


HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Periode 1. / Tahun 2020


1. Judul : Pelatihan Dan Pendampingan Dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital Di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
2. Nama Mitra PKM : PKK dan Kader Kelurahan Tomang, Jakarta Barat
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama dan gelar : dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi
 - b. NIK/NIDN : 10416010/0316097004
 - c. Jabatan/gol. : Dosen tetap
 - d. Program studi : Sarjana Kedokteran
 - e. Fakultas : Fakultas Kedokteran
 - f. Bidang keahlian : Gizi Klinik
 - g. Alamat kantor : Bagian Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara; email: alexanders@fk.untar.ac.id
 - h. Nomor HP/Telepon : 081381606869
4. Anggota Tim PKM (Dosen)
 - a. Jumlah anggota : Dosen 3 orang
 - b. Nama anggota 1/Keahlian : dr. Novendy, MKK/ Ilmu Kesehatan Masyarakat
 - c. Nama anggota 2/Keahlian : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed /Ilmu faal
 - d. Nama anggota 3/Keahlian : dr. Silviana Tirtasari, M.Epid/Ilmu Kesehatan Masyarakat
5. Anggota Tim PKM (Mahasiswa)
 - a. Nama mahasiswa dan NIM : Jeffry Luwito (405160012)
 - b. Nama mahasiswa dan NIM : Giovano Sebastian Yogie (405160029)
 - c. Nama mahasiswa dan NIM : Edwin Destra (405160183)
6. Lokasi Kegiatan Mitra
 - a. Wilayah mitra : Kelurahan Tomang
 - b. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - c. Provinsi : DKI Jakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 5-10 km
7. Luaran yang dihasilkan : Publikasi di Jurnal, HKI
8. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/ ~~Juni-Desember~~
9. Biaya Total
 - a. Biaya yang diusulkan : Rp. 11.000.000,-

Jakarta, 23 November 2020

Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran


Dr dr Meilani Kumala, MS, SpGK (K)
(NIK: 10486005)

Menyetujui

Ketua Tim Pengusul

dr Alexander Halim Santoso, M.Gizi
(NIK: 10416010)

Jap Tji Beng, PhD
NIDN/NIK : 0323085501/10381047

RINGKASAN

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang memiliki usia 10–19 tahun dan belum menikah. Riskesdas 2007 menyebutkan bahwa di Indonesia usia remaja sangat besar jumlahnya dimana persentase menunjukkan angka 27% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2010, menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut sebesar 30 persen dari populasi penduduk di Indonesia. Penduduk remaja jumlahnya meningkat dari 35 juta pada tahun 1980 menjadi lebih dari 42,4 juta tahun 2010. *Vital sign* atau tanda vital adalah suatu tanda kondisi tubuh yang terdiri dari tekanan darah, pernapasan, nadi, suhu tubuh yang sifatnya objektif dan dapat berubah setiap saat dan berguna dalam mendeteksi atau memantau masalah kesehatan. Pemeriksaan tanda-tanda vital merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh. Tanda-tanda vital adalah mekanisme untuk mengomunikasikan secara universal kondisi dan keparahan penyakit pasien. Kelurahan Tomang, kelurahan Tomang belum mempunyai posyandu remaja. Posyandu Remaja memiliki fungsi sebagai wadah, pembinaan dan media komunikasi bagi remaja agar para remaja tidak salah menginterpretasikan perilakunya. Kegiatan pelatihan dilakukan dengan menggunakan video tehnik pengukuran tekanan darah, pemeriksaan frekuensi nadi serta pemaparan singkat terkait tekanan darah serta penyakit yang dapat disebabkan tekanan darah yaitu hipertensi. Video tehnik pengukuran tekanan darah akan diserahkan ke PKK Tomang serta dilakukan pelatihan serta penjelasan secara online terkait tekanan darah, penyakit penyertanya dan kiat kiat agar tekanan darah dapat terjaga baik.

Kata kunci : tanda-tanda vital, tekanan darah, pelatihan, posyandu remaja.

PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga pelaksanaan dapat terlaksana dengan baik dan lancar, serta sampai terselesaikannya laporan akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Laporan akhir PKM dibuat sebagai pertanggungjawaban secara tertulis kegiatan yang didanai oleh DPPM Universitas Tarumanagara tahun 2020.

