

GERAKAN DUSUN PUNDONG II TANGGAP HIPERTENSI (GDTH): GERAKAN MASYARAKAT UNTUK PENANGGULANGAN FAKTOR RISIKO HIPERTENSI DI DUSUN PUNDONG, TIRTOADI, MLATI, SLEMAN

Fitrina M. Kusumaningrum¹, Fahmi Baiquni¹, Cati Martiyana¹, Luqman Afifudin¹, Ida Susanti¹, Dita Anugrah Pratiwi¹, Prima Dhewi Ratrikaningtyas², Lastdes Cristiany Friday²

¹ Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran UGM

² Departemen Biostatistik, Epidemiologi dan Kesehatan Populasi, Fakultas Kedokteran UGM

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada tahun 2015, prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II, Sleman sebesar 81 kasus per 1000 penduduk. Salah satu wilayah kerja Puskesmas Mlati II adalah Dusun Pundong II dengan data kasus hipertensi sebanyak 24 kasus pada bulan Januari – November 2017. Dusun Pundong II memiliki modal sosial berupa semangat kekeluargaan dan gotong royong yang direpresentasikan melalui berbagai kegiatan kemasyarakatan. Hal ini menjadi modal utama yang dapat dimanfaatkan untuk pengendalian hipertensi berbasis pemberdayaan masyarakat.

Metodologi: Terdapat 4 tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat di Dusun Pundong II, yaitu melalui analisis komunitas, perencanaan program bersama masyarakat, implementasi program dan evaluasi program. Kegiatan pengabdian masyarakat di Dusun Pundong II melibatkan masyarakat di 4 RT, tokoh masyarakat dan kader dari usia remaja, usia produktif dan lansia. Pelaksanaan kegiatan juga melibatkan mahasiswa sebagai petugas lapangan dan pemrakarsa kegiatan. Kegiatan dilaksanakan mulai bulan Januari hingga November 2017.

Hasil: Dari hasil analisis komunitas diketahui bahwa masalah hipertensi menjadi masalah yang dirasakan masyarakat. Peneliti dan masyarakat merencanakan program Gerakan Dusun Pundong II Tanggap Hipertensi (GDTH) yang terdiri dari pendidikan dan pelatihan tentang hipertensi pada kader dan remaja; kegiatan peningkatan aktivitas fisik pada lansia; pengembangan rumah bebas asap rokok; dan gerakan peningkatan konsumsi buah dan sayur dengan pendidikan pengolahan makanan sehat dan gerakan penanaman buah dan sayur. Program mendapat dukungan dari tokoh masyarakat, terutama program rumah bebas asap rokok dan penanaman buah dan sayur dan mendorong seluruh masyarakat Dusun Pundong II untuk mengaplikasikan rumah bebas asap rokok.

Kesimpulan: Kegiatan pengabdian masyarakat yang direncanakan bersama masyarakat akan mendorong keberlangsungan program. Dengan memberi ruang pada masyarakat untuk menyampaikan pendapatnya terhadap suatu hal, mendorong masyarakat untuk lebih inovatif dan meningkatkan rasa memiliki program.

Keywords: pemberdayaan masyarakat, hipertensi, aktivitas fisik, diet sehat, rumah bebas asap rokok

Pendahuluan

Berdasarkan data *World Health Organization*, paling sedikit terdapat 839 juta kasus hipertensi di dunia dan diperkirakan akan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sebesar 29% dari total jumlah penduduk di seluruh dunia (World Health Organization 2013). Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun dari hasil diagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%. Sementara prevalensi hipertensi dari hasil pengukuran sebesar 25,8%. Data riset kesehatan dasar tahun 2013 juga menunjukkan bahwa sebagian besar (63,2%) jumlah kasus hipertensi di masyarakat tidak terdiagnosis (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013).

Tingginya prevalensi hipertensi perlu dikendalikan karena sifatnya sebagai *silent killer* dan pemicu terjadinya penyakit jantung dan kardiovaskuler. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan dengan mengendalikan faktor risiko hipertensi, terutama faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko tersebut diantaranya kebiasaan merokok, konsumsi garam, konsumsi lemak jenuh, kebiasaan konsumsi minuman beralkohol, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, penggunaan estrogen (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2014).

Dusun Pundong II, Desa Tirtoadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman merupakan daerah pedesaan yang terletak di bagian utara DIY. Hasil pengumpulan data primer melalui wawancara dengan tokoh masyarakat dan observasi kegiatan masyarakat pada tahun 2016 menunjukkan masalah hipertensi masih dominan di daerah tersebut. Hasil pengumpulan data sekunder pada posyandu lansia di Dusun Pundong II menunjukkan adanya 24 kasus hipertensi dari bulan Januari-November 2016. Hipertensi juga merupakan 3 besar kasus dengan prevalensi tertinggi di Puskesmas Mlati. Hasil penggalian akar masalah menunjukkan penyebab terjadinya hipertensi di Dusun Pundong II berkaitan dengan pola makan, aktivitas fisik dan perilaku merokok. Salah satu faktor yang melatarbelakangi hal ini adalah kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap upaya pencegahan hipertensi.

Dari hasil analisis komunitas terkait faktor risiko hipertensi, 3 faktor risiko yang dominan dilakukan di Dusun Pundong II adalah kurangnya pemahaman dan praktik aktivitas fisik, pola makan yang sehat dan perilaku tidak merokok. Konsumsi mie instan, lauk yang asin dan bersantan serta kurangnya konsumsi buah dan sayur masih dilakukan oleh sebagian besar warga. Terkait kurangnya aktivitas fisik, hasil observasi menunjukkan bahwa remaja masih melaksanakan berbagai perilaku sedentary seperti menonton televisi dan bermain *gadget*. Selain itu, partisipasi lansia dalam senam lansia juga belum optimal. Perilaku merokok di dalam rumah bukanlah merupakan hal yang tabu dilakukan di Dusun Pundong II. Menurut hasil wawancara dengan tokoh masyarakat, usia mulai merokok di Dusun Pundong II semakin muda. Hal ini perlu diantisipasi sejak dini.

Upaya pencegahan hipertensi berbasis partisipasi masyarakat di Dusun Pundong II sangat memungkinkan. Masyarakat Pundong II memiliki respon yang baik, bersedia berpartisipasi, kooperatif dan antusias untuk berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pemetaan masalah kesehatan. Selain itu, terdapat beberapa kegiatan kemasyarakatan untuk beberapa segmen usia yang telah melembaga di masyarakat dan telah rutin diadakan, diantaranya kegiatan Pembinaan Kesehatan Keluarga (PKK), pertemuan kepala keluarga, karang taruna dan kegiatan dalam lingkup kesehatan yaitu posyandu balita dan lansia. Hal ini dapat menjadi wadah untuk penyusunan program dan pelaksanaan kegiatan ke depan.

