

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



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 | |
| Biaya yang disetujui | : Rp. 3.000.000 |

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%).⁶ 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 insidentil 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 ”



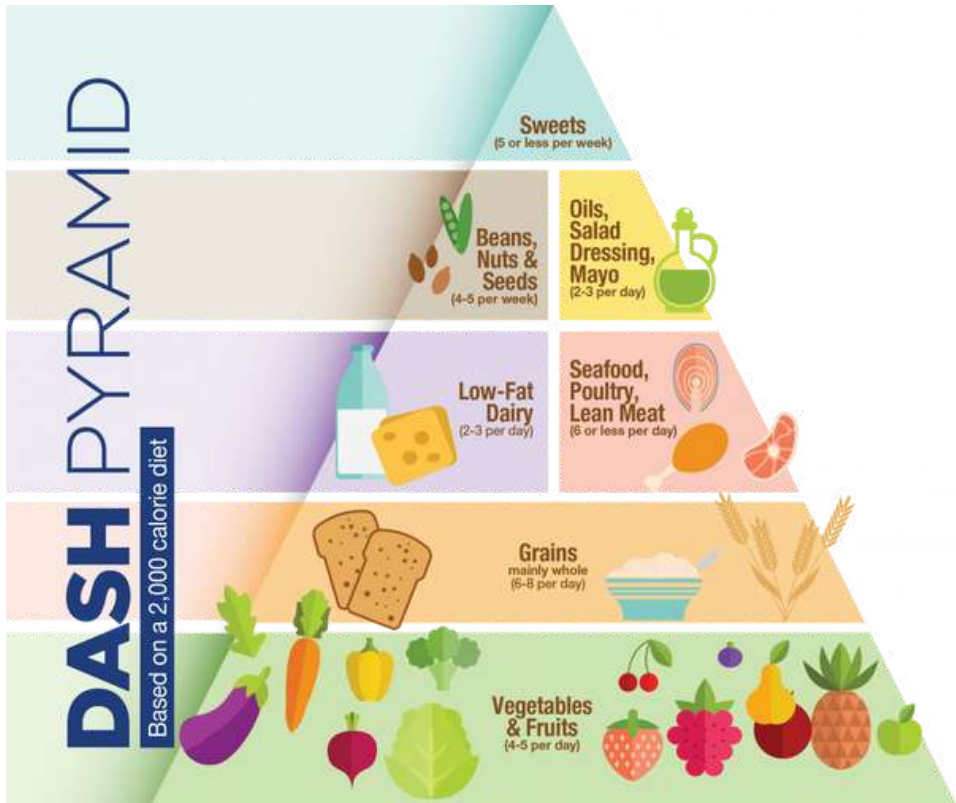
Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/ tenang

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	≥ 140	≥ 90

PIRAMIDA DASH HIPERTENSI



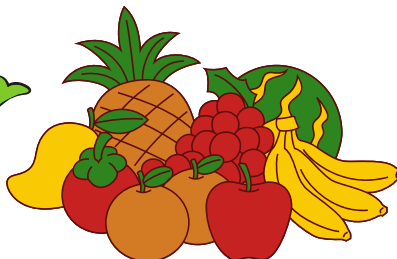
★ **Asupan garam kurang dari 5 gram per hari
(setara dengan sekitar 1 sendok teh)**

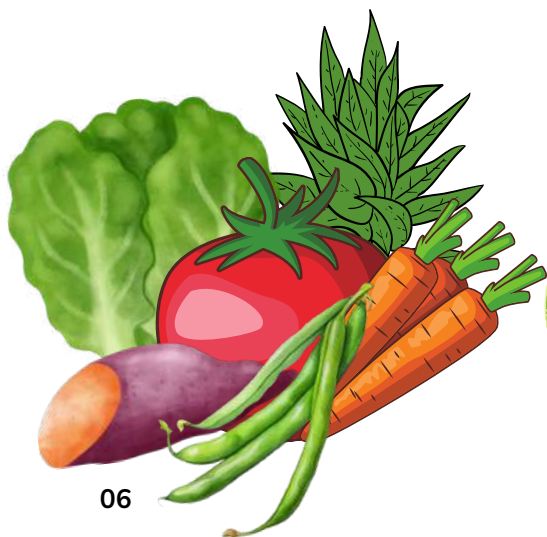
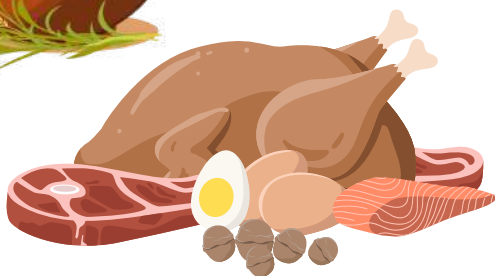
Kelompok Makanan	Jumlah Porsi per hari	Ukuran 1 porsi
Beras, gandum, atau produknya	6-7	1/2 cangkir nasi matang
Buah	4-5	1 buah ukuran sedang, 1 gelas jus buah
Sayur	4-5	sayuran matang
Makanan rendah lemak	2-3	1 cangkir susu
Daging tanpa lemak, ikan, unggas	≤ 6	1 telur, 1 potong kecil daging
Kacang-kacang, 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



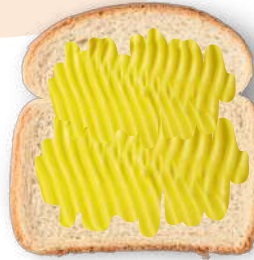
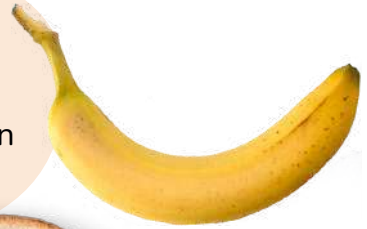


MENU - HARI 1

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 mangkok 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 : 12 Maret 2024, di Tangerang
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia

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

