

**LAPORAN PELAKSANAAN  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENYULUHAN KESEHATAN PENGENALAN PENYAKIT HIPERTENSI  
KEPADA IBU-IBU FATAYAT NU DESA KARANG MANGU KRETEK  
KECAMATAN PAGUYANGAN KABUPATEN BREBES**



**Dosen Pendamping:**

**Syaiful Prayogi, M.Farm**

**Disusun Oleh:**

**Afaf Adilah Nisa Paramitha NIM. 42121019**

**PROGRAM STUDI FARMASI  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PERADABAN**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul  
**PENYULUHAN KESEHATAN PENGENALAN PENYAKIT HIPERTENSI KEPADA IBU-IBU FATAYAT NU DESA KARANG MANGU KRETEK PAGUYANGAN KABUPATEN BREBES**
2. Pelaksanaan
  - a) Nama Lengkap : Afaf Adilah Nisa Paramitha
  - b) Jenis Kelamin : Perempuan
  - c) NIM : 42121019
  - d) Jabatan : Mahasiswa
  - e) Fakultas / Jurusan : Sains dan Teknologi / Farmasi
  - f) Alamat / Telp / E-mail : Villa Padurenan Indah 3 Blok H 8 RT 007 RW  
007 Mustika Jaya Kab, Bekasi Jawa Barat/  
  
082322016236/afafparamitha21@gmail.com
  - g) Lama Pengabdian : 1 Hari
  - h) Biaya : -

Bumiayu, 15 Juli 2023

Pelaksana,



**Afaf Adilah Nisa Paramitha.**  
**NIM. 42121019**

Mengetahui,  
Ketua LPPM  
Universitas Peradaban



**Dr. Sutarmin, S.Si., M.M**  
**NIDN. 0621097401**

SURAT PERNYATAAN  
PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Nidzomuddin, S.Sos

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan Universitas Peradaban Bumiayu

Telah menerima Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:

**“PENYULUHAN KESEHATAN PENGENALAN PENYAKIT HIPERTENSI  
KEPADA IBU-IBU FATAYAT NU DESA KARANG MANGU KRETEK  
KECAMATAN PAGUYANGAN KABUPATEN BREBES”**

Dari Penulis:

Nama : Afaf Adilah Nisa Paramitha

NIM : 42121019

Jabatan : Mahasiswa

Untuk dipublikasikan diperpustakaan Universitas Peradaban.

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagai bukti laporan akhir  
Pengabdian Kepada Masyarakat

Bumiayu, 23 Juli 2023  
Kepala UPT Perpustakaan  
Universitas Peradaban



M. Nidzomuddin, S.Sos

## SURAT TUGAS



### LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS PERADABAN

Alamat : Jalan Raya Pagojengan Km. 3 Paguyangan Brebes 52276  
Telp. (0289) 432032 Fax (0289) 430003

Nomor : 540/PI/LPPM.061042/VII/2023

Hal : Permohonan Pelaksanaan Penyuluhan

Yth. Kepala Fatayat Desa Karang Mangu  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Sehubungan dengan adanya tugas mata kuliah Ilmu Kesetahan Masyarakat di Universitas Peradaban tersebut di bawah ini :

Nama : Afaf Adilah Nisa Paramitha  
NIM : 42121019  
Program Studi : Prodi Farmasi  
Judul : Penyuluhan Tentang Bahaya Penyakit Darah Tinggi  
Lokasi : Desa Karang Mangu  
Waktu : Senin, 03 Juli 2023

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon izin mengadakan Penyuluhan di Desa Karang Mangu yang Bapak/Ibu pimpin dan hasil penyuluhan hanya digunakan sebagai laporan Tugas Akhir UAS.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bumiyu, 02 Juli 2023

Mohat kami

Ketua LPPM Universitas Peradaban

Dr. Winarto, M.Pd.

