

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH BAGI PENDERITA HIPERTENSI DI RT 01 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Ketua Pelaksana :

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

Anggota :

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

Indriani	18.156.01.11.017
Lia Aprilian	18.156.01.11.018
Lita Dwifia Nahrudin	18.156.01.11.019
Mat Azharra	18.156.01.11.020
Melati Kusuma Anggraeni	18.156.01.11.021
Mia Dewi Aminah	18.156.01.11.023
Nabilah Fitria	18.156.01.11.024
Nadieva Nailuvar J.P	18.156.01.11.026
Octaviani Elpa Resi	18.156.01.11.027
Ribka Sulastri S	18.156.01.11.028
Risma Ayu G	18.156.01.11.029
Rosdiana Manalu	18.156.01.11.030
Salma Salsabilla	18.156.01.11.031
Sisilia Oktaviani T	18.156.01.11.066
Tati Hartati	18.156.01.11.032

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA TAHUN

2021/2022

Jalan Cut Mutia, No.88A Sepanjang Jaya Rawalumbu, Kota Bekasi, Jawa Barat

HALAMAN PENGESAHAN

USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul

Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di Rt 01 Kelurahan Sepanjang Jaya

2. Ketua Pelaksana

- a. Nama : Ns. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep.,M.Kep
- b. NIDN : 0301096505
- c. Jabatan : Dosen S1 Keperawatan
- d. Program Studi : Keperawatan
- e. Alamat Rumah : Jl. Puyuh 10 No.314 Blok F RT 05 / RW 015 Pondok Timur Indah Kecamatan Mustika Jaya, Bekasi 17158
- f. No. Telp/Hp : 081387308944

3. Personalia

Anggota Dosen :

- a. Nama : Ernauli Meliyana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
- b. NIDN : 0020057201
- c. Jabatan : Dosen
- d. Program Studi : Keperawatan
- e. Alamat Rumah : Cut Mutia Raya, Sepanjang Jaya, Rawalumbu, Kota Bekasi
- f. No. Telp/Hp : 0813 18174695

Anggota Mahasiswa :

Indriani	18.156.01.11.017
Lia Aprilian	18.156.01.11.018
Lita Dwifia Nahrudin	18.156.01.11.019
Mat Azharra	18.156.01.11.020
Melati Kusuma Anggraeni	18.156.01.11.021
Mia Dewi Aminah	18.156.01.11.023
Nabilah Fitria	18.156.01.11.024
Nadieva Nailuvar J.P	18.156.01.11.026
Octaviani Elpa Resi	18.156.01.11.027
Ribka Sulastri S	18.156.01.11.028

- | | |
|----------------------------|------------------|
| Risma Ayu G | 18.156.01.11.029 |
| Rosdiana Manalu | 18.156.01.11.030 |
| Salma Salsabilla | 18.156.01.11.031 |
| Sisilia Oktaviani T | 18.156.01.11.066 |
| Tati Hartati | 18.156.01.11.032 |
| 4. Jangka Waktu Kegiatan | : 120 Menit |
| 5. Bentuk Kegiatan | : Penyuluhan |
| 6. Jumlah Peserta Kegiatan | : 40 orang |
| 7. Biaya Yang diperlukan | : 1.500.000 |
| 8. Sumber dana | : Pribadi |

Mengetahui,

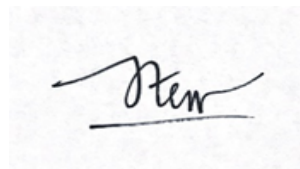
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)



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

NIDN : 0316028302

Ketua Pelaksana



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

NIDN : 0301096505

Menyetujui

Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Surianny S, M.Kes

NIDN 0315018401

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah yang telah memberikan kita nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Pengabdian Masyarakat “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di Rt 01 Kelurahan Sepanjang Jaya”

