

SURAT TUGAS

Nomor: 279-R/UNTAR/Pengabdian/I/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

YOANITA WIDJAJA, dr., M.Pd.Ked.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : PENINGKATAN PENGETAHUAN PENTINGNYA PEMANTAUAN
TEKANAN DARAH UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA MASA
PANDEMI COVID-19

Mitra : Warga Tomang

Periode : Ganjil / 2021 / 2 Oktober 2021

URL Repository : https://untarid-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/yoanitaw_fk_untar_ac_id/EaTcZHtpNO1PqfLI6iSbKOWBgrMRbcpiBca5fmZqJ4ZnHA?e=pbdyNP

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

14 Januari 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : e38bb5b6942f0491b7eabbefc47cbe

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN
KE LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**PENINGKATAN PENGETAHUAN PENTINGNYA PEMANTAUAN
TEKANAN DARAH UNTUK PENCEGAHAN HIPERTENSI
PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Diusulkan oleh:

Ketua Tim

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked (0307108302/10408009)

Anggota:

Winny Tjongarta (406191004)
Windy Hazmi Fadhilah (406192013)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA JAKARTA
OKTOBER 2021**

HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL PKM
Periode 2 / Tahun 2021

1. Judul : Peningkatan Pengetahuan Pentingnya Pemantauan Tekanan Darah untuk Pencegahan Hipertensi pada Masa Pandemi Covid-19
2. Nama Mitra : Warga Kelurahan Tomang
3. Nama Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
 - b. NIDN/NIK : 0307108302/10408009
 - c. Jabatan/Golongan : Dosen tetap/IIIb
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Ilmu Patologi Klinik
 - g. Nomor HP/Telpon : 0898-3393-219
 - h. Email : yoanitaw@fk.untar.ac.id
4. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Jumlah Anggota : 2 orang
 - b. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Winny Tjongarta (406191004)
 - c. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Windy Hazmi Fadhilah (406192013)
5. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Tomang
 - b. Kabupaten/kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
6. Metode Pelaksanaan : Daring
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi dan Pintar Untar
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Juli - Desember
9. Biaya Total :
Biaya yang diusulkan : Rp 6.000.000, -

Menyetujui,
Ketua LPPM



Jap Tji Beng, Ph.D.
NIDN/NIK: 0323085501/10381047

Jakarta, 21 Oktober 2021

Ketua Pelaksana

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
NIDN/NIK: 0307108302/10408009

RINGKASAN

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi dan berakibat fatal bagi penderitanya. Masih tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia terutama di Jakarta, disebabkan karena kurangnya kesadaran diri serta rendahnya motivasi dari keluarga. Hal tersebut mendorong tim pengabdian melakukan edukasi terkait pencegahan tekanan darah tinggi serta kiat-kiat agar tekanan darah dapat terkontrol. Tim pengabdian berkoordinasi dengan kader kelurahan Tomang Jakarta Barat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat agar kegiatan edukasi kesehatan dapat terealisasi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan terkait informasi cara pencegahan hipertensi serta manfaat pencegahan hipertensi pada masa pandemi. Sasaran dari kegiatan adalah dewasa muda di daerah Jakarta Barat terutama yang memiliki faktor resiko terkait hipertensi, penderita hipertensi dan keluarganya. Kegiatan dihadiri 38 peserta yang sesuai dengan target sasaran kegiatan penyuluhan. Hasil nilai rata-rata pre-tets adalah 35,09 dan nilai rata-rata post-test adalah 62,28, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti edukasi dengan materi pencegahan hipertensi sebesar 77,5%. Kegiatan pengabdian ini dan kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara rutin agar perubahan gaya hidup dapat diterapkan secara konsisten oleh masyarakat.

Kata kunci: hipertensi, pencegahan hipertensi, edukasi kesehatan

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya atas terlaksananya kegiatan **“Peningkatan Pengetahuan Pentingnya Pemantauan Tekanan Darah Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19”** terlaksana dengan baik dan lancar serta sampai terselesaikannya laporan akhir. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara periode 2 tahun 2021.

Kegiatan bakti kesehatan ini terselenggara atas kerja keras semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil. Kami mengucapkan banyak terima kasih, khususnya kepada:

- a. Yayasan Tarumanagara, baik Pimpinan (Pembina, Pengawas dan pengurus) yang mendukung kegiatan pengabdian masyarakat di Untar
- b. Rektor Universitas Tarumanagara
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Warga Kelurahan Tomang yang berpartisipasi
- g. Pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu, yang telah membantu terwujudnya kegiatan bakti kesehatan .

Semoga laporan akhir ini dapat memberikan gambaran tentang kegiatan bakti kesehatan FK UNTAR. Mohon maaf atas segala kekurangan yang terjadi. Atas perhatian dan kerjasama semua pihak, kami ucapkan terima kasih

Jakarta, Oktober 2021

Tim Bakti Kesehatan

DAFTAR ISI

Halaman Sampul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Ringkasan.....	iii
Prakata.....	iv
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel.....	vi
Bab 1. Pendahuluan.....	1
1.1. Analisa Situasi.....	1
1.2. Permasalahan Mitra.....	2
Bab 2. Solusi Permasalahan dan Luaran.....	3
2.1. Solusi Permasalahan.....	3
2.2. Luaran Kegiatan.....	3
Bab 3. Metodologi Pelaksanaan.....	4
3.1. Tahapan/Langkah – Langkah Solusi Bidang.....	4
3.2. Partisipasi Mitra.....	4
3.3. Uraian Kepakaran dan Tugas Masing – Masing Anggota Tim.....	5
Bab 4. Luaran dan Target Capaian.....	7
4.1. Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan.....	7
4.2. Luaran dan Target Capaian.....	8
Bab 5. Kesimpulan dan Saran.....	12
5.1. Kesimpulan.....	12
5.2. Saran.....	12
Daftar Pustaka.....	13
Lampiran.....	15

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Luaran Kegiatan.....	3
Tabel 2. Susunan Acara Kegiatan.....	7

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rapat Persiapan Pertama	8
Gambar 2. Rapat Persiapan Kedua	9
Gambar 3. Flyer Kegiatan.....	10
Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Winnie.....	10
Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan	11

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global termasuk Indonesia karena meningkatnya angka kesakitan dan kematian serta beban biaya kesehatan termasuk. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat dari 27,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% tahun 2018. (Riskesdas, 2018) Hipertensi yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, jantung, ginjal, retina, pembuluh darah besar (aorta) dan pembuluh darah perifer. (Lukito A, 2019)

Tahun 2025 diperkirakan prevalensi penderita hipertensi di dunia akan ada sebanyak 1,56 milyar dan paling banyak akan mengenai dewasa muda. (Kayce Bell JT, Olin BR, 2015) Hipertensi sering tidak menimbulkan gejala tetapi hipertensi berkontribusi sebanyak 13,5% seluruh kematian akibat penyakit kardiovaskular. (Ghadieh AS, 2015). 45% kematian karena hipertensi disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, sedangkan 55% disebabkan stroke. (Kjeldsen S, Feldman RD, 2014)

Hipertensi merupakan salah satu kelompok penyakit penyerta yang rentan terhadap infeksi virus Covid-19 dan kelompok yang paling rentan dan memiliki peluang kematian yang tinggi (Faraby, 2020). Berdasarkan data yang dihimpun oleh Satuan Tugas Penanganan COVID-19 per tanggal 13 Oktober 2020, dari total kasus yang terkonfirmasi positif COVID-19, sebanyak 1.488 pasien tercatat memiliki penyakit penyerta dan 50,5 % penyakit penyertanya adalah penyakit hipertensi (Rokom, 2021).

Hipertensi berhubungan dengan peningkatan tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tekanan darah sistolik orang dewasa normal berkisar 120 mmHg dan diastolik 80. Peningkatan tekanan darah dapat terjadi pada kondisi tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Tekanan darah yang meningkat mendadak menyebabkan kerusakan organ serta banyak orang tidak terlalu memperhatikan peningkatan tekanan darahnya sehingga semakin tinggi risiko terjadinya kerusakan pada jantung dan pembuluh darah, serta organ utama lain, yaitu otak dan ginjal (WHO, 2013).