Selain itu, karakteristik masyarakat di Dusun Pundong II merupakan masyarakat pedesaan di mana sebagian besar penduduk saling mengenal satu sama lain. Hal ini menjadi modal sosial tersendiri yang dapat mendorong semangat kekeluargaan dan gotong royong. Dengan pekerjaan utama penduduk sebagai petani, isu kehilangan waktu kerja akibat sakit dapat menjadi pemicu partisipasi masyarakat dalam program. Potensi sumber daya di masyarakat tersebut menjadi modal sosial yang baik untuk melibatkan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan program kesehatan pencegahan hipertensi yang partisipatif dan berkelanjutan

Tujuan

Mengembangkan model desa tanggap hipertensi melalui upaya pencegahan faktor risiko secara partisipatif bersama masyarakat Dusun Pundong II, Desa Triadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Metode

Pelaksanaan program pengembangan desa tanggap hipertensi di Dusun Pundong II, Desa Tirtoadi, Kecamatan Mlati dilakukan bersama mahasiswa Minat Perilaku dan Promosi Kesehatan, Prodi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran UGM Angkatan tahun 2016/2017 dalam mata kuliah Perencanaan, Implementasi dan Evaluasi Program Promosi

Kesehatan. Program pengembangan desa tanggap hipertensi di Dusun Pundong II dilaksanakan sejak Januari hingga November 2017. Pelibatan mahasiswa dan integrasi program dalam mata kuliah ini diharapkan dapat mendukung proses belajar mengajar serta *sustainability* program karena hasil program dapat dilanjutkan oleh adik kelas pada angkatan berikutnya.

Secara garis besar, pelaksanaan program pengembangan desa tanggap hipertensi di Dusun Pundong II dilaksanakan melalui beberapa tahapan sebagai berikut (Dignan & Carr 1992):

a. Penilaian Kebutuhan (Analisis Komunitas)

Metode yang digunakan dalam menilai kebutuhan masyarakat adalah melalui wawancara kepada kepala dukuh, observasi dan diskusi bersama perwakilan tokoh masyarakat. Wawancara dan diskusi menggunakan panduan pertanyaan terbuka yang berisi tentang pendapat responden terhadap masalah kesehatan yang dialami di Dusun Pundong. Proses ini dilaksanakan pada bulan Januari 2017

b. Sosialisasi dan Pengenalan Maksud dan Tujuan Program

Setelah melakukan penilaian kebutuhan, tim melakukan pendekatan dilakukan pada kader dan tokoh masyarakat serta tokoh keagamaan di Dusun Pundong II. Sosialisasi juga dilakukan pada pertemuan warga dengan difasilitasi oleh Kepala Dukuh. Proses ini dilaksanakan pada akhir Januari 2017

c. Identifikasi Masalah

Setelah melakukan sosialisasi, tim melakukan pertemuan bersama tokoh masyarakat yang dibagi ke dalam beberapa kelompok, yaitu kelompok kader lansia, kader PKK, remaja dan tokoh masyarakat lain. Dalam kelompok tersebut, tim membuka diskusi mengenai temuan selama analisis komunitas dan mendiskusikan bersama masyarakat terkait masalah yang dihadapi di Dusun Pundong II.

d. Penentuan Prioritas Masalah dan Perencanaan Program bersama Masyarakat

Setelah mengidentifikasi masalah, masyarakat difasilitasi untuk memprioritaskan masalah. Penentuan prioritas masalah menggunakan analisis SWOT dan menggunakan parameter serta skoring bersama masyarakat. Setelah penentuan prioritas maka tim dan masyarakat melakukan perencanaan program bersama masyarakat berdasarkan faktor risiko yang ditemukan dalam tahapan sebelumnya.

e. Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program dilakukan dengan melibatkan masyarakat dari beberapa jenjang usia, yaitu remaja, usia produktif dan lansia, serta menggunakan metode yang beragam. Untuk memudahkan penyebaran pesan, tim mengembangkan berbagai media baik digita seperti poster digital yang disebar via whatsapp maupun media cetak seperti poster,

leaflet dan sticker. Gerakan Dusun Pundong II Tanggap Hipertensi (GDTH). Program dalam GDTH terdiri dari:

1. **Edukasi dan Pelatihan tentang Hipertensi**, dengan sasaran kader kesehatan dan remaja di Dusun Pundong II. Untuk sasaran kader kesehatan, edukasi dilakukan secara tatap muka, sementara untuk sasaran remaja, edukasi dilakukan melalui diskusi menggunakan saluran Whatsapp. Untuk pelatihan pada remaja dan kader dilakukan secara tatap muka dengan melatih mengukur tekanan darah. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Oktober 2017.
 2. **Peningkatan aktivitas fisik remaja dan lansia**, dilakukan dengan membuat forum diskusi alternative kegiatan aktivitas fisik yang diminati oleh masing-masing sasaran. Selain itu, upaya peningkatan aktivitas fisik juga dilakukan dengan penempelan poster bersama sasaran.
 3. **Pengembangan Rumah Bebas Asap Rokok**, dengan sasaran tokoh masyarakat. Kegiatan pengembangan rumah bebas asap rokok diutamakan pada tokoh masyarakat yang tidak merokok sehingga dapat memberikan contoh bagi masyarakat. Proses pengembangan rumah bebas asap rokok dilakukan dengan pendekatan bersama tokoh masyarakat dan kelompok masyarakat.
 4. **Studi Banding Penanaman Buah dan Sayur**. Dusun Pundong II telah memiliki pengalaman penanaman buah dan sayur di pekarangan, namun tidak berlanjut. Studi banding diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan meningkatkan jejaring masyarakat dalam kegiatan penanaman buah dan sayur. Studi banding dilaksanakan di Kebun Plasma Nutfah Pisang Yogyakarta dan KWT Annaba Dukuh Gamping Lor Desa Ambarketawang Godean. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Oktober 2017.
 5. **Gerakan Penanaman Sayur dan Buah**. Menindaklanjuti kegiatan studi banding, warga melakukan penanaman sayur dan buah secara serentak melalui kegiatan gotong royong warga. Pelaksanaan kegiatan menggunakan anggaran yang bersumber dari masyarakat dan bantuan bibit dari tim pengabdian masyarakat.
 6. **Penyuluhan Pemilihan dan Pengolahan Menu Sehat** dilakukan bersamaan dengan edukasi mengenai hipertensi pada kader.
- f. Evaluasi
- Evaluasi kegiatan dilaksanakan menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif dan dilaksanakan saat berlangsungnya kegiatan dan di akhir kegiatan.

Hasil Pengabdian Masyarakat

A. Edukasi dan Pelatihan Hipertensi pada Kader

Kegiatan edukasi dan pelatihan hipertensi dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2017 dengan narasumber dr. Prima Dhewi R, M. Biotech. Kegiatan edukasi diawali oleh paparan dari narasumber selama 30 menit dan dilanjutkan dengan role play penyuluhan oleh kader menggunakan lembar balik. Dari 7 kader yang diundang, 5 kader dapat hadir dalam kegiatan edukasi. Terdapat peningkatan mean pengetahuan kader kesehatan sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1. Edukasi mengenai Hipertensi pada Kader Dusun Pundong II

Kader yang telah mendapat edukasi dan pelatihan tentang hipertensi melakukan penyuluhan hipertensi pada ibu PKK di Dusun Pundong II pada tanggal 15 Oktober 2017. Kegiatan penyuluhan oleh kader menggunakan alat bantu media lembar balik. Terdapat 15 ibu PKK yang menjadi peserta penyuluhan hipertensi oleh kader ini. Hasil pre dan post test menunjukkan bahwa kader dan ibu PKK memiliki pengetahuan yang baik setelah dilaksanakan penyuluhan yang dibuktikan dengan peserta mampu menjawab lebih dari 75% pertanyaan dengan benar.