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, Prof. Dr. Ir. Agustinus Purna Irawan, ST, MT
- c. Ketua LPPM UNTAR Jap Tji Beng, PhD
- d. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Dr. dr. Meilani Kumala, MS,SpGK (K) beserta Wadek
- e. Dosen Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
- f. Lurah Kelurahan Tomang beserta jajarannya
- g. PKK Kelurahan Tomang
- h. 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,

Panitia

Daftar Isi

HALAMAN PENGESAHAN	ii
RINGKASAN	iii
PRAKATA	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Analisa Situasi	1
1.2. Permasalahan Mitra	3
BAB II TARGET DAN LUARAN	5
2.1 Khalayak Sasaran	5
2.2 Luaran	5
2.3 Manfaat	6
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	7
3.1 Ruang Lingkup Daerah Kegiatan Dan Sasaran	7
3.2 Bentuk Kegiatan	7
3.3 Sasaran:	8
3.4 Waktu Pelaksanaan Kegiatan:	8
3.5 Tahapan Kegiatan PKM	8
3.6 Kegiatan Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)	9
BAB 4 HASIL DAN LUARAN	11
4.1 Hasil Kegiatan	11
4.2 Skema Alur Kegiatan	12
4.3 Pembahasan	13
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	16
KESIMPULAN	16
SARAN	16
DAFTAR PUSTAKA	17

BAB I

PENDAHULUAN

1. LATAR BELAKANG

1.1 Analisa Situasi

WHO mengemukakan bahwa remaja merupakan kelompok manusia yang berusia 10–19 tahun dan belum menikah (Depkes RI, 2003). Riskesdas 2007 menyebutkan bahwa di Indonesia usia remaja sangat besar jumlahnya dimana persentase menunjukkan angka 27% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia. Menurut sensus penduduk Indonesia tahun 2010, menunjukkan bahwa kelompok usia tersebut sebesar 30 persen dari populasi penduduk di Indonesia. Penduduk remaja jumlahnya meningkat dari 35 juta pada tahun 1980 menjadi lebih dari 42,4 juta tahun 2010 (BPS 2010).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah kesehatan utama di negara-negara maju. Berdasarkan data WHO (2013), pada tahun 2008 angka kematian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia mencapai 647 per 100.000 penduduk. Menurut Kemenkes RI (2012), pada tahun 2008 di Indonesia terdapat 582.300 laki-laki dan 481.700 perempuan meninggal karena PTM.

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun negara berkembang. Hipertensi menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya. Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum dan paling banyak disandang masyarakat. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, penyakit degeneratif ini banyak terjadi dan mempunyai tingkat mortalitas yang cukup tinggi serta mempengaruhi kualitas hidup dan produktifitas seseorang. Hipertensi sering diberi gelar "*The Silent Killer*" karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi. Penyakit tekanan darah atau hipertensi telah membunuh 9,4 juta warga di dunia setiap tahunnya. World Health Organization (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang meningkat. Pada tahun 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga di dunia terkena hipertensi (WHO, 2013).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang

yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017 menyatakan tentang faktor risiko penyebab kematian prematur dan disabilitas di dunia berdasarkan angka Disability Adjusted Life Years (DALYs) untuk semua kelompok umur. Berdasarkan DALYs tersebut, tiga faktor risiko tertinggi pada laki-laki yaitu merokok, peningkatan tekanan darah sistolik, dan peningkatan kadar gula. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%).

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari menderita hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Selain faktor tersebut ada beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang terkena hipertensi yaitu masih kurangnya pengetahuan dan sikap mengenai hipertensi. Hasil penelitian membuktikan ada hubungan antara pengetahuan tentang hipertensi dengan pengendalian tekanan darah, responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang hipertensi umumnya tekanan darahnya terkendali, sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan tidak baik mengenai hipertensi umumnya tekanan darahnya tidak terkendali (Wulansari, Ichsan and Usdiana, 2013). Oleh karena itu perlu dilakukan pencegahan dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara rutin. Salah satunya dengan melakukan pengukuran tanda-tanda vital.

