deniati, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0316028302
Jabatan : Dosen S1 Keperawatan
Program Studi : S1 Keperawatan
Alamat Rumah : Jl. Siyer III RT 06/06 No. 508 Asrama Yonif 202 Bekasi
No. Tlp/HP : 0895321503038
3. Personalia
Anggota:
 1. Ernauli Meliyana, S.Kep, Ners, M.Kep (NIDN. 0020057201)
 2. Dr. Marni Br. Karo, SKM, M.Kes (NIDN. 0323077402)
 3. Lina Indrawati, S,Kep., Ners., M.Kep (NIDN. 0321108001)
 4. Shella Laila Permatasari (NPM.17.156.01.11.033)
 5. Tias Tri Asyhari (NPM.17.156.01.11.039)
 6. Hilyah Rahmaniayyah (NPM.17.156.01.11.014)
 7. Rosdianty Marvia Dewi (NPM.17.156.01.11.029)
 8. Indah Pitaloka (NPM.17.156.01.11.015)
 9. Naomi Kristi Basauli S (NPM.17.156.01.11.023)
 10. Rohadatul Aisy Rosyadi (NPM.17.156.01.11.028)
 11. Magdalena Afilarianti Wonga (NPM.17.156.01.11.020)
 12. Irene Devi Anggraeni (NPM.17.156.01.11.016)
 13. Devia Dhewanti (NPM.17.156.01.11.098)
 14. Desnita Mutia Sari (NPM.17.156.01.11.006)
 15. Ayu Oktaviani (NPM.17.156.01.11.003)
4. Jangka waktu kegiatan : 3 hari
5. Bentuk kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan Komunitas (Peningkatan Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi)
6. Jumlah peserta : 17 Orang
7. Biaya yang di perlukan : Rp. 3.900.000,-
8. Sumber Dana : Mandiri

Bekasi, 28 April 2021

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Lisna Agustina, S.Kep, Ners, M.Kep
NIDN: 404088405

Ketua Pelaksana



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

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 inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan dengan judul “Peningkatan Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi Di 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 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 P2M STIKes Medistra Indonesia , Ibu Rotua Suryani, SKM., M.Kes
7. Ketua Program Studi Keperawatan (S1 dan Ners), Ibu Lisna Agustina S. Kep., Ns., M. Kep.
8. Bapak RT 006 Perumahan Bekasi Timur Regensi Kelurahan Cimuning
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, 28 April 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 Perumahan Bekasi timur Regenai RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya.

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 Perumahan Bekasi timur Regenai RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya.

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 Perumahan Bekasi timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya 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 Perumahan Bekasi timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya 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 RT setempat dalam melaksanakan penyuluhan untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “peningkatan pola hidup sehat pada penderita hipertensi di 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 Perumahan Bekasi timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya (secara luring)
2. Berkoordinasi dengan pihak 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 27 April 2021 dengan metode yang digunakan berupa penyuluhan tentang “Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di 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 “Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat di Perumahan Bekasi timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya 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 Perumahan Bekasi timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya 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, Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya, Kader Kelurahan Cimuning dan jajaranya serta RT/RW untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19 Di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya.

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 17 orang, yaitu masyarakat dan penderita hipertensi di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 didampingi oleh kader.
- Sebelum melakukan penyuluhan diadakan pre test
- Pembagian leaflet tentang Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19 Di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya.
- Pemberian materi Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19 Di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya.
- Tanya jawab
- Evaluasi

2. Evaluasi Proses

- Penyaji mampu menguasai materi yang diberikan

- Peserta adalah masyarakat dan penderita hipertensi di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 didampingi oleh kader. dan ketua RT 006 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 sektoral 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. Kegiatan selanjutnya direncanakan akan dilakukan pelatihan kader guna meningkatkan kemampuan kader dalam pola hidup sehat bagi penderita hipertensi.

D. Jadwal Kegiatan

NO.	Kegiatan	April			Mei	
		2	3	4	1	2
1.	Persiapan a. Koordinasi lokasi b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan c. Menyiapkan proposal dan media untuk penkes d. Menyiapkan kuisioner pre-test dan post-test					

2.	Penyuluhan a. Pelaksanaan pre-test b. Penyampaian materi dengan media daring c. Tanya jawab d. Pelaksanaan Post test					
3.	Pelaporan 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 (Kesekretariatan)	Rp 100.000
	Total	Rp 2.000.000

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 Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19 Di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya. Pendampingan kader sangat penting terhadap Kesiapan Masyarakat Dalam Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid – 19 Di Perumahan Bekasi Timur Regensi RT 006 RW 013 Kelurahan Cimuning Kecamatan Mustikajaya 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. Scan Lembar pengesahan (terlampir)
4. Foto Kegiatan (terlampir)
5. Banner Penyuluhan (terlampir)
6. Print Out Materi (terlampir)
7. Daftar hadir panitia (terlampir)
8. Daftar Hadir Peserta (terlampir).
9. Sertifikat (terlampir).

