

## SURAT TUGAS

Nomor: 281-R/UNTAR/Pengabdian/IX/2024

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

ZITA ATZMARDINA, dr., MM., MKM.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul : Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat  
Mitra : Puskesmas Cikupa  
Periode : Januari - Juli 2024  
URL Repository :

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

02 September 2024

**Rektor**



**Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.**

Print Security : 9694dac39f892c13ff38c9a7615ed60c

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

### 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 AKHIR  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA  
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat

Disusun oleh:

**Ketua Tim**

Zita Atzmardina (10411002/0328048302)

**Anggota:**

Vincent Suaputra (408212059)

Caitlyn Natasha Horyono (406212075)

Elizabeth (406212086)

Cindy Damara (406212088)

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
JULI, 2024

**Halaman Pengesahan  
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat**

1. Judul PKM : Kendalikan Tekanan Darah dengan Hidup Sehat
2. Nama Mitra PKM
3. Ketua Tim Pelaksana : Puskesmas Cikupa
  - A. Nama dan Gelar : Zita Atzmardina, dr., MM, MKM, Sp.KKLP
  - B. NIDN/NIDK : 0328048302
  - C. Jabatan/Gol. : Dosen
  - D. Program Studi : Sarjana Kedokteran
  - E. Fakultas : Kedokteran
  - F. Bidang Keahlian : Ilmu Kesehatan Masyarakat
  - G. Alamat Kantor : Jl. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta
  - H. Nomor HP/Tlp : 089616493782
3. Anggota Tim PKM
  - A. Jumlah Mahasiswa : 4 orang
  - B. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Vincent Suaputra (408212059)
  - C. Nama & NIM Mahasiswa 2 : Caitlyn Natasha Horyono (406212075)
  - D. Nama & NIM Mahasiswa 3 : Elizabeth (406212086)
  - E. Nama & NIM Mahasiswa 4 : Cindy Damara (406212088)
4. Lokasi Kegiatan Mitra : Puskesmas Cikupa
  - A. Wilayah Mitra : Cikupa
  - B. Kabupaten/Kota : Tangerang
  - C. Provinsi : Banten
5. Metode Pelaksanaan : Luring
5. Luaran yang dihasilkan : HKI
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari - Juli 2024
7. Pendanaan : Rp. 3.000.000
  - Biaya yang disetujui

Jakarta, 27 Juli 2024

Menyetujui,  
Ketua LPPM

Ketua Pelaksana



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D., P.E., M.ASCE.  
NIK:10381047

Zita Atzmardina, dr., MM, MKM., Sp.KKLP  
NIDN:0328048302

# LAPORAN AKHIR PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

## BAB I Pendahuluan

Menurut WHO sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi dan diperkirakan 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Definisi hipertensi (HT) saat ini adalah nilai tekanan darah sistolik (TDS) 130 mmHg atau lebih dan/atau tekanan darah diastolik (TDD) lebih dari 80 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia sehingga menurunkan prevalensi hipertensi merupakan salah satu dari target global sejak tahun 2010 hingga nanti 2030 untuk penyakit tidak menular.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% terbagi di usia 31-44 tahun (31,6%), usia 45-54 tahun (45,3%), usia 55-64 tahun (55,2%).<sup>6</sup> Sedangkan Kabupaten/Kota dengan persentase hipertensi tertinggi Tahun 2019 adalah Kabupaten Tangerang dengan jumlah 622.060 kasus dan total pengidap Hipertensi sebesar 1.857.866 jiwa dengan presentase hanya 50% dari total kasus yang mendapat pelayanan kesehatan.