Vital sign atau tanda vital adalah suatu tanda yang sifatnya objektif yang dapat berubah setiap saat yang mencerminkan kondisi tubuh yang terdiri dari tekanan darah, respirasi, nadi, suhu tubuh. Pemeriksaan tanda vital merupakan suatu cara untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh. Pemeriksaan vital sign berguna dalam mendeteksi atau pemantauan masalah kesehatan. Pemeriksaan vital sign perlu dilakukan secara berulang dan terus dievaluasi untuk mengetahui perkembangan penyakit karena pemeriksaan ini merupakan cara yang cepat dan efisien untuk memantau kondisi dan mengidentifikasi masalah dan mengevaluasi respon seseorang terhadap intervensi teknik dasar. Tanda-tanda vital adalah indikator kondisi kesehatan seseorang dan jaminan fungsi sirkulasi, pernapasan, saraf, dan endokrin yang tepat. Tanda-tanda vital adalah mekanisme untuk mengkomunikasikan secara universal kondisi dan keparahan penyakit pasien. (Potter, 2011), (Chester, 2011).

Tujuan dari pengukuran vital sign adalah mengetahui rentang suhu tubuh pada pemeriksaan suhu, mengetahui denyut nadi (Irama, Frekuensi, dan Kekuatan), menilai kemampuan kardiovaskuler, mengetahui frekuensi, irama dan kedalaman pernapasan, menilai kemampuan fungsi pernapasan, mengetahui nilai tekanan darah. Komponen tanda vital utama yang perlu dipantau secara rutin pada lansia yaitu tekanan darah, denyut nadi, laju pernapasan, dan suhu tubuh.

1.2. Permasalahan Mitra

Kelurahan Tomang memiliki luas wilayah 1.88 km², terdiri dari 8,841 kepala keluarga (KK), 16 RW (rukun warga) dan 174 RT (rukun tetangga). Kelurahan ini berbatasan dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol (Gambar 1). Jumlah penduduk 36.230 jiwa (17.639 perempuan dan 18.591 laki-laki). Mayoritas penduduk beragama islam (47,18%). Mata pencaharian penduduk dibidang industri, transportasi, keuangan, ABRI, PNS, jasa, perdagangan, guru dan dosen. Puskesmas Kelurahan Tomang merupakan satu-satunya puskesmas yang ada diwilayah Kelurahan Tomang. Puskesmas Kelurahan Tomang terletak di Jalan Pulo Macan V no.40 RW 5. Sarana kesehatan lain yang ada terdiri atas 15 dokter praktek pribadi, 1 rumah sakit, 3 rumah sakit bersalin, 1 poliklinik, 5 BKIA (Balai Kesehatan Ibu dan Anak) dan 16 posyandu. Kelurahan Tomang merupakan wilayah sekitar UNTAR serta daerah binaan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Berdasarkan hasil wawancara dan data dari puskesmas Tomang didapatkan banyaknya warga kelurahan Tomang yang menderita PTM. Kelurahan Tomang merupakan wilayah yang terdapat di sekitar Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan merupakan wilayah yang sering diajak kerjasama, seperti diperbantukan sebagai pasien simulasi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan kader TPPKK Kelurahan Tomang, kelurahan Tomang belum mempunyai posyandu remaja. Posyandu Remaja memiliki fungsi sebagai wadah, pembinaan dan media komunikasi bagi remaja agar para remaja tidak salah menginterpretasikan perilakunya. Sejauh ini yang dilakukan dalam remaja yaitu pembinaan sebagai upaya promotif serta preventif untuk menghindari pola hidup tidak sehat. Penyuluhan dan diskusi dilakukan dengan kelompok kelompok kecil di posyandu remaja yang dilakukan secara rutin satu bulan sekali (Dinkes, 2012).

Status kesehatan usia remaja sangat penting, terutama kesehatan reproduksi dan PTM selama kehidupan di masa remaja dan dewasa muda. Berdasarkan hal tersebut maka penting untuk merancang program yang efektif agar remaja berhasil ke masa dewasa. Hal yang diperlukan adalah memahami apa yang menjadi pilihan remaja, hak, dan tanggung jawab sehubungan dengan kesehatan remaja (SDKI, 2012).