Individu yang mempunyai faktor risiko terjadinya hipertensi harus waspada serta melakukan upaya pencegahan sedini mungkin. Pencegahan sederhana yang dapat dilakukan dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Kesadaran seseorang dan peran keluarga dalam mengetahui pentingnya menjaga kesehatan khususnya pengontrolan tekanan darah secara rutin merupakan upaya menurunkan prevalensi dan insiden peningkatan tekanan darah secara mendadak. (Arista,2013)

1.2.Permasalahan Mitra

Hipertensi dapat mengenai pada kelompok umur usia muda yaitu kelompok umur 31-64 tahun, dan sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari menderita hipertensi karena hipertensi sering tidak bergejala (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Faktor lain yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi adalah kurangnya *selfmanagement* serta kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013). Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi pentingnya pengontrolan tekanan darah dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin.

BAB 2

SOLUSI PERMASALAHAN DAN LUARAN

2.1 Solusi Permasalahan

Semakin tinggi tekanan darah maka semakin banyak komplikasi yang akan diakibatkan dan bersifat fatal bagi kesehatan. Kesadaran diri serta motivasi oleh keluarga juga berpengaruh bagi penderita hipertensi atau orang yang beresiko terkena hipertensi sehingga perlu melakukan pemeriksaan tekanan secara rutin. Oleh karena itu kami melakukan edukasi terkait pengukuran tekanan darah dengan tujuan melalui kegiatan ini menumbuhkan kesadaran diri dalam melakukan pemantauan secara berkala untuk mengetahui status kesehatan dalam hal ini tekanan darah dan dapat melakukan upaya-upaya lanjut untuk mencegah insiden hipertensi dan komplikasinya.

2.2 Luaran Kegiatan

Tabel 1. Luaran kegiatan

No.	Jenis Luaran	Keterangan
Luaran Wajib		
1	Prosiding dalam Temu ilmiah	Minimal draft
2	Pemakalah	
Luaran Tambahan		
3	Pintar Untar	Minimal draft pendaftaran

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1. Partisipasi Mitra

Pelaksanaan PKM adalah memberikan edukasi kesehatan yaitu penyuluhan terkait informasi tekanan darah, pentingnya serta manfaat pengukuran tekanan darah serta hipertensi pada masa pandemi. Materi penyuluhan akan dipaparkan terkait hipertensi serta informasi terkait CERAMAH (cek tekanan darah dirumah). Sasaran dari kegiatan adalah dewasa muda di daerah Jakarta Barat terutama yang memiliki faktor resiko terkait hipertensi, penderita hipertensi dan keluarganya. Pengukuran dampak penyuluhan dilakukan secara kualitatif yaitu apabila pertanyaan yang diberikan oleh penyuluh dapat dijawab dengan benar oleh pasien, menunjukkan penyampain materi yang diberikan dapat diterima oleh peserta. Evaluasi secara kualitatif diakhir penyuluhan berupa pertanyaan langsung yang disampaikan secara lisan kepada peserta, diantaranya peserta diminta untuk menyebutkan tekanan darah normal, bagaimana pemantauan pengukuran tekanan darah yang tepat.

3.2. Partisipasi Mitra

Berdasarkan survey didapatkan beberapa permasalahan yang dihadapi. Maka dilakukan persiapan yaitu meninjau kegiatan PKM, menyiapkan materi kegiatan PKM, melakukan penyuluhan terkait program pengukuran tekanan darah yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan serta menciptakan kesadaran untuk memperhatikan kesehatan diri untuk mengurangi komplikasi akibat hipertensi serta mengendalikan hipertensi.

Tim pengabdian membuat kuisisioner untuk menilai pengetahuan awal terkait tekanan darah sehingga kegiatan ini dapat berlangsung berkelanjutan dan berkesinambungan dan menilai apakah kegiatan edukasi ini memberikan manfaat bagi mitra. Target kegiatan jangka pendek menambah wawasan serta kesadaran pada masyarakat pentingnya pengukuran rutin tekanan darah.

Manfaat kegiatan adalah mitra bertambah pengetahuan terkait tekanan darah serta tekanan darah yang teratur dapat mengetahui kondisi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Target jangka menengah adalah mitra dapat meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup dalam pencegahan komplikasi hipertensi. Target jangka panjang adalah menurunkan angka kematian akibat penyakit jantung dan pembuluh darah

3.3. Uraian kepakaran dan tugas masing-masing anggota tim

Pengusul kegiatan PKM adalah dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dr. Yoanita Widjaja, M.Pd. Ked dari bagian Patologi Klinik. Dengan kompetensi sebagai dokter diharapkan dapat terlaksananya kegiatan ini, sehingga mampu mencapai target yang diharapkan. Kegiatan bakti kesehatan ini juga dibantu mahasiswa-mahasiswa FK UNTAR untuk membantu sarana dan prasarana agar kegiatan ini dapat berlangsung.

Ketua bertugas:

1. Mencari Mitra yang bersedia untuk menerima kami dalam melakukan pengabdian kepada masyarakat.
2. Melakukan survei kepada Mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
3. Mencari solusi untuk mengatasi permasalahan Mitra.
4. Berkomunikasi dengan mitra untuk kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
5. Mengkoordinir pembuatan proposal yang ditujukan ke LPPM.
6. Menyerahkan proposal ke LPPM.
7. Mengkoordinir pembuatan materi yang akan diberikan kepada Mitra.
8. Mengkoordinir persiapan awal pembekalan kepada Mitra.
9. Mengkoordinir pembelian perlengkapan yang akan digunakan di lokasi Mitra maupun yang akan digunakan dalam pelaporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
10. Mengkoordinir persiapan akhir pembekalan kepada Mitra.
11. Mengkoordinir pelaksanaan kegiatan pembekalan di Mitra sesuai dengan jadwal kegiatan.
12. Mengkoordinir pembuatan laporan kemajuan untuk monitoring dan evaluasi.
13. Menyerahkan laporan kemajuan ke LPPM sekaligus hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
14. Mengkoordinir pembuatan modul, laporan akhir, dan laporan pertanggungjawaban keuangan.
15. Menyerahkan laporan akhir untuk ditandatangani oleh Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.
16. Menyerahkan laporan akhir, laporan pertanggungjawaban keuangan, modul, logbook, maupun CD yang berisi laporan kegiatan dan laporan pertanggungjawaban keuangan ke LPPM.
17. Mengkoordinir pembuatan paper, yang akan diseminarkan di Serina ataupun forum lainnya, dan poster untuk *Research Week*.

Anggota bertugas:

1. Melakukan survei kepada mitra untuk mengetahui permasalahan apa yang mereka hadapi, terkait dengan bidang kami.
2. Membantu ketua untuk membuat materi pembekalan.
3. Memperbanyak materi pembekalan yang akan diberikan kepada Mitra.
4. Bersama dengan ketua memberikan pembekalan kepada Mitra.
5. Bersama dengan ketua membuat laporan kemajuan dan hadir saat pelaksanaan monitoring dan evaluasi.
6. Bersama dengan ketua membuat modul, laporan akhir, dan paper
7. Bersama ketua membantu mendokumentasikan pelaksanaan pembekalan kepada Mitra.

