

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



**PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PENGENDALIAN
PENYAKIT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN PARIGI BARU**

Oleh :

Izza Suraya, S.K.M, M.Epid (0309048602/Ketua)

Rismawati Pangestika (0323019001/Angota)

Imas Arumsari(0313039202/Anggota)

Wildan Lutfi (2005015064/ Anggota)

Tiara Putri Pratami (2005015225/ Anggota)

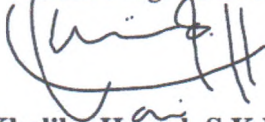
Fauziah Alam (1805025232/Anggota)

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

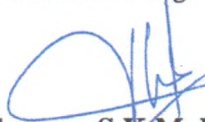
1. Judul : Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pengendalian Penyakit Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Parigi Baru
2. Mitra Program PKM : Puskesmas Perigi
3. Jenis Mitra : Non Produktif
4. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Izza Suraya
 - b. NIDN : 0309048602
 - c. Program Studi/Fakultas : Kesehatan Masyarakat/Fikes
 - d. Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Jl. Kalibata Selatan IIC No.82B
 - e. No Handphone : 081311241628
 - f. E-mail : izza_suraya@uhamka.ac.id
5. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota Dosen : 3 orang
 - b. Nama Anggota I/NIDN : Rismawati Pangestika/ 0323019001
 - c. Nama Anggota II/NIDN : Imas Arumsari/0313039202
 - d. Jumlah Anggota mahasiswa : 3 orang
 - e. Nama Mahasiswa 1/NIM : Wildan Lutfi/2005015064
 - f. Nama Mahasiswa 2/NIM : Tiara Putri Pratami/2005015225
 - g. Nama Mahasiswa 3 /NIM : Fauziah Alam/1805025232
6. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Kelurahan Perigi Baru
 - b. Kabupaten / Kota : Kota Tangerang Selatan
 - c. Provinsi : Banten
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 19,7 km
 - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Jalan Komplek Perkantoran, Parigi Baru, Pondok Aren, South Tangerang City, Banten 15228
7. Jangka waktu pelaksanaan : 1 Bulan
8. Biaya Total : Rp. 5.000.000
 - a. LPPM UHAMKA : Rp. 5.000.000
 - b. Sumber Lain (Mitra, dll) : -

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dian Kholika Hamal, S.K.M, M.Kes
NIDN. 092802801

Jakarta, 18 Juli 2023
Ketua Tim Pengusul



Izza Suraya, S.K.M, M.Epid
NIDN. 0309048602



Ony Linda, S.K.M, M.Kes
NIDN. 0330107403



Gulana Amirullah, M.Pd
NIDN. 0319057402



Nomor : 1354/H.04.02/2023
Tanggal : 1 Mei 2023

Pada hari ini Senin Tanggal Satu Mei Dua Ribu Dua Tiga (1-05-2023) telah dilaksanakan kegiatan perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat antara:

1. **Dr. Gufron Amirullah, M.Pd.** bertindak untuk dan atas nama Ketua Lembaga Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, selanjutnya disebut **PIHAK PERTAMA**

2. **IZZA SURAYA SKM, M.Epid.** bertindak untuk dan atas nama penerima bantuan biaya pelaksanaan Pengabdian dan Pemberdayaan Pada Masyarakat yang selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

Kedua belah pihak bersama-sama telah sepakat untuk melakukan perjanjian pelaksanaan Pengabdian Pada Masyarakat dengan ketentuan sebagai berikut :

Pasal 1

PIHAK PERTAMA memberikan tugas kepada PIHAK KEDUA dan PIHAK KEDUA bersedia menerima tugas dari PIHAK PERTAMA untuk melaksanakan Pengabdian Pada Masyarakat dengan judul *Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Pengendalian Penyakit Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Parigi Baru*. Kegiatan pengabdian masyarakat tersebut berisi luaran wajib dan tambahan yang telah disampaikan dalam laman simakip.uhamka.ac.id.

Pasal 2

PIHAK PERTAMA memberi bantuan biaya Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 sebesar 5.000.000(Lima Juta). Pembayaran bantuan tersebut pada ayat (1) dilakukan dua tahap, yaitu :

1. Tahap pertama sebesar Rp3.500.000 (Tiga Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah surat perjanjian ini ditandatangani oleh dua belah pihak.
2. Tahap kedua sebesar Rp1.500.000 (Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah) dibayarkan setelah PIHAK KEDUA menyerahkan laporan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat beserta luarannya kepada PIHAK PERTAMA.

Pasal 3

1. PIHAK KEDUA diwajibkan melaksanakan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat seperti tersebut pada pasal 1 dengan sungguh-sungguh dan penuh rasa tanggung jawab serta menjunjung tinggi/menjaga wibawa dan citra positif Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
2. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan Pengabdian Pada Masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (Tiga) bulan terhitung sejak tanggal surat ini ditandatangani.PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan, luaran wajib, dan luaran tambahan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagaimana tersebut pada pasal 1 di laman simakip.uhamka.ac.id
3. PIHAK PERTAMA akan melakukan monitoring dan evaluasi pelaksanaan kegiatan

sebagaimana disebutkan pada pasal 1.

4. PIHAK KEDUA harus menyelesaikan kegiatan pengabdian pada masyarakat tersebut pada pasal 1 dalam kurun waktu 3 (tiga) bulan terhitung sejak surat perjanjian ini ditandatangani.

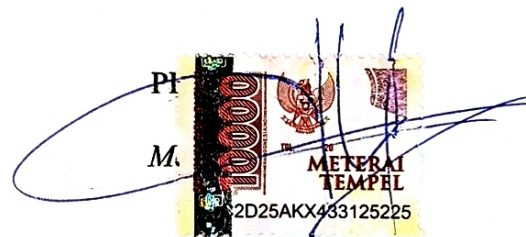
5. PIHAK KEDUA wajib menyampaikan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, luaran wajib, dan tambahan paling lambat tanggal 29 Juli 2023.

6. Jika PIHAK KEDUA terlambat menyerahkan laporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat, maka PIHAK KEDUA dikenakan denda sebesar 1% (satu persen) setiap hari dari nilai surat perjanjian pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

7. Jika PIHAK KEDUA tidak bisa melaksanakan kegiatan tersebut pada pasal 1, maka PIHAK KEDUA wajib mengembalikan seluruh biaya yang telah diberikan oleh PIHAK PERTAMA.

Pasal 4

Hal yang belum diatur dalam perjanjian ini akan ditentukan oleh kedua belah pihak secara musyawarah.



IZZA SURAYA SKM, M.Epid.



ABSTRAK

Berdasarkan data PIS-PK yang dilakukan oleh Puskesmas Perigi, kasus hipertensi merupakan kasus terbanyak pada tahun 2022. Menurut survey yang dilakukan terhadap 50 orang yang menderita hipertensi di Kelurahan Perigi, banyak penderita hipertensi di Kelurahan Parigi Baru yang mengonsumsi makanan berisiko, tidak patuh dalam mengonsumsi obat hipertensi. Untuk mengatasi masalah tersebut, dilakukan pengabdian masyarakat berupa edukasi pengendalian hipertensi yang berpedoman pada slogan PATUH yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan RI. Edukasi tersebut terdiri dari ceramah, pengisian lembar kerja, dan lomba. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat disebarluaskan melalui artikel ilmiah, media masa, dan live instagram. Dengan edukasi ini, diharapkan pengetahuan penderita hipertensi terkait pengendalian penyakitnya dapat meningkat.

Kata Kunci: Hipertensi, PATUH, Booklet

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan berkah tak terhingga sehingga pengusul dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pengendalian Penyakit Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Parigi Baru

Kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan bantuan dan kerjasama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih atas bantuan , bimbingan dan dukungan yang telah diberikan oleh

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka :
2. Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengembangan UHAMKA
4. Seluruh Pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian reguler ini.

Semoga Allah SWT berkenan membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan kebaikan yang berlimpah. Selain itu, penulis juga berharap agar penelitian ini bermanfaat dan dicatat sebagai amal ibadah disisi Allah SWT. Amin.