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

1. Pembina Yayasan Medistra Indonesia, Usman Ompusunggu, S.E
2. Ketua Yayasan Medistra Indonesia, Safer Mangandar Ompusunggu S.E
3. Ketua STIKes Medistra Indonesia Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes
4. Wakil Ketua I Bidang Akademik Puri Kresna Wati, SST.,MKM
5. Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian Farida Banjarnahor,S.H.
6. Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni Hainunnisa, SST,M.Kes.
7. Ketua Program Studi Keperawatan SI Keperawatan Dan pendidikan Profesi Ners,Kiki Deniati.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
8. Ketua Pelaksana Pengabdian Masyarakat,Ns.Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep.,M.Kep

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

Bekasi, 15 Juni 2022

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN USUL KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Masalah Mitra	2
BAB II SOLUSI DAN TARGET DAN LUARAN	3
2.1 Tujuan Penyuluhan	3
2.2 Sasaran Penyuluhan.....	3
2.3 Manfaat Penyuluhan.....	3
2.4 Langkah Pencapaian Tujuan	4
2.5 Materi Penyuluhan	6
BAB III METODE PELAKSANAAN	8
3.1 Solusi Yang Ditawarkan.....	8
3.2 Metode Pendekatan	8
3.3 Partisipasi Mitra	8
BAB IV HASIL KEGIATAN	9
4.1 Partisipasi Peserta.....	9
4.2 Ringkasan Hasil Kegiatan	9
4.3 Rencana Tindak Lanjut	10
4.4 Jadwal Kegiatan	10
4.5 Anggaran Biaya.....	11
BAB V PENUTUP	12
5.1 Kesimpulan.....	12
5.2 Saran.....	12
DAFTAR PUSTAKA	13

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat permohonan pelaksanaan kegiatan	14
2. Formulir pengajuan proposal	15
3. Foto kegiatan	16
4. Print out materi/leaflet.....	18
5. Berita acara kegiatan	19
6. Daftar hadir panitia.....	20
7. Daftar hadir peserta	22
8. Banner	23
9. Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	24
10. Sertifikat	31

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Secara umum, hipertensi adalah suatu kondisi tanpa gejala, dimana tekanan yang tidak normal atau tinggi di dalam arteri yang dapat menyebabkan tingginya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Hasanah, 2019).

World Health Organization (WHO) atau badan Kesehatan dunia mengatakan bahwa pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 29% warga dunia mengalami hipertensi, hipertensi juga disebut dengan the silent killer, istilah yang tepat untuk kasus hipertensi karena hipertensi tidak memberikan gejala dan keluhan dan juga tidak banyak orang yang menyadari bahwa ia terkena hipertensi. Penyebab hipertensi bisa dikarenakan obesitas, gaya hidup yang tidak produktif, stress, alcohol atau kandungan garam dalam makanan. (Hasanah, 2019)

Menurut data Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara, yang sepertiga populasinya menderita hipertensi. Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar **63.309.620 orang**, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Kemenkes RI, 2019).

Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dapat mengkonsumsi obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi dapat dimulai dengan gaya hidup yang sehat atau dengan Latihan fisik yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung.

B. Masalah Mitra

Tekanan Darah Tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Berdasarkan hasil dari observasi penyakit hipertensi berada dalam urutan 5 besar penyakit di Puskesmas Rawa Lumbu.

1. Identifikasi Masalah
 - a. Kurangnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi
 - b. Kurangnya pengetahuan pola hidup sehat dan aktifitas fisik bagi masyarakat yang menderita penyakit hipertensi
2. Rumusan Masalah
 - a. Meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi
 - b. Meningkatkan pengetahuan pola hidup sehat dan aktifitas fisik bagi masyarakat yang menderita penyakit hipertensi

BAB II

SOLUSI TARGET DAN LUARAN

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan hidup sehat bagi penderita penyakit Hipertensi di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

2. Tujuan Khusus.

- a. Meningkatkan pemahaman kepada masyarakat tentang bagaimana cara meningkatkan pengetahuan penyakit Hipertensi di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi
- b. Meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi di desa binaan STIKes Medistra Indonesia RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