NIDN. 0612118801

Tembusan:  
Arsip

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah selalu terpanjatkan kepada Allah SWT, sang maha pemberi kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan laproran penyuluhan kesehatan masyarakat yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Pengenalan Penyakit Hipertensi kepada Ibu-Ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu Kretek Paguyangan Kabupaten Brebes”** sebagai salah satu tugas Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan Penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan berhasil dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Muh. Kadarisman, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Peradaban
2. Luthfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si. selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat
3. Syaiful Prayogi, M.Farm selaku Dosen Pendamping
4. Segenap pengurus Fatayat NU Desa Karang Mangu dan seluruh peserta penyuluhan

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Bumiayu, 23 Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT TUGAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>A. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1. Analisis Situasi .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Perumusan Masalah .....</b>	<b>2</b>
<b>B. TUJUAN DAN MANFAAT .....</b>	<b>2</b>
<b>1. Tujuan .....</b>	<b>2</b>
<b>2. Manfaat.....</b>	<b>2</b>
<b>C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH.....</b>	<b>2</b>
<b>D. PELAKSANAAN .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Realisasi Pemecahan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Khalayak Sasaran .....</b>	<b>3</b>
<b>3. Metode Yang Digunakan .....</b>	<b>3</b>
<b>E. HASIL KEGIATAN .....</b>	<b>3</b>
<b>F. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>4</b>
<b>1. Kesimpulan.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Saran .....</b>	<b>4</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>5</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>6</b>
<b>Lampiran I. Foto – Foto Penyuluhan.....</b>	<b>6</b>
<b>Lampiran II. Daftar Hadir Penyuluhan .....</b>	<b>7</b>
<b>Lampiran III. Brosur Penyuluhan .....</b>	<b>8</b>
<b>Lampiran IV. Media Sosial .....</b>	<b>9</b>
<b>Lampiran V. Materi Penyuluhan.....</b>	<b>10</b>

## A. PENDAHULUAN

### 1. Analisis Situasi

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan sebutan tekanan darah tinggi adalah gangguan sistem peredaran darah yang mengakibatkan tekanan darah menjadi meningkat melebihi batas normal yaitu 140/90 mmHg. Berdasarkan pada pedoman hipertensi terbaru yang dikeluarkan oleh American Heart Association (AHA) dan American College of Cardiology (ACC) (Whelton PK, et al, 2017). Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang umum terjadi di masyarakat dan paling mematikan di dunia, karena tidak memiliki gejala atau tanda khas sebagai peringatan dini, sehingga sering disebut sebagai silent killer. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia baik pada orang dengan usia muda maupun tua (Tim Redaksi Vitahealth, 2006).

Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi menderita penyakit hipertensi, dan diperkirakan akan meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (Muslimin & Adiningsih, 2017). Di seluruh dunia, sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan 1,5 juta kematian terjadi di negara Asia Menurut American Heart Association (AHA), terdapat 77,9 juta jiwa yang berusia diatas 20 tahun di Amerika Serikat menderita hipertensi. Di Singapura, prevalensi penderita hipertensi sebanyak 27,3% dan di Malaysia terdapat 22,2% penderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di Singapura dan Malaysia masih rendah dari jumlah penderita hipertensi di Indonesia (Azhari, 2017). Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 34,1% (Balitbangkes, 2018).

Desa Karang Mangu merupakan daerah yang memiliki penduduk dengan jumlah penderita Hipertensi meningkat di tahun ini. Keadaan tersebut di karenakan pola hidup masyarakat setempat kurang sehat. Pengetahuan masyarakat mengenai timbulnya suatu penyakit masih tergolong kurang, sehingga hal tersebut menjadi faktor penduduk dengan cepat menderita penyakit Hipertensi. Berdasarkan permasalahan asam urat yang sudah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa masyarakat perlu pengetahuan tentang pengenalan dan pencegahan penyakit Hipertensi agar dapat membantu masyarakat yang terkena penyakit Hipertensi.

## 2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumusan masalah “Pentingnya Pengetahuan terkait cara Pencegahan penyakit Hipertensi pada ibu-ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes”

## B. TUJUAN DAN MANFAAT

### 1. Tujuan

Bersasarkan perumusan masalah maka dapat diambil tujuannya yaitu untuk meningkatkan kesehtan ibu – ibu kususnya untuk pencegahan penyakit hipertensi.

### 2. Manfaat

#### a. Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah informasi bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

#### b. Manfaat Bagi Remaja

Menjadikan diri semakin sehat baik secara fisik maupun mental serta menambah pengetahuan mengenai penyakit hipertensi.