BAB 4

LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

4.1 Kegiatan Panitia Bakti Kesehatan

1. Susunan Acara Kegiatan

Kegiatan bakti kesehatan pada periode ini dilakukan bersamaan dengan beberapa kegiatan bakti kesehatan lainnya. Susunan acara selengkapnya pada kegiatan bakti kesehatan ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Susunan acara kegiatan

Waktu	Topik	Pembicara
08.00 – 08.15	Registrasi	Panitia
08.15 – 08.20	Pembukaan	Panitia
08.20 – 08.30	Pre Tes	Panitia
Sesi pagi : Hidup Sehat, Hipertensi Minggat		
08.30 – 09.15	Waspada Hipertensi	Tim Bakti Kesehatan dr. Novendy
09.15 – 10.00	Mencegah Hipertensi	Tim Bakti Kesehatan dr. Yoanita
10.00 – 10.45	Kelola Tekanan Darah Melalui Aktivitas Fisik	Tim Bakti Kesehatan dr. Susy
10.45 – 11.50	Senam Anti Hipertensi	
10.50 – 11.20	Tanya Jawab	
11.20 – 11.30	postes	
11.30 – 12.30	ISHOMA	
Sesi siang : Musim Hujan Tiba, Waspada Demam Berdarah		
12.30 – 13.00	Waspada Demam Berdarah	Tim Bakti Kesehatan dr. Ria
13.00 – 13.30	Cegah Demam Berdarah	Tim Bakti Kesehatan dr. Enny
13.30 – 14.00	Tanya Jawab	
14.00 – 14.15	Pentupan dan postes	

2. Skema Alur Pelaksanaan

Rapat persiapan dilakukan sebelum kegiatan bakti kesehatan ini dilakukan. Kegiatan persiapan meliputi: penentuan topik berdasarkan masalah dan permintaan dari masyarakat, penentuan tim, pembuatan proposal hingga menyampaikan rencana kepada pihak di lokasi tempat kegiatan bakti kesehatan akan dilaksanakan.

4.2. Luaran dan Target Pencapaian

1. Mekanisme Pendaftaran Kegiatan Bakes

Calon peserta yang ingin mengikuti kegiatan bakti ini harus melakukan pendaftaran terlebih dahulu. Hal ini dilakukan karena adanya keterbatasan dalam sumber dana yang dimiliki oleh tim bakti kesehatan. Kegiatan bakti kesehatan ini membatasi hanya sebanyak 40 orang peserta. Bagi calon peserta yang nantinya ingin mengikuti kegiatan ini dapat melakukan pendaftaran melalui link yang telah disiapkan oleh tim.

2. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan

Rangkaian pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dibagi menjadi 2 bagian, yaitu bagian persiapan pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan bakti kesehatan. Keterangan lebih lanjut mengenai persiapan dan hasil kegiatan dapat dilihat pada keterangan di bawah ini.

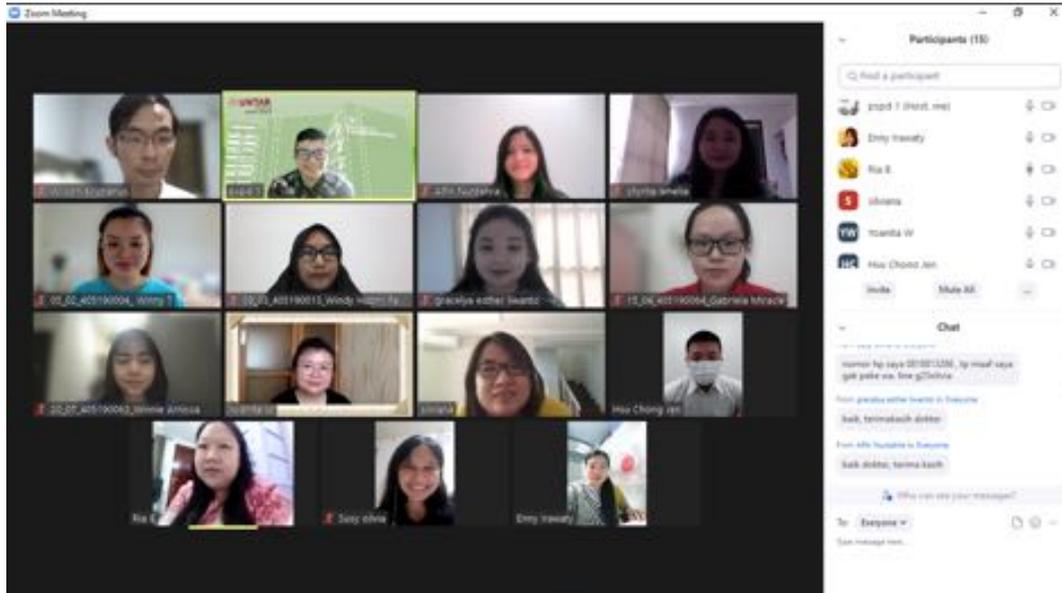
A. Persiapan Pelaksanaan Kegiatan

Tim melakukan rapat persiapan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 24 dan 30 September 2021. Pada rapat pertama tim membahas mengenai bagaimana proses kegiatan bakti kesehatan berlangsung. Tim kemudian memutuskan beberapa hal seperti untuk kegiatan bakti kesehatan periode ini seluruh pembicaranya adalah mahasiswa atau dokter muda dan menentukan waktu pelaksanaan kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan pada tanggal 02 Oktober 2021. Selaian itu tim juga setuju melakukan kegiatan bakti kesehatan ini dengan 2 topik pembicaraan yaitu mengenai hipertensi dan penyakit demam berdarah yang dibagi mejadi 2 sesi pelaksanaan, yaitu sesi pagi dan siang.



Gambar 1. Rapat Persiapan Pertama

Pada rapat kedua, tim kemudian melakukan rapat bersama dengan mahasiswa dan dokter muda. Dalam rapat tim membahas mengenai siapa yang akan menjadi pembicara, moderator dan alur kegiatan bakti kesehatan. Mengenai topik “Waspada Hipertensi” tim menentukan yang akan menjadi pembicara adalah dokter muda Syntha Amelia.



Gambar 2. Rapat Persiapan Kedua

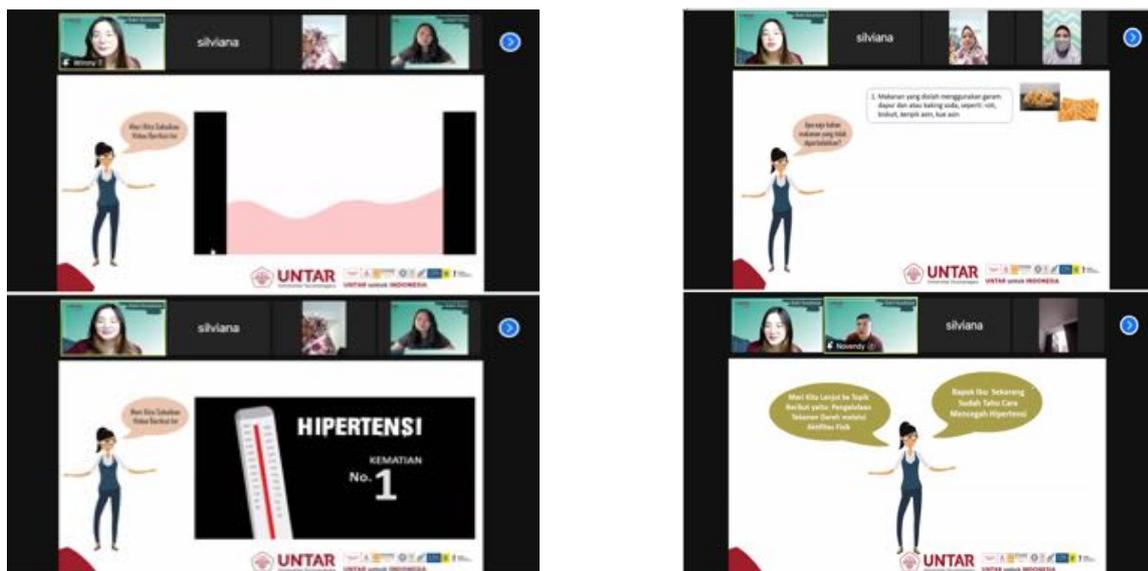
B. Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Cegah Hipertensi” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 2 Oktober 2021. Kegiatan pengabdian dihadiri 38 peserta yang telah mendaftar pada *link* pendaftaran yang terdapat di *flyer* kegiatan seperti yang dapat dilihat pada gambar 3.

Pelaksanaan edukasi diawali dengan *pre-test*. Setelah semua peserta mengisi *pre-test*, tim pengabdian mulai menyampaikan materi terkait pencegahan hipertensi. Peserta diputar video terkait pencegahan hipertensi yang efektif, alasan pencegahan hipertensi perlu dilakukan, serta hal-hal yang dapat terjadi jika tidak melakukan pencegahan sejak dini. Tim pengabdian juga memamparkan tentang CERDIK yaitu cek tekanan darah secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Singkatan CERDIK diinformasikan pada peserta agar mereka dapat mengingat cara-cara pencegahan dengan lebih mudah. Tim pengabdian mengingatkan agar peserta menerapkan CERDIK dalam pencegahan hipertensi di kehidupan sehari-hari.