## Bab II Pelaksanaan

Metode Pelaksanaan dengan mendatangi rumah pasien yang menderita hipertensi sejak tanggal 13 Februari 2024 – 08 Maret 2024. Awal mulanya pasien datang ke Puskesmas Cikupa dengan keluhan kedua tungkai bawah bengkak sejak 3 hari yang lalu. Pasien mengatakan bengkak muncul mendadak pada pagi hari setelah pasien bangun, bengkak terasa nyeri dan keluhan tersebut membuat pasien kesulitan melakukan aktivitasnya. Keluhan bengkak disertai dengan gejala kepala pusing hilang timbul yang menahun, pasien tidak ingat pasti kapan awal keluhan kepala pusing dimulai. Pasien memiliki kebiasaan konsumsi obat Bodrex jika merasa kepalanya pusing atau tidak enak badan. Pasien juga mengatakan bahwa dirinya lebih nyaman jika tidur dengan 2 bantal dan terkadang pasien terbangun di malam hari dalam keadaan sesak.

- Aspek I (Personal) :
  - Kedua tungkai bawah bengkak dan terasa nyeri dan pasien lebih nyaman tidur dengan 2 bantal namun terkadang terbangun di malam hari dalam keadaan sesak.
  - Pusing hilang timbul yang menahun.
- Aspek II (Klinis) :
  - Diagnosis : Hipertensi tidak terkontrol dengan suspek

gagal jantung kongestif

- Diagnosis tambahan : Hiperurisemia, gagal ginjal kronik stadium IV, *Atrial Fibrillation*
- Aspek III (Internal) :
  - Ny. R tidak pernah berobat dan minum anti nyeri jika ada gejala.
  - Ny. R jarang melakukan aktivitas fisik.
  - Ny. R sering tidak menghabiskan makanan yang disediakan.
  - Ny. R suka mengonsumsi ikan teri dan ikan asin.
  - Ny. R tidak memiliki BPJS.
- Aspek IV (Eksternal) :
  - Keluarga Ny. R kurang memahami penyakit yang diderita pasien dan komplikasi yang dapat terjadi.
  - Ventilasi insidental dan permanen rumah Ny. R masih kurang baik.
  - Pencahayaan alami dan buatan pada rumah Ny. R masih kurang baik. Pencahayaan alami tidak cukup karena pasien jarang membuka gorden. Pencahayaan buatan tidak cukup memberikan penerangan sehingga kondisi ruangan masih redup.
  - Lingkungan di sekitar halaman kurang bersih, terdapat banyak sampah plastik tidak terpakai, terdapat beberapa wadah berisi air yang menggenang dan terdapat banyak nyamuk.
- Aspek V (Fungsional):

#### **4: Ada sedikit hambatan dalam tugas sehari-hari**

Status fungsional Ny. R adalah 4, mengalami sedikit hambatan dalam tugas sehari-hari seperti berjalan ke masjid untuk pengajian.

### **Bab III Kesimpulan**

- Aspek I (Personal) :
  1. Kedua tungkai bawah bengkak dan terasa nyeri serta pasien lebih nyaman tidur dengan 2 bantal namun terkadang terbangun di malam hari dalam keadaan sesak
    - Pasien rutin konsumsi obat dan berobat ke puskesmas jika obat habis.
    - Kedua tungkai bawah sudah tidak bengkak dan nyeri.
    - Pasien sudah dapat tidur dengan 1 bantal dan tidak terbangun di malam hari dalam keadaan sesak.
    - Pasien dan keluarga pasien telah menerapkan diet rendah purin; seperti mengurangi jeroan, daging merah, kacang-kacangan dan makanan laut.
  2. **Kepala pusing hilang timbul menahun**

- Pasien sudah tidak mengeluh pusing
- Pasien rutin konsumsi obat dan berobat ke puskesmas jika obat habis

## **Aspek 2 : Klinis**

### **1. Hipertensi tidak terkontrol dengan suspek gagal jantung kongestif**

- Tekanan darah pasien 150/90.
- Pasien rutin konsumsi obat dan berobat ke puskesmas jika obat habis
- Pasien dan keluarga pasien telah menerapkan diet yang tepat untuk pasien (rendah garam, cukup protein, rendah lemak jenuh/trans)

### **2. Diagnosis tambahan: Hiperurisemi**

- Pasien rutin konsumsi obat dan berobat ke puskesmas jika obat habis

### **3. Diagnosis tambahan: Gagal ginjal kronik stadium IV**

- Pasien dan keluarga pasien telah menerapkan diet rendah protein (0,8 g/kgBB/hari).
- Dokter muda dan keluarga telah mencoba membujuk pasien untuk melakukan pengobatan di fasilitas kesehatan yang lebih memadai, namun pasien menolak.