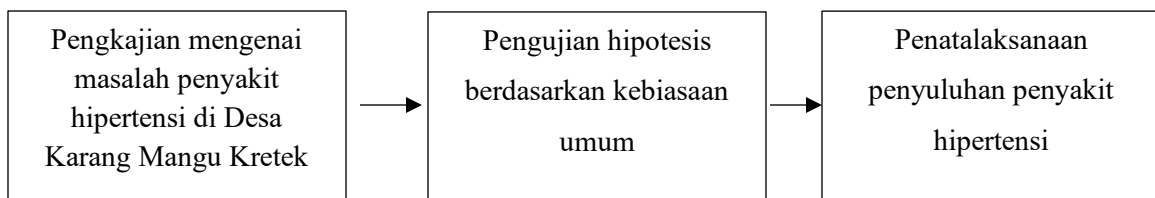
#### c. Bagi Penyuluh

Mengamalkan ilmu pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan mampu berkomunikasi didepan khayalak umum.

## C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Pada penyuluhan ini, selain penulis ingin menguji hipotesis penulis juga ingin mengkaji masalah yang timbul di Desa Karang Mangu Kretek Paguyangan serta mengadakan sosialisasi penyakit hipertensi di desa tersebut.

Berikut Kerangka Pemecahan Masalah yang saya lampirkan:





## D. PELAKSANAAN

### 1. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Hipertensi di Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes telah dilaksanakan pada tanggal 3 Juli 2023, dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut:

Waktu	Acara
16.00 – 16.15	Pembukaan dan mengisi daftar hadir
16.15 – 16.40	Pemaparan materi mengenai penyakit hipertensi
16.40 – 16.50	Sesi tanya jawab
16.50 – 17.00	Penutup

### 2. Khalayak Sasaran

Sasaran yang dituju dalam penyuluhan tentang penyakit hipertensi ini adalah ibu-ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes.

### 3. Metode Yang Digunakan

Subjek dalam kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes. Pada tahap awal dilakukan terlebih dahulu perkenalan dan pendekatan dengan ibu-ibu Fatayat NU dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan suatu upaya untuk mengetahui respon atau partisipasi dari peserta ataupun evaluasi materi yang dapat dipahami oleh para ibu-ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu. Audiens yang mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambaran keberhasilan penyuluhan kesehatan penyakit hipertensi ini.

## E. HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Pengenalan Penyakit Hipertensi Kepada Ibu-Ibu Fatayat NU Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes”**, telah terlaksana pada hari Senin, 3 Juli 2023 pada pukul 16.00 – 17.00 WIB. Pada saat kegiatan dimulai ibu-ibu datang

kemudian dilanjutkan dengan mengisi daftar hadir yang telah disediakan, kemudian mendengarkan penyampaian materi yang disampaikan (materi terlampir). Pada sesi penyampaian materi, ternyata masih banyak yang belum memahami tentang penyakit hipertensi. Hal ini tercerminkan dari beberapa pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi kalangan ibu-ibu dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan-permasalahan mengenai penyakit yang dialami oleh warga di daerah tersebut. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah ditentukan.

## **F. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan yaitu ibu-ibu Fatayat Nu Desa Karang Mangu Kretek Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes, 80% memahami materi yang telah disampaikan. Peresentase tersebut didapat dari respon ibu – ibu yang dapat menjelaskan atau menjawab dari pemateri.

### **2. Saran**

#### **a. Bagi Pemerintah Desa**

Baiknya pemerintah desa selalu berkoordinasi dengan petugas kesehatan puskesmas untuk rutin mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada kalangan ibu-ibu di desa tersebut.

#### **b. Bagi Penderita Hipertensi**

Diharapkan untuk lebih menjaga kondisi kesehatan dengan melakukan pemeriksaan dini dan mengontrol gaya hidup sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, J. T., dkk. (2019). *Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan, 8 vol.1.
- Buana, T., Chloranyta, S., & Dewi, R. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Lansia Hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI), 2 vol.1.
- Islami, K. I., Fanani, M., Herawati, E., & KJ, S. (2015). *Hubungan antara stres dengan hipertensi pada pasien rawat jalan di puskesmas rapak mahang kabupaten kutai kartanegara provinsi kalimantan timur* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Kementerian Kesehatan RI. *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- Raihan, L. N., Erwin & Dewi, A. P. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi primer pada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Pesisir* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Sartik., Tjekyan, R. S., & Zulkarnain, M. (2017). *Faktor-faktor Risiko dan Angka Kejadian Hipertensi pada Penduduk Palembang*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8 vol.3.