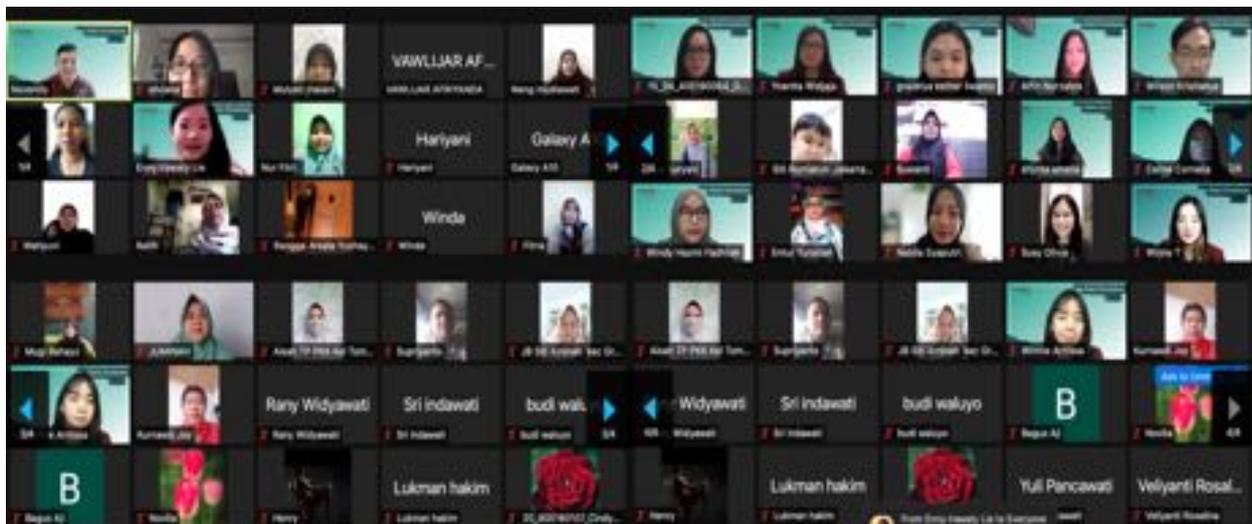
Gambar 3. Flyer kegiatan



Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Winnie

Peserta pengabdian mengikuti kegiatan dengan semangat, semua peserta mengisi *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap. *Pre-test* disampaikan sebelum pemaparan materi penyuluhan bertujuan menilai pengetahuan awal peserta terkait pencegahan hipertensi dan nilai rata-rata yang dicapai dari seluruh peserta adalah 35,09. Setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi pencegahan hipertensi dilakukan *post-test* dan didapatkan nilai rata-rata adalah 62,28. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 77,5% setelah penyampaian materi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terkait pencegahan hipertensi telah mencapai target jangka pendek, yaitu peningkatan pengetahuan untuk pencegahan hipertensi yang selanjutnya diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat guna mencegah hipertensi. Berdasarkan umpan balik yang diperoleh dari peserta, mereka menyatakan senang mendapatkan informasi kesehatan seperti hipertensi ini karena hipertensi merupakan penyakit yang seringkali mereka temui dalam lingkup keluarga mereka. Edukasi ini juga menambah wawasan para peserta terkait cara-cara pencegahan hipertensi yang sederhana dan dapat dilakukan sehari-hari. Peserta mengusulkan agar kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan dan periodik. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan edukasi pencegahan hipertensi pada masa pandemi Covid-19 ini penting karena hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid yang sering ditemui.



Gambar 5. Peserta Kegiatan Bakti Kesehatan

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bentuk dari pelaksanaan tridharma pendidikan diselenggarakan Sabtu 2 Oktober 2021 pk. 09.00-10.00 dengan mengambil topik “Cegah Hipertensi” berjalan dengan baik. Kegiatan dihadiri 38 peserta yang sesuai dengan target sasaran kegiatan penyuluhan. Hasil nilai rata-rata *pre-test* adalah 35,09 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 62,28 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti edukasi dengan materi pencegahan hipertensi sebesar 77,5%. Kegiatan edukasi mengenai hipertensi atau penyakit lainnya perlu dilaksanakan agar dapat mengarahkan pandangan masyarakat untuk hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah penyakit karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Kegiatan dapat dilakukan secara rutin agar warga Tomang dapat konsisten menerapkan gaya hidup sehat.

5.2 Saran

1. Menindaklanjuti hasil laporan kegiatan bakti kesehatan sehingga dapat melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan serta membuat rancangan strategi bakti kesehatan selanjutnya.
2. Kegiatan bakti kesehatan dilakukan secara multidisiplin dengan menjalin kerjasama dengan berbagai disiplin ilmu baik di dalam fakultas kedokteran maupun dengan fakultas lain masyarakat setempat untuk menyelesaikan permasalahan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, (2013) Faktor Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi, Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol 9 no 1 : <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R. (2015). *Hypertension: The silent killer: Update JNC 8 guideline recommendation*. Alabama Pharmacy Association. https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf
- Faraby, (2020), Tim Kuratif gugus tugas percepatan penanganan COVID 19 di Jawa Timur. Ada Penyakit Penyebab Utama Kematian Akibat COVID 19 di Jawa Timur.
- Ghadieh, A. S., Saab, B. (2015). Evidence for exercise training in the management of hypertension in adults. *Can Fam Phys.* 2015; 61(3): 233-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25927108/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2018). *Findings from the global burden of disease study 2017*. IHME. <http://www.healthdata.org/policy-report/findings-global-burden-disease-study-2017>
- Kayce Bell JT, Olin BR (2015). Hypertension: The silent killer: Update JNC 8 guideline recommendation. Alabama Pharmacy Association.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Kjeldsen, S., Feldman, R. D., Lisheng, L., Mourad, J. J., Chiang, C. E., Zhang, W., et al. (2014). *Updated national and international hypertension guidelines: A review of current recommendations.* *drugs.* 2014;74(17):2033-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25315030/>
- Lukito, A. A, Harmeiwaty, E., Hustrini, N. M. (Eds.). (2019). Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia
- Novian, A. (2013). Kepatuhan diet pasien hipertensi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9 (1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Portal Data Terpadu Pemprov DKI Jakarta. (2021). Data 10 penyakit terbanyak rawat jalan di puskesmas DKI Jakarta tahun 2020. <https://data.jakarta.go.id/dataset/10-penyakit-terbanyak-rawat-jalan-di-puskesmas-dki-jakarta-tahun-2020>
- Risikesdas. (2018). Laporan riset kesehatan dasar (risikesdas). Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Rokom. (2021). 13,2 persen pasien Covid-19 meninggal memiliki penyakit hipertensi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20201013/5535336/132-persen-pasien-covid-19-meninggal-memiliki-penyakit-hipertensi/>.

Usman, Y., Iriawan, R. W., Rosita, T., Lusiana, M., Kosen, S., Kelly, M., ... Raoi, C. (2019). Indonesia's sample registration system in 2018: A work in progress. *Journal of Population and Social Studies*, 27(1), 39–52.

WHO. (2013). A global brief on hypertension. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/

Wulansari, J., Ichsan, B., Usdiana, D. (2013). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA, *Biomedika*, 5(1), 17–22. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/271>

LAMPIRAN

Lampiran 1: SPK



**PERJANJIAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PERIODE II TAHUN ANGGARAN 2021
NOMOR : 1308-Int-KLPPM/UNTAR/IX/2021**

Pada hari ini Jumat tanggal 18 bulan September tahun 2021 yang bertanda tangan di bawah ini

1. Nama : Dr. Leo Tj Bemp, Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Alamat : Jl. Lertjen S. Fardian No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Pertama**
2. Nama : dr. Yonita Wijaya, M.Pd.Ked
Jabatan : Dosen Tetap
Fakultas : Kebidanan
Alamat : Jl. Lertjen S. Fardian No. 1 Jakarta Barat 11440
selanjutnya disebut **Pihak Kedua**

Pihak Pertama dan Pihak Kedua sepakat melakukan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut:

Pasal 1

- (1). **Pihak Pertama** menunjuk **Pihak Kedua** untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanegara dengan judul **"Peningkatan Pengetahuan Pentingnya Pemantauan Tekanan Darah Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19"**
- (2). Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilaksanakan berdasarkan perjanjian ini dan Perjanjian Luaran Tambahan PKM.
- (3). Perjanjian Luaran Tambahan PKM pembiayaannya diatur tersendiri.