### **4. Diagnosis tambahan: *Atrial Fibrillation***

- Dokter muda dan keluarga telah mencoba membujuk pasien untuk melakukan pengobatan di fasilitas kesehatan yang lebih memadai, namun pasien menolak.

## **Aspek 3: Internal**

1. Ny. R sering tidak menghabiskan makanan yang disediakan
  - Pasien sudah mulai menghabiskan makanan yang disediakan.
2. Ny. R tidak memiliki BPJS
  - Pasien belum dibuatkan BPJS.

## **Aspek 4: Eksternal**

1. Pencahayaan alami dan buatan pada rumah Ny. R masih kurang baik. Pencahayaan alami tidak cukup karena pasien jarang membuka gorden. Pencahayaan buatan tidak cukup memberikan penerangan sehingga kondisi ruangan masih redup
  - Pasien dan keluarga pasien sudah memahami pentingnya mengganti lampu di ruangan yang redup, namun belum dilakukan karena masalah biaya. Pasien disarankan untuk menabung agar bisa membeli lampu dengan pencahayaan yang cukup

## DAFTAR PUSTAKA

1. Alberdi-Erice MJ, Martinez H, Rayón-Valpuesta E. A participatory community diagnosis of a rural community from the perspective of its women, leading to proposals for action. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(18).
2. Kamalam S. *Basic Principles of Healthy Cities: Community Diagnosis. Essentials in Community Health Nursing Practice*. Hong Kong: Department of Health; 2017. 153 p.
3. World Health Organization. Hypertension [Internet]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
4. Iqbal AM, Jamal SF. Essential Hypertension. *StatPearls* [Internet]. 2022; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539859/?report=classic>
5. Utami DO, Sulistyawati S. Community Diagnosis dan Peningkatan Pengetahuan Penyakit Hipertensi pada Masyarakat RT. 02 Desa Dalam, Kecamatan Alas, Sumbawa. *Abdimasku J Pengabd Masy*. 2021;4(3):320.
6. Kemenkes RI. Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat [Internet]. 2019. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
7. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2020 [Internet]. 2020. Available from: <https://dinkes.bantenprov.go.id/read/profil->

**LAMPIRAN Dokumentasi Kegiatan**  
**17 Februari 2024**



**24 Februari 2024**



**02 Maret 2024**





**08 Maret 2024**



**Rumah Pasien**



**Tampak depan**

**Garasi**



**Ruang tamu**

**Kamar tidur 1**





**Kamar tidur 2**



**Ruang makan**



**Dapur 1**



**Dapur 2**



**Kamar mandi 1**

**Kamar mandi 2**



**Kamar mandi 3**

**alaman**



**belakang**



# DIET HIPERTENSI

Menu ampuh untuk atasi tekanan darah tinggi !



KENDALIKAN TEKANAN DARAH  
DENGAN HIDUP SEHAT

# Daftar Isi

|    |                  |
|----|------------------|
| 02 | Hipertensi       |
| 03 | Piramida DASH    |
| 04 | Catatan Tambahan |
| 05 | Contoh Makanan   |
| 06 | Gambar Makanan   |
| 07 | Contoh Menu      |
| 17 | Daftar Pustaka   |



# HIPERTENSI

“ Darah tinggi ”