Jakarta, 1 Agustus 2023

Penulis

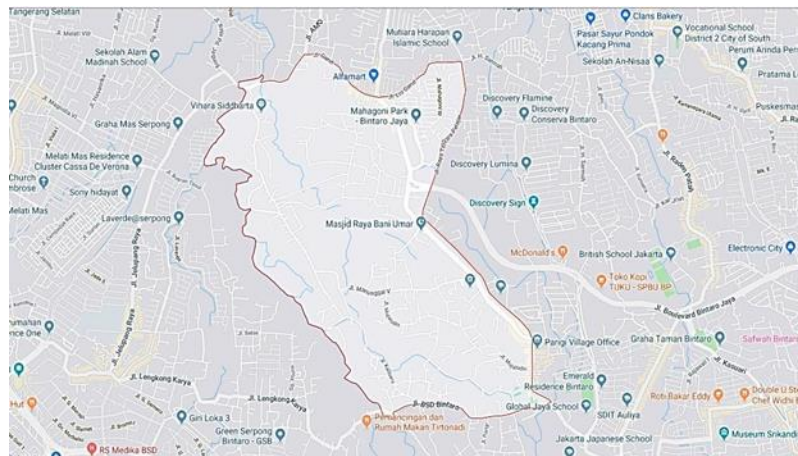
DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT.....	2
SURAT PERINTAH KERJA (SPK)	4
ABSTRAK.....	5
PRAKATA.....	6
DAFTAR ISI.....	7
BAB 1 . PENDAHULUAN	8
1.1 Analisis Situasi.....	8
1.2 Permasalahan Mitra.....	9
BAB 2 . TUJUAN DAN SASARAN.....	10
BAB 3 . METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN.....	12
3.1 Perencanaan	12
3.2 Pelaksanaan.....	12
3.3 Evaluasi.....	13
BAB 4 . KELUARAN YANG DICAPAI (<i>OUTPUT</i>).....	14
4.1 Kondisi Mitra Setelah Pengabdian Masyarakat	14
4.2 Status Capaian Luaran	15
BAB 5 . FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG Mendukung dan Tindak Lanjut.....	16
5.1 Faktor Keberhasilan Intervensi	16
5.2 Faktor Hambatan Intervensi.....	16
5.3 Rencana Tindak Lanjut	16
BAB 6 . KESIMPULAN DAN SARAN.....	17
6.1 Kesimpulan	17
6.2 Saran	17
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN.....	19
Realisasi Anggaran.	19
Instrumen/ Makalah/Materi Kegiatan	20
Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya.....	23
Artikel Ilmiah (Draft, Status Submission Atau Reprint Dll.).....	37
Draft Publikasi Di Media Cetak/Daring.....	38
HKI, Publikasi, <i>Leaflet</i> , Dan Produk Lainnya.	39
Foto Dokumentasi Kegiatan.....	42
Daftar Peserta.....	44
Surat Mitra	48

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Kelurahan Perigi Baru merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Pondok Aren, Tangerang Selatan, Banten. dengan 7 Rukun Warga (RW) dan 30 Rukun Tetangga (RT). Jumlah penduduk di kelurahan tersebut terdapat 12.452 jiwa, laki-laki sebesar 6.186 orang dan perempuan sebesar 6.266 orang (Kelurahan Perigi Baru, 2022)



Gambar 1. Peta Wilayah Kelurahan Perigi Baru

Sumber : Profil Kesehatan Puskesmas Parigi Tahun 2022

Berdasarkan usia, pada tahun 2022, kelompok usia 10 – 14 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak, dengan jumlah 1.125 jiwa. Sedangkan yang kelompok usia 50 – 54 tahun merupakan kelompok umur yang paling sedikit, dengan jumlah 770 jiwa (Kelurahan Perigi Baru, 2022)

Di lihat dari segi pendidikan, terdapat 25, 84% penduduk yang tidak sekolah dasar. Beberapa orang warga yang ditemui di lapangan adalah orang yang buta huruf, tidak mampu membaca dan menulis. (Kelurahan Perigi Baru, 2022)

Berdasarkan kondisi sosial ekonomi, sebagian besar penduduk Kelurahan Perigi Baru adalah karyawan swasta dan wiraswasta (Kelurahan Perigi Baru, 2022). Di Perigi Baru, terdapat 1 Puskesmas yang bertanggung jawab atas Masalah kesehatan di wilayah Perigi merupakan tanggung jawab Puskesmas Perigi. Puskesmas Perigi mempunyai beberapa program seperti Desa Siaga, Ngider Sehat. Selain itu, Puskesmas Perigi mempunyai program khusus untuk lansia seperti pelayanan posbindu yang dilakukan 5 kali/bulan, Sosialiasi Caregiver, senam lansia dan kunjungan rumah lansia yang menderita hipertensi, struk dan DM (Puskesmas Parigi, 2023).

1.2 Permasalahan Mitra

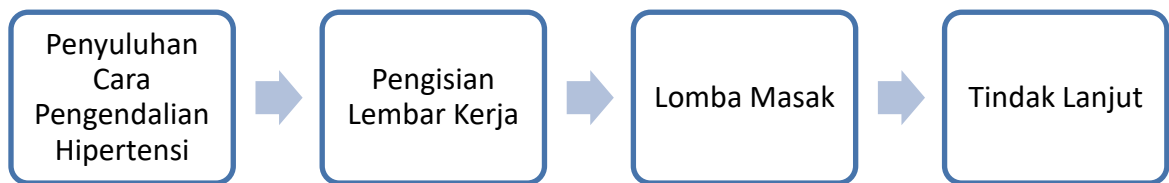
Hipertensi merupakan masalah utama di Kelurahan Perigi. Berdasarkan data PIS-PK yang dilakukan oleh Puskesmas Perigi, kasus hipertensi merupakan kasus terbanyak pada tahun 2022 (293) (Puskesmas Perigi, 2022). Hipertensi juga menempati urutan tertinggi di data kunjungan Puskesmas Perigi.

Untuk mengendalikan hipertensi tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah membuat program PATUH yang merupakan kepanjangan dari Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan Aktifitas Fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok serta zat karsinogenik (Kementerian Kesehatan, 2022). Namun banyak penderita hipertensi yang belum menerapkan program PATUH tersebut (Toar dan Mamahit, 2022).

Perilaku PATUH pada masyarakat Perigi Baru itu sendiri dapat dilihat dari survey pendahuluan yang dilakukan. Menurut survey yang dilakukan terhadap 50 orang yang menderita hipertensi di Kelurahan Perigi, sebagian besar (>50%) responden tidak patuh dalam minum obat hipertensi. terdapat 38% responden yang mengaku malas melakukan aktifitas fisik. Di samping itu, dari segi konsumsi makanan, 22 % responden kerap mengkonsumsi makanan dan minuman manis setiap hari, 26% sering mengkonsumsi asin, dan 26% konsumsi lemak tiap hari. Selain itu, 34 % sering makan makanan yang mengandung pengawet.

BAB 2 . TUJUAN DAN SASARAN

Untuk mengendalikan hipertensi pada penderita di wilayah mitra, solusi yang ditawarkan berupa kegiatan terkait dengan edukasi pengendalian hipertensi terkait pemeriksaan tekanan darah rutin, pengobatan yang tepat dan teratur untuk hipertensi, diet pada pasien hipertensi, cara mengupayakan aktifitas fisik pada pasien hipertensi, dan pentingnya menghindari konsumsi rokok dan zat karsinogenik. Di samping itu, untuk meningkatkan pemahaman sasaran, edukasi dilengkapi dengan lembar kerja terkait kelima topik edukasi. Edukasi juga dimatangkan dengan praktek lomba masak dan senam. Kegiatan ini perlu mendapat dukungan dari petugas puskesmas dan kader setempat. Kader sebagai mitra kegiatan membantu dalam proses berlangsungnya kegiatan berupa pendampingan peserta pada saat proses pelatihan berlangsung. Alur kegiatan dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 2. Alur Kegiatan PKM

Secara terperinci, solusi dan target luaran yang ditawarkan adalah sebagai berikut :

No	Solusi	Deskripsi	Target Luaran	Indikator Capaian
1	Penyuluhan Hipertensi	Kegiatan berupa penyampaian materi oleh narasumber kepada sasaran tentang hipertensi dan cara pengendaliannya	<ul style="list-style-type: none"> • Peningkatan pengetahuan sasaran • Artikel ilmiah pada jurnal ber-ISSN 	<ul style="list-style-type: none"> • Ada • <i>accepted</i>
2	Pengisian lembar kerja pengendalian hipertensi	Pelaksana menyediakan lembar kerja pengendalian hipertensi	Peningkatan pemahaman dan keterampilan sasaran	Ada
3	Praktik masak sesuai indikator DASH	Kegiatan berupa praktik menyusun menu yang diawali dengan lomba menyusun menu DASH dan penataan menu	Peningkatan keterampilan sasaran	Ada
4.	Rencana Tindak Lanjut (RTL)	Kegiatan berupa pengisian lembar tindak lanjut. Setelah sasaran paham	Peningkatan pemahaman dan	Ada

		cara mengendalikan hipertensi, sasaran akan menuliskan rencana kegiatannya dalam mengendalikan hipertensi	keterampilan masyarakat dalam menuliskan catatan rencana di lembar RTL	
--	--	--	---	--

BAB 3 . METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

3.1 Perencanaan

Pada tahap perencanaan, kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Koordinasi dengan mitra

Tim pelaksana melakukan perizinan pelaksanaan kegiatan kepada pihak mitra (Pukesmas Perigi, Kelurahan Perigi Baru, dan Posbindu di Kelurahan Perigi Baru) dan mendata warga yang akan menjadi sasaran kegiatan.