Edukasi merupakan dasar utama untuk pengobatan dan pencegahan yang sempurna kegiatan penyuluhan untuk menambah wawasan tentang penyakit PTM terutama hipertensi. Berdasarkan uraian di atas penyakit tidak menular (PTM) masih menjadi masalah di negara-negara maju. Di Indonesia sendiri penyakit hipertensi jumlahnya masih cukup tinggi dan masih menjadi masalah. Maka kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang dalam upaya pencegahan PTM dengan melakukan pelatihan pengukuran tanda tanda vital pada kader remaja di kelurahan Tomang Jakarta barat .

BAB II

TARGET DAN LUARAN

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi masyarakat Kelurahan Tomang dan Kelurahan Grogol Jakarta Barat maka kami bermaksud untuk mengadakan kegiatan Pengabdian Masyarakat (Abdimas) berupa pelatihan pemeriksaan tanda-tanda vital dalam hal ini pemeriksaan tekanan darah untuk mencegah hipertensi bagi warga masyarakat di kelurahan Tomang Jakarta Barat. Kegiatan Abdimas ini merupakan salah satu perwujudan tridharma perguruan tinggi di bidang Pengabdian dan Pelayanan kepada Masyarakat (P2M) yang memerlukan peran serta dosen, karyawan dan mahasiswa.

Kegiatan abdimas dalam bentuk pengukuran tekanan darah yang ditujukan bagi kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat. Diharapkan melalui kegiatan ini, para kader dapat melakukan pemantauan secara berkala untuk mengetahui status kesehatan dalam hal ini tekanan darah warga Kelurahan Tomang dan dapat melakukan upaya-upaya lanjut untuk mencegah insiden hipertensi dan komplikasinya.

Tim pengusul yang merupakan dosen FK UNTAR beserta mahasiswa Kedokteran berupaya meningkatkan kesadaran untuk menambah wawasan dalam penyakit hipertensi.

2.1 Khalayak Sasaran

Kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.

2.2 Luaran

Target luaran yang hendak dicapai dari kegiatan bakti kesehatan ini adalah

1. Jangka pendek :
 - Memebrikan edukasi mengenai pemeriksaan tanda-tanda vital kepada para kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Memberikan pelatihan pemeriksaan tekanan darah pada kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Peningkatan kepedulian para dosen, karyawan dan mahasiswa mengenai pengabdian masyarakat
2. Jangka Menengah :
 - Meningkatkan wawasan dan status kesehatan masyarakat di kelurahan Tomang Jakarta Barat
 - Dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini secara rutin

3. Jangka panjang:

- Menurunnya jumlah insiden hipertensi di Kelurahan Tomang Jakarta Barat
- Sebagai langkah awal dalam menunjang kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya.

2.3 Manfaat

1. Khalayak sasaran

Memberikan informasi dan meningkatkan wawasan bagi para kader dan masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat untuk berpola hidup sehat.

2. Bagi Fakultas Kedokteran UNTAR:

Para dosen FK UNTAR dapat mengaplikasikan ilmu dan pengetahuan yang telah ada untuk kepentingan masyarakat secara langsung serta dapat melakukan salah satu butir tridharma perguruan tinggi yaitu pengabdian masyarakat

BAB 3

METODE PELAKSANAAN

3.1 Ruang Lingkup Daerah Kegiatan Dan Sasaran

Kelurahan Tomang dengan luas wilayah 1,88 km², terdiri atas 16 rukun warga (RW), 174 rukun tetangga (RT) dan 8841 kepala keluarga (KK). Kelurahan ini berbatasan langsung dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol. Kelurahan Tomang memiliki jumlah penduduk sebesar 36,220 jiwa (18,591 laki-laki dan 17,639 perempuan). Berdasarkan hasil wawancara dan data dari kepala puskesmas Tomang didapatkan banyaknya warga kelurahan Tomang yang menderita diabetes.

3.2 Bentuk Kegiatan

Kelurahan Tomang dengan luas wilayah 1,88 km², terdiri atas 16 rukun warga (RW), 174 rukun tetangga (RT) dan 8841 kepala keluarga (KK). Kelurahan ini berbatasan langsung dengan kelurahan Cideng, kelurahan Jatipulo, kelurahan Tanjung Duren Selatan dan kelurahan Grogol. Kelurahan Tomang memiliki jumlah penduduk sebesar 36,220 jiwa (18,591 laki-laki dan 17,639 perempuan). Berdasarkan hasil wawancara dan data dari kepala puskesmas Tomang didapatkan banyaknya warga kelurahan Tomang yang menderita diabetes.