Gambar 2. Penyuluhan Hipertensi pada Ibu PKK oleh Kader

Kegiatan edukasi hipertensi pada kader juga dilengkapi dengan pelatihan pengukuran tekanan darah. Pelatihan pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter raksa. Rangkaian acara pelatihan meliputi pemutaran video pengukuran tekanan darah, penjelasan oleh narasumber dan praktik pengukuran tekanan darah. Peserta aktif bertanya dalam kegiatan ini. Dalam kegiatan ini, tampak bahwa hanya dua orang yang masih agak kesulitan melakukan pengukuran tekanan darah, terutama untuk mendengar suara “dup” saat melakukan pengukuran tekanan darah. Salah satu kader yang diobservasi oleh narasumber diketahui memiliki nilai dalam kategori baik sesuai panduan checklist pengukuran tekanan darah yang disusun oleh tim.

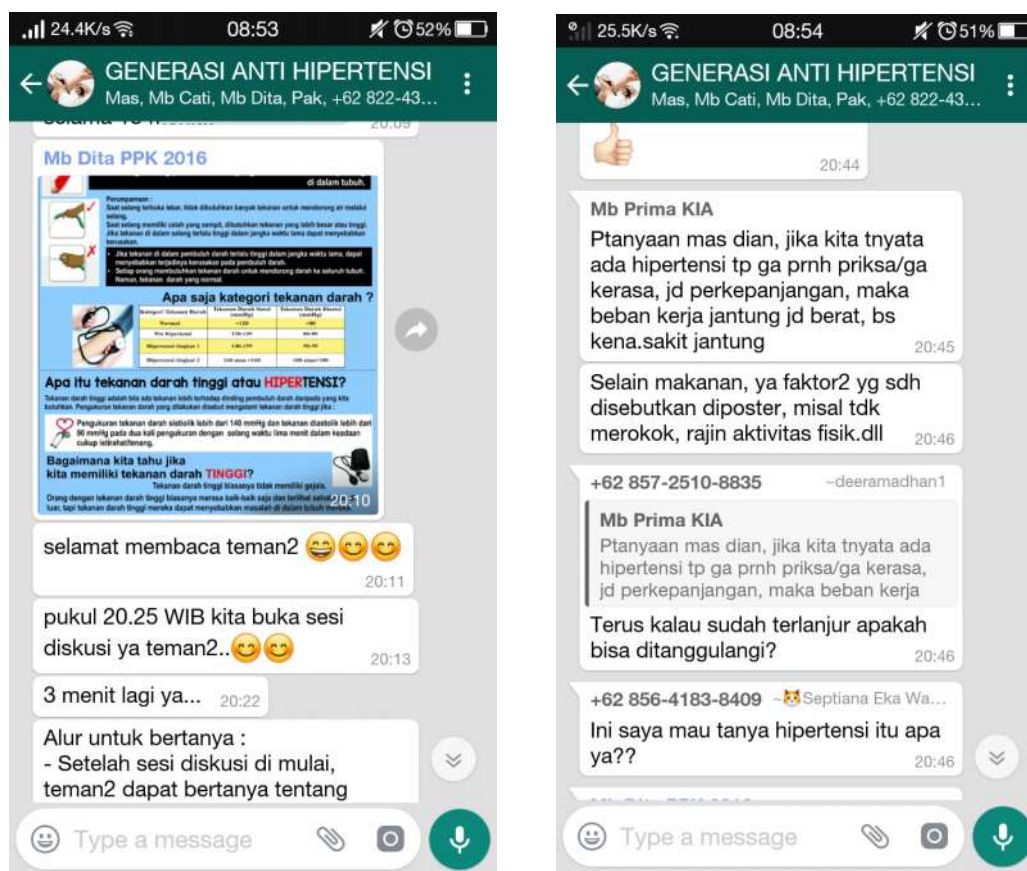
B. Edukasi dan Pelatihan Hipertensi pada Remaja

Edukasi mengenai hipertensi pada remaja dilakukan menggunakan media Whatsapp dengan metode diskusi menggunakan poster digital. Terdapat 2 seri poster digital yang disiapkan oleh tim untuk melakukan edukasi melalui media Whatsapp. Kegiatan edukasi dilakukan dalam Whatsapp Grup yang dibentuk sesuai kesepakatan antara tim dengan remaja Dusun Pundong II yang diberi nama “Generasi Anti Hipertensi”. Grup ini dibuat tanggal 30 September dengan anggota sebanyak 47 orang, terdiri dari 40 remaja Pundong II dan 7 orang tim pengabdian masyarakat.

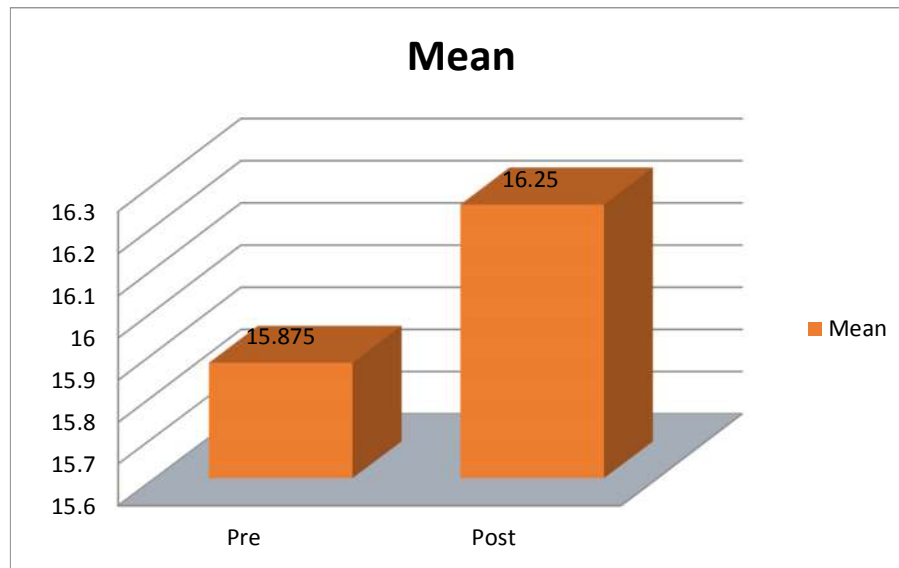
Kegiatan penyuluhan dilaksanakan sebanyak 2 kali, yaitu pada tanggal 30 September 2017 pukul 20.00 dan 11 Oktober 2017 pukul 20.00 sesuai kesepakatan dengan remaja. Kegiatan penyuluhan mengundang narasumber dr. Prima Dhewi R, M. Biotech. Alur penyuluhan melalui Whatsapp sebagai berikut:

- Pemberian poster digital yang berisi informasi tentang penyakit tekanan darah tinggi sesuai dengan tema/seri posternya melalui grup *Whats App*. Diberikan waktu untuk peserta selama 15 menit untuk membaca isi poster.
- Sesi diskusi interaktif bersama narasumber. Semua peserta/anggota grup dapat bertanya tentang materi/informasi yg telah dibaca di poster. Selanjutnya, peserta dapat bertanya kepada narasumber untuk memperoleh informasi yang tepat. Diskusi berlangsung selama $\pm 30-60$ menit

Peserta terdiri dari beragam usia dan selalu tampak cukup semangat dalam mengikuti diskusi. Kegiatan diskusi berjalan dengan lancar dan berdasarkan hasil pre dan post test menunjukkan remaja memiliki pengetahuan yang baik. Terjadi peningkatan mean pengetahuan remaja sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 3. Diskusi dalam Grup WhatsApp “Generasi Anti Hipertensi”



Gambar 4. Hasil Mean Pre dan Post Test Edukasi Menggunakan Media WhatsApp

Selain edukasi menggunakan media WhatsApp, remaja juga mendapatkan pelatihan pengukuran tekanan darah. Pelatihan pengukuran tekanan darah dilaksanakan pada tanggal 12 Oktober 2017 dengan narasumber 2 orang dengan latar belakang pendidikan keperawatan, yaitu Wiradianto Putro, S.Kep dan Irma Alya Safira, S.Kp.G.



