

PENGABDIAN MASYARAKAT

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DIET HIPERTENSI DI MASYARAKAT RW
13 KELURAHAN GIWANGAN, UMBULHARJO
YOGYAKARTA

OLEH

ENIK LISTYANINGSIH, SKM., MPH

NIDN 0527056301



PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

2018/2019

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT DOSEN

1. Judul
Penyuluhan kesehatan Tentang Diet Hipertensi di Masyarakat RW 13
kelurahan giwangan umbulharjo,yogyakarta.
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Enik Listyaningsih,SKM.,MPH
 - b. NIDN : 0527056301
 - c. Jabatan/golongan : Dosen/ III
 - d. Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
 - f. Bidang Keahlian : Keperawatan
 - g. Alamat Kantor/ Telp : STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
(0274) 517065
3. Anggota Tim :
Mahasiswa Yang terlibat : 2 orang
 1. Heni Watopa
 2. Erna Realita
4. Lokasi Kegiatan/ mitra
 - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Giwangan
 - b. Kabupaten/ kota : Yogyakarta
 - c. Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra : 6 Km
5. Luaran Yang dihasilkan : pengetahuan tentang diet Hipertensi
6. Jangka Waktu pelaksanaan : 2 hari

Mengetahui,

Ketua STIKES Bethesda Yakkum


(Vivi Retno Inteningsih, S.Kep.,Ns.,MAN)

Yogyakarta, 15 April 2019

Ketua Tim Pengusul


(Enik Listyaningsih,SKM.,MPH)

Mengetahui

Ketua Lembaga Pengabdian


(Isnanto, S.Kep.,Ns.,MAN)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Kasih atas Rahmat dan Karunianya sehingga dapat menyelesaikan pengabdian masyarakat dengan topik “Punyuluhan Kesehatan tentang Diet Hipertensi di Masyarakat RW 13 Kelurahan Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta.”

Selesainya laporan pengabdian masyarakat ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak baik moral maupun materiil. Untuk itu kami mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Vivi Retno Intening, S.Kep.,Ns.,MAN selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Ibu Hajjah Sri Rahayu, Sebagai Ketua PKK RW 13 Malangan Giwangan, Yogyakarta.
3. Seluruh masyarakat RW 13 Kelurahan Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta yang telah memberikan waktu dalam pengabdian masyarakat.
4. Pihak perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta yang banyak membantu dalam peminjaman buku – buku referensi.

Penulis menyadari dalam penyusunan laporan pengabdian masyarakat ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis berharap kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, 15 April 2019

Enik Listyaningsih, SKM., M.P.H.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Surat Permohonan.....	1
Surat Tugas Institusi.....	3
Satuan acaraPenyuluhan (SAP).....	5
Materi Pengabdian Masyarakat.....	9
Media Pengabdian masyarakat.....	12
Daftar Hadir Pengabdian Masyarakat.....	15
Surat Ucapan Terimakasih.....	20
Lampiran.....	22

**SURAT PERMOHONAN
PENGABDIAN MASYARAKAT**

PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) RUKUN WARGA 13 GIWANGAN UMBULHARJO

No. :
Hal : Permohonan Penyuluhan
Lamp. :-

Kepada Yth.
Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
Di Tempat

Dengan hormat,

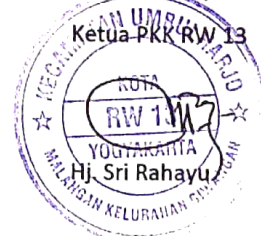
Dalam rangka pelaksanaan kegiatan POSBINDU di PKK RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo, maka kami pengurus memohon kerjasama dari institusi STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang Diet dan Aktivitas pada penderita hipertensi yang akan diselenggarakan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, 10 April 2019
Waktu : 09.00 – 11.00 WIB
Tempat : Balai RW 13, Giwangan, Umbulharjo
Materi : Penyuluhan dan Senam hipertensi

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan. Atas kesediaan dan bantuan dari institusi kami ucapkan terimakasih.