Pasal 2

- (1). Biaya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud Pasal 1 di atas dibebankan kepada **Pihak Pertama** melalui anggaran Universitas Tarumanegara.
- (2). Besaran biaya pelaksanaan yang diberikan kepada **Pihak Kedua** sebesar Rp 6.000.000,- (Enam juta rupiah), diberikan dalam 2 (dua) tahap masing-masing sebesar 50%.
- (3). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap I akan diberikan setelah penandatanganan Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4). Pencairan biaya pelaksanaan Tahap II akan diberikan setelah **Pihak Kedua** melaksanakan pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan laporan akhir, laporan, laporan pertanggungjawaban keuangan dan kerangka kerja.
- (5). Rincian biaya pelaksanaan sebagaimana dimaksud dalam ayat (2) terlampir dalam Lampiran Rencana dan Rekapitulasi Penggunaan Biaya yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam perjanjian ini.

Paragraf 3

- (1) Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan dilakukan oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan proposal yang telah disetujui dan mendapatkan persetujuan dari **Pihak Pertama**.
- (2) Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) dilakukan dalam Periode 1, terhitung sejak Juli-Desember Tahun 2021.

Paragraf 4

- (1) **Pihak Pertama** melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh **Pihak Kedua**.
- (2) **Pihak Kedua** diwajibkan mengikuti kegiatan monitoring dan evaluasi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan oleh **Pihak Pertama**.
- (3) Sebelum pelaksanaan monitoring dan evaluasi, **Pihak Kedua** wajib mengisi lembar monitoring dan evaluasi serta melampirkan laporan kemajuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan *logbook*.
- (4) Laporan kemajuan disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (5) Lembar monitoring dan evaluasi, laporan kemajuan dan *logbook* diserahkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan.

Paragraf 5

- (1) **Pihak Kedua** wajib mengumpulkan Laporan Akhir, *Logbook*, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan keran/draf keran.
- (2) Laporan Akhir disusun oleh **Pihak Kedua** sesuai dengan Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah ditetapkan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (3) *Logbook* yang dikumpulkan memuat secara rinci tahapan kegiatan yang telah dilakukan oleh **Pihak Kedua** dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat.
- (4) Laporan Pertanggungjawaban yang dikumpulkan **Pihak Kedua** memuat secara rinci penggunaan biaya pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang disertai dengan bukti-bukti.
- (5) Luaran Pengabdian kepada Masyarakat yang dikumpulkan kepada **Pihak Kedua** berupa keran wajib dan keran tambahan.
- (6) Luaran wajib hasil Pengabdian kepada Masyarakat berupa artikel ilmiah yang dipublikasikan di *Scopus* atau *WOS*, jurnal ber-*ISSN* atau prosiding nasional/internasional.
- (7) Selain keran wajib sebagaimana disebutkan pada ayat (5) di atas, **Pihak Kedua** wajib memikul pajak untuk kegiatan *Research Grant*.
- (8) Draft keran wajib dibawa pada saat dilaksanakan Monitoring dan Evaluasi (Monev) PKM.

- (7). Batas waktu pengumpulan Laporan Akhir, Laporan, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran adalah Desember 2013

Pasal 6

- (1). Apabila Pihak Kedua tidak mengumpulkan Laporan Akhir, Laporan, Laporan Pertanggungjawaban Keuangan, dan Luaran sesuai dengan batas akhir yang disepakati, maka Pihak Pertama akan memberikan sanksi.
- (2). Sanksi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) proposal pengabdian kepada masyarakat pada periode berikutnya tidak akan diproses untuk mendapatkan pendanaan pembiayaan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Pasal 7

- (1). Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, Pihak Kedua dibantu oleh Asisten Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang identitasnya sebagai berikut:
 - a. Winy Tyngarta/406151004/Fakultas Kedokteran
 - b. Windy Rizmi Fadilah/406152013/Fakultas Kedokteran
- (2). Pelaksanaan asisten sebagaimana dimaksud dalam ayat (1) ditetapkan lebih lanjut dalam Surat tugas yang diterbitkan oleh Pihak Pertama.

Pasal 8

- (1). Apabila terjadi perselisihan menyangkut pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, kedua belah pihak sepakat untuk menyelesaikannya secara musyawarah.
- (2). Dalam hal musyawarah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tidak tercapai, keputusan diserahkan kepada Pimpinan Universitas Tarumanagara.
- (3). Keputusan sebagaimana dimaksud dalam pasal ini bersifat final dan mengikat.

Demikian Perjanjian Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dibuat dengan sebenar-benarnya pada hari, tanggal dan bulan tersebut diatas dalam rangkai 3 (tiga), yang masing-masing mempunyai kekuatan hukum yang sama.

Pihak Pertama


Dr. Leo Ty Bing

Pihak Kedua


Dr. Yonita Widiyaja, M.Pd.Ked

RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

Rencana Penggunaan Biaya	Jumlah
Honorarium	Rp 0,-
Pelaksanaan Kegiatan	Rp 6.000.000,-

REKAPITULASI RENCANA PENGGUNAAN BIAYA
(Rp)

NO	POS ANGGARAN	TAHAP I (50 %)	TAHAP II (50 %)	JUMLAH
1	Honorarium	Rp 0,-	Rp 0,-	Rp 0,-
2	Pelaksanaan Kegiatan	Rp 3.000.000,-	Rp 3.000.000,-	Rp 6.000.000,-
	Jumlah	Rp 3.000.000,-	Rp 3.000.000,-	Rp 6.000.000,-

Jakarta, 11 Desember 2020
Pejabat POK



(Dr. Yohana Widyada, M.Pd, KAd)

Lampiran 2. Materi Edukasi

UNTAR untuk INDONESIA

CEGAH HIPERTENSI

Yanita Widjaja, Winny Tjongarta, Windy Hazmi Fadhilah
 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
 Jakarta, 2 Oktober 2021



Ayo cegah HIPERTENSI

Mari Kita Saksikan Video Berikut Ini

Dengan mengurangi asupan **GARAM** dapat mengurangi tekanan darah sistolik **2-8 mmHg**

Mari Kita Saksikan Video Berikut Ini

berhenti merokok akan mengurangi tekanan darah sistolik **2-4 mmHg** (setelah 1 Minggu berhenti)

Selain itu Kita harus perhatikan pula asupan kita

- Garam**
 - Batasi garam < 3 sendok teh per hari
 - Kurangi garam saat memasak
 - Batasi makanan olahan dan cepat saji
- Protein dan Lemak**
 - Batasi makanan berlemak/digoreng < 3 sendok makan minyak per hari
 - Makan ikan sedikitnya 3 kali perminggu
- Gula**
 - Batasi konsumsi gula < 4 sdm per hari
- Buah-Buahan dan Sayuran**
 - 3 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)

DIET PADA HIPERTENSI

Bahan Makanan yang diperbolehkan :

BAHAN MAKAMAM SEGAR SEPERTI :

- Berat ubi, mie, maizena, hummus, terigu, gula pasir.
- Kacang-kacangan dan biji-bijian (seperti kacang hijau, kacang merah, kacang koro, tempe, tahu, sayur, kacang).
- Minyak goreng margarin tanpa garam, sayur dan buah-buahan segar.

Bumbu seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, ketumbar, lada, salam, serai, dll.