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan Pengukuran Tekanan Darah pada Remaja

Rangkaian acara pelatihan meliputi pemutaran video pengukuran tekanan darah, penjelasan oleh narasumber dan praktik pengukuran tekanan darah. Kegiatan ini diikuti oleh 23 remaja dukuh Pundong II. Penjelasan oleh narasumber diikuti dengan menunjukkan tata cara melakukan pengukuran tekanan darah yang benar. Setelah pemaparan, peserta dibagi menjadi 4 kelompok laki-laki dan perempuan. Setiap kelompok diberikan alat tensi dan di

dampingi oleh narasumber untuk mempraktikkan cara pengukuran tekanan darah yang benar, lalu setiap kelompok menunjuk dua orang untuk mempraktikkannya di depan dan dinilai oleh narasumber untuk kelompok yang terbaik. Dalam kegiatan ini, tampak bahwa masih ada beberapa orang yang masih kesulitan melakukan pengukuran tekanan darah, terutama saat mendengar suara “dup” saat melakukan pengukuran tekanan darah. Salah satu kelompok yang diobservasi oleh narasumber diketahui memiliki nilai dalam kategori baik sesuai panduan *checklist* pengukuran tekanan darah yang disusun oleh tim.



Gambar 6. Role Play Pengukuran Tekanan Darah pada Remaja

C. Pengembangan Rumah Bebas Asap Rokok

Pendekatan untuk mengembangkan Rumah Bebas Asap Rokok dilakukan pada 9 sasaran kepala keluarga dengan kriteria tidak merokok dan merupakan tokoh masyarakat. Hal ini dimaksudkan agar tokoh tersebut dapat menjadi contoh bagi masyarakat. Dari hasil pendekatan, didapatkan positif dari 9 tokoh tersebut. Sebagai tindak lanjut, tokoh masyarakat yang menjadi sasaran bersepakat dan mendukung pelaksanaan implementasi RBAR di rumah masing-masing dan mendorong terciptanya lingkungan di Dukuh Pundong II bebas asap rokok. Selain itu, tokoh masyarakat juga mendorong tim unruk melakukan sosialisasi Gerakan Bebas Asap Rokok di tingkat RT melalui kelompok pertemuan yang rutin diadakan setiap 1 bulan sekali.

Media yang digunakan dalam penandaan rumah bebas asap rokok adalah stiker. Stiker ini mendapatkan masukan dari sisi desain dari tokoh masyarakat setempat. Selain itu, tokoh masyarakat juga setuju untuk menyebarkan stiker pada rumah-rumah yang telah menyatakan bebas asap rokok.

Sosialisasi di tingkat RT pertama kali dilaksanakan di RT 04 pada tanggal 30 September 2017 yang dihadiri oleh 26 anggota masyarakat. Pertemuan kedua dilaksanakan di RT 02 pada tanggal 6 Oktober 2017 yang dihadiri kurang lebih 17 anggota masyarakat. Pertemuan ketiga dilaksanakan di RT 03 pada tanggal 13 Oktober 2017 yang dihadiri sebanyak 14 peserta dan masyarakat di wilayah RT 03. Pada pertemuan di masing-masing RT, tokoh masyarakat mendampingi tim untuk mendorong warga mendukung gerakan bebas asap rokok. Warga sepakat mendukung diciptakannya lingkungan Dukuh Pundong II yang bebas asap rokok melalui gerakan rumah bebas asap rokok.



Gambar 7. Sosialisasi Gerakan Bebas Asap Rokok di Dusun Pundong II

Hasil pertemuan di masing-masing RT tersebut dibawa ke dalam forum Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Desa (LPMD) di tingkat dusun, dan secara aklamasi forum LPMD bersepakat dan menyetujui untuk diterapkannya lingkungan Dukuh Pundong II bebas asap rokok melalui gerakan rumah bebas asap rokok. Forum juga menyetujui untuk dilakukan kegiatan penempelan stiker rumah bebas asap rokok yang berfungsi sebagai penanda atau pengingat untuk anggota keluarga dan tamu untuk tidak merokok di dalam rumah. Forum LPMD mendorong dan menyetujui untuk dilakukan deklarasi lingkungan Dukuh Pundong II bebas asap rokok dan kegiatan penempelan stiker secara simbolis oleh Camat Mlati dan Muspika. Kegiatan deklarasi akan dilaksanakan pada bulan November 2017 dengan waktu, tempat, uraian kegiatan akan dibahas lebih lanjut.

D. Studi Banding Penanaman Sayur dan Buah

Studi banding penanaman sayur dan buah dilakukan dengan tujuan memberikan motivasi pada warga Dusun Pundong II untuk menanam buah dan sayur serta menguatkan

jejaring Dusun Pundong II terhadap gerakan penanaman sayur dan buah di DIY. Studi banding dilaksanakan di KWT Annaba Dukuh Gamping Lor Desa Ambarketawang Godean dan Kebun Plasma Nutfah Pisang Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan hasil diskusi dengan masyarakat.



Gambar 8. Cek Lokasi Studi Banding Gerakan Menanam Sayur dan Buah

Studi banding diikuti oleh 27 peserta perwakilan masyarakat dan dilaksanakan pada hari Kamis 5 Oktober 2017 dengan kunjungan pertama yaitu di KWT Annaba dilanjutkan ke lokasi Kebun Plasma Nutfah Pisang Yogyakarta di Giwangan. Selanjutnya pada hari Selasa 17 Oktober 2017 dilaksanakan pertemuan yang membahas tindak lanjut hasil kegiatan studi banding dengan hasil pertemuan sebagai berikut:

1. Kegiatan gerakan menanam sayur dan buah dilaksanakan secara serentak melalui gotong royong warga yaitu pada hari minggu tanggal 22 Oktober 2017
2. Pelaksanaan kegiatan gerakan tanam sayur dan buah menggunakan anggaran yang bersumber dari masing – masing RT melalui kas RT
3. Media tanah yaitu pupuk kandang disumbang oleh pak dukuh dan warga yang memiliki hewan ternak
4. Tim pengabdian masyarakat memberikan sumbangan untuk pembelian bibit tanaman dengan jenis tanaman adalah bibit terong, cabe, tomat, slada lalap, kobis batu dan bibit papaya
5. Kegiatan penanaman sayur dan buah dimotori oleh ibu – ibu yang tergabung dalam KWT yang telah dibentuk di masing-masing RT

6. Peninjauan hasil kegiatan gerakan tanam sayur dan buah oleh masyarakat akan dilaksanakan secara bersamaan dengan kegiatan deklarasi dan penempelan stiker secara simbolis oleh Camat Mlati dan Muspika



Gambar 9. Studi Banding Warga Dusun Pundong II ke Kebun Plasma Nutfah



Gambar 10. Studi Banding Warga Dusun Pundong II ke KWT An-Naba

E. Gerakan Penanaman Sayur dan Buah

Sesuai dengan kesepakatan dalam pertemuan lanjutan hasil studi banding, pada hari Minggu, 22 Oktober 2017, kegiatan gerakan menanam sayur dan buah dilaksanakan oleh seluruh masyarakat di Dukuh Pundong II sesuai RT masing-masing. Gerakan menanam

sayur dan buah akan diresmikan bersamaan dengan gerakan rumah bebas asap rokok pada bulan Desember 2017.