2. Penyusunan materi penyuluhan

Penyusunan materi penyuluhan dilakukan oleh pelaksana dan narasumber. Materi penyuluhan berisi hipertensi dan cara pengendaliaanya

3. Penyusunan booklet pengendalian hipertensi

Buku jurnal harian pengendalian hipertensi disusun berdasarkan slogan P, A, T, U, H.

4. Persiapan Perlengkapan

Sebelum kegiatan berlangsung, pelaksana mempersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan saat hari pelaksanaan, antara lain daftar hadir peserta, form biodata peserta, materi, dan instrumen pengukuran keberhasilan kegiatan, LCD dan layar

3.2 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan selama 4 hari (21-24 hari). Har; tahap edukasi pengisian jurnal harian, dan lomba masak dan senam. Kegiatan tersebut akan berlangsung pada tanggal 6, 7, dan 20 Mei 2023. Adapun rincian kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Registrasi peserta

Kegiatan dilakukan di awal. Sasaran pengabdian masyarakat diminta untuk mengisi isian daftar hadir dan biodata yang diberikan oleh panitia. (penyelenggara dan mitra)

2. Pre-test kepada peserta kegiatan

Peserta menjawab sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan hipertensi sebelum pemberian materi diberikan oleh narasumber.

3. Edukasi Pengendalian Hipertensi

Penyampaian materi oleh narasumber dengan menggunakan bantuan *power point* tentang pengendalian hipertensi dan bantuan *booklet*.

4. Pengisian lembar kerja hipertensi

Peserta diminta untuk membaca dan mengisi lembar kerja saat penyuluhan berlangsung. Kegiatan ini didampingi oleh instruktur.

5. *Post-test* kepada peserta kegiatan

Di akhir rangkaian acara, seluruh peserta diminta kembali untuk menjawab sejumlah pertanyaan yang sama pada *pre-test*.

3.3 Evaluasi

Akhir dari program pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi kegiatan terhadap teknis pelaksanaan kegiatan dan outputnya. Evaluasi teknis pelaksanaan kegiatan terdiri atas kehadiran peserta, kelengkapan pengisian biodata peserta kegiatan, suasana dan kondisi selama berlangsungnya kegiatan, antusiasme peserta terhadap kegiatan PKM. Sementara evaluasi output terdiri dari pengetahuan peserta melalui hasil olah data *pre-post test*, keterampilan peserta melalui kelengkapan pengisian jurnal harian pengendalian hipertensi.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

4.1 Kondisi Mitra Setelah Pengabdian Masyarakat

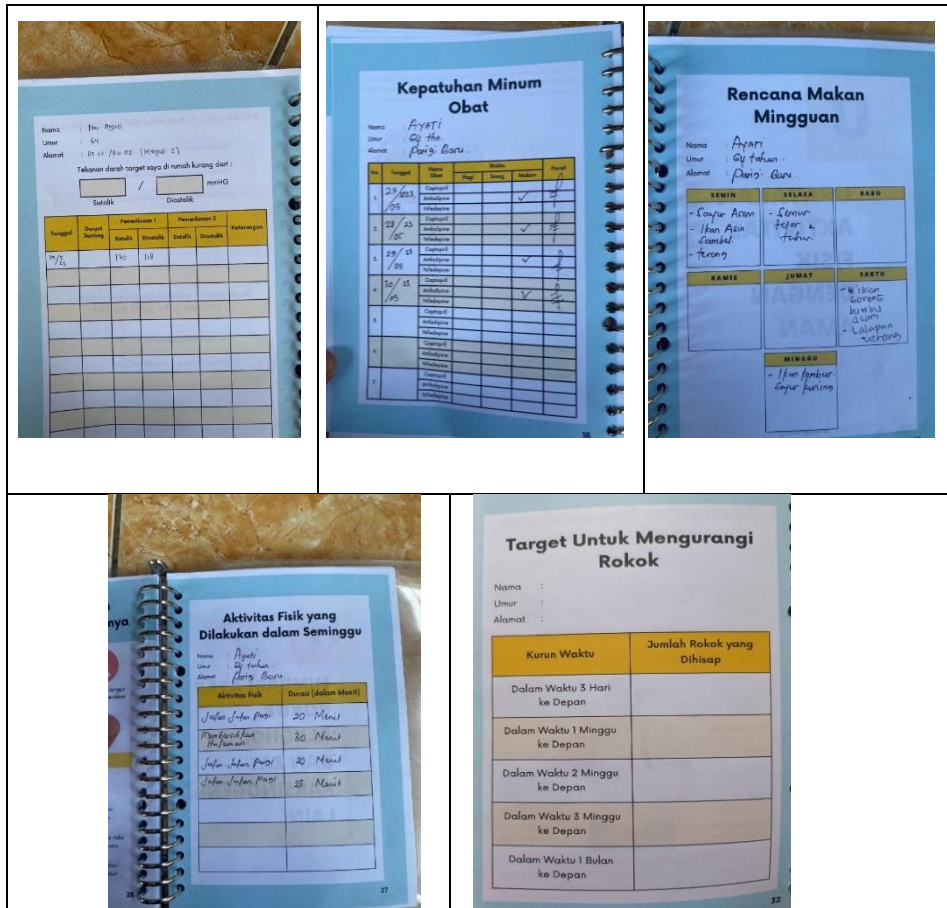
Setelah kegiatan dilakukan, pengetahuan hipertensi sasaran mengalami peningkatan . rata-rata skor pengetahuan. rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 2,54. Sedangkan rata-rata pengetahuan setelah intervensi adalah 3,08.

Tabel 1 Hasil Pre-post Test

Variabel	N	Mean	Median	Z	P
Total <i>Pre-test</i>	37	2, 54	2,00	-2,436	0,015
Total <i>Post-test</i>		3,08	3,00		

Berdasarkan uji Wilcoxon, perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi tersebut dinilai bermakna dengan P-Value = 0,015 (dengan $\alpha=0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test pengetahuan hipertensi sebelum edukasi dengan hasil post-test pengetahuan hipertensi sesudah edukasi pada responden.

Di samping peningkatan pengetahuan yang diukur melalui uji statistic di atas, perubahan kondisi mitra juga terlihat melalui pengisian *booklet*. Berdasarkan wawancara, sasaran senang melakukan pengecekan tekanan darah yang dilakukan. Sasaran juga tertarik dengan menu makanan sehat dan jumlah takaran saji yang ditampilkan di *booklet*. Selain itu, responden juga merasa dengan adanya gerakan senam yang ringan dan mudah di dalam *booklet* yang disediakan.



Gambar 3. Hasil Pengisian Bookley Hipertensi Ibu A

4.2 Status Capaian Luaran

No	Luaran	Status Capaian
1	Artikel ilmiah pada jurnal ber-ISSN	Draft
2	Artikel Media Masa	Terbit
3	Video Live via IG fikes uhamka dan PBLKesmas3B	Sudah dilakukan
4.	HKI	Diajukan

BAB 5 . FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG Mendukung DAN TINDAK LANJUT

5.1 Faktor Keberhasilan Intervensi

1. Semangat tim untuk berperan serta dalam pengendalian hipertensi di Kelurahan Parigi Baru.
2. Dukungan kuat dari mitra (Puskesmas Parigi) dan Kelurahan setempat.
3. Sikap kooperatif kader kesehatan di wilayah Kelurahan Parigi Paru.
4. Antusias sasaran untuk ikut serta dalam kegiatan intervensi.

5.2 Faktor Hambatan Intervensi

1. Saat intervensi berlangsung, sasaran memiliki kesibukan rumah tangga sehingga tidak datang tepat waktu.
2. Sasaran yang datang intervensi tidak sesuai dengan sasaran yang dikunjungi saat analisis situasi sehingga intervensi kurang tepat sasaran.

5.3 Rencana Tindak Lanjut

1. Pelaksana akan meminta mitra untuk mendampingi peserta dan melakukan kunjungan lapangan pada posbindu di bulan berikutnya.
2. Penggunaan *booklet* sebagai landasan penelitian pengendalian hipertensi
3. Pembuatan *booklet* serupa dengan ini yang lebih ringkas

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tema intervensi adalah pengendalian hipertensi dengan judul “Hipertensi? Kendalikan dengan PATUH (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, alcohol, dan zat karsinogenik lain).
2. Kegiatan intervensi kesehatan dilakukan dalam bentuk *talkshow*
3. Media yang digunakan dalam intervensi tersebut adalah *booklet*

6.2 Saran

1. Bagi masyarakat, disarankan untuk dapat menggunakan booklet yang diberikan dalam mengendalikan hipertensi yang dideritanya.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022, Januari 11). Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan PATUH. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>

Kelurahan Parigi Baru. (2022). Laporan Demografi Kelurahan Parigi. Tangerang Selatan

Perkasa, G. (2022, November 17). Duabelas Makanan Pemicu Tekanan Darah. Kompas Online. Diakses dari <https://lifestyle.kompas.com>.