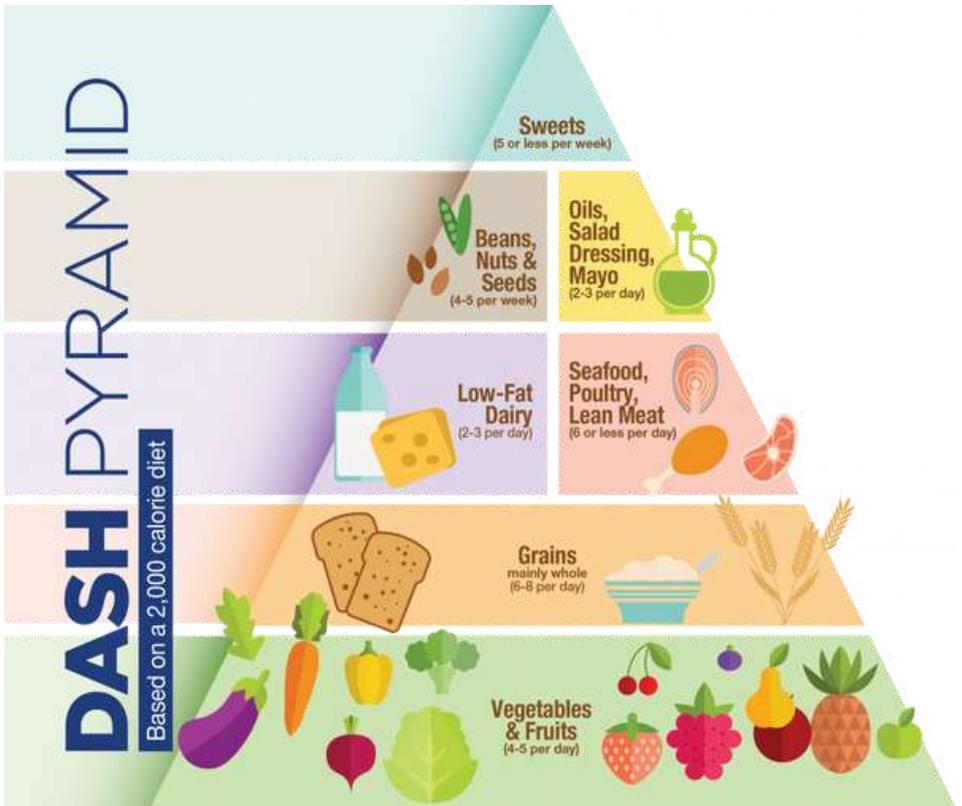
**Hipertensi atau tekanan darah tinggi** adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang

Pada umumnya penderita hipertensi tidak menunjukkan gejala atau keluhan tertentu, tetapi ada keluhan tidak spesifik yang dapat dirasakan seperti :

1. Sakit kepala dan pusing
2. Jantung berdebar-debar
3. Rasa sakit di dada
4. Gelisah
5. Penglihatan kabur
6. Mudah lelah

| Kategori        | Tekanan Darah Sistolik | Tekanan Darah Diastolik |
|-----------------|------------------------|-------------------------|
| Normal          | < 120 - 129            | < 80 - 85               |
| Normal - Tinggi | 130 - 139              | 85 - 89                 |
| Hipertensi      | $\geq$ 140             | $\geq$ 90               |

# PIRAMIDA DASH HIPERTENSI



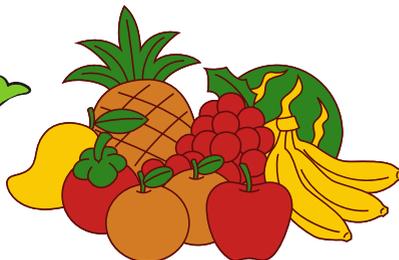
★ **Asupan garam kurang dari 5 gram per hari (setara dengan sekitar 1 sendok teh)**