Hormat kami,

Ketua PKK RW 13



SURAT TUGAS INSTITUSI



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

Jl. Johar Nurhadi No. 6 Yogyakarta 55224 Telp. (0274) 517065 Faks. (0274) 524565
email : info@stikesbethesda.ac.id Website : http://www.stikesbethesda.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 0940/SB/PM.01/IV/2019

Dengan ini Ketua STIKES Bethesda Yakkum memberikan tugas kepada dosen STIKES Bethesda Yakkum yang tersebut di bawah ini :

Nama : Enik Listyaningsih, SKM., MPH.
NIK : 96-0018

untuk memberikan Penyuluhan Kesehatan "Diet dan Senam Hipertensi" bagi warga RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo, pada :

Hari/Tanggal : Rabu, 10 April 2019
Waktu : Pukul 09.00 – 11.00 WIB
Tempat : Balai RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.



SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Materi : Hipertensi
2. Pokok bahasan : Diet Hipertensi
3. Hari/tanggal : Rabu, 10 April 2019
4. Waktu : 09.00-11.00 WIB
5. Tempat : Balai RW 13 Malangan, Giwangan, Umbulharjo
6. Sasaran : Penderita Hipertensi dan ibu PKK

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit diharapkan penderita dan keluarga memahami Diet yang baik untuk mencegah dan mengendalikan Hipertensi.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x30 menit, diharapkan penderita dan keluarga mampu:

- a. Menyebutkan dengan benar pengertian Diet Hipertensi
- b. Menyebutkan dengan benar Tujuan dan Manfaat diet hipertensi
- c. Menyebutkan dengan benar makanan apa saja yang boleh di konsumsi
- d. Menyebutkan dengan benar makanan apa saja yang tidak boleh di konsumsi

B. Materi

1. Pengertian Diet Hipertensi
2. Tujuan dan Manfaat diet hipertensi
3. Jenis makanan yang boleh di konsumsi
4. Jenis makanan yang tidak boleh di konsumsi

C. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Tanya jawab

D. Kegiatan Penyuluhan

Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Media
Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan penkes d. Kontrak waktu 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika kurang jelas 	<ul style="list-style-type: none"> a. Power point b. Leaflet
Pelaksanaan	20 menit	Penyampaian materi: <ul style="list-style-type: none"> a. Menggali pengetahuan peserta tentang hipertensi. b. Menjelaskan Tujuan dan Manfaat diet hipertensi, jenis makanan yang boleh di konsumsi dan jenis makanan yang tidak boleh di konsumsi c. Memberikan reinforcement positif 	<ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan jawaban tentang pengetahuan mengenai hipertensiya b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai hal-hal yang ingin ditanyakan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Power point b. Leaflet
Evaluasi	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> a. Menyampaikan evaluasi b. Menyampaikan kesimpulan materi c. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam d. Memberikan pelayanan kesehatan: tekanan darah dan konsultasi kesehatan gratis Senam Hipertensi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan b. Mendengarkan c. Memperhatikan d. Menjawab salam e. Mengikuti pemeriksaan kesehatan 	<ul style="list-style-type: none"> a. Power point b. Leaflet

E. Media/Alat

1. LCD (Power Point Presentation)
2. Leaflet

F. Kriteria Evaluasi

1. Formatif

Setelah melakukan penyuluhan selama 30 menit audience mampu untuk :

- a. Menjelaskan dengan benar pengertian diet hipertensi.
- b. Menjelaskan dengan benar tujuan dan manfaat diet hipertensi.
- c. Menjelaskan dengan benar jenis makanan yang boleh dikonsumsi untuk diet hipertensi.
- d. Menjelaskan dengan benar jenis makanan yang tidak boleh dikonsumsi untuk orang hipertensi.

2. Evaluasi

Setelah melakukan penyuluhan kesehatan selama 30 menit, pasien mampu menjelaskan diet hipertensi dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang di ajukan pematari.

Yogyakarta, April 2019

Penyuluh,

Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Materi Pengabdian Masyarakat

Diet hipertensi

A. Pengertian Diet hipertensi

Diet hipertensi adalah suatu program pengendalian penggunaan garam di dalam makanan yang akan dimakan oleh penderita hipertensi.

B. Tujuan Diet hipertensi

Membantu menghilangkan retensi garam/ atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

C. Syarat-syarat

1. Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin.
2. Jumlah natrium yang diperlukan tergantung dari penyakit hipertensi

D. Makanan yang boleh di makan

1. Sumber karbohidrat

Beras, kentang, singkong, terigu, tapioca, gula. Makanan yang diolah dari makanan tersebut tanpa garam dapur dan soda seperti: macaroni, mie, bihun, roti, biscuit, kue kering dan sebagainya.