Pusat Kesehatan Masyarakat Parigi. (2022). Profil Kesehatan Puskesmas Parigi. Tangerang Selatan

Toar, J. dan Mamahit, A. (2022). Analisis Penerapan Program Patuh Terhadap Tindakan Pengendalian Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tatelu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*. 1 (3)

:

LAMPIRAN

Realisasi Anggaran.

1. Honorarium					
Honor	Satuan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Honor	
				LPPM	MITRA
Ketua Pelaksana	orang	1	650.000	650.000	
Anggota Pelaksana (1)	orang	1	500.000	500.000	
Anggota Pelaksana (2)	orang	1	500.000	500.000	
Panitia mahasiswa	orang	3	150.000	450.000	
Subtotal (Rp)				2.100.000	
2. Pembelian bahan habis pakai					
Material	Satuan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya habis pakai	
				LPPM	Mitra
Cetak Lembar Kerja	eksemplar	100	10.000	1.000.000	
Binder	eksemplar	50	30.000	1.500.000	
Spanduk Kegiatan	paket	1	100.000	100.000	
Subtotal (Rp)				2.600.000	
3. Perjalanan					
Material	Satuan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya perjalanan	
				LPPM	Mitra
Transport panitia	orang	6	50.000	300.000	
Sub total (Rp)				300.000	
4. Sewa					
Material	Satuan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Total Biaya Sewa	
				LPPM	Mitra
Sound system	paket	1	0		0
Sub Total (Rp)					0
TOTAL ANGGARAN YANG DIPERLUKAN SELURUHNYA (Rp)				5.000.000	

Instrumen/ Makalah/Materi Kegiatan

Pre-test Post-test Intervensi

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Posbindu :

Alamat :

1. Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) adalah?
 - a. Penyakit jika tekanan darah lebih dari **140/90** dalam jangka waktu lama dan terus menerus
 - b. Penyakit jika tekanan darah kurang dari 120/80**
 - c. Penyakit keturunan ditandai dengan nyeri kepala hingga ke tengkuk
 - d. Penyakit yang disebabkan oleh kurang tidur dan konsumsi daging kambing

2. Jenis makanan yang dianjurkan dalam DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah?
 - a. Sayur, Buah, Ikan
 - b. Susu penuh lemak
 - c. Ikan Asin
 - d. Makanan yang mengandung pemanis

- 3. Berikut ini adalah Aktifitas Fisik rutin dan Olahraga, kecuali?**
 - a. Jalan kaki minimal 1.000 langkah perhari
 - b. Tiduran sambil nonton TV
 - c. Kerja rumah tangga yang menggerakkan otot
 - d. Berkebun

4. Mengapa kita perlu melakukan Pemeriksaan Kesehatan Secara Rutin?

- a. Untuk mengawasi kondisi kesehatan dan mendiagnosis masalah kesehatan baru
 - b. Supaya imun kesehatan kita selalu stabil
 - c. Bermanfaat karena menambah relasi dengan petugas kesehatan
 - d. Menghindari penyakit yang tidak terdeteksi
5. Mengapa rokok dan asap rokok harus dihindari?
- a. Dapat menurunkan tekanan darah
 - b. Dapat meningkatkan tekanan darah
 - c. Membuat sakit kepala
 - d. Dapat merusak ginjal

Personalia Tenaga Pelaksana Beserta Kualifikasinya

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Izza Suraya, SKM, M.Epid
2	Tempat/Tanggal Lahir	Jakarta/9 April 1986
3	Jenis Kelamin	Perempuan
4	NIDN	0309048602
5	Alamat	Jalan : Tegal Parang Utara 1 No. 13
		RT : 07 RW : 04
		Kecamatan : Mampang Prapatan
		Kabupaten/Kota : Jakarta Selatan
		Provinsi : Jakarta
	Kode Pos : 12790	
6	Nomor Telepon/HP	081311241628
7	E-mail	Izza_suraya@uhamka.ac.id

B. Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Jurusan	Perguruan Tinggi	Lulus Tahun
1.	S1	Keperawatan Kesehatan Masyarakat	Universitas Indonesia	2008
2.	S2	Epidemiologi	Universitas Indonesia	2012

C. . Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Publikasi Karya Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/ Nomor/Tahun
1.	Hubungan Akses Pelayanan Kesehatan Dengan Kematian <i>Neonatal</i> Dini	ARKESMAS	1/1/2016
2.	Kehamilan Dengan Penyakit Jantung : Penghalang atau Tantangan	ARKAVI	1/1/2016
3.	Determinan Kematian Bayi Neonatal Di Indonesia	ARKESMAS	3/1/2017

4.	Kelangsungan Hidup Bayi dengan Berat Lahir Rendah (BBLR) Neonatal Berdasarkan Aspek Pelayanan Kesehatan	Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan	27/4/2017
5.	Edukasi Kebersihan Tangan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Komunitas Anak Asuh Remaja Islam Baitul Mughni (A2R) Jakarta Selatan	SOLMA	1/1/2018
6.	Situasi Tuberkulosis di Empat Kabupaten/Kota di Pulau Sumatera dan Banten	Jurnal MKMI	14/2/2018
8.	<u>Peran Tenaga Kesehatan dalam Perilaku Imunisasi Dasar pada Peserta Didik PAUD Kelurahan Ciampea dan Kalibata</u>	Jurnal Surya Medika (JSM) 5	5/1/2019
9.	<u>Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Difteri Pada Pasien Anak Di RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso Tahun 2018</u>	The Indonesian Journal of Infectious Diseases	5/2/2019
10.	<u>Determinan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 di Posbindu Mawar Kuning Gambir</u>	ARKESMAS	5/1/2020
11	The impact of large-scale social restrictions on the incidence of covid-19: A case study of four provinces in Indonesia	Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)	27/2/2020
12	Significance of Chronic Diseases and Smoking Behavior in the Development of Acute Respiratory Distress Syndrome Among Hospitalized COVID-19 Patients in	Asia Pacific Journal of Public Health	23/3/2021

D. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

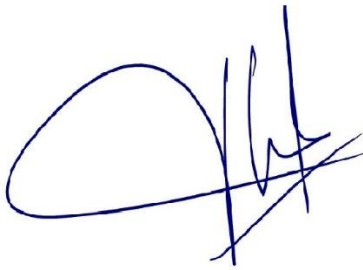
No.	Judul Penelitian	Tahun	Sumber Biaya
1.	Gambaran Status Gizi Anak Panti Asuhan Muhammadiyah Tanah Abang	2015	Lembaga Penelitian UHAMKA
3.	Gambaran Minat Wirausaha Mahasiswa Program Kesehatan Masyarakat FIKES UHAMKA	2016	Lembaga Penelitian UHAMKA

4.	Efektifitas Program Persiapan Persalinan dan Pencegahan Komplikais Terhadap Penurunan Komplikasi Persalinan Ibu	2016	Lembaga Penelitian UHAMKA
5.	Analisis Situasi TB di Kabupaten/Kota (Kota Tangerang, Kabupaten Tangerang, Kabupaten Pringsewu, Kota Metro, Kabupaten Rokan Hilir, Kabupaten Bengkalis, Kota Dumai, dan Kabupaten Tanggamus)	2017	Global Fund
6.	Faktor Ideation Dalam Penggunaan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang	2017	Lembaga Penelitian UHAMKA
7.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Imunisasi Anak di Kalibata dan Ciampea	2018	Lembaga Penelitian UHAMKA
8.	Pengaruh Peran Keluarga Dan Akses Media Terhadap Kelengkapan Imunisasi Dasar Di Indonesia (Analisis Data SDKI 2017)	2019	Lembaga Penelitian UHAMKA

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Tahun	Sumber Biaya
1.	Peningkatan status Gizi balita Melalui Penguatan Keterampilan Kader Posyandu di Kelurahan Kebayoran Lama Selatan, Kecamatan Kebayoran lama, Jakarta Selatan , Tahun 2014	2014	LPPM UHAMKA
2.	Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Anak Panti Asuhah Muhammadiyah Tanah Abang, Jakarta Pusat	2015	LPPM UHAMKA
3.	Edukasi Kebersihan Tangan di Komunitas Anak Asuh Rimbani	2017	LPPM UHAMKA
4.	Sosialisasi Buku Panduan Membaca Kartu Menuju Sehat (KMS) pada Ibu Balita di Posyandu Kelurahan Cilandak Barat	2018	LPPM UHAMKA

Jakarta, 12 Mei 2023

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, rounded loop on the left and several vertical and diagonal strokes on the right.

