

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**Peningkatan Pengetahuan tentang Diet DASH untuk
Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk
Deteksi Dini Hipertensi**



Disusun Oleh :

Ns. Rani Ardina, M.Kep.

(0211128503)

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2023-2024**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PkM

A. Judul PKM

Peningkatan Pengetahuan tentang Diet DASH untuk Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi
--

B. Waktu PKM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeseter	Lama Pengabdian
2021-2022	2022	Genap	1 Bulan

C. Mata Kuliah

Kode MK	Mata Kuliah
203634	Keperawatan Agregat Komunitas

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	Surat Yasin ayat 68
Ayat Alquran	وَمَنْ نُّعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ أَفَلَا يَعْقِلُونَ ﴿٦٨﴾
Artinya	Siapa yang Kami panjangkan umurnya niscaya Kami balik proses penciptaannya (dari kuat menuju lemah). Maka, apakah mereka tidak mengerti?
Hadis	

2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Rani Ardina	Ketua Pengabdian	Mengkoordinir pelaksanaan PKM

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

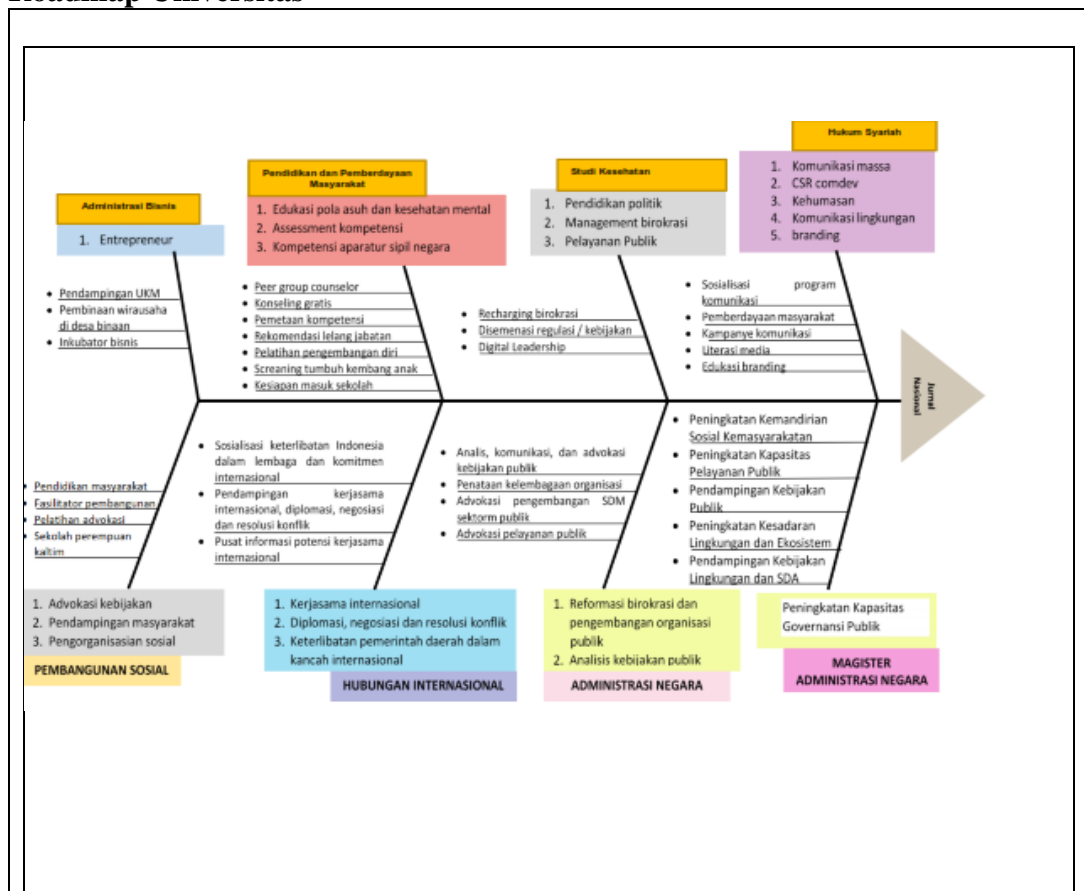
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
UPTD Puskesmas Sukoharjo		Keperawatan Komunitas	-