**LAMPIRAN – LAMPIRAN**

**LAMPIRAN I.**





















**FOTO – FOTO PENYULUHAN**



LAMPIRAN II

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

DAFTAR HADIR PENYULUHAN FATAYAT  
DK.KARANGMANGU

NAMA		TTD
Anis		
nur arofahul j.		
Ren		
Sulcha -		
Nur faojyah		
Manjahl		
Khusnul mubarakah		
Kholidah.		
Khadijah Juna		
Etmi Da -		
St. Nurkhayatu.		
Dian		
nur fatikahul laeli		
Hindem		
Endang		
matolah -		
Khanifah		
Hindem		
SR1		
Winda		

## LAMPIRAN III

### BROSUR PENYULUHAN

#### Apa itu Tekanan Darah ?

Saat jantung Anda berdetak, ia memompa darah ke seluruh tubuh untuk membawa sumber energi dan oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh. Aliran darah ini menekan dinding pembuluh darah. Kekuatan tekanan inilah yang disebut dengan "tensi" atau "tekanan darah".

#### Apa makna angka tersebut ?

Ketika petugas kesehatan mengukur tekanan darah Anda, ada dua angka (nilai) yang dituliskan, misalnya 120/80. Anda akan membacanya '120 per '80.

1. Angka yang pertama adalah tekanan darah sistolik. Ini merupakan level tertinggi tekanan darah ketika jantung Anda berdetak.
2. Angka yang kedua adalah tekanan darah diastolik. Ini merupakan level terendah tekanan darah ketika jantung berelaksasi (fase diantara dua detak jantung).

Keduanya memiliki makna yang sangat penting. Semakin tinggi angkanya, semakin besar kemungkinan Anda mengalami masalah kesehatan di kemudian hari. Sehingga sangat penting untuk mengetahui tekanan darah Anda, dan turunkan jika perlu.

#### Apa itu Tekanan Darah Tinggi ?

Disebut tekanan darah tinggi atau hipertensi jika tekanan darah secara konsisten lebih dari 140/90. Sayangnya, biasanya tidak ada gejala sampai timbul komplikasi.

#### Apakah hipertensi berbahaya?

Perlahan tapi pasti, hipertensi yang tidak dikontrol dapat merusak organ tubuh, meningkatkan resiko serangan jantung, stroke (pecahnya pembuluh darah di otak, atau matinya jaringan saraf di otak karena aliran darah ke otak tidak lancar), kerusakan jantung, ginjal, saraf, gangguan memori seperti demensia, bahkan, komplikasi yang paling fatal adalah kematian.

#### Apa penyebab hipertensi ?

Hampir tidak ada penyebab tunggal, biasanya multifaktor akibat kebiasaan buruk seperti : merokok/minum alkohol, suka makan banyak garam dan lemak, kurang berolah raga, kegemukan, dan stress.

Faktor keturunan dan semakin tua usia, juga merupakan faktor resiko seseorang terkena hipertensi.

#### Bagaimana menurunkan tekanan darah Anda ?

##### Kurangi konsumsi garam



Mengonsumsi terlalu banyak garam dapat meningkatkan tekanan darah. Ada garam yang "tersembunyi" dalam banyak jenis makanan. Berhati-hatilah.

##### Konsumsi lebih buah dan sayuran



Lima atau lebih porsi buah dan sayuran setiap hari dapat membantu Anda menurunkan tekanan darah. Nikmati se porsi 80 gram buah segar sebelum makan pasti akan menyenangkan.

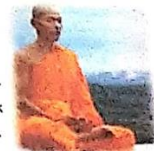
##### Hindari merokok/minum alkohol



Merokok dan minum terlalu banyak alkohol dapat meningkatkan tekanan darah. *Tuak, arak*, termasuk diantaranya.

##### Kendalikan stress

Pelajari cara-cara mengendalikan stress; perbanyak bersyukur, dan berbahagia.