Izza Suraya, SKM, M.Epid

NIDN : 0309048602

Biodata Anggota

a. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rismawati Pangestika, S.Si., MPH.
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Lektor
4	NIDN	0323019001
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Purbalingga, 23 Januari 1990
6	e-mail	rismawati_pangestika@uhamka.ac.id
7	Nomor Telepon /HP	082221279179
8	Alamat Kantor	Jl.Limau II Blok B Kebayoran Baru Jakarta Selatan 12130
9	Nomor Telepon / Fax	0217256157/0217256157
10	Mata kuliah yang diampu	1. Dasar Biomedik I
		2. Dasar Biomedik II
		3. Dasar Biomedik III
		4. Dasar-dasar Kesehatan Lingkungan
		5. Analisis Kualitas Lingkungan
		5. Toksikologi Lingkungan
6. Sanitasi Makanan dan Minuman		

b. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	S3
Nama PT	Universitas Jenderal Soedirman (UNSOED) Purwokerto	Universitas Gadjah Mada (UGM) Yogyakarta	
Bidang Ilmu	Biologi	Ilmu Kesehatan Masyarakat	
Tahun Masuk- Lulus	2007-2012	2013-2015	

	S1	S2	S3
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Populasi <i>Azospirillum</i> spp. pada Rhizosfer Ilalang (<i>Imperata</i> <i>cylindrica</i> (L.) Beauv.) yang Tumbuh di Lingkungan Berbeda	Analisis Kualitas Air Sungai dengan Ikan Lele (<i>Clarias batrachus</i>) sebagai Bioindikator Sekitar Industri Rambut dan Bulu Mata di Purbalingga, Jawa Tengah	
Nama Pembimbing / Promotor	Dr. Drs. Oedjjono, M. Si	Dr. Ir. Sarto, M. Si	

c. Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1.	2018	Determinan Kepuasan Orang Tua dan Siswa terhadap Amal Usaha Muhammadiyah dalam Bidang Pendidikan	Lemlitbang UHAMKA	5
2.	2018	Faktor Risiko Tuberkulosis pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bambu Apus	Lemlitbang UHAMKA	8
3.	2020	Karakteristik Risiko Non-Karsinogenik Akibat Paparan PM2,5 pada Masyarakat di Kawasan Komersial Kota Jakarta	Lemlitbang UHAMKA	13
4.	2021	Analisis Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dalam Pencegahan Covid-19 pada Mahasiswa FIKES UHAMKA	Lemlitbang UHAMKA	8
5.	2021	Identifikasi Risiko Kesehatan dan Analisis Kesiapan Masyarakat terkait Mitigasi Bencana Banjir di Bekasi	Lemlitbang UHAMKA	8
6.	2022	<u>Analisis Perilaku Hidup Bersih Sehat dan Gizi seimbang pada Remaja di Masa Pandemi COVID 19 di Kabupaten Bekasi Tahun 2021</u>	Lemlitbang UHAMKA	8
7.	2022	<u>Analisis Risiko Non-Karsinogenik Akibat Paparan PM2.5 terhadap Gangguan Pernapasan Anak di Wilayah Jakarta Timur</u>	Lemlitbang UHAMKA	8

d. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1.	2017	”IbM” Kelompok Karang Taruna dalam Pemanfaatan Sampah Rumah Tangga	LPPM UHAMKA	10
2.	2018	Upaya Peningkatan Kesehatan masyarakat melalui Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Kabupaten Bogor	LPPM UHAMKA	10
3.	2018	Upaya Pencegahan Penularan Penyakit TB melalui Kontak Serumah di Wilayah Kelurahan Bambu Apus, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan	LPPM UHAMKA	8
4.	2020	Intervensi Pencegahan Penyakit Berbasis Lingkungan di Panti Asuhan Muhammadiyah Jakarta	LPPM UHAMKA	7
5.	2021	Edukasi terkait COVID-19 melalui Metode Daring di Masa Pandemi	LPPM UHAMKA	5
6.	2021	Edukasi Penerapan 5M dan Peran Gizi dalam Vaksinasi untuk Meningkatkan Penerimaan Vaksin Covid-19	LPPM UHAMKA	8
7.	2021	Pendampingan Ibu Hamil untuk Peningkatan Kualitas Sanitasi Makanan dan Asupan Gizi di Wilayah Kelurahan Kademangan, Kecamatan Setu, Kota Tangerang	LPPM UHAMKA	8
8.	2022	Pendampingan Urine Colour Chart dan Kesehatan Lingkungan Guna	LPPM UHAMKA	8

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
		Mencegah Dehidrasi pada Atlet Sepak Bola Laskar Muda FC Usia 14-18 Tahun di Jakarta		

e. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2017	Populasi <i>Azospirillum</i> spp. pada Rhizosfer Ilalang (<i>Imperata cylindrica</i> (L.) Beauv.) yang Tumbuh di Lingkungan Berbeda	Vol. 03 No. 02	Jurnal Scientia Pharmaceutica
2	2018	Faktor Risiko Tuberkulosis pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Bambu Apus	Vol. 3/No.2	Arsip Kesehatan Masyarakat
3	2019	Edukasi Pencegahan Penularan Penyakit Tb melalui Kontak Serumah di Wilayah Kelurahan Bambu Apus Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan	Vol. 8 No.1	Jurnal Solusi Masyarakat (SOLMA)
4	2021	Karakteristik Risiko Non-Karsinogenik Akibat Paparan PM2,5 pada Masyarakat di Kawasan Komersial Kota Jakarta	Vol. 20 No 1	Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia (JKLI)
5	2021	Intervensi Pencegahan Penularan Covid-19 di Panti Asuhan	Vol. 2 No.1	Prosiding Seminar Nasional Abdimasmu
6	2021	Optimalisasi Vaksin Covid-19 melalui	Vol. 2 No.	Prosiding

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
		Integrasi Konsep 3M dan Gizi	2	Abdimasmu
7	2022	Persepsi Masyarakat tentang Risiko Penyakit terhadap Kesiapsiagaan Bencana Banjir di Kecamatan Cabangbungin Kabupaten Bekasi	Vol. 19 No. 1	Jurnal Kesehatan Lingkungan: Jurnal dan Aplikasi Teknik Kesehatan Lingkungan
8	2022	Pendmappingan Penilaian Status Hidrasi Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Cairan Atlet Sepakbola U13-18	Vol. 6 No. 5	Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)
9	2022	Analisis Personal Higiene Penjagal dan Sanitasi Pengelolaan Limbah di UPTD Rumah Pemotongan Hewan (RPH) Kota Depok	Vol. 3 No. 2	Jurnal Keselamatan, Kesehatan Kerja dan Lingkungan

Jakarta, April 2023



Rismawati Pangestika, S.Si., MPH.

NIDN. 0323019001

Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten ahli
4	NIDN	0313039202
5	Tempat dan Tanggal Lahir	Wonogiri, 13 Mei 1992
6	e-mail	imasarumsari@uhamka.ac.id
7	Nomor Telepon /HP	08551491965
8	Alamat Kantor	021 7256154
9	Nomor Telepon / Fax	
10	Mata kuliah yang diampu	Epidemiologi gizi
		Metode penelitian
		Biostatistik deskriptif
		Biostatistik inferens

Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama PT	Univesitas Indonesia	Chulalongkorn University
Bidang Ilmu	Gizi	Gizi
Tahun Masuk- Lulus	2010-2014	2015-2018
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Hubungan kondisi psikososial dan faktor lainnya dengan kebiasaan sarapan pada siswa/i terpilih di Kabupaten Tangerang tahun 2014	Effect of different cooking methods on the bioaccessibility of phytochemical compounds and antioxidant activity of <i>Sauropus androgynus</i>
Nama Pembimbing / Promotor	Prof. Ratu Ayu Dewi Sartika	Dr. Kittana Makynen

Pengalaman Penelitian 5 tahun terakhir

No.	Tahun	Judul penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2021	A policy simulation impact of cigarette tax increase on tobacco cigarette consumption, mortality, medical treatment cost and government revenue in indonesia	<i>Research Grant Indonesian Tobacco Control</i>	50

			<i>Research Network</i>	
2	2021	Stik Keju Panggang Berbasis Chia Dan Tepung Komposit Mocaf-Pisang Kepok Sebagai Alternatif Camilan Tinggi Serat Dan Bebas Gluten Bagi Remaja Urban	Lemlit UHAMKA	8
3	2020	Penetapan Indeks Penyapihan Menyusui menurut Syariat Islam dan Penerapannya oleh Dosen dan Karyawati di Kampus Limau Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA	Lemlit UHAMKA	10

Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul pengabdian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Juta Rp)
1	2021	Implementasi islamic health promoting school program berbasis video edukasi pangan dan kosmetik halal pada siswa SMA Muhammadiyah 4 Kramatjati Jakarta Timur	LPPM UHAMKA	5
2	2020	Program intervensi berbasis Modul Keseimbangan Energi untuk Orang Tua dalam Islamic Health Promoting School Program (I-HELP) SMP Muhammadiyah 4 Jakarta	LPPM UHAMKA	5
3	2020	Pencanangan Program Aktivitas Fisik sebagai Bagian dari Pilar Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah di DKI Jakarta	LPPM UHAMKA	8

Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Jurnal
1	2021	Dietary Supplement Intake is Differed by Covid-19 Risk Perception and Media Exposure among Indonesian Social Media Users	10/1	STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan
2	2021	Economic or Public Health? Southeast Asia's Tackling of COVID-19 a Year Later	Special issue 2021	Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)
3	2021	Effects of Different Cooking Methods and Palm Oil Addition on the Bioaccessibility of Beta-Carotene of Sweet Leaf (<i>Sauropus androgynous</i>)	66	Journal of Nutritional Science and Vitaminology

Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation)

No.	Tahun	Judul Artikel Ilmiah	Volume / Nomor	Nama Proseding
1	2016	The relationship between availability and other factors with breakfast pattern at selected highschool student in Tangerang, Indonesia 2014	2016	4th Asian Academic Society International Conference
2	2018	The effect of different cooking methods on the bioaccessibility of polyphenols on <i>Sauropus androgynus</i>	2018	The Agricultural and Natural Resources International Conference
3	2019	The effect of different cooking methods on the bioaccessibility of beta-carotene on <i>Sauropus androgynus</i>	2019	Asian Congress on Nutrition
4	2021	The adolescent perception on sugar-sweetened beverage and food label: A photovoice study	2021	International Conference on Social Determinants of Health (ICSDH) 2021

Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Buku	Jumlah Halaman	Penerbit
1	2021	Penyakit Tidak Menular: Peran Gizi dan Pangan Halal	150	Uhamka press

Pembuat daftar riwayat hidup



Imas Arumsari, M.Sc

Artikel Ilmiah (Draft, Status Submission Atau Reprint Dll.)



Shihatuna : Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat

ISSN : 2808-1188 (online)

HOME ABOUT USER HOME SEARCH CURRENT ARCHIVES ANNOUNCEMENTS AUTHOR GUIDELINES

[Home](#) > [User](#) > [Author](#) > **Active Submissions**

ACTIVE SUBMISSIONS

[ACTIVE](#) [ARCHIVE](#)

ID	MM-DD SUBMIT	SEC	AUTHORS	TITLE	STATUS
17013	08-02	ART	Suraya	EDUKASI PARTISIPATIF SEBAGAI SOLUSI PENINGKATAN...	Awaiting assignment

1 - 1 of 1 Items

- Editorial Team
- Reviewers
- Focus & Scope
- Article Processing Charges
- Open Access Statement
- Contact Us

USER

Edukasi Partisipatif Sebagai Solusi Peningkatan Keterampilan Pengendalian Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Izza Suraya¹, Rismawati Pangestika¹, Imas Arumsari²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta Selatan, 12140, Indonesia

² Program Studi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta Selatan, 12140, Indonesia

Corresponding author: izza_suraya@uhamka.ac.id

Riwayat Artikel

Diterima:

Disetujui:

Dipublikasi:

Keywords

Hypertension, PATUH, Booklet

Abstract

Based on Perigi Primary Health Care Visitor List, Hypertension was the highest rank on Kelurahan Perigi Baru. According to Ministry of Health, to control hypertension, primary health care should campaign PATUH (Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan Aktifitas Fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok serta zat karsinogenik)., a campaign through hypertension's risk factor controlling. To implement this campaign, social service was held in Kelurahan Perigi Baru. this event was carried out with a participative method with a booklet as media. After the event, there is a slight increase the mean score of knowledge, from 2,54 to 3.08

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah utama di Kelurahan Perigi Baru, Kecamatan Pondok Aren, Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Berdasarkan data PIS-PK yang dilakukan oleh Puskesmas Perigi, kasus hipertensi merupakan kasus terbanyak pada tahun 2022, yaitu sebanyak 293 kasus (Puskesmas Perigi, 2022). Hipertensi juga menempati urutan tertinggi di data kunjungan Puskesmas Perigi tersebut.

Untuk mengendalikan hipertensi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah membuat program PATUH yang merupakan kepanjangan dari Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan Aktifitas Fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok serta zat karsinogenik (Kementerian Kesehatan, 2022). Namun banyak penderita hipertensi yang belum menerapkan program PATUH tersebut (Toar dan Mamahit, 2022).

Perilaku PATUH pada masyarakat Perigi Baru dapat dilihat dari analisis situasi yang dilakukan terhadap 50 orang yang menderita hipertensi di Kelurahan Perigi Baru. Menurut analisis tersebut, sebagian besar responden (>50%) tidak patuh dalam minum obat hipertensi. terdapat 38% responden yang mengaku malas melakukan aktifitas fisik. Di samping itu, dari segi konsumsi makanan, 22 % responden kerap mengkonsumsi makanan dan minuman

manis setiap hari, 26% sering mengkonsumsi asin, dan 26% konsumsi lemak tiap hari. Selain itu, 34 % sering makan makana yang mengandung pengawet.

Berdasarkan kondisi di wilayah mitra tersebut, ditawarkan sebuah kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) terkait dengan pengendalian hipertensi yaitu Edukasi berbentuk ceramah berbasis program PATUH. Interaktif Edukasi dibantu dengan media booklet dan dilengkapi dengan pengisian kegiatan PATUH sasaran dan praktek senam.

METODE

Program PkM terdiri dri tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Di dalam tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan antara lain : koordinasi dengan mitra, penyusunan materi penyuluhan, penyusunan *booklet*, dan persiapan perlengkapan. Saat tahap pelaksanaan, dilakukan edukasi partisipatif terkait dengan pengendalian hipertensi berlanaskan slogan PATUH (pemeriksaan tekanan darah rutin, pengobatan yang tepat dan teratur untuk hipertensi, diet pada pasien hipertensi, aktivitas fisik pada pasien hipertensu, dan pentingnya menghindari konsumsi rokok dan zat karsinogenik) Rangkaian program diakhiri dengan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan responden melalui metode *pre-post test*. Di samping itu, evaluasi juga dilakukan dengan melihat pengisian lembar kerja yang terdapat di dalam media *booklet*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat diselenggarakan di Kelurahan Perigi Baru pada tanggal 27 – 28 Mei 2023 dengan metode edukasi. Edukasi merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Kegiatan edukasi dilakukan secara tatap muka dan diikuti oleh 37 orang penderita hipertensi.

Di dalam edukasi tersebut, materi yang disampaikan adalah program PATUH yang merupakan kepanjangan dari Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan Aktifitas Fisik dengan aman, dan Hindari asap rokok serta zat karsionogenik (Kementerian Kesehatan, 2022).



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi di Kelurahan Perigi Baru

Edukasi yang dilakukan oleh tiga orang dosen (Izza Suraya; Rismawati Pangestika, dan Imas Arumsari) serta delapan orang mahasiswa disampaikan dengan metode partisipatif. Selama edukasi, sasaran diminta berperan aktif. Peranan tersebut tersebut dibentuk melalui tanya-jawab, pengisian obat hipertensi yang dikonsumsi, penyusunan menu, dan praktek senam

sebagai upaya aktifitas fisik. Dengan metode ini menyebabkan tercipta komunikasi dua arah sehingga educator dapat mengetahui respon sasaran pesan dengan cepat. Menurut Isyana, metode edukasi partisipatif dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan sasaran untuk mengaplikasikan materi di kehidupan sehari-hari (Isyana, 2023)

Selain metode partisipatif, upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman adalah penggunaan *booklet* dalam edukasi. Media ini dipilih karena terbukti bahwa *booklet* merupakan media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan sasaran ((Jena, 2016).(Varghese et al., 2013). Selain itu, *booklet* juga memiliki kelebihan, yaitu ; *booklet* dapat dipelajari setiap waktu, saat ataupun di luar waktu edukasi berlangsung. *Booklet* juga dapat memuat informasi dan komprehensi (Nela & Syamsuri, 2023)