B. Manfaat Kegiatan

1. Keluarga dan Masyarakat

- a. Keluarga dan masyarakat di RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi dapat mengerti tentang pentingnya penyakit Hipertensi.
- b. Meningkatkan pengetahuan keluarga dan masyarakat tentang pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi di RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Solusi Yang Ditawarkan

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi RT dalam melaksanakan edukasi untuk memudahkan koordinasi penyuluhan tentang “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi” dengan melakukan edukasi.
2. Melakukan kegiatan penyuluhan Kesehatan dengan menyesuaikan kondisi masyarakat dan mematuhi protokol kesehatan.
3. Memberikan tindakan keperawatan sederhana kepada masyarakat dengan pemberian terapi komplementer dengan melakukan pengecekan tekanan darah dan senam hipertensi untuk penurunan tekanan darah.

B. Metode Pendekatan

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

1. Melakukan pengkajian wilayah di RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi
2. Berkoordinasi dengan pihak RT dan kader kesehatan setempat (secara daring dan luring)
3. Pendekatan ke masyarakat dengan bantuan pihak RT setempat (secara daring dan luring)

Kegiatan edukasi kesehatan tentang “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi” yang akan dilaksanakan secara luring pada tanggal 16 Juni 2022 dengan metode yang digunakan berupa edukasi tentang “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab serta pembagian doorprize.

C. Partisipasi Mitra

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini pihak RT yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian masyarakat hendak dilakukan memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan edukasi tentang “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi”

dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah para warga RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi yaitu sebanyak orang.

Metode yang digunakan adalah edukasi dengan menggunakan media dan menyesuaikan kondisi RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi sesuai dengan protokol kesehatan.

D. Luaran

Promosi kesehatan dilakukan dengan edukasi pada masyarakat RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi. Penjelasan materi dan tanya jawab untuk mengkaji pengetahuan para masyarakat RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi tentang “Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi”.

BAB IV

HASIL KEGIATAN

4.1 Partisipasi Peserta

Kegiatan ini dapat berlangsung atas kerjasama beberapa pihak dalam hal ini seluruh warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi, untuk melakukan kegiatan promosi kesehatan masyarakat tentang Penyuluhan Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di RT 01 Kelurahan Sepanjang Jaya.

4.2 Ringkasan Hasil Kegiatan

1. Evaluasi Struktur
 - a. Mulai dari awal pelaksanaan protokol kesehatan selalu di jalankan baik pada saat pelaksanaan promosi kesehatan
 - b. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 40 orang, yaitu warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya IV dan di dampingi ketua RT 01 dan ketua RW 02
 - c. Acara dibuka resmi oleh Dosen pembimbing Ns. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep.,M.Kep
 - d. Pembagian snack dan leaflet tentang Penyuluhan Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di RT 01 Kelurahan Sepanjang Jaya.
 - e. Penyampaian Materi (Promosi Kesehatan) yang disampaikan oleh salah satu mahasiswa
 - f. Pemeriksaan tekanan darah dan gula darah yang dilakukan oleh mahasiswa
 - g. Pelaksanaan senam hipertensi oleh mahasiswa dan warga RT 01 RW Sepanjang Jaya Kota Bekasi
 - h. Pembagian reward (Hadiah) bagi peserta yang aktif bertanya dan menjawab pertanyaan
2. Evaluasi Proses
 - a. Warga kompak mengikuti gerakan senam hipertensi
 - b. Penyaji mampu menguasai materi
 - c. Warga paham dengan materi yang diberikan, dilihat dengan banyaknya yang bisa menjawab pertanyaan dari mahasiswa
 - d. Pelaksanaan senam hipertensi dilaksanakan dengan tertib
3. Evaluasi Hasil

- a. Seluruh peserta pengabdian masyarakat tertib dalam mengikuti kegiatan berlangsung
- b. Seluruh peserta patuh dengan protokol kesehatan

4.3 Rencana Tindak Lanjut

Untuk kegiatan berikutnya akan dilaksanakan secara berkala, dengan lingkup kegiatan yang lebih luas dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi tersebut.