Garam Makanan yang dihindarkan :

- Diluar meminum atau memukul tabung menggunakan mentega atau margarin yang tidak mengandung natrium/garam.
- Ditukar memperbaiki rasa masakan yang tajam, dapat digunakan bumbu: bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, kunyit, jahe, salam, dan asam.
- Dengan menggunakan mentega, pepat, tahu atau menggunakan jeruk dapat mengenyahkan / menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tajam.

Apa saja bahan makanan yang tidak diperbolehkan?

- Makanan yang diolah menggunakan garam dapur dan atau baking soda, seperti: roti, biskuit, keripik asin, kue asin
- Makanan yang diolah dengan garam dapur/diwetkan seperti: ikan asin, dendeng, telur asin, terasi, ebi, daging asap, asinan, dll
- Makanan yang diawetkan dalam kaleng
- Bumbu seperti: kecap, saus tomat, bumbu penyedap, MSG
- Minuman bergas, spt minuman soda
- Mentega, margarin, keju

Pencegahan Hipertensi CERDIK

Bapak Ibu untuk Mencegah Hipertensi. Kita harus CERDIK!

CERDIK

- Di Kesehatan Secara Rutin
- Enyahkan Asap Rokok
- Rutin Aktivitas Fisik
- Dirawat Cukup
- Dieta Seimbang
- Kelola Stres

Lampiran 3: Data Wilayah



Lampiran 4. Biodata

Biodata Pengusul

Nama : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd. Ked
Alamat : Jl. Pulo Macan Raya No. 89. Tomang, Jakarta Barat 11440
Tempat/Tanggal lahir : Bogor, 7 Oktober 1983
Jabatan : Dosen tetap
Bagian : Patologi Klinik
Tahun mulai mengajar: 2008
Riwayat pendidikan :
- 2008: S1 Kedokteran Umum. Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- 2016: S2 Magister Pendidikan Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Pengabdian masyarakat:

- 2009: Identifikasi Golongan Darah dalam Rangka Kegiatan Bina Lingkungan Sekitar Universitas Tarumanagara
- 2014: Tim dokter pengobatan: Bakti kesehatan “Peduli terhadap Sesama”: Penyuluhan “Ayo Tingkatkan Hidup Sehat melalui makanan-minuman bersih serta kesadaran lingkungan” dan pengobatan gratis di RW 14 Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.
- 2015: Bakti kesehatan FK Untar “FK Untar berbagi: Ayo tingkatkan hidup sehat dan bersih” Dusun Lenggang (Kampung Nelayan/Kampung Bugis, Desa Lenggang-Belitung Timur)
- 2017: Upaya Peningkatan Kesehatan Usia > 15 tahun dan Usia Lanjut di Posbindu Kembangan Jakarta Barat
- 2018: Pelayanan Kesehatan dalam Penerapan Perilaku Kebersihan Tangan di Kalangan Sekolah Taman Kanak atisa Dipamkara Karawaci
- 2018: Usaha Meningkatkan Pola Hidup Bersih dan Sehat Di Lingkungan Bunda Mulia Internasional School Jakarta
- 2019: Bakti Kesehatan Fk Untar “Ayo Tingkatkan Hidup Sehat”: Edukasi Kesehatan Di Lingkungan Kelurahan Tomang Jakarta Barat

Penelitian:

- 2016: Aspek budaya terkait proses umpan balik pada peserta didik dan staf pengajar dalam pendidikan kedokteran tahap akademik: Studi kualitatif di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- 2017: Penggunaan Kuis Sebagai Asesmen Formatif dalam Pembelajaran Blok di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Riwayat Pelatihan Tambahan:

- Pelatihan Mentor Institusi dan Peer Mentor Program Bimbingan Retaker Khusus UKMPPD
- Workshop Nasional Penguji dan Pelatih SP Osce UKDI
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 1st Series: The Basic Understanding of Bioethics”
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 2nd Series: The Basic Understanding of Bioethics II”
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 3rd Series: The Application of Bioethics in Health Care Services (Part 1)”
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 4th Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Health Care Services (Part 2)”
- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 5th Series: HELP Approach to Bioethical Problems in Research”

- Certified Courses on Bioethics for Health Professionals HELP “The 6th Series: HELP HELP Aspects in Health/Medical Education”

Riwayat Penugasan Selama Menjadi Dosen:

- Anggota Medical Education Unit (MEU) FK Universitas Tarumanagara
- Koordinator OSCE Center FK Universitas Tarumanagara
- Pelatih Pasien Standar UKMPPD OSCE
- Pelatih *Workshop on Clinical Teaching and Clinical Assessment: An Introduction to Clinical Teachers in Faculty of Medicine Tarumanagara University*
- Koordinator dan Sekretaris Blok

Biodata Mahasiswa

Winny Tjongarta

NIM : 405190004
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tanggal lahir : Makassar, 17 Januari 2002
Alamat : Jalan Kemauan Raya no 31
Nomor Hp : 08991362329
E-mail : Winny.405190004@stu.untar.ac.id

Windy Hazmi Fadhilah

NIM : 405190013
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tanggal lahir : Mangun Joyo, 15 Mei 2000
Alamat : Desa Suka Jaya, Kecamatan Muko-Muko Bathin VII
Kabupaten Mungo, Jambi
Nomor Hp : 081273724243
E-mail : windyhazmi@gmail.com

Lampiran 5: Manuskrip

Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Masa Pandemi Covid-19

Yoanita Widjaja¹, Winny Tjongarta², Windy Hazmi Fadhilah³

¹Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: yoanitaw@fk.untar.ac.id

² Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: Winny.405190004@stu.untar.ac.id

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: windyhazmi@gmail.com

ABSTRACT

Uncontrolled blood pressure can cause fatal complications for the patients. High number of hypertension patients in Indonesia, especially in Jakarta is caused by lack of self-awareness and low motivation from families. Those encourage the team to conduct education activity related to preventing high blood pressure and tips so that blood pressure can be controlled. The team coordinated with West Jakarta Tomang sub-district citizen in the implementation of community service so that health education activities can be realized. This activity is carried out by providing health education related to the ways in preventing hypertension and the benefits of it during this pandemic situation. The target people of the activity is young adults in West Jakarta area, especially those with risk factors related to hypertension, hypertension patients and their families. The activity was attended by 38 participants in accordance with the target of counseling activities. The result of the average pre-test score was 35.09 and the post-test average score was 62.28, there was an increase in the knowledge of participants who attended this education about 77.5%. This activity and other similar activities need to be carried out routinely so that the people can apply healthy life habits consistently.

Keywords: *hypertension, hypertension prevention, health education*

ABSTRAK

Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi dan berakibat fatal bagi penderitanya. Masih tingginya angka kejadian hipertensi di Indonesia terutama di Jakarta, disebabkan karena kurangnya kesadaran diri serta rendahnya motivasi dari keluarga. Hal tersebut mendorong tim pengabdian melakukan edukasi terkait pencegahan tekanan darah tinggi serta kiat-kiat agar tekanan darah dapat terkontrol. Tim pengabdian berkoordinasi dengan kader kelurahan Tomang Jakarta Barat dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat agar kegiatan edukasi kesehatan dapat terealisasi. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan memberikan edukasi kesehatan terkait informasi cara pencegahan hipertensi serta manfaat pencegahan hipertensi pada masa pandemi. Sasaran dari kegiatan adalah dewasa muda di daerah Jakarta Barat terutama yang memiliki faktor resiko terkait hipertensi, penderita hipertensi dan keluarganya. Kegiatan dihadiri 38 peserta yang sesuai dengan target sasaran kegiatan penyuluhan. Hasil nilai rata-rata pre-test adalah 35,09 dan nilai rata-rata post-test adalah 62,28, terjadi peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti edukasi dengan materi pencegahan hipertensi sebesar 77,5%. Kegiatan pengabdian ini dan kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara rutin agar perubahan gaya hidup dapat diterapkan secara konsisten oleh masyarakat.

Kata kunci: *hipertensi, pencegahan hipertensi, edukasi kesehatan*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi telah menjadi masalah kesehatan global termasuk di Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian hipertensi tahun 2013 adalah 27,8% dan tahun 2018 angka ini meningkat menjadi sebesar 34,1%. (Riskesdas, 2018). Tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi pada organ tubuh seperti ginjal, jantung, otak, retina mata, dan pembuluh darah. (Lukito A, 2019).