1. Berita Acara



BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAAAT
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes MEDISTRA INDONESIA

Pada hari ini, Senin tanggal 26 bulan April Tahun 2021 telah dilaksanakan :

Kegiatan : Penyuluhan Pendidikan Kesehatan Masyarakat
Tema Kegiatan : Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi
Di Masa Pandemic Covid-19
Bentuk Kegiatan : Promosi Kesehatan (pola hidup sehat hipertensi)
Jumlah peserta yang hadir : 17 Orang
Jumlah panitia pelaksana : 16 Orang
Catatan penting selama pelaksanaan kegiatan :

Berjalan dengan lancar & semua audiens sangat antusias.

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

Ketua RT 006

(Julli Prihanto)

Bekasi, 26 April 2021
Ketua Pelaksana

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

Ketua UPPM
STIKes Medistra Indonesia

(Rotua Suriyany, M.Kes)
NIDN. 0315018401

2. Surat Permohonan pelaksanaan Kegiatan



YAYASAN MEDISTRA INDONESIA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MEDISTRA INDONESIA
PROGRAM STUDI PROFES 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: stikesmedistraindonesia1@gmail.com

Bekasi, 18 April 2021

No : 034/STIKes MI/Kep/B4/IV/2021
Lampiran : Mekanisme Praktik Klinik Keperawatan 2
Perihal : Surat Pengantar Praktik Klinik Keperawatan 2

Kepada Yth.
Ketua RT 006 RW 013 Perumahan Bekasi Timur Regensi
Kel. Cimuning Kec. Mustika Jaya
Di
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan kegiatan Praktik Klinik Keperawatan 2 (Komunitas, Keluarga, Gerontik, Komplementer dan Jiwa) STIKes Medistra Indonesia, dengan ini kami mengajukan Surat Pengantar Praktik Klinik Keperawatan 2 guna pencapaian target kompetensi keperawatan komunitas. Praktik Klinik Keperawatan 2 dilaksanakan pada

Hari : Senin - Sabtu
Tanggal : 19 – 24 April 2021

maka dengan ini kami mengajukan permohonan peminjaman fasilitas demi kelancaran pelaksanaan kegiatan. Adapun mekanisme Praktik Klinik Keperawatan 2 akan dilampirkan dengan surat ini.

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

Kepala Program Studi Keperawatan (S1)

Lisna Agustina, S.Kep.,Ns M.Kep
NIDN.404088405

Tembusan:

1. Ketua/BPH yayasan MI
2. Ketua STIKes MI
3. WK 1 Bidang Akademik
4. Peringgal

3. Scan Lembar Pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul :
"Peningkatan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Di Masa Pandemic Covid - 19"
2. Ketua Pelaksana
Nama : Kiki Deniati, S.Kep,Ns, M.Kep
NIDN : 0316028302
Jabatan : Dosen S1 Keperawatan
Program Studi : S1 Keperawatan
Alamat Rumah : Jl. Siyer III RT 06/06 No. 508 Asrama Yonif 202 Bekasi
No. Tlp/HP : 0895321503038
3. Personalia
Anggota:
 - Ernauli Meliyana, S.Kep, Ners, M.Kep (NIDN. 0020057201)
 - Dr. Marni Br. Karo, SKM, M.Kes (NIDN. 0323077402)
 - Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep (NIDN. 0321108001)
 - Shella Laila Permatasari (NPM.17.156.01.11.033)
 - Tias Tri Asyhari (NPM.17.156.01.11.039)
 - Hilyah Rahmaniyyah (NPM.17.156.01.11.014)
 - Rosdianty Marvia Dewi (NPM.17.156.01.11.029)
 - Indah Pitaloka (NPM.17.156.01.11.015)
 - Naomi Kristi Basauli S (NPM.17.156.01.11.023)
 - Rohadatul Aisy Rosyadi (NPM.17.156.01.11.028)
 - Magdalena Afilarianti Wonga (NPM.17.156.01.11.020)
 - Irene Devi Anggraeni (NPM.17.156.01.11.016)
 - Devia Dhewanti (NPM.17.156.01.11.098)
 - Desnita Mutia Sari (NPM.17.156.01.11.006)
 - Ayu Oktaviani (NPM.17.156.01.11.003)
4. Jangka waktu kegiatan : 3 hari
5. Bentuk kegiatan : Pengkajian wilayah, sosialisasi dan Penyuluhan Kesehatan Komunitas (Peningkatan Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi)
6. Jumlah peserta : 26 - 30 Orang