Kelurahan Grogol merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Grogol Petamburan, Jakarta Barat. Kelurahan Grogol memiliki luas area 12,2 km², yang terdiri atas 10 RW dan 114 RT. Didapatkan 6,943 KK dengan jumlah penduduk 20,214 jiwa.

Dikarenakan pada saat pelaksanaan Pengabdian, wilayah Jakarta Barat, termasuk Kelurahan Tomang Jakarta Barat masih melaksanakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), maka kegiatan Pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan sarana daring dimana materi pelatihan diunggah ke jaringan melalui situs web berbagi video, youtube.

Para kader PKK dan remaja dari kelurahan Tomang berperan melalui:

1. Penyebaran undangan kepada kader-kader lain di Kelurahan Tomang , Jakarta Barat
2. Penyebaran tautan video edukasi pelatihan pengukuran tekanan darah kepada para kader lain di Kelurahan Tomang, Jakarta Barat.
3. Mengumpulkan umpan balik dari kader lainnya mengenai video edukasi pelatihan pengukuran tekanan darah.

3.3 Sasaran:

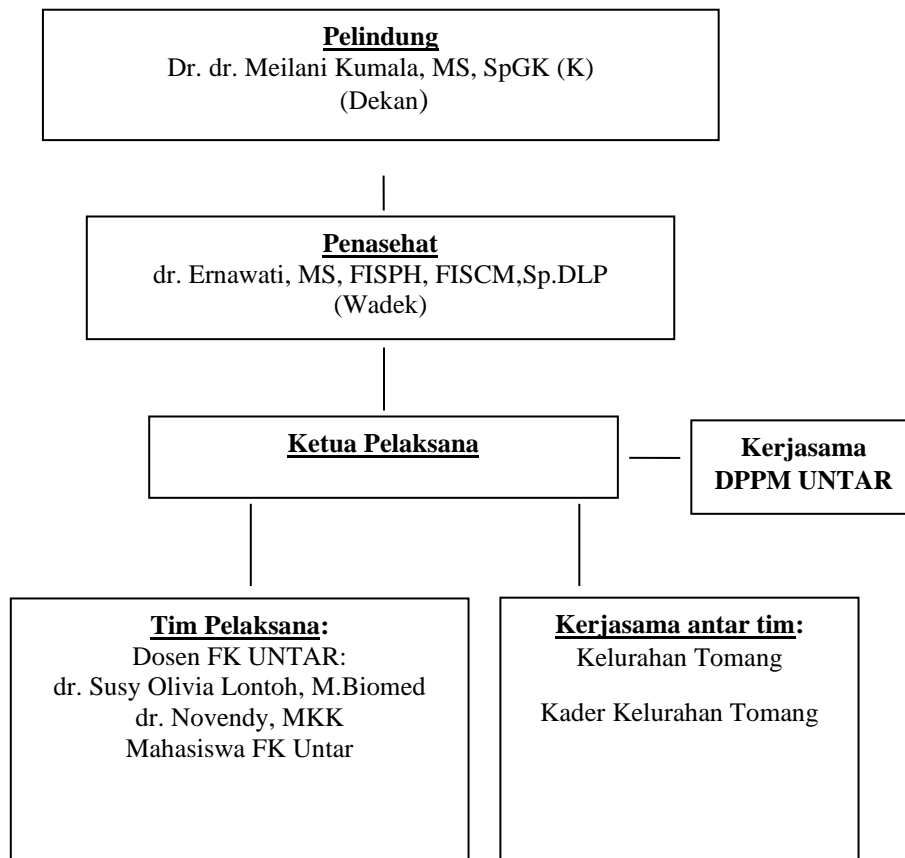
Para kader PKK dan remaja Kelurahan Tomang, Jakarta Barat

3.4 Waktu Pelaksanaan Kegiatan:

- Hari/Tanggal : Sabtu, 5 September 2020.
- Waktu : 09.00 – 15.00 WIB
- Tempat : Perumahan Kosambi, Jakarta Barat