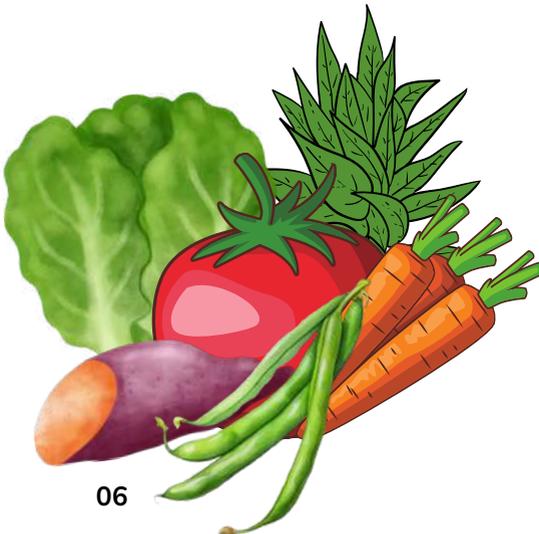
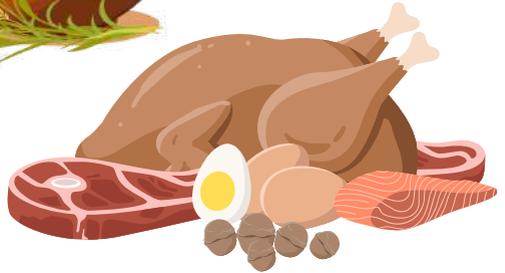
| Kelompok Makanan                        | Jumlah Porsi per hari | Ukuran 1 porsi                         |
|---|-----------------------|--|
| Beras, gandum, atau produknya           | 6-7                   | 1/2 cangkir nasi matang                |
| Buah                                    | 4-5                   | 1 buah ukuran sedang, 1 gelas jus buah |
| Sayur                                   | 4-5                   | sayuran matang                         |
| Makanan rendah lemak                    | 2-3                   | 1 cangkir susu                         |
| Daging tanpa lemak, ikan, unggas        | ≤ 6                   | 1 telur, 1 potong kecil daging         |
| Kacang-kacang, biji-biji, kacang polong | 4-5 per minggu        | 1/3 cangkir kacang tanah               |
| Lemak dan minyak                        | 2-3                   | 1 sdt margarin lembut                  |
| Gula dan permen                         | ≤ 5 kali/minggu       | 1 sdt gula, 1 sdt selai                |



# CONTOH MAKANAN

| Kategori         | Contoh  |
|------------------|---|
| Makanan manis    | Agar-agar atau jeli rasa buah, minuman rasa buah, permen keras, gula                  |
| Kacang-kacangan  | Kacang almond, kacang tanah, kenari, biji bunga matahari, kacang merah, kacang polong  |
| Minyak           | Minyak sayur, mayones rendah lemak  |
| Produk susu      | Susu atau keju atau yogurt yang bebas lemak (skim) atau rendah lemak (low fat)        |
| Daging dan ikan  | Daging tanpa lemak (buang lemak dan kulit yang terlihat), ikan segar                   |
| Beras dan gandum | Roti gandum, sereal, oatmeal, beras   |
| Sayur            | Brokoli, wortel, sawi, buncis, kangkung, kentang, bayam, labu siam, ubi jalar, tomat  |
| Buah             | Apel, pisang, kurma, anggur, jeruk, mangga, melon, nanas, kismis, stroberi  |



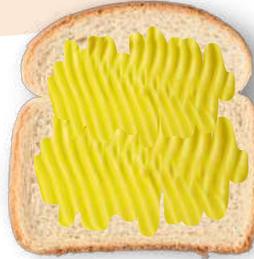
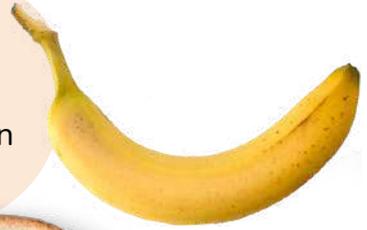


# MENU - HARI 1

kurangi garam dan minyak saat masak !

