UNTAR
Universitas Tarumanagara

UNTAR untuk INDONESIA

SURAT TUGAS
Nomor: 61-R/UNTAR/Pengabdian/III/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

1. MARCELLA ERWINA RUMAWAS, dr., M.Sc., Ph.D.
2. TRIYANA SARI, dr., M.Biomed.
3. OLIVIA CHARISSA, dr.,M.Gizi.
4. ERICK SIDARTA, S.Si., M.Biomed.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Konseling Kesehatan Pencegahan Hipertensi kepada Jemaat Komisi Usia Indah GKI Pakuwon Jelambar
Mitra	:	GKI Pakuwon Jelambar
Periode	:	11 Maret 2023
URL Repository	:	-

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

30 Maret 2023
Rektor

Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 33f83cb138c4b8cc08f9f048e4dfd400

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

Jl. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat 11440
P: 021 - 5695 8744 (Humas)
E: humas@untar.ac.id

Untar Jakarta untar.ac.id

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

KONSELING KESEHATAN: "PENCEGAHAN HIPERTENSI" KEPADA JEMAAT KOMISI USIA INDAH GKI PAKUWON JELAMBAR

Disusun oleh:

Ketua:

Marcella Erwina Rumawas, dr., M.Sc., Ph.D [NIDN 0305107205 / NIK 10410011]

Anggota:

dr. Triyana Sari, M.Biomed [NIDN 0325018401 / NIK 10410009]

Olivia Charissa, dr., M.Gizi, Sp.GK [NIDN 0304088703 / NIK 10418001]

Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed [NIDN 0301048504 / NIK 10417014]

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
MARET 2023

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yaitu kenaikan tekanan darah sistol ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastol ≥90 mmHg (Unger et al., 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Association*/WHO), di tahun 2020, 7,5 juta kematian atau setara dengan 12.8% dari seluruh penyebab kematian disebabkan oleh hipertensi (World Health Organization, 2021). Selain sebagai penyebab utama kematian, hipertensi merupakan salah satu faktor utama risiko penyakit jantung iskemik dan stroke, serta merupakan penyulit/komplikasi pada pasien diabetes (Oparil et al., 2018). Di Indonesia, berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 34.1% (31.3% pada laki-laki, 36.8% pada perempuan) dan merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, baik faktor yang tidak dapat dimodifikasi maupun faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi misalnya faktor keturunan (genetik) dan faktor penuaan(*aging*) yaitu yaitu menurunnya fungsi organ karena usia tua. Sedangkan faktor yang dapat dimodifikasi misalnya pola hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, kurang akvitas fisik dan makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan kegemukan (obesitas).

Komisi Usia Indah Jemaat GKI Pakuwon berlokasi di Jelambar, Jakarta Barat, adalah suatu komunitas bagian dari masyarakat Indonesia yang belum memahami cara pencegahan hipertensi. Untuk mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat rohani, mental dan juga fisik, GKI Pakuwon merasa membutuhkan untuk mendapatkan edukasi kesehatan dari pakar di bidang medis (kedokteran). Hal ini yang menjadi latar belakang diadakannya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) oleh tim dosen dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Abdimas dilaksanakan dengan memberikan konseling kesehatan dengan tema: "Pencegahan Hipertensi" kepada pengunjung Persekutuan Usia Indah di GKI Pakuwon. Tim kesehatan dari FK UNTAR diketuai oleh dr. Marcella E. Rumawas, M.Sc, Ph.D, dengan anggota yaitu dr. Triyana Sari, M.Biomed, dr. Olivia Charissa, M.Gizi, Sp.GK dan Erick Sidarta, S.Si, M.Biomed.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan konseling kesehatan dilaksanakan pada hari/tangga Sabtu 11 Maret 2023 pk 09.00 s.d. 12.00 di Ruang Serba Guna Lantai 1 Gedung Gereja GKI Pakuwon Jl. Komplek Pakuwon Blok I No. 2 – 4 Jelambar Jakarta Barat 11460. Kegiatan konseling kesehatan ini diikuti oleh 32 orang pengunjung kegiatan Persekutuan Usia Indah di GKI Pakuwon. Pada kegiatan tersebut, peserta mendapatkan edukasi kesehatan mengenai pencegahan hipertensi sesuai dengan informasi mengenai hasil pengukuran tekanan darahnya dan faktor-faktor yang dapat

mempengaruhinya, termasuk pola makan, indeks massa tubuh, riwayat penyakit dahulu dan keluarga serta pola kebiasaan lainnya seperti merokok dan aktivitas fisik (olah raga). Dalam konseling tersebut, peserta juga dapat berdiskusi mengenai masalah kesehatan yang sudah dihadapinya dan mendapatkan saran terkait upaya penyembuhan serta pencegahan perburukan / komplikasi dari masalah kesehatannya tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan Abdimas berupa konseling kesehatan berjudul: "Pencegahan Hipertensi" telah dilaksanakan dengan baik pada tanggal 11 Maret 2023 pk 09.00 – 12.00 WIB kepada pengunjung kegiatan Persekutuan Usia Indah di Jemaat GKI Pakuwon, Jelambar. Dari konseling kesehatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat memahami dan melakukan upaya-upaya pencegahan hipertensi secara aktif dalam upaya memelihara kesehatan pribadi secara optimal dan membantu mewujudkan masyarakat Indonesia yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., et al. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension,75*(6), 1334-1357. https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA. 120.15026

World Health Organization. (2021). *Blood Pressure / Hypertension*. World Health Organization. https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/3155.

Oparil, S., Acelajado, M. C., Bakris, G. L., Berlowitz, D. R., Cifkova, R., Dominiczak, A. F., et al. (2018). *Hypertension*. Nat Rev Dis Primers*, 4*, 18014. https://doi.org/10.1038/nrdp.2018.14.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf.

Foto Kegiatan

SERTIFIKAT

No: 046/GKI-KOMPAK/2/III/2023

Diberikan kepada:

dr. Triyana Sari, M. Biomed

Atas partisipasinya sebagai

Tim Kesehatan Kegiatan "Pencegahan Hipertensi" dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang diadakan di Komisi Usia Indah GKI Pakuwon pada :

Hari/tanggal : **Sabtu, 11 Maret 2023**
Waktu : **Pk. 09.00 – 12.00 wib**
Tempat : **GKI Pakuwon**
Komplek Pakuwon Blok I No. 2 – 4
Jelambar, Jakarta Barat

Jakarta, 11 Maret 2023
Majelis Jemaat GKI Komplek Pakuwon

GEREJA KRISTEN INDONESIA
MAJELIS JEMAAT
KOMPLEK PAKUWON
JAKARTA

Pnt. Alex R. Jacobus
Wakil Ketua 1

Pnt. Marijani
Sekretaris 1