3.5 Tahapan Kegiatan PKM

Susunan Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) FK UNTAR



Gambar 3.1 . Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat

3.6 Kegiatan Panitia Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)

Tabel 3.1. Kegiatan Panitia PKM

No	Kegiatan	Waktu/Tempat	Tujuan dan Target	Hasil
1	Penyusunan proposal	Januari-2020	Menyusun proposal	Draft proposal
2.	Pengajuan Proposal ke DPPM	Februari-2020	Acc Proposal	Rp. 11,000,000,-
3.	Koordinasi dengan Lingkungan UNTAR	Maret-2020	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberitahuan acara • Rapat persiapan kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mahasiswa siap membantu kegiatan
4.	Koordinasi dengan Kelurahan Tomang, Jakarta Barat	Mei-2020	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberitahuan acara • Rapat Persiapan Kegiatan 	<ul style="list-style-type: none"> • Acara Kegiatan disetujui oleh Kelurahan • Para Kader siap membantu kegiatan
5	Penyediaan sarana dan prasarana	September-2020	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim menyiapkan keperluan acara pengukuran dan penyuluhan 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua tim dapat menyiapkan sarana dan prasarana dengan baik • Semua tim dapat saling berkoordinasi dengan baik
6	Pelaksanaan	September-2020	Pembuatan video edukasi pengukuran tanda vital: tekanan darah	Acara berjalan dengan lancar dan aman.

7	Pelaksanaan	Oktober-2020	Pengunggahan video edukasi ke situs web berbagi video (youtube)	Pengunggan berhasil
7.	Rekapan data-data	Oktober-2020	Merekap data, formulir pendaftaran, kwitansi	
8	Penyelesaian laporan kegiatan	Oktober-2020	Laporan akhir	

BAB 4
HASIL DAN LUARAN

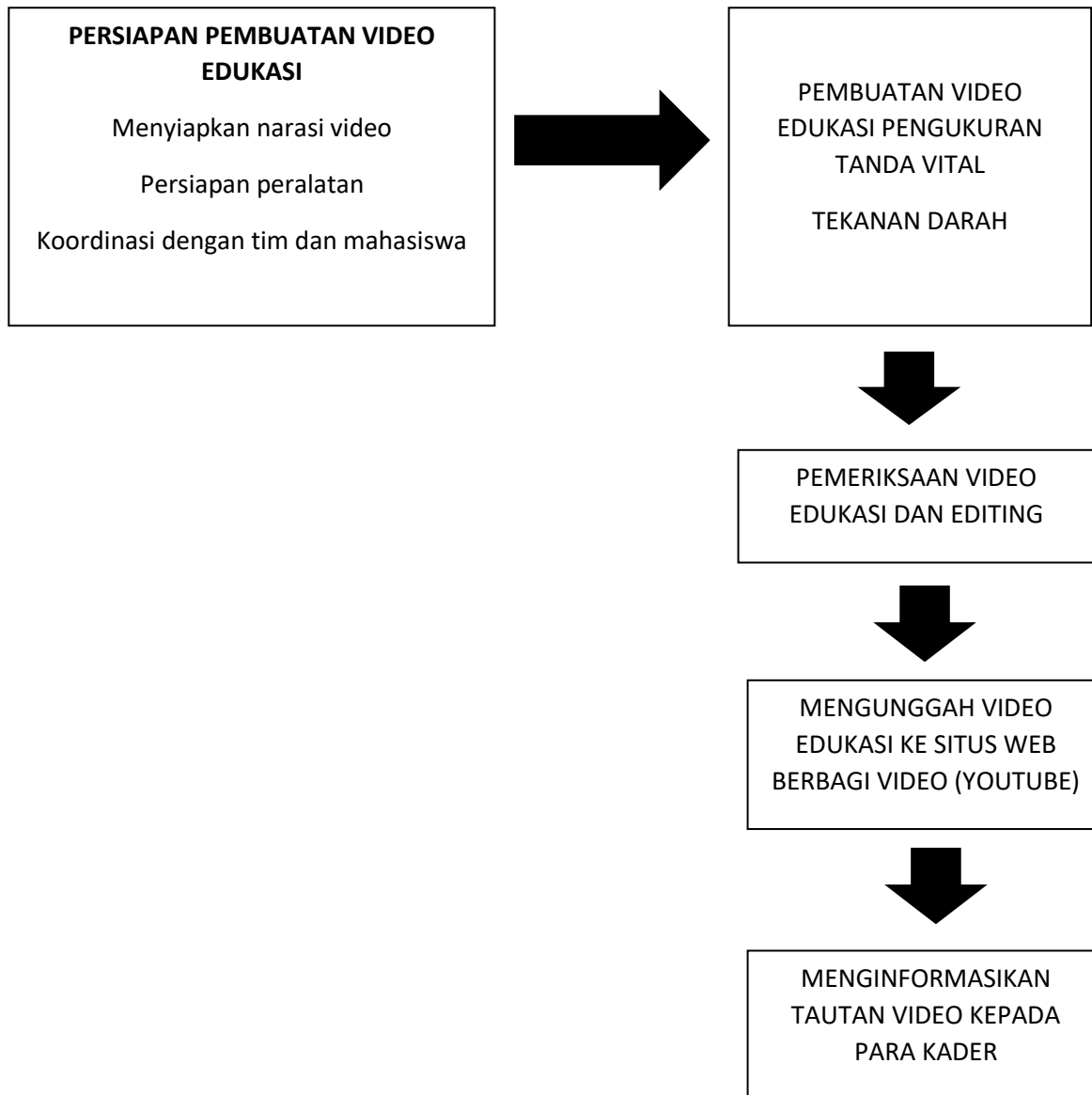
4.1 Hasil Kegiatan
Susunan Acara Kegiatan