4. Luaran dan Target capaian

Tahun	Jenis Luaran
1	
1	
1	

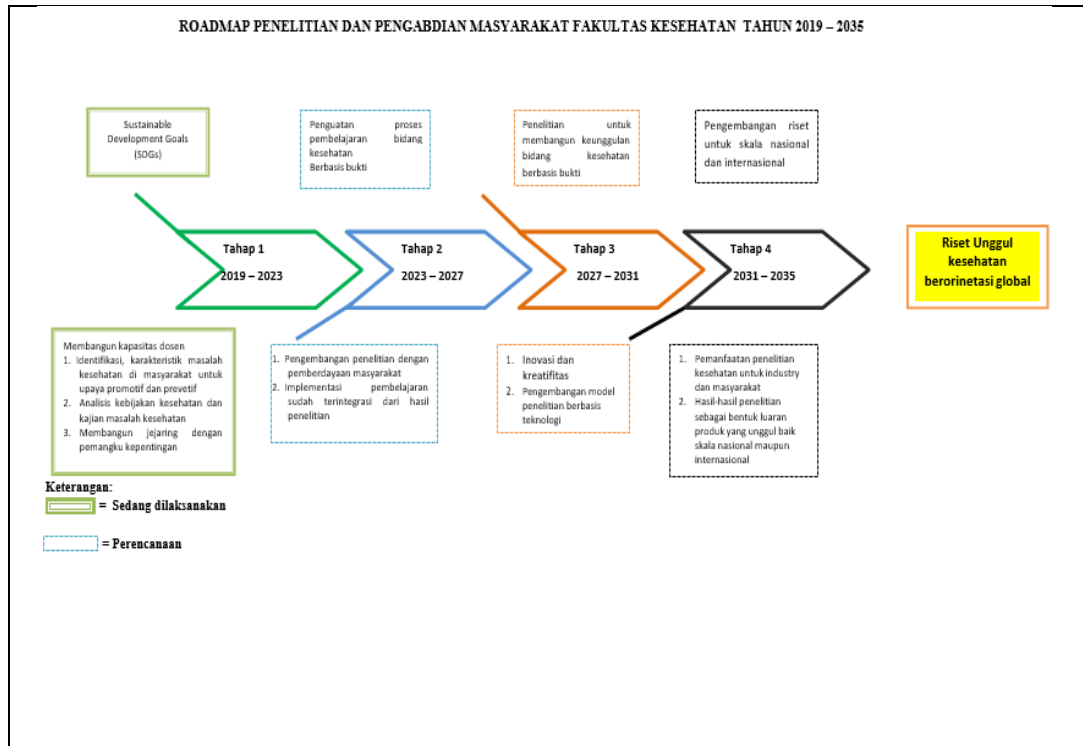
5. Roadmap Universitas



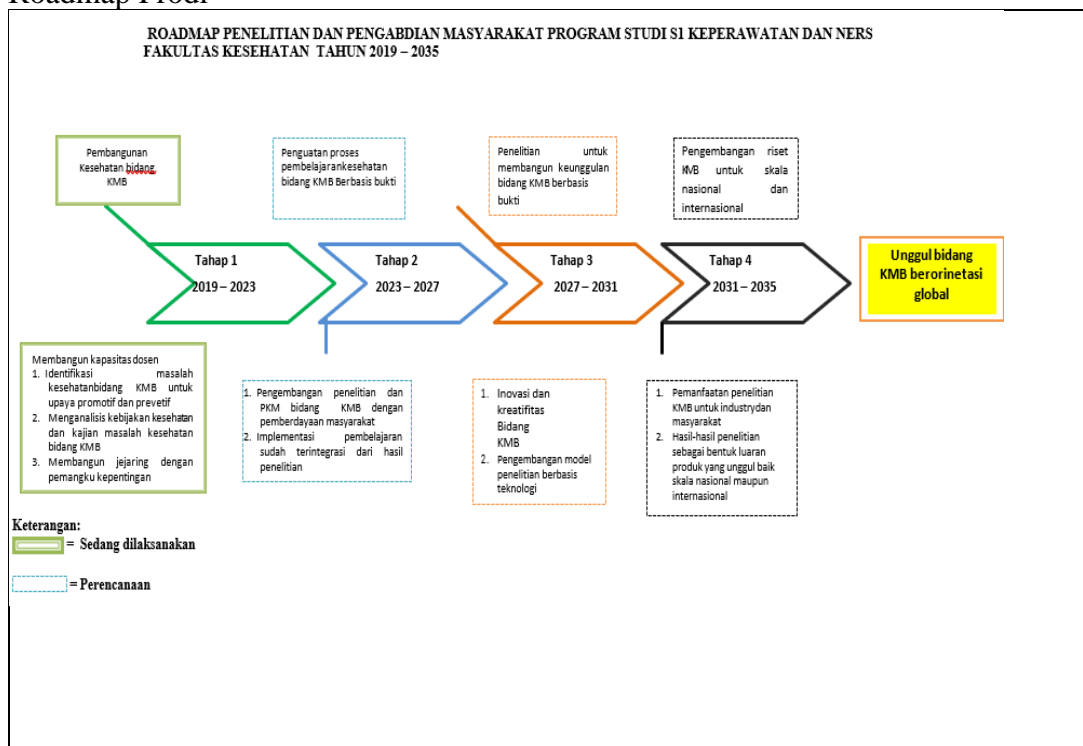
6. Roadmap Fakultas


--

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

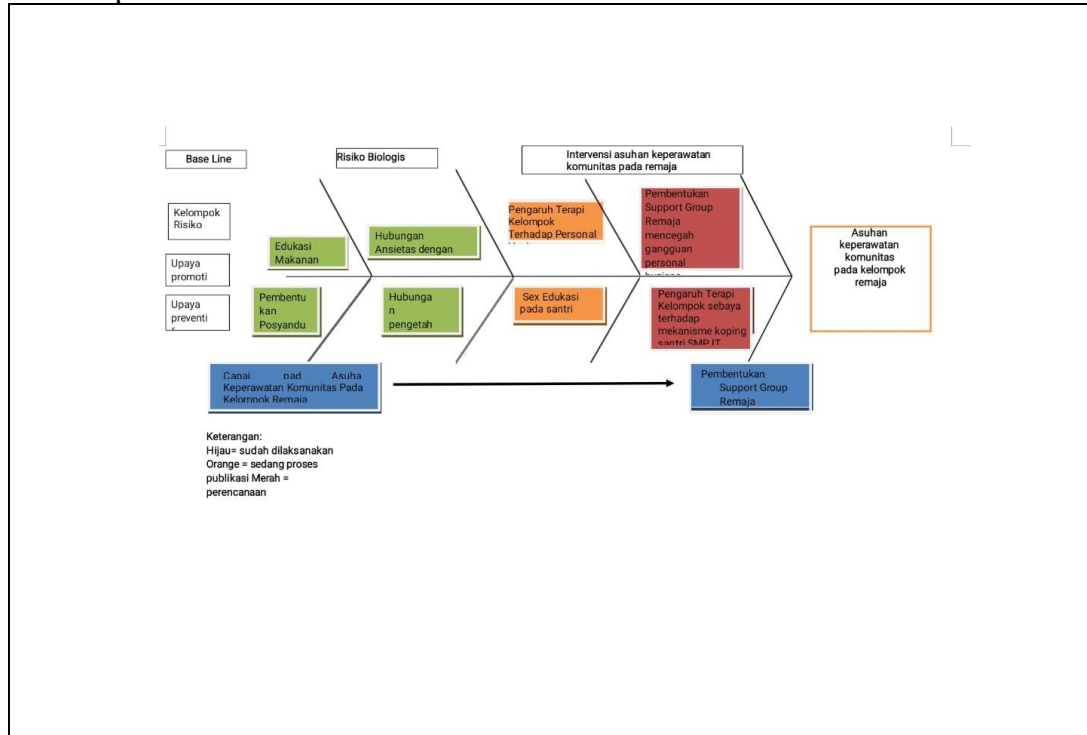


7. Roadmap Prodi



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

8. Roadmap dosen



9. Anggaran Pengabdian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 1.000.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : Peningkatan Pengetahuan tentang Diet DASH untuk Pencegahan Hipertensi Serta Pengukuran Tekanan Darah Untuk Deteksi Dini Hipertensi