4.4 Jadwal Kegiatan

No	Nama Kegiatan	Mei		Juni			
		3	4	1	2	3	4
1	Persiapan						
	a. Koordinasi lokasi						
	b. Membuat surat permohonan untuk kegiatan						
	c. Persiapan proposal setelah koordinasi lokasi						
2	Penyuluhan						
	a. Penyampaian materi dengan media powerpoint dan leaflet						
	b. Tanya jawab						
3	Pelaporan						
	a. Menyiapkan dan Menyusun kegiatan akhir						
	b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan						

4.5 Anggaran Biaya

No	Uraian	Rincian data
		Harga
1	Biaya benner + leaflet	150.000
2	Biaya sertifikat	300.000
3	Biaya ATK	200.000
4	Biaya doorprize	200.000
5	Biaya kendaraan (uang besin)	100.000
6	Biaya konsumsi	380.000
7	Biaya tak terduga	170.000
Total		1.500.000

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan sesuai dengan rencana yang telah disiapkan. Warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi menjadi sasaran utama dalam pengabdian masyarakat tentang Penyuluhan Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di RT 01 Kelurahan Sepanjang Jaya. Dengan adanya promosi kesehatan atau penyuluhan tersebut warga dapat memaksimalkan perilaku hidup sehat.


5.2 Saran

Diharapkan kerjasama dari beberapa pihak dalam perubahan peningkatan derajat kesehatan melalui perilaku hidup sehat dengan mengaplikasikan senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah terutama pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, U. (2019) ‘Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p. 87. doi:10.26714/jkj.7.1.2019.87-94.
- Kemenkes RI (2019) ‘Hari Hipertensi Dunia 2019 : “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”’, *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* [Preprint].

Lampiran 1 Surat permohonan pelaksanaan kegiatan

			
<p>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)</p> <p>MEDISTRA INDONESIA</p> <p>PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)</p> <p>PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)</p> <p>PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)</p> <p>Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Sepanjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374</p> <p>Web:stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id</p>			
FORMULIR KESESUAIAN PkM DOSEN DENGAN ROADMAP VISI KEILMUAN			
Nomor Dokumen	: FM.002/C.005/UP2M/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	: 16 Mei 2022
Revisi	: 01	Tgl efektif	: 23 Mei 2022

FORMULIR KESESUAIAN PKM DOSEN DENGAN ROADMAP VISI KEILMUAN

1	Data Dosen Pengusul	
	- Nama	Arabta M.Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
	- Telp / Handphone	081387308944
	- NIDN / NIK	0301096505
	- Jab. Fungsional / Struktural	Dosen Pembimbing
	- Program studi	S1 Ilmu Keperawatan
2	Anggota Pelaksana	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indriani 2. Lia Aprilian 3. Lita Dwifia Nahrudin 4. Mat Azharra 5. Melati Kusuma A. 6. Mia Dewi Aminah 7. Nabilah Fitria 8. Nadieva Nailuvar J. P 9. Octaviani Elpa Resi 10. Ribka Sulastri 11. Risma Ayu G. 12. Rosdiana Manalu 13. Salma Salsabilla 14. Sisilia Oktaviani T. 15. Tati Hartati
3	Judul PkM	Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi
4	Jenis PkM	1. Edukasi
5	Tahun Kegiatan	2022
6	Keterlibatan mahasiswa	Ya
7	Sumber Pendanaan	Eksternal

8	Mata Kuliah Pendukung	Keperawatan Komunitas
9	Bentuk Integrasi	Kajian MK
10	Tingkat Kegiatan PkM	b. Wilayah
11	Kesesuaian Penelitian Dengan <i>Roadmap</i> Visi Keilmuan	a. Sesuai