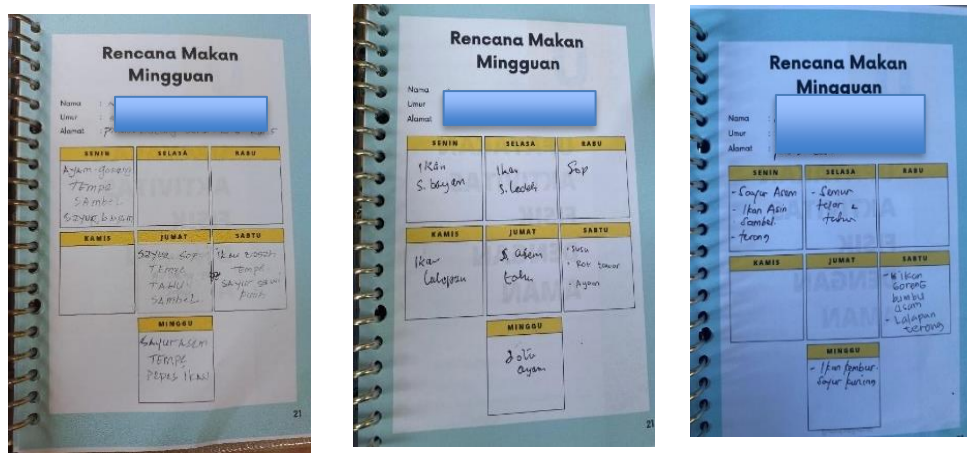


Gambar 2. Media *Booklet* Dalam Edukasi

Untuk mengetahui efektifitas kegiatan edukasi, dilakukan *pre-post test*. Berdasarkan tes tersebut, diperoleh informasi rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi adalah 2,54. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan setelah edukasi adalah 3,08. Dengan demikian, terdapat peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah edukasi.

Selain itu, evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan pengisian lembar kerja yang terdapat di dalam *booklet*. Salah satunya lembar penyusunan menu DASH (*Dietary Dietary Approaches to Stop Hypertension*). Berdasarkan pengisian lembar tersebut, diperoleh informasi menu

yang ditulis oleh responden rata-rata belum memenuhi syarat standar DASH yang disampaikan oleh di dalam materi.



Gambar 3. Hasil Penyusunan Menu DASH Di Lembar Kerja Booklet

KESIMPULAN

Untuk mengendalikan masalah hipertensi di wilayah Kelurahan Perigi Baru, pelaksana melakukan edukasi berlandaskan program PATUH (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, alcohol, dan zat karsinogenik lain). Kegiatan intervensi kesehatan dilakukan dalam bentuk ceramah interaktif dan dibantu dengan media *booklet*. Setelah edukasi dilakukan, penyusunan menu yang diisi oleh sasaran belum sesuai teori DASH. Walaupun demikian, secara keseluruhan, pengetahuan sasaran terkait pengendalian hipertensi mengalami peningkatan.

UCAPAN TERIMA KASIH (pilihan)

Ucapan Terima kasih ditujukan kepada Lembaga Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) UHAMKA atas dukungan materi dan non materi dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Puskesmas Perigi dan kader Kelurahan Perigi baru yang telah bersedia menjadi mitra pengabdian masyarakat. Di samping itu, Terima kasih juga dilayangkan kepada sasara yang telah berperan aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Isyana (2023). Pembelajaran Aktif Partisipatif: Pengertian, Metode, dan Manfaat. Diakses dari <https://www.smksainsjatim.sch.id/pembelajaran-aktif-partisipatif>
- Jena, M. (2016). Effectiveness of Information Booklet on Knowledge & Practice about Prevention of Pneumonia among Mothers of Under Five Children. *Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 25–30. <https://pdfs.semanticscholar.org/2e81/8769958d938a50bb04f41434cbd80690cbff.pdf>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022, Januari 11). Kendalikan Hipertensi Dengan Gerakan PATUH. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id>

- Nela, W., & Syamsuri. (2023). Kelayakan Media Pembelajaran (Booklet) Pada Submateri Konsep Pertumbuhan dan Pembangunan Ekonomi Kelas XI di SMA Negeri 1 Sengah Temila. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 12(2014), 139–145. <https://doi.org/10.26418/jppk.v12i1.61474>
- Pusat Kesehatan Masyarakat Perigi. (2022). Profil Kesehatan Puskesmas Parigi. Tangerang Selatan
- Toar, J. dan Mamahit, A. (2022). Analisis Penerapan Program Patuh Terhadap Tindakan Pengendalian Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tatelu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*. 1 (3)
- Varghese, N. M., Kumari, V., & Madanlal, M. (2013). Evaluation of Effectiveness of an Informational Booklet on Prevention of Osteoporosis in Terms of Knowledge, Attitude and Expressed Practices of Working Women. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 2(5), 10–18. <https://doi.org/10.9790/1959-0251018>

Draft Publikasi Di Media Cetak/Daring

[FIKES UHAMKA melakukan Penyuluhan "PATUH" Untuk pengendalian Hipertensi - KoranMu Indonesia](#)

FIKES UHAMKA melakukan Penyuluhan "PATUH" Untuk pengendalian Hipertensi

Redaksi KoranMu 06.16 Kesehatan

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest Email

Penyuluhan Patuh Setiap perguruan tinggi mempunyai kewajiban melakukan tri dharma perguruan tinggi. Salah satunya adalah pengabdian di tenga...

- > [Pelatihan Mengenal Batik di SMUN 28 Jakarta](#)
- > [Ketika Keluarga Kurang Memberi Peran Dalam Perkembangan Anak: Fenomena Tingginya Angka Perceraian](#)



Penyuluhan Patuh

Setiap perguruan tinggi mempunyai kewajiban melakukan tri dharma perguruan tinggi. Salah satunya adalah pengabdian di tengah masyarakat. Karenanya, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA melakukan penyuluhan pada penderita hipertensi di Kelurahan Perigi Baru pada tanggal 27 – 28 Mei 2023.

Penyuluhan tersebut berisi tentang pengendalian hipertensi dengan menggunakan program "PATUH" yang dibuat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Program PATUH tersebut terdiri dari 5 topik; yaitu : 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, serta Hindari asap rokok, alkohol, dan zat karsinogenik lainnya.

Materi penyuluhan disampaikan oleh beberapa Narasumber yaitu Izza Suraya; M.Epid, Imas Arumsari, M.Si; dan Rismawati Pangestika, MPH dengan bentuk talkshow interaktif. Untuk memudahkan peserta menangkap materi tersebut, peserta diberikan booklet.

Dengan penyuluhan pengendalian hipertensi dalam bentuk talkshow tersebut di atas, diharapkan masyarakat kelurahan Perigi Baru mampu menerapkan program PATUH dalam kehidupan sehari-harinya.

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest Email

RELATED POSTS

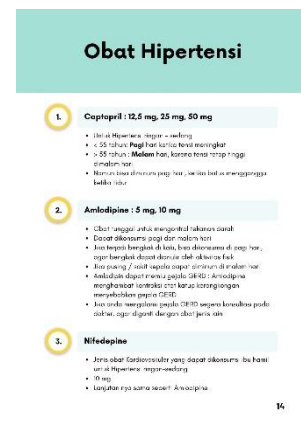
HKI, Publikasi, Leaflet, Dan Produk Lainnya.



3.



Tanggal	Demam	Pemeriksaan 1		Pemeriksaan 2		Catatan
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	



Kepatuhan Minum Obat

Nama : _____
 Umur : _____
 Alamat : _____

No	Tanggal	Nama Obat	Waktu		Pond
			hari	jam	
1		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
2		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
3		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
4		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
5		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
6		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			
7		Captopril			
		Losartan			
		Hydralazine			

T

TETAP DIET DENGAN GIZI SEIMBANG

Mengenal DASH: Pola Makan Sehat Bagi Pasien Hipertensi

Pola makan merupakan salah satu hal yang berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatan tubuh. termasuk juga terhadap faktor risiko. Untuk menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dengan tinggi (Hipertensi) perlu memperhatikan pola makan sendiri dengan baik agar bisa mencapai target tekanan darah yang normal dan mencegah berbagai komplikasi. Salah satu pola makan yang sehat bagi pasien hipertensi dirumuskan dalam konsep DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Apa saja komponen utama pola yang diperlihatkan? Berikut penjelasannya!

- 6-8** Servis kacang-kacangan per minggu
- 4-5** Servis kacang-kacangan per hari
- 4-5** Servis kacang-kacangan per hari
- 2-3** Servis kacang-kacangan per hari
- 4-5** Servis kacang-kacangan per minggu
- 5** Servis kacang-kacangan per minggu
- 2-3** Servis kacang-kacangan per hari

Contoh Makanan Diet Seimbang

SARAPAN PAGI

Sarapan dengan susu rendah lemak, ditambah perasan buah.

Susu rendah lemak, ditambah perasan buah.

Susu rendah lemak, ditambah perasan buah.

MAKAN SIANG

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

MAKAN MALAM

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

Nasi dengan sayur-sayuran dan daging.