1. Bidang Pengabdian : Kesehatan/Keperawatan
2. Ketua Pengabdian
 - a. Nama lengkap : Ns Rani Ardina.M.Kep.
 - b. NIDN : 0205018801
 - c. Jabatan /golongan : Asisten Ahli/ III b
 - d. Program Studi : S1 Keperawatan
 - e. No Hp : 082376753316
3. Anggota Pengabdian
 - a. Nama lengkap :
 - b. NIDN :
4. Lokasi PkM : UPTD Puskesmas Sukoharjo
5. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.5.000.000

Pringsewu, Februari 2021
Mengetahui

Dekan FKes,




Elha Nuryati, M.Epid.,
NIDN. 0215117601

Kepala LPPM UMPRI



Sofwan Adiputra, M.Pd., Kons.
NIDN. 0273108601

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

4. Isi Pengabdian

a. Abstrak

Penyakit hipertensi merupakan urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami oleh kelompok usia lanjut dan di Kab.Pringsewu. Kasus hipertensi pada tahun 2020 di Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo menempati urutan nomor 2 setelah penyakit ISPA. Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo mempunyai beberapa wilayah kerja diantaranya adalah Prekon Waringin Sari . Kasus hipertensi di Pekon Sukoharjo tertinggi kasusnya terutama di Dusun 01. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat adalah dengan memberikan materi tentang hipertensi dan mengukur tekanan darah untuk deteksi dini hipertensi karena posyandu lansia pada saat pandemic covid-19 tidak buka. Untuk mengukur keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat maka dilakukan pre danpost mengenai pengetahuan peserta. Dari hasil Pre test dapat terlihat bahwa dari 56 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 17 (30,3 %) peserta yang mengetahui apa itu penyakit hipertensi beserta bagaimana cara pencegahannya dan dari 33 orang yang mengalami hipertensi (58,9%) yang tekanan darahnya dikategorikan hipertensi, tidak ada yang tekanan darahnya dikategorikan hipotensi dan 23 orang (41,1%) yang tekanan darahnya normal. Disarankan kepada pihak-pihak yang terkait seperti puskesmas bekerjasama dengan kepala Desa, untuk dapat memaksimalkan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan penyakit menular lainnya serta mengaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia dimasa pandemik covid-19 dengan tetap menerapkan protokol kesehatan .

b. Key word

Pengetahuan, Hipertensi, Tekanan darah

c. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Menurut WHO, batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90mmHg, sedangkan tekanan darah $\geq 160/95$ mmHg dinyatakan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

sebagai Hipertensi. Tekanandarah di antara normotensi dan Hipertensi disebut *borderline hypertension* (Garis Batas Hipertensi). Batasan WHO tersebut tidak membedakan usia dan jenis kelamin (Adam, 2019).

Prevalensi Hipertensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi Hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi menempati urutan nomor 4 dari 10 penyakit terbanyak rawat inap di Rumah Sakit Provinsi Lampung tahun 2018 yaitu 5148 kasus. Penyakit hipertensi merupakan urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami oleh kelompok usia lanjut dan di Kab. Pringsewu (Riskesdas, 2018). Kasus hipertensi pada tahun 2020 di Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo menempati urutan nomor 2 setelah penyakit ISPA. Puskesmas Rawat Inap Sukoharjo mempunyai beberapa wilayah kerja diantaranya adalah Pekon Waringin Sari. Kasus hipertensi di Pekon Sukoharjo tertinggi kasusnya terutama di Dusun 01. Berdasarkan latar belakang tersebut kami tertarik untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat di Pekon Sukoharjo Dusun 01 dalam bentuk penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah.

d. Metode

Kegiatan pengabdian dilakukan dalam bentuk pengukuran tekanan darah dan penyuluhan kesehatan untuk memberikan informasi dan edukasi mengenai hipertensi. Untuk kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dan Fokus Group Diskusi. Alat bantu yang digunakan dalam penyuluhan yaitu *sound system*, *flipchart* serta *leaflet* yang diberikan kepada tiap masyarakat yang hadir. Untuk Mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter air raksa manual