1. Biaya yang di perlukan : Sumber dana dari STIKes MI: Rp. 2.000.000,-

Bekasi, 28 April 2021

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

Ketua Pelaksana



Lisna Agustina, S.Kep, Ners, M.Kep
NIDN: 404088405



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

Menyetujui,
Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suryani, SKM, M.Kes
NIDN 0315018401

4. Foto Kegiatan







5. Banner

**KEGIATAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**“PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI MASA
PANDEMIC COVID-19”**

**DI PERUMAHAN BEKASI TIMUR
REGENSI RT 006 RW 013
KEL.CIMUNING
KEC.MUSTIKA JAYA**

STIKes Medistra Indonesia | Selasa, 26 April 2021

6. Print Out Materi

Leaflet

**Olahraga yang Cocok untuk
Penderita Hipertensi**

- Lari pagi
- Berenang
- Bersepeda
- Senam

**Infused water menggunakan
timun & lemon**

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

PENINGKATAN POLA HIDUP SEHAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI MASA 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

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 ber kolesterol tinggi.
- Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan olahan susu rendah lemak.
- Mengonsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan, dan makanan dengan gandum utuh.

Faktor resiko

Faktor resiko yang tidak dapat dikontrol :

- Jenis kelamin
- Umur
- Keturunan
- Pendidikan

Faktor resiko yang dapat dikontrol :

- obesitas
- kurang olahraga
- kebiasaan merokok
- 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

PPT

PPT

Defenisi

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

Penyebab Hipertensi

Hipertensi Primer

- Genetik
- Stress
- Lingkungan
- Kelainan metabolisme
- Intra seluler
- Obesitas
- Merokok
- Konsumsi alkohol
- Kelainan darah

Hipertensi Sekunder

- Gangguan hormonal
- Penyakit Diabetes
- Jantung
- Ginjal
- Penyakit pembuluh darah
- Tumor kelenjar adrenal

Klasifikasi Tekanan Darah

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 (Hipertens sedang)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Stadium 3 (Hipertensi berat)	180-209 mmHg	110-119 mmHg
Stadium 4 (Hipertensi sangat beratatau maligna)	201 mmHg	120 mmHg

Faktor-faktor yang mempengaruhi Hipertensi

- a. Faktor-faktor yang tidak dapat dikontrol
- Jenis kelamin
 - Umur
 - Genetik
 - Pendidikan

- b. Faktor-faktor yang dapat dikontrol
- Obesitas
 - Kurang olah raga
 - Kebiasaan merokok
 - Konsumsi garam berlebihan
 - Minum alkohol
 - Minum kopi
 - Keceemasan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA #KetahuTekananDarahmu #KnowYourNumbers GERMAS

Gejala Hipertensi

Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan maupun gejala, sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai pembunuh diam-diam (silent killer).

Keluhan-keluhan pada penderita hipertensi antara lain :

- Sakit kepala
- Gelisah
- Jantung berdebar-debar
- Pusing
- Penglihatan kabur
- Rasa sakit di dada
- mudah lelah, dll

www.p2ptn.kemkes.go.id @p2ptnkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA #KetahuTekananDarahmu #KnowYourNumbers GERMAS

Mengapa Hipertensi berbahaya ?

Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti :

- Penyakit Jantung
- Stroke
- Penyakit Ginjal
- Retinopati (kerusakan retina)
- Penyakit pembuluh darah tepi
- Gangguan saraf
- Gangguan serebral (otak)

semakin tinggi tekanan darah, semakin tinggi risiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal

www.p2ptn.kemkes.go.id @p2ptnkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

KENDALIKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH

GERMAS

Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

Tetap diet dengan gizi seimbang

Upayakan aktivitas fisik dengan aman

Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MODIFIKASI Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

1 dari 3

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Biji-bijian/ sereal utuh (whole grains)	7-8 penukar	- 1 iris/lembar roti - 1/2 gelas sereal kering - 1/2 gelas nasi, pasta, atau sereal & serat
Sayuran	4-5 penukar	- 1 gelas sayuran berdaun (mentah) - 1/2 gelas sayuran matang - 3/4 gelas jus sayuran
Buah dan jus	4-5 penukar	- 1 potong sedang buah segar - 1/4 gelas buah kering - 1/2 mangkuk buah segar/ buah frozen/ buah kaleng - 3/4 gelas jus buah