Pada tahun 2025 diperkirakan prevalensi penderita hipertensi di dunia akan ada sebanyak 1,56 milyar dan paling banyak ditemui pada dewasa muda. (Bell, K., et al., 2015). Hipertensi disebut *the silent*

killer karena seringkali tidak menimbulkan gejala, tetapi bertanggung jawab terhadap 13,5% dari seluruh kematian akibat penyakit kardiovaskular. (Ghadieh, A. S., et al., 2015). Empat puluh lima persen kematian karena hipertensi disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, sedangkan 55% disebabkan stroke. (Kjeldsen, S., et al., 2014).

Pada keadaan pandemi Covid-19 saat ini, tekanan darah merupakan hal yang perlu dikontrol agar tidak menambah beban penyakit. Terdapat beberapa penyakit yang membutuhkan perhatian lebih karena penderita penyakit ini lebih rentan terkena penyakit Covid-19 dan jika terkena, dapat menimbulkan gejala klinis Covid-19 yang lebih berat. Kelompok penyakit ini disebut penyakit komorbid. Hipertensi merupakan penyakit komorbid Covid-19 yang terbanyak. Berdasarkan data dari satuan tugas penanganan Covid-19 pada Oktober 2020, jumlah pasien Covid-19 yang memiliki penyakit komorbid yaitu sebanyak 1.488 pasien dan 50,5% nya menderita hipertensi. (Rokom, 2021).

Tekanan darah harus selalu terkontrol pada angka 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik pada orang dewasa normal. Hal ini penting tidak hanya untuk menghindari gejala berat dari Covid-19, tetapi juga untuk mencegah komplikasi dari penyakit hipertensi itu sendiri. Tekanan darah yang meningkat mendadak dapat menyebabkan kerusakan organ. Banyak orang tidak peduli untuk mengontrol tekanan darahnya, padahal keadaan ini dapat memicu timbulnya komplikasi serta mempercepat kerusakan pada jantung dan pembuluh darah, serta memicu timbulnya penyakit lain seperti stroke. (WHO, 2013). Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dan sudah diikuti komplikasi, menempati urutan ke lima sebagai penyebab kematian pada semua golongan usia. Pada tahun 2017, penyakit tidak menular sebagai penyebab kematian pertama di Indonesia yaitu stroke yang disebabkan tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2018; Usman, et al., 2019).

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi. Jika seseorang memiliki faktor risiko seperti kelebihan berat badan, keturunan hipertensi, usia yang semakin meningkat, serta pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat, maka ia harus lebih memerhatikan langkah-langkah pencegahan hipertensi, karena ia lebih rentan terkena penyakit tersebut. (Bell, K., et al., 2015). Pencegahan selalu lebih baik daripada mengobati. Pencegahan sederhana yang dapat dilakukan yaitu mengukur tekanan darah secara teratur serta menjaga pola hidup yang baik. Kesadaran seseorang, peran keluarga, serta pengetahuan yang dimiliki berkontribusi dalam kepatuhan menjalankan modifikasi pola hidup untuk mencegah hipertensi. Selanjutnya, hal ini dapat menurunkan prevalensi dan insiden peningkatan tekanan darah secara mendadak. (Novian, A., 2013).

Hipertensi menjadi berbahaya karena jarang menunjukkan gejala, sehingga sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari jika ia mengalami tekanan darah yang tidak terkontrol. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Oleh karena itu, pengukuran tekanan darah rutin merupakan salah satu upaya pencegahan dan deteksi dini hipertensi. Deteksi dini sebaiknya dimulai sejak dewasa muda dan tidak menunggu hingga usia tua, walaupun usia disebut merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kejadian hipertensi. Pada kenyataannya, hipertensi terdeteksi pada kelompok usia muda hingga tua, yaitu usia 31-64

tahun. Deteksi dini perlu diikuti dengan pengetahuan mengenai cara pencegahan hipertensi, karena diketahui bahwa kurangnya *self management* serta kurangnya pengetahuan dapat meningkatkan kejadian hipertensi. (Wulansari, J., et al., 2013). Hal tersebut mendorong tim pengabdian kepada masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK Untar) melakukan edukasi pencegahan hipertensi pada warga. Edukasi diberikan pada warga Tomang, Jakarta mengingat hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang ditemukan pada layanan rawat jalan di Puskesmas DKI Jakarta tahun 2020. (Portal Data Terpadu Pemprov DKI Jakarta, 2021).

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan rapat internal anggota tim pengabdian yang membahas tanggal pelaksanaan, target kegiatan serta materi penyuluhan. Selanjutnya, tim pengabdian

berkoordinasi dengan perwakilan peserta edukasi untuk mengoordinir pendaftaran dengan mengisi *google form* dalam *flyer* yang dibagikan tim pengabdian 1 minggu sebelum pelaksanaan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah dewasa muda di daerah Jakarta Barat khususnya warga Kelurahan Tomang yang terutama memiliki faktor resiko terkait hipertensi, serta penderita hipertensi dan keluarganya.

Kegiatan edukasi dilakukan tanggal 2 Oktober 2021 pk. 09.00-10.00. Pada saat diselenggarakannya kegiatan ini, pemerintah Jakarta sedang memberlakukan pembatasan pergerakan dan kegiatan masyarakat, sehingga kegiatan dilakukan secara daring menggunakan aplikasi *zoom*. Media yang digunakan yaitu *power point presentation* dan video. Materi yang disampaikan pada kegiatan edukasi meliputi pencegahan hipertensi melalui pengaturan pola makan dan gaya hidup. Selain itu peserta juga diperkenalkan tentang pencegahan hipertensi dengan enam langkah yang disingkat CERDIK (Cek kesehatan secara rutin, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet seimbang, Istirahat cukup, Kelola stres). Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal terkait pencegahan hipertensi dan setelah pemaparan materi dilakukan *post-test* untuk menilai manfaat kegiatan edukasi ini bagi peserta. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan menggunakan *google form*.

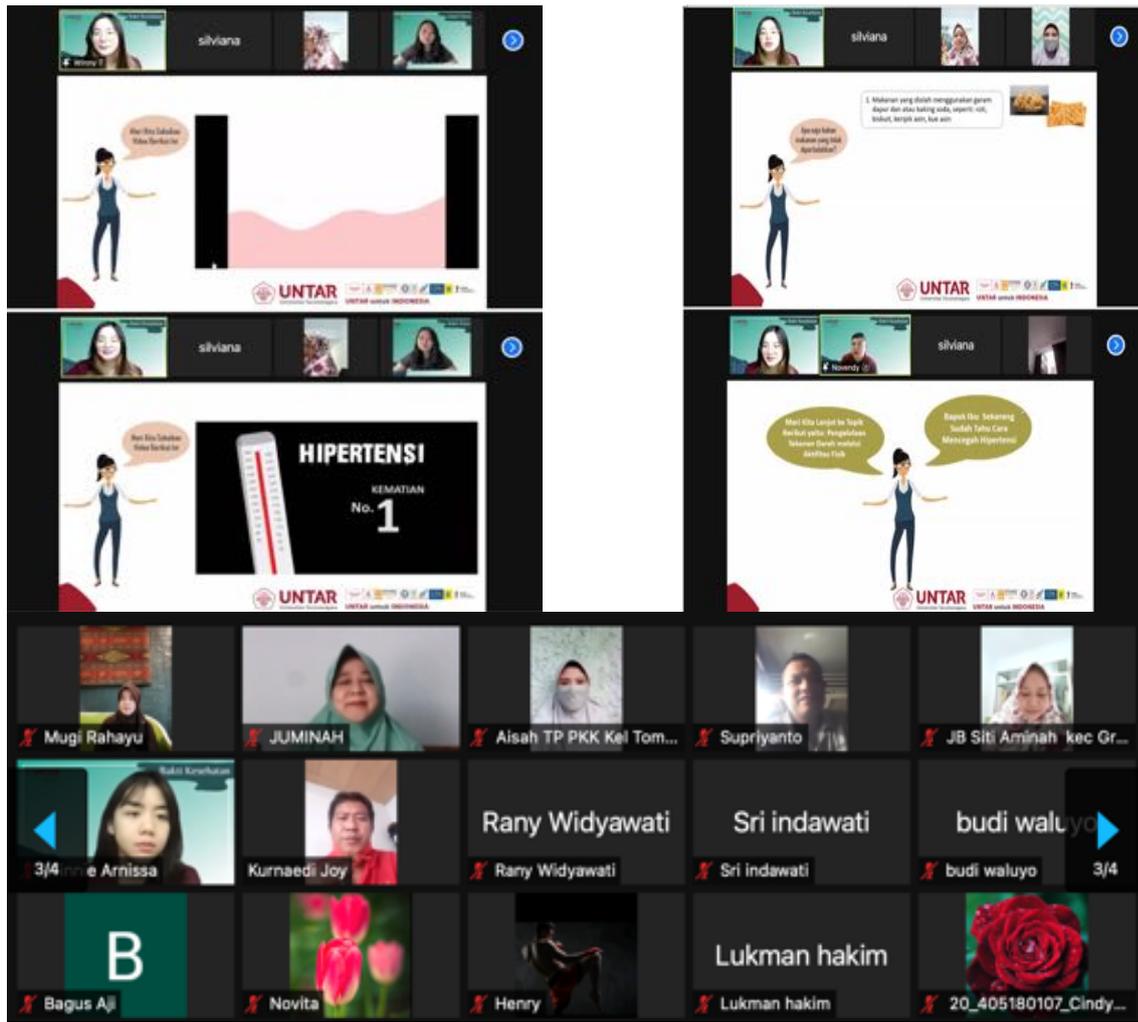
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Cegah Hipertensi” dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 2 Oktober 2021 pk. 09.00-10.00. Kegiatan pengabdian dihadiri 38 peserta yang telah mendaftar pada *link* pendaftaran yang terdapat di *flyer* kegiatan seperti yang dapat dilihat pada gambar 1.