Rencana Makan Mingguan

Nama : _____
 Umur : _____
 Alamat : _____

SENIN	SELASA	RABU
KAMIS	JUMAT	SABTU
MINGGU		

U

UPAYAKAN AKTIVITAS FISIK DENGAN AMAN

Aktifitas Rutin Selain Olahraga dan Manfaatnya

Selain kaki minimal 1000 langkah perhari

Naik turun tangga

Kerja rumah tangga yang menggunakan alat

Basketball

Tennis

MANFAAT LATIHAN FISIK BAGI FISIK

Mempertahankan atau menaikkan berat badan

Mempertahankan atau meningkatkan kapasitas jantung

Mempertahankan atau meningkatkan kekuatan otot

Mempertahankan atau meningkatkan daya tahan tubuh

Mempertahankan atau meningkatkan daya tahan tubuh

Mempertahankan atau meningkatkan daya tahan tubuh

Aktivitas Fisik yang Dilakukan dalam Seminggu

Nama : _____
 Umur : _____
 Alamat : _____

Aktivitas Fisik	Durasi (dalam Menit)

H

HINDARI ASAP ROKOK, ALKOHOL, DAN ZAT KARSINOGENIK LAIN

Kandungan dalam Rokok

29

Mengapa Rokok Harus Dihindari?

28.000 bahan kimia berbahaya yang merupakan penyebab potensial berbagai penyakit kronis adalah adanya nikotina.

31

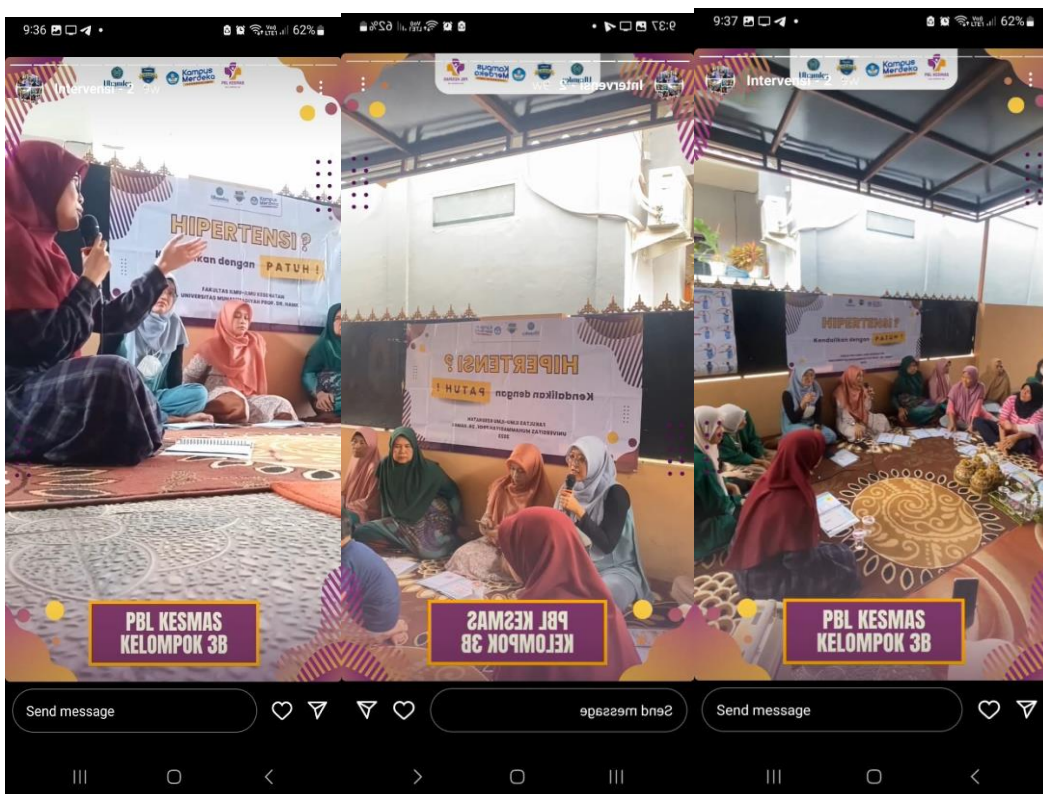
Target Untuk Mengurangi Rokok

Nama :
Umur :
Alamat :

Kurun Waktu	Jumlah Rokok yang Dihiasip
Dalam Waktu 3 hari ke Depan	
Dalam Waktu 1 Minggu ke Depan	
Dalam Waktu 2 Minggu ke Depan	
Dalam Waktu 3 Minggu ke Depan	
Dalam Waktu 1 Bulan ke Depan	

32

Link Video IG



Sumber :<https://instagram.com/pblkesmas3b?igshid=MzRIODBiNWFIZA==>

Foto Dokumentasi Kegiatan



Pelaksanaan intervensi di Posbindu Elang 2.



Pelaksanaan intervensi di Posyandu Merpati 2.





Daftar Peserta

LAMPIRAN 7. Absensi Intervensi

No.	Nama	Posbindu / Posyandu	Alamat	Tanda Tangan
1.	Acoh	Merpati	RW 2	112 / 70
2.	Marliana	Merpati	RW 2	145 / 89
3.	Ayati	Merpati	RW 2	170 / 118
4.	Sarjono	Merpati	RW 2	177 / 102
5.	Namin	Merpati	RW 2	191 / 115
6.	Sari	Merpati	RW 2	159 / 118
7.	Yayat	Merpati	RW 2	168 / 102
8.	Napsiyah	Merpati	RW 2	207 / 118
9.	Yeyet	Merpati	RW 2	145 / 89
10.	Sri Maryani	Merpati	RW 2	146 / 85

No.	Nama	Posbindu / Posyandu	Alamat	Tanda-Tangan
1.	Aminah	Elang 2	RW 6	145 / 89
2.	Amsih	Elang 2	RW 6	146 / 85
3.	Narti	Elang 2	RW 6	124 / 95
4.	Diah	Elang 2	RW 6	118 / 82
5.	Nurita	Elang 2	RW 6	129 / 95
6.	Muntini	Elang 2	RW 6	169 / 89
7.	Sriyatun	Elang 2	RW 6	149 / 89

ABSENSI KEHADIRAN PESERTA INTERVENSI HIPERTENSI
DI KELURAHAN PERIGI BARU

No	Nama	Posbindu / Posyandu	Alamat	Tekanan Darah
1.	Andi	Ar-Rahma	RW 01	176/85
2.	Atib	Ar-Rahma	RW 01	164/76
3.	Ani Magani	Ar-Rahma	RW 01	145/89
4.	Ida	Ar-Rahma	RW 01	159/90
5.	Kasmi	Ar-Rahma	RW 01	172/101
6.	Maroh	Ar-Rahma	RW 01	157/84
7.	Murtiah	Ar-Rahma	RW 01	159/90
8.	siti Nur R	Ar-Rahma	RW 01	152/82
9.	Sriwinarni	Ar-Rahma	RW 01	176/70
10.	Tiah	Ar-Rahma	RW 01	110/73
11.	Tutijem	Ar-Rahma	RW 01	146/85
12.	Nung	Ar-Rahma	RW 01	118/82
13.	Eri	Ar-Rahma	RW 01	114/70

182

NO	Nama	Posbindu / Posyandu	Alamat	Tanda-tangan
14.	Diah	Ar-Rahma	RW 01	124/90
15.	Hasanah	Ar-Rahma	RW 01	124/89
16.	Risa	Ar-Rahma	RW 01	169/89
17.	Eka	Ar-Rahma	RW 01	164/76
18.	Saanah	Ar-Rahma	RW 01	159/90
19.	Amsiah	Ar-Rahma	RW 01	157/84
20.	Nurazizah	Ar-Rahma	RW 01	163/63

Surat Mitra

**PEMERINTAH KOTA TANGERANG SELATAN**
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS PARIGI
Jl. Komplek Perkantoran Kecamatan Pondok Aren Kelurahan Parigi Baru
Kecamatan Pondok Aren Kota Tangerang Selatan
Telp.021 29520869 Email : pkmparigi@yahoo.com

SURAT PERNYATAAN


Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Chusnul Desti Rizki
2. Jabatan : Promosi Kesehatan
3. Nama Mitra : Puskesmas Parigi
4. Bidang Usaha : Kesehatan
5. Alamat : Jl. Komplek Perkantoran Kecamatan Pondok Aren Kelurahan Parigi Baru

menyatakan bersedia untuk bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan Program PKM yang berjudul "Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Melakukan Pengendalian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Parigi Baru" guna menerapkan IPTEK dengan tujuan mengembangkan produk/jasa atau target sosial lainnya, dengan:

Nama Ketua Tim Pengusul : Izza Suraya, S.K.M, M.Epid
NIDN : 0309048602
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Prof DR HAMKA Bersama

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh tanggung jawab. Dan diharapkan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Parigi, 12 Mei 2023
Yang membuat pernyataan

Chusnul Desti Rizki