Susunan acara dapat dilihat pada Tabel 4.1

Tabel 4.1 Susunan Acara Kegiatan PKM

Hari/Tanggal	Sabtu, 6 September 2020
Jam	Kegiatan
09.00 – 10.00	Persiapan di tempat rekaman video (Perumahan Kosambi)
10.00 – 12.00	Pembuatan Video
12.00 – 13.00	Pengecekan hasil pembuatan video
Hari/Tanggal	Jumat, 23 Oktober 2020
	Mengunggah video edukasi ke situs web berbagi video (youtube)

4.2 Skema Alur Kegiatan



4.3 Pembahasan

Persiapan Kegiatan Pengabdian

Persiapan kegiatan pengabdian diawali dengan rapat internal antara tim pengusul dan mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara untuk membahas ide kegiatan. Setelah disepakati bersama, tim pengusul membuat dan mengajukan proposal ke Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNTAR untuk mendapatkan hibah kegiatan.

Tim mengadakan kunjungan ke kantor Kelurahan Tomang, Jakarta Barat untuk bertemu dengan Ibu Lurah dan para kader dari Kelurahan Tomang, Jakarta Barat guna menyampaikan ide kegiatan, sekaligus memintakan ijin dan persetujuan dari Ibu Lurah. Setelah mendapat persetujuan, dilakukan rapat persiapan dengan tim kader.

Dilakukan rapat persiapan lanjutan antar tim pengusul dan mahasiswa di Gedung Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Pada bulan Maret 2020, dikarenakan pandemi infeksi Covid-19 yang juga mengenai wilayah DKI Jakarta, semakin meluas, seluruh staf akademik civitas Universitas Tarumanagara diinstruksikan untuk bekerja dari rumah dan menjalankan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) berdasarkan Peraturan Gubernur DKI Jakarta. Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengusul melakukan rapat secara daring untuk membahas teknik pelaksanaan pengabdian. Dari hasil rapat, diputuskan kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam bentuk daring. Materi pengabdian dalam bentuk video edukasi disiapkan dan diunggah ke situs web berbagi video (youtube). Dikarenakan situasi dan kondisi infeksi Covid-19 yang masih tinggi di wilayah DKI Jakarta, dan dikarenakan harus menjalankan PSBB, pembuatan video edukasi baru dapat dilaksanakan di bulan September 2020.