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

yang sudah dikalibrasi. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Pekon Sukoharjo Dusun 01 yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Sukoharjo. Masyarakat yang hadir dalam kegiatan pengabdian ini merupakan ibu-ibu dan bapak-bapak berjumlah 56 orang dan 8 orang diantaranya merupakan kader kesehatan. Kegiatan pengabdian terdiri dari tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan dan monitoring evaluasi. Tahap persiapan berupa pembuatan leaflet dan spanduk, pertemuan dengan instansi tempat dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pertemuan dengan kepala puskesmas dan penanggung jawab program PTM di Puskesmas Sukoharjo Kab. Pringsewu, menetapkan tempat dan jadwal kegiatan hingga melakukan persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan. Tahapan pelaksanaan yaitu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu memberikan ceramah dan FGD kepada kader dan masyarakat, sementara tahap monitoring evaluasi dilakukan dalam bentuk Pos test peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan. Untuk Pengukuran tekanan darahnya dibantu oleh seorang perawat dan dilaksanakan setelah dilakukan penyuluhan.

e. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat mengenai peningkatan pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi dan pemeriksaan tekanan darah di Dusun 01 Pekon Sukoharjo Kec. Rumbai Pesisir Kab. Pringsewu, Riau diikuti oleh masyarakat, kader dan juga tokoh masyarakat. Kegiatan Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Juli Tahun 2022 yang dimulai pukul 09.00 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Kegiatan pengabdian masyarakat tentang hipertensi dan pengukuran tekanan darahnya sangat efektif dan tepat dilaksanakan di Pekon Sukoharjo DUSUN 01 karena di tempat tersebut masih banyak Masyarakat yang rendah pengetahuannya tentang pencegahan hipertensi dan masyarakat dalam kondisi pandemik Covid-19 ini tidak


	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

pernah lagi memperoleh informasi kesehatan terutama mengenai hipertensi dikarenakan posyandu lansianya selama pandemic tidak aktif dan masyarakat mau pergi kepuskesmas takut tertular



Gambar 1. Pendidikan Kesehatan Hipertensi dan cara pencegahannya

Bentuk kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan adalah sosialisasi tentang pencegahan penyakit hipertensi, pemberian satu set alat pengukur tekanan darah dan pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan secara tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Sebelum diberi materi tentang penyakit hipertensi beserta pencegahannya, pengabdian melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu dan memberikan beberapa pertanyaan terlebih dahulu (Pre Test) untuk mengetahui pengetahuan masyarakat tentang hipertensi. Dari hasil tersebut dapat terlihat bahwa dari 56 orang yang mengikuti kegiatan tersebut, hanya 17 (30,3 %) peserta yang mengetahui apa itu penyakit hipertensi beserta bagaimana cara pencegahannya (tabel 1). Dari 27 orang yang di ukur tekanan darahnya ada sebanyak 7 orang (26%) yang tekanan darahnya dikategorikan hipertensi, ada 2 orang (7,5%) yang tekanan darahnya dikategorikan hipotensi dan 18 orang (66,5%) yang tekanan darahnya normal (Tabel

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

f. Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Penyakit Hipertensi Dan Pencegahannya Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Pre test	
	F	%
Baik	17	30,3
Kurang	39	69,7

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pengukuran Tekanan Darah Responden

Tekanan Darah	F	%
Normal	23	41,1
Hipotensi	0	0
Hipertensi	33	58,9
Total	27	100

Setelah kami memberikan materi tentang hipertensi lalu diberikan pertanyaan kembali (Post Test). Hasil yang didapat bahwa dari 56 orang peserta yang mengikuti kegiatan tersebut 17 (30,3%) peserta mengetahui dan dapat menyebutkan satu persatu urutan dari materi ataupun pencegahan hipertensi melalui diet DASH tersebut dan 15 orang peserta adalah lansia sehingga kemampuan menyerap informasi tidak secepat yang masih mudah dan ibu-ibu yang membawa anak balita tidak fokus sewaktu mendengarkan materinya karena anak yang dibawa rewel saat materi diberikan, selain itu tingkat pendidikan peserta juga masih banyak yang tamat SD sehingga berpengaruh terhadap kemampuan menangkap informasi yang diberikan.