Gambar 11. Gotong Royong Warga Menanam Sayur dan Buah

F. Penyuluhan Pemilihan dan Pengolahan Makanan Sehat

Kegiatan penyuluhan pemilihan dan pengolahan menu sehat dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2017 dengan narasumber Resti Kurnia T, S.Gz. Kegiatan dilakukan setelah penyuluhan mengenai hipertensi oleh kader kesehatan selesai. Kegiatan berlangsung selama 1 jam (16.00 s/d 17.00 WIB). Peserta penyuluhan sebanyak 14 orang, namun ketika sesi tanya jawab sebagian peserta ada yang pulang duluan karena alasan urusan pribadi, mengingat kegiatan pada hari tersebut telah dimulai sejak jam 14.00 WIB. Sebagian peserta aktif bertanya dengan pertanyaan seputar manfaat bahan makanan bagi kesehatan.



Gambar 12. Edukasi Pemilihan Menu Makan Sehat

G. Peningkatan Aktifitas Fisik pada Remaja dan Lansia

Kegiatan peningkatan aktivitas fisik pada remaja dan lansia dilakukan dengan diskusi alternative kegiatan yang dapat dilakukan oleh remaja dan lansia serta diminati. Diskusi pada remaja dilakukan pada tanggal 8 September 2017 dan 12 serta 15 Oktober 2017. Diskusi diikuti 23 remaja di Dusun Pundong II. Hasil diskusi menyepakati untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan seperti *flashdance* pada setiap pertemuan karang taruna.



Gambar 13. Diskusi Alternatif Aktivitas Fisik bersama Remaja Pundong

Beberapa kendala remaja terkait dalam melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan seperti *flashdance* adalah peserta tidak bisa menggerakkan teman-teman karang taruna lainnya dan kekhawatiran penolakan oleh pemuda pemudi yang lain. Selain itu, waktu pertemuan karang taruna yang dilakukan malam hari berisiko mengakibatkan peserta enggan untuk melakukan aktivitas fisik dalam pertemuan.

Salah satu alternatif yang dilakukan pengurus karang taruna untuk mengaktifkan remaja Dusun Pundong II adalah memperbanyak acara pertemuan/kumpulan dengan pemuda pemudi. Dalam pertemuan tersebut remaja didorong untuk bersepeda santai. Kegiatan sepeda santai remaja Dusun Pundong II dilakukan pada hari Sabtu malam 14 Oktober 2017 dengan jumlah peserta 11 orang. Pengurus berencana untuk mengaktifkan kembali kegiatan sepeda santai di Dusun Pundong II.

Selain kegiatan sepeda santai, remaja dan tim pengabdian masyarakat juga melakukan penempelan poster aktivitas fisik remaja. Penempelan poster dilaksanakan pada tanggal 15 hingga 22 Oktober 2017. Penempelan poster dilakukan pada titik penempelan yang telah disepakati oleh remaja Dukuh Pundong II dan tim diantaranya tempat perkumpulan pemuda

pemudi, warung, papan pengumuman, gapura dan masjid. Jumlah poster aktivitas fisik yang ditempel sebanyak 31 poster yang tersebar pada 4 RT.

Untuk sasaran lansia, peningkatan aktivitas fisik dilakukan dengan meningkatkan jumlah partisipan pada kegiatan aktifitas fisik seperti senam lansia dan jalan sehat. Upaya yang akan dilakukan untuk meningkatkan jumlah partisipan lansia adalah masyarakat memberikan stimulan atau *doorprize* pada acara senam lansia dan jalan sehat. Pemberian *doorprize* dapat dilakukan 1 bulan sekali. Hal ini sesuai kesepakatan dalam diskusi forum lansia dan kader pada tanggal 10 September 2017.



Gambar 14. Kegiatan Senam Rutin Lansia

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan nama Gerakan Dusun Pundong Tanggap Hipertensi (GDTH) berjalan dengan baik melibatkan masyarakat Dusun Pundong II dari berbagai usia, remaja, usia produktif dan lansia. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan mendorong partisipasi dari anggota masyarakat yang lain.

Penanggulangan hipertensi dengan kegiatan yang fokus pada salah satu faktor risiko membantu masyarakat untuk mengingat program dan ikut serta secara aktif dalam program sesuai minat masing-masing. Pelibatan tokoh masyarakat sejak awal perencanaan menjadi kunci keberhasilan program GDTH.

Referensi

Dignan, M.B. & Carr, P.A., 1992. Program Planning for Health Education and Promotion Second Edi., Pennsylvania, USA: Lea & Febiger.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013,

Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2014. Hipertensi, Available at:

https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjIzfdJsYPKAhVSA44KHUmSDasQFggZMAA&url=http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf&usg=AFQjCNHWLiHieCeL1Ksg4Tr_yx.

World Health Organization, 2013. A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis,

Lampiran

Media Lembar Balik Edukasi/ Penyuluhan Hipertensi

LEMBAR BALIK
GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

**Apa yang bisa
SAYA lakukan?**

Moral Perilaku dan Promosi Kesehatan, Program Pasca Sarjana IKM
Fakultas Kesehatan, Universitas Gadjah Mada

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Tentang lembar balik ini

Lembar balik ini berisi informasi umum tentang tekanan darah tinggi (hipertensi) dan upaya pencegahannya.

Materi lembar balik ini diadaptasi dari *National Heart Foundation of Australia et al.* (2010) dan Pusdatin, Kementerian RI (2014).

Penyusun:
Cici Maryono
Dita Anzhar Pratiwi
Ida Sunarti
Izzam Adhifan

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Daftar Isi

Halaman	Isi
1	Apakah tekanan darah itu?
2	Apa sajakah kategori tekanan darah?
3	Apa itu tekanan darah tinggi?
4	Bagaimana kita tahu jika kita memiliki tekanan darah tinggi?
5	Apakah akibat dari tekanan darah tinggi?
6	Sapa yang dapat membantu tekanan darah tinggi?
7-8	Apa yang bisa dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi?

Cover dan pengantar

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk kader kesehatan

Apakah tekanan darah itu?

Tekanan darah adalah tekanan atau kekuatan dari darah yang mendorong dinding pembuluh darah dalam tubuh.

Pikirkan pembuluh darah seperti selang.

- Saat selang terbuka lebar, tidak dibutuhkan banyak tekanan untuk mendorong air dalam selang.
- Tetapi saat selang memiliki celah yang sempit/tersumbat, dibutuhkan tekanan yang lebih besar.
- Jika tekanan di dalam pembuluh darah terlalu besar dalam waktu lama, dapat menyebabkan terjadinya kerusakan dalam tubuh.
- Selang orang membutuhkan tekanan untuk mendorong darah ke seluruh tubuh. Tapi yang dibutuhkan adalah tekanan darah yang normal.

1

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk masyarakat

Apakah tekanan darah itu?

Tekanan darah adalah tekanan atau kekuatan dari darah yang mendorong dinding pembuluh darah yang membawa darah dari jantung di dalam tubuh.