Mekanisme Kegiatan Pengabdian

Pada hari pelaksanaan, pengusul dan mahasiswa berkumpul di tempat yang sudah ditetapkan untuk pembuatan video. Selama pembuatan video, pengusul dan semua mahasiswa selalu menjalankan aturan PSBB dengan selalu memakai masker dan menjaga jarak. Di ruangan tempat pembuatan video, disiapkan 1 buah meja yang digunakan sebagai meja pemeriksaan dan dua buah kursi serta peralatan berupa alat pengukur tekanan darah digital. Mahasiswa yang membantu diberikan narasi video dan diminta berperan sebagai dokter dan pasien.

Setelah melakukan latihan terlebih dahulu, video edukasi dibuat dengan menggunakan perangkat telepon genggam.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 5 September 2020 bertempat di perumahan Kosambi, Jakarta Barat. Kegiatan diawali dengan persiapan tempat untuk melakukan rekaman video edukasi. Peralatan yang dipersiapkan berupa 1 buah meja, 2 buah kursi, dan telepon genggam untuk perekaman video.

Sebelum rekaman video dilakukan, terlebih dahulu dilakukan latihan persiapan dengan membaca narasi yang sudah disiapkan. Rekaman dilakukan beberapa kali untuk mendapatkan hasil rekaman yang optimal. Video edukasi yang berhasil dibuat berdurasi 7 menit yang memuat langkah-langkah untuk melakukan pengukuran tekanan darah. Selanjutnya dilakukan proses editing terhadap video dengan memasukkan teks kalimat yang sudah dipersiapkan.

Video edukasi kemudian diunggah ke situs web berbagi video, Youtube, dengan tautan sebagai berikut, <https://youtu.be/kOPfGdEN1w> . Pengunggahan ke situs web Youtube merupakan metode yang dinilai aplikatif ditengah situasi pandemi Covid-19 yang masih terjadi di wilayah DKI Jakarta dan masih dilaksanakannya instruksi PSBB bagi seluruh warga masyarakat DKI Jakarta guna mencegah peningkatan jumlah masyarakat terinfeksi Covid-19. Situs web berbagi video, Youtube, merupakan situs yang sudah dikenal dan dilihat oleh masyarakat, dan merupakan moda penyebaran informasi yang dapat menjangkau seluruh masyarakat.

Dokumentasi Kegiatan



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Pelatihan tekanan darah dilakukan dengan metode video serta teori terkait tekanan darah beserta kiat - kiat menjaga tekanan darah merupakan metode pelaksanaan dalam kegiatan “Pelatihan Dan Pendampingan Dalam Peningkatan Kemampuan Pemeriksaan Fisik: Tanda-Tanda Vital Di Kader Remaja Kelurahan Tomang Jakarta Barat “

SARAN

Dilakukan kegiatan PKM secara tatap muka yang merupakan PKM lanjutan dengan mitra langsung menstimulasi pengukuran tekanan darah dan penilaian terhadap pengetahuan tekanan darah

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2012. Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2011. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Potter PA, Perry AG. Fundamentos de enfermagem. 7^a ed. Rio de Janeiro (RJ): Elsevier; 2011. [[Links](#)]
- Chester JG, Rudolph JL. Vital signs in older patients: age-related changes. J Am Med Dir Assoc. 2011 Jun; 12(5):337-43.
- WHO. 2013. World Health Statistic 2013. Geneva : WHO Press
- BPS. 2010. “Sensus Penduduk Indonesia 2010
- Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat.
<http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.htm>. Diakses tanggal 16 Juli 2019
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. doi: 10.1177/109019817400200403. Diakses tanggal 16 Juli 2019
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia and Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. Available at: <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=17051800002>. Diakses 16 Juli 2019
- Fitria, W. D. and Candrasari, A. (2010) ‘Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Dukuh Gantungan Desa Makamhaji Kartasura Sukoharjo’, Warta, 13, pp. 28–36.
- Wulansari, J., Ichsan, B. and 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), pp. 17–22.
- Chobanian, A.V., dkk. 2003. “Seventh report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure” dalam Hypertension. Volume 42 (6), 1206–1252. Diakses melalui <https://doi.org/10.1161/01.HYP.000107251.49515.c2>.
- Hopkins medicine. Vital Signs (Body Temperature, Pulse Rate, Respiration Rate, Blood Pressure) <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/vital-signs-body-temperature-pulse-rate-respiration-rate-blood-pressure>