Pelaksanaan edukasi diawali dengan *pre-test*. Setelah semua peserta mengisi *pre-test*, tim pengabdian mulai menyampaikan materi terkait pencegahan hipertensi. Peserta diputarkan video terkait pencegahan hipertensi yang efektif, alasan pencegahan hipertensi perlu dilakukan, serta hal-hal yang dapat terjadi jika tidak melakukan pencegahan sejak dini. Tim pengabdian juga memamparkan tentang CERDIK yaitu cek tekanan darah secara rutin, enyahkan asap rokok, rajin beraktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Singkatan CERDIK diinformasikan pada peserta agar mereka dapat mengingat cara-cara pencegahan dengan lebih mudah. Tim pengabdian mengingatkan agar peserta menerapkan CERDIK dalam pencegahan hipertensi di kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. *Flyer* kegiatan



Gambar 2. Acara Edukasi





Gambar 3. Materi penyuluhan

Peserta pengabdian mengikuti kegiatan dengan semangat, semua peserta mengisi *pre-test* dan *post-test* dengan lengkap. *Pre-test* disampaikan sebelum pemaparan materi penyuluhan bertujuan menilai pengetahuan awal peserta terkait pencegahan hipertensi dan nilai rata-rata yang dicapai dari seluruh peserta adalah 35,09. Setelah penyampaian materi untuk menilai manfaat dari edukasi pencegahan hipertensi dilakukan *post-test* dan didapatkan nilai rata-rata adalah 62,28. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 77,5% setelah penyampaian materi.

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan terkait pencegahan hipertensi telah mencapai target jangka pendek, yaitu peningkatan pengetahuan untuk pencegahan hipertensi yang selanjutnya diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran pentingnya pola hidup sehat guna mencegah hipertensi. Berdasarkan umpan balik yang diperoleh dari peserta, mereka menyatakan senang mendapatkan informasi kesehatan seperti hipertensi ini karena hipertensi merupakan penyakit yang seringkali mereka temui dalam lingkup keluarga mereka. Edukasi ini juga menambah wawasan para peserta terkait cara-cara pencegahan hipertensi yang sederhana dan dapat dilakukan sehari-hari. Peserta mengusulkan agar kegiatan ini dapat berlangsung secara berkelanjutan dan periodik. Peserta juga menyampaikan bahwa kegiatan edukasi pencegahan hipertensi pada masa pandemi Covid-19 ini penting karena hipertensi merupakan salah satu penyakit komorbid yang sering ditemui.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang merupakan bentuk dari pelaksanaan tridharma pendidikan diselenggarakan Sabtu 2 Oktober 2021 pk. 09.00-10.00 dengan mengambil topik “Cegah Hipertensi” berjalan dengan baik. Kegiatan dihadiri 38 peserta yang sesuai dengan target sasaran kegiatan penyuluhan. Hasil nilai rata-rata *pre-test* adalah 35,09 dan nilai rata-rata *post-test* adalah 62,28 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan peserta yang mengikuti edukasi dengan materi pencegahan hipertensi sebesar 77,5%. Kegiatan edukasi mengenai hipertensi atau penyakit lainnya perlu dilaksanakan agar dapat mengarahkan pandangan masyarakat untuk hidup sehat serta meningkatkan kesadaran untuk mencegah penyakit karena mencegah lebih baik daripada mengobati. Kegiatan dapat dilakukan secara rutin agar warga Tomang dapat konsisten menerapkan gaya hidup sehat.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR untuk bantuan pendanaan kegiatan ini. Terima kasih juga kepada Rektor Untar dan Dekan FK Untar beserta jajarannya yang mendukung kegiatan PKM ini. Penulis mengucapkan terima kasih juga kepada para peserta yang telah ikut serta dalam kegiatan edukasi ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Novian, A. (2013). Kepatuhan diit pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9 (1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>.
- Ghadieh, A. S., Saab, B. (2015). Evidence for exercise training in the management of hypertension in adults. *Can Fam Phys*. 2015; 61(3): 233-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25927108/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). (2018). *Findings from the global burden of disease study 2017*. IHME. <http://www.healthdata.org/policy-report/findings-global-burden-disease-study-2017>
- Bell, K., Twiggs, J., Olin, B. R. (2015). *Hypertension: The silent killer: Update JNC 8 guideline recommendation*. Alabama Pharmacy Association. https://cdn.ymaws.com/www.aparx.org/resource/resmgr/CEs/CE_Hypertension_The_Silent_K.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Hipertensi. Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Kjeldsen, S., Feldman, R. D., Lisheng, L., Mourad, J. J., Chiang, C. E., Zhang, W., et al. (2014). *Updated national and international hypertension guidelines: A review of current recommendations*. *drugs*. 2014;74(17):2033-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25315030/>
- Lukito, A. A, Harmeiwaty, E., Hustrini, N. M. (Eds.). (2019). Konsensus penatalaksanaan hipertensi 2019. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.
- Portal Data Terpadu Pemprov DKI Jakarta. (2021). Data 10 penyakit terbanyak rawat jalan di puskesmas DKI Jakarta tahun 2020. <https://data.jakarta.go.id/dataset/10-penyakit-terbanyak-rawat-jalan-di-puskesmas-dki-jakarta-tahun-2020>
- Riskesdas. (2018). Laporan riset kesehatan dasar (riskesdas). Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Rokom. (2021). 13,2 persen pasien Covid-19 meninggal memiliki penyakit hipertensi. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20201013/5535336/132-persen-pasien-covid-19-meninggal-memiliki-penyakit-hipertensi/>
- Usman, Y., Iriawan, R. W., Rosita, T., Lusiana, M., Kosen, S., Kelly, M., ... Raoi, C. (2019). Indonesia's sample registration system in 2018: A work in progress. *Journal of Population and Social Studies*, 27(1), 39–52.
- WHO. (2013). A global brief on hypertension. https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/
- Wulansari, J., Ichsan, B., Usdiana, D. (2013). Hubungan pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUD DR. MOEWARDI SURAKARTA, *Biomedika*, 5(1), 17–22. <https://journals.ums.ac.id/index.php/biomedika/article/view/271>