Informasi yang diperoleh dari penyuluhan dapat memberikan pengaruh jangka pendek sehingga dapat memberikan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

tekanan darahnya tetap terkendali, pengetahuan pasien mengenai hipertensi juga berpengaruh pada kepatuhan pasien dalam melakukan pengobatan (Sofiana, 2018). Pengetahuan yang baik tentang hipertensi dapat mempengaruhi perilaku masyarakat dalam mencegah hipertensi (Limbong et al., 2018).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Penyakit Hipertensi Dan Pencegahannya Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Posttest	
	F	%
Baik	17	30,3
Kurang	39	59,7

Berdasarkan penelitian Muthia dkk., didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat pengetahuan akhir dengan tingkat pengetahuan awal pada responden yang mendapat penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Muthia et al., 2015).

Gambar 2. Tim Pengmas memeriksa tekanan darah




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Masyarakat DUSUN 01 Pekon Sukoharjo sangat senang dengan kegiatan pengabdian ini, karena dengan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan mereka tentang penyakit hipertensi dan mereka mengetahui kondisi kesehatannya terutama mengetahui tekanan darahnya sehingga bagi yang tekanan darahnya tergolong hipertensi dapat dilakukan tindakan pengobatan segera. Mereka berharap kegiatan ini dapat dilakukan secara berkelanjutan. Tidak hanya masyarakat DUSUN 01 Pekon Sukoharjo, pihak puskesmas dan kelurahan juga merasa senang dengan kegiatan pengabdian yang kami lakukan karena telah membantu program puskesmas salah satunya adalah program pencegahan penyakit tidak menular.

g. Kesimpulan

Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah dilakukan Sosialisasi mengenai hipertensi dan cara pencegahannya melalui penerapan Diet DASH di DUSUN 01 Pekon Sukoharjo. Masyarakat mau berkomitmen untuk menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit hipertensi dan penyakit lainnya. Disarankan kepada Kepada pihak-pihak yang terkait seperti puskesmas bekerjasama dengan kepala Desa, untuk dapat memaksimalkan kegiatan penyuluhan tentang hipertensi dan penyakit menular lainnya serta mengaktifkan kembali kegiatan posyandu lansia dimasa pandemik covid-19 ini secara daring maupun tatap muka dengan tetap menerapkan protokol kesehatan dan kepada masyarakat DUSUN 01 Pekon Sukoharjo Kab.Pringsewu khususnya yang menderita hipertensi agar dapat rutin mengontrol tekanan darahnya agar tidak terjadi komplikasi dan menerapkan gaya hidup sehat serta aktif mengikuti kegiatan posyandu lansia.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

h. Daftar Pustaka

Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>

Depkes RI. (2013). Pokok – Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta.

Faisal, Elvyrah (2011). *Faktor Risiko Hipertensi pada Wanita Pekerja dengan Peran Ganda di Kabupaten Bantul* (tesis). Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat (Epidemiologi Lapangan) Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.

Limbong, V., Rumayar, A., & Kandou, G. (2018). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tateli Kabupaten Minahasa. *Kesmas*, 7(4).


Muthia, F., Fitriangga, A., & R.S.A, S. N. Y. (2015). Perbedaan Efektifitas Penyuluhan Kesehatan menggunakan Metode Ceramah dan Media Audiovisual (Film) terhadap Pengetahuan Santri Madrasah Aliyah Pesantren Khulafaur Rasyidin tentang TB Paru T. *Jurnal Cerebellum*, 2(4), 646–656. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jfk/article/viewFile/23546/18499>

Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>

Sofiana, L. Dkk. (2018). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Melalui Metode Penyuluhan*. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian kepada Masyarakat* Volume 2(1), 171–176.

5. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal online		
HKI	Booklet Diet (Dietary Approach to stop Hypertension) DASH untuk mengontrol Hipertensi	//drive.google.com/file/d/1wOb4XNmNmkPf-HOPYHnARlrRjUVtb8qp/view?usp=drive_link

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Youtube		
---------	--	--