* Berikan lingkaran untuk Jenis Penelitian yang relevan

Bekasi, 15 Juni 2022

Dosen,



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

NIDN : 0301096505

Bekasi, 15 Juni 2022

Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

Bekasi, 15 Juni 2022

Ketua UPPM

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

NIDN : 0316028302

(Rotua Suriany S,M.Kes)

NIDN : 0315018401

Lampiran 2 Formulir pengajuan proposal

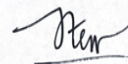
	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA PROGRAM STUDI PROFES NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1) PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1) PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3) Jl. Cut Mutia Raya No. 88A-Kel. Sepanjang Jaya – Bekasi Telp. (021) 82431375-77 Fax (021) 82431374 Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id		
	FORMULIR USULAN PENGAJUAN PROPOSAL PKM		
Nomor Dokumen	: FM.001/C.005/UP2M/STIKESMI-UPM/2022	Tanggal Pembuatan	: 16 Mei 2022
Revisi	: 01	Tgl efektif	: 23 Mei 2022

FORMULIR USULAN PENGAJUAN PROPOSAL PKM

1.	Data Dosen Pengusul	
	- Nama	Arabta M.Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
	- Telp / Handphone	081387308944
	- NIDN / NIK	0301096505
	- Jab. Fungsional / Struktural	Dosen Pembimbing
	- Program studi	S1 Ilmu Keperawatan
	Anggota Pelaksana	16. Indriani 17. Lia Aprilian 18. Lita Dwifia Nahrudin 19. Mat Azharra 20. Melati Kusuma A. 21. Mia Dewi Aminah 22. Nabilah Fitria 23. Nadieva Nailuvar J. P 24. Octaviani Elpa Resi 25. Ribka Sulastri 26. Risma Ayu G. 27. Rosdiana Manalu 28. Salma Salsabilla 29. Sisilia Oktaviani T. 30. Tati Hartati
2.	Judul Pengabdian kepada masyarakat	Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi
3.	Tahun Pengabdian kepada masyarakat	2022
4.	Sumber Pendanaan	Mahasiswa

* Berikan lingkaran untuk Jenis Pengabdian kepada masyarakat yang relevan

Bekasi, 15 Juni 2022
Ketua Pelaksana



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

Bekasi, 15 Juni 2022
Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

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

Bekasi, 15 Juni 2022
Ketua UPPM,

(Rotua Suriany S,M.Kes)
NIDN : 0315018401

Lampiran 3 Foto kegiatan







<h3>Faktor resiko</h3> <p>Bisa diubah:</p> <ul style="list-style-type: none">• merokok• pola makan• kurang berolahraga• kebiasaan minum kopi• konsumsi alkohol <p>Tidak bisa diubah:</p> <ul style="list-style-type: none">• riwayat keluarga• usia• jenis kelamin	<h3>Apa itu Hipertensi?</h3> <p>Suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg</p> <p>Komplikasi Hipertensi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stoke• Infark Miokardium• Gagal ginjal• Ensefalopi	 <p>STIKes Medistra Indonesia</p>  <p>Implementasi Senam Hipertensi untuk Penurunan Tekanan Darah Tinggi bagi Penderita Hipertensi di RT 01/RW 02 Kelurahan Sepanjang Jaya</p> <p>Kelompok 2 Dosen Pembimbing: Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep., Ns., M.kep</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<h3>Pengendalian Hipertensi</h3> <ol style="list-style-type: none">1. Periksa kesehatan secara rutin dan teratur dan ikuti anjuran dokter2. Atasi penyakit dengan pengobatan secara tepat dan teratur3. Tetap diet dengan gizi seimbang4. Upayakan melakukan aktivitas fisik dengan aman5. Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya 	<h3>Manfaat Senam Hipertensi</h3> <ul style="list-style-type: none">• Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru• Kelenturan tubuh• Meningkatkan konsentrasi• Memperkuat tulang dan sendi• Meningkatkan kepercayaan diri 	<h3>Tanda dan Gejala</h3> <ul style="list-style-type: none">• Mengeluh sakit kepala, pusing• Lemas, gelisah• Sesak nafas• Mual muntah• Kesadaran menurun• Mimisan• Pandangan kabur 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 5 Berita acara kegiatan