1

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk kader kesehatan

Apa sajakah kategori tekanan darah?

Kategori Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	160 atau >160	100 atau >100

Catatan:
Jantung yang bertugas memompa darah ke seluruh tubuh.
1. Tekanan darah sistol = jantung memompa saat mendorong/memompa darah dalam pembuluh darah.
2. Tekanan darah diastol = jantung memompa saat darah masuk kembali ke jantung.

2

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk masyarakat

Apa sajakah kategori tekanan darah?

Kategori Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	160 atau >160	100 atau >100

2

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk kader kesehatan

Apa itu tekanan darah tinggi?

Tekanan darah tinggi adalah bila ada tekanan lebih terhadap dinding pembuluh darah daripada yang kita butuhkan.

Hasil pengukuran tekanan darah disebut tinggi jika:

Pengukuran 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.

“Tekanan darah tinggi” dan “hipertensi” berarti sama. Dokter dan tenaga medis kadang menyebut tekanan darah tinggi dengan hipertensi.

3

GERAKAN DULUN PRINDONG II
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk masyarakat

Apa itu tekanan darah tinggi?

Tekanan darah tinggi adalah bila ada tekanan lebih terhadap dinding pembuluh darah daripada yang kita butuhkan.

Hasil pengukuran tekanan darah disebut tinggi jika:

Pengukuran 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.

“Tekanan darah tinggi” dan “hipertensi” berarti sama.

3

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk kader kesehatan

Bagaimana kita tahu jika kita memiliki tekanan darah tinggi?

Tekanan darah tinggi biasanya tidak memiliki gejala.

- Jelaskan bahwa orang dengan tekanan darah tinggi biasanya merasa baik-baik saja dan terlihat sehat/baik di luar, tapi tekanan darah tinggi mereka dapat menyebabkan masalah kesehatan di dalam tubuh mereka.
- Ingatkan peserta bahwa sangat penting untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah di klinik atau layanan kesehatan atau pos kesehatan yang ada di masyarakat (misal: Pos Lansia, Posbindu) secara rutin.



GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk masyarakat

Bagaimana kita tahu jika kita memiliki tekanan darah tinggi?

Anda mungkin merasa baik-baik saja meski ternyata Anda memiliki tekanan darah tinggi.



Ingat: Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

4

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk kader kesehatan

Apakah akibat tekanan darah tinggi?

Tekanan darah tinggi dapat mempercepat penyumbatan pembuluh darah, yang dapat menyebabkan:

- Serangan jantung
- Stroke
- Kerusakan ginjal
- Kebutaan



Ingatkan peserta >>> jika tekanan darah dijaga/ dikontrol pada batas normal dapat mencegah penyumbatan pembuluh darah.

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk masyarakat

Apakah akibat tekanan darah tinggi?

Kita bisa mencegah terjadinya serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal dan kebutaan salah satunya dengan menjaga tekanan darah pada batas normal.



5

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk kader kesehatan

Siapa yang dapat mengalami tekanan darah tinggi?

Pria dan wanita yang:

- Merasok
- Aktivitas fisik sehari-hari kurang
- Makan makanan berlemak dan tinggi garam
- Minum alkohol terlalu banyak
- Kelebihan berat badan
- Kebiasaan di atas bisa diubah.

Diskusikan:

- Kebiasaan yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi yang mereka lakukan
- Orang yang memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi akan lebih mudah mengalami tekanan darah tinggi.
- Hal yang tidak bisa diubah.

Catatan:

Cara mengetahui seseorang kelebihan berat badan: tidak dengan perhitungan sebagai berikut:

Berat badan (BB) (kg)	tinggi badan (TB) (meter)
18,5 - 24,9	1,65 - 1,84
25,0 - 29,9	1,65 - 1,84
30,0 - 34,9	1,65 - 1,84
35,0 - 39,9	1,65 - 1,84
40,0 - 49,9	1,65 - 1,84
50,0 - 59,9	1,65 - 1,84
60,0 - 69,9	1,65 - 1,84
70,0 - 79,9	1,65 - 1,84
80,0 - 89,9	1,65 - 1,84
90,0 - 99,9	1,65 - 1,84
100,0 - 109,9	1,65 - 1,84
110,0 - 119,9	1,65 - 1,84
120,0 - 129,9	1,65 - 1,84
130,0 - 139,9	1,65 - 1,84
140,0 - 149,9	1,65 - 1,84
150,0 - 159,9	1,65 - 1,84
160,0 - 169,9	1,65 - 1,84
170,0 - 179,9	1,65 - 1,84
180,0 - 189,9	1,65 - 1,84
190,0 - 199,9	1,65 - 1,84
200,0 - 209,9	1,65 - 1,84
210,0 - 219,9	1,65 - 1,84
220,0 - 229,9	1,65 - 1,84
230,0 - 239,9	1,65 - 1,84
240,0 - 249,9	1,65 - 1,84
250,0 - 259,9	1,65 - 1,84
260,0 - 269,9	1,65 - 1,84
270,0 - 279,9	1,65 - 1,84
280,0 - 289,9	1,65 - 1,84
290,0 - 299,9	1,65 - 1,84
300,0 - 309,9	1,65 - 1,84
310,0 - 319,9	1,65 - 1,84
320,0 - 329,9	1,65 - 1,84
330,0 - 339,9	1,65 - 1,84
340,0 - 349,9	1,65 - 1,84
350,0 - 359,9	1,65 - 1,84
360,0 - 369,9	1,65 - 1,84
370,0 - 379,9	1,65 - 1,84
380,0 - 389,9	1,65 - 1,84
390,0 - 399,9	1,65 - 1,84
400,0 - 409,9	1,65 - 1,84
410,0 - 419,9	1,65 - 1,84
420,0 - 429,9	1,65 - 1,84
430,0 - 439,9	1,65 - 1,84
440,0 - 449,9	1,65 - 1,84
450,0 - 459,9	1,65 - 1,84
460,0 - 469,9	1,65 - 1,84
470,0 - 479,9	1,65 - 1,84
480,0 - 489,9	1,65 - 1,84
490,0 - 499,9	1,65 - 1,84
500,0 - 509,9	1,65 - 1,84
510,0 - 519,9	1,65 - 1,84
520,0 - 529,9	1,65 - 1,84
530,0 - 539,9	1,65 - 1,84
540,0 - 549,9	1,65 - 1,84
550,0 - 559,9	1,65 - 1,84
560,0 - 569,9	1,65 - 1,84
570,0 - 579,9	1,65 - 1,84
580,0 - 589,9	1,65 - 1,84
590,0 - 599,9	1,65 - 1,84
600,0 - 609,9	1,65 - 1,84
610,0 - 619,9	1,65 - 1,84
620,0 - 629,9	1,65 - 1,84
630,0 - 639,9	1,65 - 1,84
640,0 - 649,9	1,65 - 1,84
650,0 - 659,9	1,65 - 1,84
660,0 - 669,9	1,65 - 1,84
670,0 - 679,9	1,65 - 1,84
680,0 - 689,9	1,65 - 1,84
690,0 - 699,9	1,65 - 1,84
700,0 - 709,9	1,65 - 1,84
710,0 - 719,9	1,65 - 1,84
720,0 - 729,9	1,65 - 1,84
730,0 - 739,9	1,65 - 1,84
740,0 - 749,9	1,65 - 1,84
750,0 - 759,9	1,65 - 1,84
760,0 - 769,9	1,65 - 1,84
770,0 - 779,9	1,65 - 1,84
780,0 - 789,9	1,65 - 1,84
790,0 - 799,9	1,65 - 1,84
800,0 - 809,9	1,65 - 1,84
810,0 - 819,9	1,65 - 1,84
820,0 - 829,9	1,65 - 1,84
830,0 - 839,9	1,65 - 1,84
840,0 - 849,9	1,65 - 1,84
850,0 - 859,9	1,65 - 1,84
860,0 - 869,9	1,65 - 1,84
870,0 - 879,9	1,65 - 1,84
880,0 - 889,9	1,65 - 1,84
890,0 - 899,9	1,65 - 1,84
900,0 - 909,9	1,65 - 1,84
910,0 - 919,9	1,65 - 1,84
920,0 - 929,9	1,65 - 1,84
930,0 - 939,9	1,65 - 1,84
940,0 - 949,9	1,65 - 1,84
950,0 - 959,9	1,65 - 1,84
960,0 - 969,9	1,65 - 1,84
970,0 - 979,9	1,65 - 1,84
980,0 - 989,9	1,65 - 1,84
990,0 - 999,9	1,65 - 1,84
1000,0 - 1009,9	1,65 - 1,84