## Makan Pagi

- 1 pisang medium
- 1 gelas susu rendah lemak
- 1 helai roti tawar gandum + 1 sdt margarin
- 1 gelas jus oranye



## Makan Siang

- 1 centong nasi
- 1 pepes ikan
- 1 mangkuk tumis tempe
- 1 mangkuk sup sayur



### Makan Malam

1 centong nasi

1 mangkok semur ayam

1 mangkok tumis sawi



### Selingan (pagi/sore)

Buah apel

Buah melon

Yogurt rendah lemak



# MENU - HARI 2

**kurangi garam dan minyak saat masak !**

## Makan Pagi

- 1 jagung rebus
- 1 gelas susu rendah lemak
- 1 helai roti + selai kacang



## Makan Siang

- 1 centong nasi
- 1 potong ayam bakar
- 1 mangkuk sup bayam





### Makan Malam

1 centong nasi

1 mangkok tumis tahu tempe

1 mangkok sayur asem



### Selingan (pagi/sore)

2 keping biskuit

Buah mangga

Buah pepaya

Yogurt rendah lemak



# MENU - HARI 3

**kurangi garam dan minyak saat masak !**

## Makan Pagi

1 mangkok bihun goreng



## Makan Siang

1 centong nasi

1 mangkok sup ikan kuning

1 mangkok tumis labu siam





### **Makan Malam**

1 centong nasi

1 porsi ayam rebus

1 mangkuk tumis buncis



### **Selingan (pagi/sore)**

Ubi bakar

1 genggam kurma

Buah apel

1 genggam kacang



# MENU - HARI 4

**kurangi garam dan minyak saat masak !**

## **Makan Pagi**

Sandwich (2 helai roti, 3 sdm ayam suwir, 1 sdm mayones, 1 helai selada, 2 potong tomat)



## **Makan Siang**

1 porsi mie goreng ayam (1 mangkok mie basah + 1 mangkok sawi + 1 mangkok wortel + 1/2 dada ayam)



## Makan Malam

1 centong nasi

1 porsi ikan kukus



## Selingan (pagi/sore)

1 mangkok biji bunga matahari

Nanas panggang kayu manis

Apel



# MENU - HARI 5

**kurangi garam dan minyak saat masak !**

**Makan Pagi**  
1 mangkok bubur ayam



**Makan Siang**  
1 centong nasi  
1 mangkok sup ayam sayur soun





### **Makan Malam**

1 centong nasi

1 mangkok semur sapi kentang

1 mangkok tumis sawi



### **Selingan (pagi/sore)**

1 mangkok salad buah

1 batang coklat

Buah mangga



# DAFTAR PUSTAKA

1. Kementrian Kesehatan. (2024). Pedoman Pengendalian Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama. Kementrian Kesehatan.
2. Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi (A. A. Lukito, E. Harmeiwaty, & N. M. Hustrini, Eds.). Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia.



# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202432623, 24 April 2024

## Pencipta

Nama : **Zita Atzmardina, Caitlyn Natasha Horyono dkk**  
Alamat : JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Zita Atzmardina, Caitlyn Natasha Horyono dkk**  
Alamat : JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat, DKI Jakarta, 11440

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Booklet**

Judul Ciptaan : **DIET HIPERTENSI**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 12 Maret 2024, di Tangerang

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000607979

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

u.b

Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

IGNATIUS M.T. SILALAH  
NIP. 196812301996031001

**LAMPIRAN PENCIPTA**

| No | Nama                    | Alamat  |
|----|-------------------------|---|
| 1  | Zita Atzmardina         | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 2  | Caitlyn Natasha Horyono | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 3  | Elizabeth               | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 4  | Cindy Damara            | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 5  | Vincent Suaputra        | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |

**LAMPIRAN PEMEGANG**

| No | Nama                    | Alamat  |
|----|-------------------------|---|
| 1  | Zita Atzmardina         | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 2  | Caitlyn Natasha Horyono | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 3  | Elizabeth               | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 4  | Cindy Damara            | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |
| 5  | Vincent Suaputra        | JL. Let. Jen. S. Parman No. 1 Jakarta Barat 11440, Grogol Petamburan, Jakarta Barat |