**BERITA ACARA
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1)
STIKES MEDISTRA INDONESIA
TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

Pada hari ini Rabu tanggal 15 bulan Juni Tahun 2022 telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat mahasiswa Program Studi Keperawatan T.A 2021/2022 :

Jumlah Mahasiswa : 15 Mahasiswa
Jumlah Pembimbing : 2 Dosen
1. Arabta M Peraten Pelawi, S.Kep.,Ns.,M.Kep
2. Ernauli Meliyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
Bentuk Kegiatan : Penyuluhan Kesehatan Komunitas
Waktu : 09.00 s.d Selesai

Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian msyarakat:

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

Bekasi, 15/06/2022

Ketua pelaksana

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

Mengetahui,
Ka. Prodi Keperawatan (S1&Ners)

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

Ketua RT001

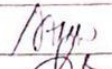
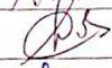
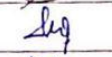
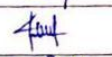
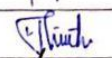

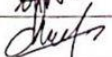
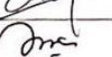
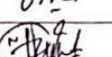

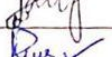
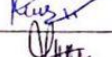
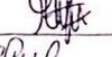
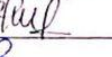
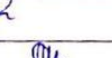

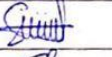


Lampiran 6 Daftar hadir panitia

**ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MEDISTRA INDONESIA**


Tema Kegiatan : Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi

Pelaksanaan : Rabu, 15 Juni 2022

NO.	NAMA PANITIA	NIDN/NPM	TTD
1.	Arabta M Peraten Pelawi, S,Kep.,Ns., M.Kep	0301096505	
2.	Ernauli Meliyana, S.Kep.,Ns.,M.Kep	0020057201	
3.	Indriani	18.156.01.11.017	
4.	Lia Aprilian	18.156.01.11.018	
5.	Lita Dwifia Nahrudin	18.156.01.11.019	
6.	Mat Azharra	18.156.01.11.020	
7.	Melati Kusuma A	18.156.01.11.021	
8.	Mia Dewi Aminah	18.156.01.11.023	
9.	Nabilah Fitria	18.156.01.11.024	
10.	Nadieva Nailuvar J . P	18.156.01.11.026	
11.	Octaviani Elpa Resi	18.156.01.11.027	
12.	Ribka Sulastri S	18.156.01.11.028	
13.	Risma Ayu G	18.156.01.11.029	
14.	Rosdiana Manalu	18.156.01.11.030	
15.	Salma Salsabilla	18.156.01.11.031	
16.	Sisilia Oktaviani T	18.156.01.11.066	
17.	Tati Hartati	18.156.01.11.032	

Mengetahui,

Ketua Pelaksana


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

Lampiran 7 Daftar hadir peserta

DAFTAR HADIR PESERTA ACARA

NO.	NAMA PESERTA	TTD
1.	Hidayat	
2	ZAM ZAMJ	
3.	Ade Sp.	
4.	ALMADI	
5.	Sidi. R.	
6.	ANDU.	
7	ASTAMILL	
8	Naska	
9	Fitri auli	
10	Mari. Margawati	
11	Ilir.	
12.	MIRCO	
13	Sumini	
14.	gendak	
15	Suwita	
16.	Indan	
17.	Suprati	
18	Ida	
19	Supriyana	
20	Reja	
21	Dadanya	

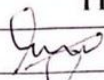
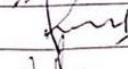