6

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk masyarakat

Siapa yang dapat mengalami tekanan darah tinggi?

Orang yang memiliki riwayat keluarga dengan tekanan darah tinggi akan lebih mudah mengalami tekanan darah tinggi pula.



GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk kader kesehatan

Apa yang bisa dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi?

Jika terdeteksi secara dini, seseorang bisa menurunkan tekanan darah tinggi ke dalam batas normal dengan mengubah pola hidup sehari-hari mereka.

Tetapi jika tekanan darah tinggi sudah lama diderita, maka perlu minum obat untuk menurunkan tekanan darah ke batas normal.

Sebagai contoh:

- Mengurangi merokok
- Menjaga berat badan pada batas normal
- Melakukan aktivitas fisik, setidaknya 30 menit/hari
- Mengubah pola makan:
 - Mengurangi makanan berlemak dan tinggi garam
 - Mengonsumsi lebih banyak makanan sehat seperti buah dan sayuran
 - Minum lebih banyak air putih
 - Mengurangi konsumsi makanan cepat saji
 - Tidak mengonsumsi alkohol



7

GERAKAN ORISINER PINDONG BANGGA TANGGAP HIPERTENSI **Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI**

Untuk masyarakat

Apa yang bisa dilakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi?

- Sebagian orang dapat menurunkan tekanan darah tinggi ke batas normal dengan mengubah pola hidup sehari-hari, menjadi lebih sehat.
- Jika seseorang sudah mengubah pola hidup menjadi sehat tetapi tekanan darah tetap tinggi, maka obat baru diperlukan.




BERKASAS BERSAMA SUDUNGONGI
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Untuk kader kesehatan

Simpulan

Tanyakan peserta jika mereka memiliki pertanyaan

• Ingatkan peserta tentang:

1. Pemeriksaan rutin tekanan darah
2. Perubahan gaya hidup sehari-hari
Perubahan kecil pada gaya hidup sehari-hari dapat menjaga tekanan darah pada batas normal (tidak merokok, memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan air putih, mengurangi konsumsi bahan makanan tinggi lemak dan garam, aktivitas fisik dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin)



Untuk masyarakat

Simpulan

Untuk mencegah hipertensi:

1. Ubah pola hidup sehari-hari
2. Lakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin



•Ingar:
Obat-obatan hanya bagian untuk bertahan baik dan sehat.

8

BERKASAS BERSAMA SUDUNGONGI
TANGGAP HIPERTENSI

Tekanan Darah Tinggi HIPERTENSI

Mari Bersama Ciptakan Generasi Sehat Anti Hipertensi !
Dukuh Pundong 2, Desa Tirtoadi,
Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman



9

Lembar Penutup

Kalender Pemilihan Menu Sehat

KALENDER 2018

Ayo cegah HIPERTENSI !

Perbanyak konsumsi buah dan sayur !

Batasi konsumsi....

- Makanan berlemak tinggi
- Makanan berkalori tinggi
- Makanan dan minuman kemasan kaleng
- Makanan berlemak tinggi
- Makanan yang digoreng

Gerakan Dusun Pundong II Tanggap Hipertensi

Poster berseri grup whatsapp (remaja)

Apa dampak tekanan darah tinggi?

Mengapa kita perlu mencegah tekanan darah tinggi? Tekanan darah tinggi bisa mempercepat penyumbatan pembuluh darah yang membawa darah dari jantung keseluruh tubuh, sehingga dapat merusak :

- JANTUNG - menyebabkan serangan jantung
- GINJAL - menyebabkan masalah ginjal
- OTAK - menyebabkan stroke
- MATA - menyebabkan masalah pada mata dan dapat menyebabkan kebutaan

Kita bisa mencegah terjadinya serangan jantung, stroke, kerusakan ginjal dan kebutaan salah satunya dengan menjaga tekanan darah pada batas normal.

Bagaimana mencegah tekanan darah tinggi?

Jika terdeteksi secara dini, seseorang bisa menurunkan tekanan darah tinggi menjadi batas normal dengan mengubah pola hidup sehari-hari menjadi lebih sehat.

Apa yang bisa kita lakukan untuk mencegahnya?

- ✓ Mengurangi merokok
- ✓ Menjaga berat badan pada batas normal/ideal
- ✓ Melakukan aktivitas fisik teratur, setidaknya 30 menit/hari
- ✓ Memperbaiki pola makan :
 - Mengurangi makanan berlemak dan tinggi garam
 - Mengonsumsi lebih banyak makanan sehat seperti buah dan sayuran
 - Minum lebih banyak air putih
 - Mengurangi konsumsi makanan cepat saji
 - Tidak mengonsumsi alkohol

Ayo Deteksi Dini dan Cegah Hipertensi

Poster Berseri Program GDTH
GENERASI ANTI HIPERTENSI
SERI 2

Apakah tekanan darah itu?

Tekanan darah adalah tekanan atau kekuatan dari darah yang mendorong dinding pembuluh darah yang membawa darah dari jantung di dalam tubuh.

Perumpamaan : Saat selang terbuka lebar, tidak dibutuhkan banyak tekanan untuk mendorong air melalui selang. Saat selang memiliki celah yang sempit, dibutuhkan tekanan yang lebih besar atau tinggi. Jika tekanan di dalam selang terlalu tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kerusakan.

- Jika tekanan di dalam pembuluh darah terlalu tinggi dalam jangka waktu lama, dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada pembuluh darah.
- Setiap orang membutuhkan tekanan darah untuk mendorong darah ke seluruh tubuh. Namun, tekanan darah yang normal.

Apa saja kategori tekanan darah ?

Kategori Tekanan Darah	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi tingkat 2	160 atau >160	100 atau >100

Apa itu tekanan darah tinggi atau HIPERTENSI?

Tekanan darah tinggi adalah bila ada tekanan lebih terhadap dinding pembuluh darah daripada yang kita butuhkan. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan disebut mengalami tekanan darah tinggi jika :

Pengukuran tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Bagaimana kita tahu jika kita memiliki tekanan darah TINGGI?

Tekanan darah tinggi biasanya tidak memiliki gejala. Orang dengan tekanan darah tinggi biasanya merasa baik-baik saja dan terlihat sehat/baik di luar, tapi tekanan darah tinggi mereka dapat menyebabkan masalah di dalam tubuh mereka.