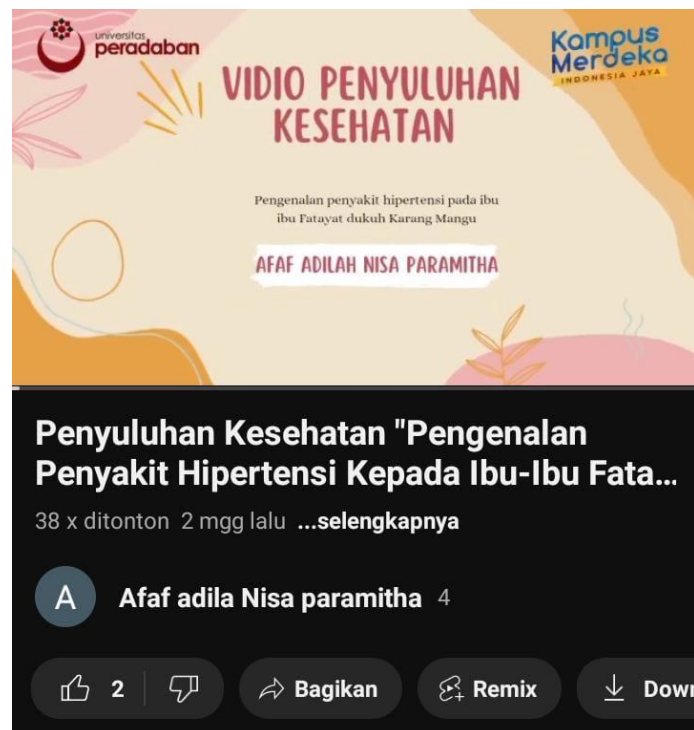
## LAMPIRAN IV

### MEDIA SOSIAL

#### 1. Instagram



#### 2. Youtube





## LAMPIRAN V

### PENGENALAN MATERI HIPERTENSI

#### 1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi di saat tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan diastoliknya melebihi 90 mmHg. Apabila tekanan darah dibiarkan melebihi batas normal, dapat mengakibatkan komplikasi penyakit serius, seperti stroke, gagal jantung, penyakit ginjal, dan lain sebagainya.

#### 2. Penyebab Hipertensi

- a. Hipertensi primer atau esensial: biasanya dihubungkan dengan faktor keturunan, kebiasaan hidup, konsumsi garam dan lemak, stress dan merokok.
- b. Hipertensi sekunder: penyebab pada umumnya dapat diketahui secara pasti, seperti: gangguan pembuluh darah dan penyakit ginjal.

#### 3. Tanda dan Gejala Hipertensi

- a. Sakit kepala dan pusing (dibagian belakang kepala)
- b. Rasa berat ditengkuk atau leher
- c. Emosi yang tidak stabil
- d. Sukar tidur
- e. Mata berkunang-kunang
- f. Rasa mual atau muntah

#### 4. Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi

- a. Obesitas
- b. Perokok
- c. Peminum alkohol
- d. Penyakit DM dan jantung
- e. Stress
- f. Kurang olahraga
- g. Diet yang tidak seimbang, makanan berlemak

#### 5. Cara Pencegahan Hipertensi

- a. Mengonsumsi garam secukupnya, tidak lebih dari 5 - 6 gram per hari.
- b. Menjaga berat badan normal.
- c. Membatasi konsumsi kafein agar tidak berlebihan.
- d. Mengonsumsi makanan sehat, seperti sayur dan buah-buahan.
- e. Menghindari kebiasaan merokok.
- f. Berolahraga secara teratur.
- g. Membatasi asupan makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi.
- h. Mengurangi minuman beralkohol.
- i. Mengelola stres dengan bermeditasi.
- j. Tidur yang cukup dan berkualitas.



6. Obat-obat untuk Hipertensi
  - a. Obat untuk melebarkan pembuluh darah agar tekanan darahnya menurun. Sebab, hipertensi kadang bisa mengakibatkan terjadinya sumbatan pada pembuluh darah
  - b. Obat untuk membuang garam dan cairan berlebih di dalam tubuh. Nantinya, pembuangan garam dan cairan berlebih tersebut akan keluar melalui urine
  - c. Obat untuk memperlambat detak jantung
  - d. Obat penurun tekanan darah
  - e. Obat penghambat angiotensin. Dimana, angiotensin tersebut berfungsi untuk menaikkan tekanan darah.