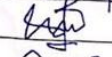



22. Ibu keti
23. Bapak gan yan.

Mengetahui,
Ketua Pelaksana



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

DAFTAR HADIR PESERTA ACARA

NO.	NAMA PESERTA	TTD
22	Sugianto	
23	Mansyur pak RW	
24	Ibu Rohana	
25	Ibu Supriah	
26	Ibu bannah	
27	Ibu Hj. Pontah	Ru
28	Ibu Nisrah	
29	Pak Et Udon	
30	Ibu - Irawati punggbean	
31	Ibu. Siti aisah	
32	Ibu. Rinda	
33	Bapak. Sukanto	
34	Bapak. Maulana	
35	Ibu maeni	
36	Ibu Sukarni	
37	Ibu Manrah	
38	Bpk. Udon	
39	Ibu Dede Meji	
40	Ibu Yanyan.	

Mengetahui,
Ketua Pelaksana



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

Lampiran 8 Banner

KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI UNTUK
PENURUNAN TEKANAN DARAH BAGI PENDERITA
HIPERTENSI DI RT 01 KELURAHAN SEPANJANG
JAYA**

KELOMPOK 2

Dosen Pembimbing: Arabta M.Peraten Pelawi, S.Kep., Ns., M.Kep

**Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
STIKes Medistra Indonesia 2022**

Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

Satuan Acara Penyuluhan

- Pokok Bahasan : Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi Di RT 01 Kelurahan Sepanjang Jaya.
- Sub Pokok Bahasan :
- a. Pengertian hipertensi
 - b. Apa saja faktor resiko hipertensi
 - c. Apa saja tanda dan gejala hipertensi
 - d. Apa saja komplikasi hipertensi
 - e. Apa saja manfaat senam hipertensi
 - f. Bagaimana pengendalian hipertensi
- Sasaran : Warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi
- Waktu : 45 menit
- Tanggal : 15 Juni 2022
- Tempat Pelaksanaan : Kediaman RT 01 Sepanjang Jaya Kota Bekasi

I. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah mendapatkan pelajaran tentang senam hipertensi warga diharapkan memahami pentingnya mengaplikasikan senam hipertensi terutama pada penderita hipertensi.

II. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah mendapatkan pelajaran tentang senam hipertensi warga dapat :

- Menjelaskan pengertian hipertensi
- Menyebutkan faktor resiko hipertensi
- Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
- Menjelaskan komplikasi hipertensi
- Menyebutkan manfaat senam hipertensi
- Menjelaskan pengendalian hipertensi
- Mendemonstrasikan senam hipertensi

III. MATERI PELAJARAN

- a. Pengertian hipertensi
- b. Apa saja faktor resiko hipertensi
- c. Apa saja tanda dan gejala hipertensi
- d. Apa saja komplikasi hipertensi
- e. Apa saja manfaat senam hipertensi
- f. Bagaimana pengendalian hipertensi

IV. PESERTA

- Warga RT 01 RW 02 Sepanjang Jaya Kota Bekasi dengan jumlah 40 orang

V. METODE

- Ceramah
- Diskusi
- Video

VI. MEDIA

- Power Point
- Leaflet

VII. EVALUASI

- Warga dapat menjelaskan pengertian hipertensi
- Warga dapat menyebutkan faktor resiko hipertensi
- Warga dapat menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
- Warga dapat menjelaskan komplikasi hipertensi
- Warga dapat menyebutkan manfaat senam hipertensi
- Warga dapat menjelaskan pengendalian hipertensi
- Warga dapat mendemonstrasikan senam hipertensi

MATERI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang. Secara umum, hipertensi adalah suatu kondisi tanpa gejala, dimana tekanan yang tidak normal atau tinggi di dalam arteri yang dapat menyebabkan tingginya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal (Hasanah, 2019).

2. Indikator Hipertensi di Masyarakat

A. Implementasi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Bagi Penderita Hipertensi

Dalam mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi dapat mengkonsumsi obat-obatan, sedangkan terapi non farmakologi dapat dimulai dengan gaya hidup yang sehat atau dengan Latihan fisik yaitu senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung.