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MODIFIKASI Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

2 dari 3

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Susu tanpa/rendah lemak dan produk olahannya	2-3 penukar	1 gelas susu, 1 gelas yogurt, atau 1 potong keju (+ 45 g)
Daging tanpa lemak, unggas dan ikan	≤ 2 penukar	- 2 potong daging matang, unggas, atau ikan - 1 butir putih telur*
Kacang-kacangan, seeds (biji-bijian) dan potong-potongan	1/2 - 1 penukar	- 1/2 gelas kacang-kacangan, - 1/2 gelas atau 2 sdm seeds, - 2 sendok makan selai kacang, - 1/2 gelas kedelai atau kacang polong matang

*Diet karena telur mengandung tinggi kolesterol, batasi asupan kuning telur tidak lebih dari 4 butir/minggu

Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

MODIFIKASI Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

3 dari 3

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Lemak dan minyak	2-3 penukar	- 1 sendok teh margarin - 1 sendok teh minyak sayur - 1 sendok makan mayonaisse rendah lemak/ salad dressing
Sweets dan gula	5 penukar/minggu	- 1 sendok makan gula pasir - 1 sendok makan jelly atau selai - 1/2 gelas sorbet, gelatin - 1 gelas lemonade
Garam	1 penukar	1 sendok teh kecil


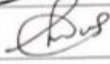
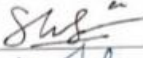
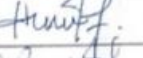
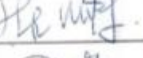
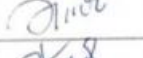

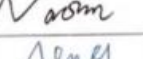

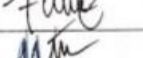
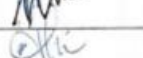


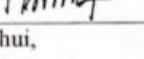
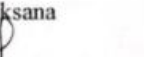
Daftar Asupan makanan di atas berdasarkan 2000 kkal/hari

www.p2ptm.kemkes.go.id | @p2ptmkemkesRI


7. Daftar hadir panitia

ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA

Tema Kegiatan: penyuluhan kesehatan peningkatan pola hidup sehat pada penderita hipertensi di masa pandemi covid-19.
Pelaksanaan : Senin, 26 April 2021.

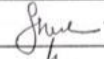







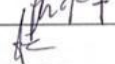

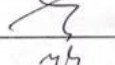
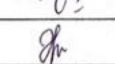





NO	NAMA	NIDN/ NPM	TTD
1.	Dr. Marni Br. Karo, SKM, M.Kes	0323077402	
2.	Lina Indrawati, S.Kep., Ners., M.Kep	0321108001	
3.	Ernauli Meliyana, S.Kep, Ners, M.Kep	0020057201	
4.	Shella Laila Permatasari	17.156.01.11.033	
5.	Tias Tri Asyhari	17.156.01.11.039	
6.	Hilyah Rahmaniayyah Uzhma	17.156.01.11.014	
7.	Rosdianty Marvia Dewi	17.156.01.11.029	
8.	Indah Pitaloka	17.156.01.11.015	
9.	Naomi Kristi Basauli S	17.156.01.11.023	
10.	Rohadatul Aisy Rosyadi	17.156.01.11.028	
11.	Magdalena Afilarianti Wonga	17.156.01.11.020	
12.	Irene Devi Anggraeni	17.156.01.11.016	
13.	Devia Dhewanti	17.156.01.11.098	
14.	Desnita Mutia Sari	17.156.01.11.006	
15.	Ayu Oktaviani	17.156.01.11.003	

Mengetahui,
Ketua Pelaksana


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

8. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR PESERTA ACARA

NO	NAMA	TANDA TANGAN	
1	Bu. Hj. Suayani		130/80
2.	" RODIAH.		120/80
3.	" Rosada.		140/70
4.	" ENIS		130/100
5.	Huning		120/80
6.	" Apsoh		120/100
7.	Ropinah		120/80
8.	" Sugiyarti		120/80
9.	w kanto		120/80
10.	Ibu firdaus		120/80
11.	Ibu siri s		120/60
12.	IBU Wati		140/80
13.	IBU IRMA YANTI		140/80
14.	Nisa		100/80
15.	Yulia		120/80
16.	L ISIAH S		100/60
17.	Sukamti		130/90

9. Sertifikat