Siapa yang beresiko mengalami tekanan darah TINGGI?

Pria dan wanita yang : Merokok, aktivitas fisik sehari-hari tidak cukup, makan lemak dan garam terlalu banyak, minum alkohol terlalu banyak dan atau kelebihan berat badan.

Poster Berseri Program GDTH
GENERASI ANTI HIPERTENSI
SERI 1

Poster ajakan aktivitas fisik (remaja)



Leaflet ajakan aktivitas fisik dan penurunan tekanan darah (lansia)



Stiker implementasi RBAR



Laporan Keuangan

Tanggal	Keterangan	Satuan		Harga Satuan	Total Pengeluaran
		Vol.	Sat.		
HONORARIUM					
	Honorarium Ketua Peneliti (Fitriana M. K.)	40	hari	Rp 50,000	Rp 2,000,000
	Honorarium Anggota Peneliti 1 (Prima Dhewi R)	31	hari	Rp 50,000	Rp 1,550,000
	Honorarium Anggota Peneliti 2 (Lastdes C)	10	hari	Rp 50,000	Rp 500,000
	Honorarium Admin (Syafriani)	8	hari	Rp 50,000	Rp 400,000
	Honorarium Asisten Peneliti (Fahmi Baiquni)	59	hari	Rp 50,000	Rp 2,950,000
	Sub Total				Rp 7,400,000
KONSUMSI					
25/6/2017	Konsumsi Diskusi Remaja	35	dos	Rp 7,000	Rp 245,000
8/9/2017	Konsumsi PA+Edukasi				
	- Air Mineral	16	botol	Rp 2,000	Rp 32,000
	-Risol, Telur, Kukus, Plastik	20	dos	Rp 4,850	Rp 97,000
9/9/2017	Konsumsi Rapat				
	- Jeruk Siam	3.9	kg	Rp 67,530	Rp 67,530
	- Plastik	1	buah	Rp 200	Rp 200
	- Brownies Kukus	2	dos	Rp 36,000	Rp 72,000
13/9/2017	Konsumsi Rapat				
	- Jeruk	2.3	kg	Rp 23,000	Rp 23,000
	- Martabak, Agar Pisang, Usus	25	dos	Rp 3,800	Rp 95,000
20/9/2017	Tas Kue	100	buah	Rp 300	Rp 30,000
21/9/2017	Konsumsi Pertemuan Warga				
	- kue	2	dos	Rp 67,500	Rp 135,000
	- Jeruk	2.4	kg	Rp 34,000	Rp 34,000
	- Roti Ayam, Risol Mayo	20	dos	Rp 3,500	Rp 70,000
23/9/2017	Konsumsi Tim Lapangan				
	- Jeruk	2	kg	Rp 20,000	Rp 20,000
	- Kue Brownies, Langgeng Sari	1	dos	Rp 22,000	Rp 22,000
	- Roti, Risoles, Kukus	16	dos	Rp 4,200	Rp 67,200
4/10/2017					
	- Air Mineral 240 mil	96	buah	Rp 1,000	Rp 74,800
5/10/2017	Konsumsi Studi Bunding				
	- nasi, ayam bakar, sambel, lalapan, kerupuk	30	dos	Rp 15,000	Rp 450,000
15/10/2017	Konsumsi Pertemuan Warga	45	dos	Rp 6,000	Rp 270,000
21/10/2017	Konsumsi Rapat Tim	2	dos	Rp 15,000	Rp 30,000
	Sub Total				Rp 1,834,730
BELANJA BARANG DAN JASA					
15/07/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 10,000	Rp 10,000
15/07/2017	Foto Copy dan Print Media	1	paket	Rp 8,500	Rp 8,500

16/07/2017	Print dan Jilid Media	1	paket	Rp 5,000	Rp 5,000
4/8/2017	Pembuatan Media	1	paket	Rp 117,500	Rp 117,500
10/8/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 245,500	Rp 245,500
10/8/2017	Souvenir penelitian	1	paket	Rp 151,250	Rp 151,250
23/9/2017	Foto Copy dan alat tulis kantor	1	paket	Rp 65,000	Rp 65,000
30/9/2017	Foto Copy dan Map	1	paket	Rp 21,500	Rp 21,500
30/9/2017	Print Media	1	paket	Rp 52,000	Rp 52,000
4/10/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 10,350	Rp 10,350
4/10/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 262,500	Rp 262,500
5/10/2017	Foto Copy dan Map	1	paket	Rp 8,500	Rp 8,500
6/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 52,000	Rp 52,000
10/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 611,000	Rp 611,000
10/10/2017	Foto Copy dan Print Media	1	paket	Rp 22,500	Rp 22,500
11/10/2017	Print A4	1	paket	Rp 5,000	Rp 5,000
12/10/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 3,200	Rp 3,200
12/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 42,500	Rp 42,500
12/10/2017	Foto Copy dan Print Media	1	paket	Rp 30,200	Rp 30,200
12/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 90,000	Rp 90,000
15/10/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 20,200	Rp 20,200
20/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 720,000	Rp 720,000
23/10/2017	Foto Copy dan Print Media	1	paket	Rp 15,500	Rp 15,500
23/10/2017	Print dan Jilid Laporan	1	paket	Rp 149,000	Rp 149,000
24/10/2017	Desain Media	1	paket	Rp 100,000	Rp 100,000
24/10/2017	Print Media	1	paket	Rp 12,500	Rp 12,500
24/10/2017	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 131,000	Rp 131,000
	Jasa Narasumber	5	orang	Rp 300,000	Rp 1,500,000
	Camera Person	2	paket	Rp 1,000,000	Rp 2,000,000
	Editor	2	paket	Rp 700,000	Rp 1,400,000
	Script Writer	2	paket	Rp 800,000	Rp 1,600,000
	Animator/grafis	2	paket	Rp 700,000	Rp 1,400,000
	Properti	2	paket	Rp 500,000	Rp 1,000,000
	Tim Pendukung Video	2	paket	Rp 300,000	Rp 600,000
	Narator	2	paket	Rp 500,000	Rp 1,000,000
	Sutradara	2	paket	Rp 500,000	Rp 1,000,000
	Alat Tulis Kantor	1	paket	Rp 35,000	Rp 35,000
	Sub Total				Rp 14,497,200
SEWA ALAT					
21/09/2017	Sewa Microfon	1	hari	Rp 50,000	Rp 50,000
30/09/2017	Sewa Perlengkapan Syuting	1	paket	Rp 612,000	Rp 612,000
12/10/2017	Sewa Kamera	1	hari	Rp 150,000	Rp 150,000
21/10/2017	Sewa Memory Kamera	1	hari	Rp 80,000	Rp 80,000
21/10/2017	Sewa Perlengkapan Syuting	1	paket	Rp 625,500	Rp 625,500
	Sub Total				Rp 1,517,500
BELANJA PERJALANAN					
	Transport Asisten Peneliti Syuting Video	5	kali	75,000	Rp 375,000

	Transport Kunjungan Lapangan Ketua Peneliti	3	kali	75,000	Rp	225,000
	Transport Kunjungan Lapangan Anggota Peneliti 1	2	kali	75,000	Rp	150,000
	Transport Petugas Lapangan	8	kali	75,000	Rp	600,000
					Rp	1,350,000
Total					Rp	26,599,430