2. Sumber protein hewani

Daging dan ikan maksimum 2 potong sedang, telur maksimum 1 butir sehari, susu maksimum 2 gelas sehari.

3. Sumber protein nabati

Semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan di masak tanpa garam.

4. Sayuran

Semua sayuran segar: sayuran yang diawet tanpa garam dapur dan soda.

5. Buah-buahan

Semua buah-buahan segar: buah-buahan yang di awet tanpa garam dapur.

6. Lemak

Minyak, margarine tanpa garam, mentega tanpa garam.

7. Bumbu-bumbu

Semua bumbu-bumbu segar dan kering yang tidak mengandung garam dapur.

8. Minuman

Te, kopi, minuman botol ringan.

E. Makanan yang tidak boleh di makan

1. Karbohidrat

Roti, biscuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan atau soda.

2. Protein hewani dan nabati

Hewani: otak, ginjal, lidah, sarden, keju, daging, ikan dan telur yang diawetkan dengan garam dapur seperti: daging asap, ham, dendeng, abon, ikan asin dan ikan kaleng, kornet, udang kering.

Nabati: keju, kacang tanah dan semua kacang-kacangandan hasilnya yang dimasak dengan garam dapur.

3. Sayuran

Sayuran yang diawet dengan garam dapur seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan, acar.

4. Buah-buahan

Buah-buah yang diawet dengan garam dapur

5. Lemak

Margarine dan mentega biasa

MEDIA

Nama : TB : Cm
 Umur : BB : Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :
 Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti
Hewani/nabati
Sayuran
Minyak
Gula pasir

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti
Hewani
Nabati
Sayuran
Buah
Minyak

Selingan Jam 21.00 :

*) Usman Ramah Tengah



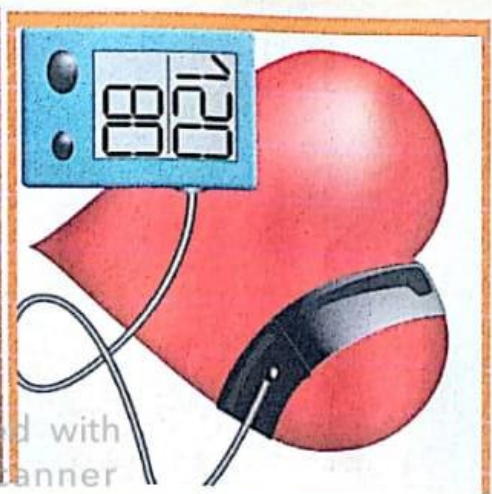
Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur bumbu balado Tumis buncis	Nasi Ikan pepes Sambal goreng kering tempe Sayur bering bayam Buah pepaya	Nasi Ayam bakar Oseng-oseng tahu dan cabe hijau Cah sayuran Buah jenkemans
Jam 10.00 (Selingan) Jus buah		Pukul 21.00 Crackers tawar atau buah

PERHATIAN!

Periksalah tekanan darah Anda
 secara teratur
 Tekanan darah orang dewasa dinyatakan
 "Normal" adalah 120/80 mmHg

**DIET
HIPERTENSI**



Enik Lisyaningsih, SKM., MPH

Scanned with CamScanner

Diet Hipertensi diberikan kepada pasien dengan tekanan darah di atas normal

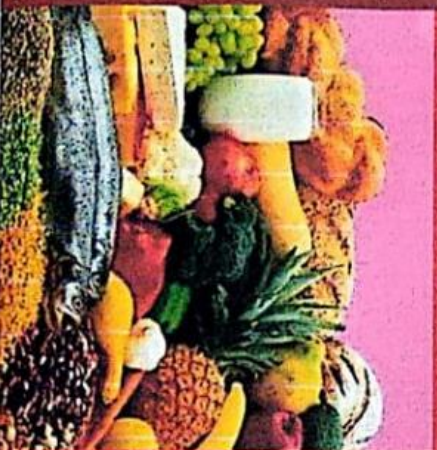
Tujuan diet:

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu meningkatkan pemburnaan kalori dalam tubuh atau edema atau bengkak*)

*) Penyakit timbunan air dalam tubuh, kejang-kejang (ubah untuk pengobatan) kesembarangan, cemas, alkohol, tidak dapat mengontrolkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium akan menghambat sel yang memelihara keseimbangan pemburnaan cemas, dalam tubuh.

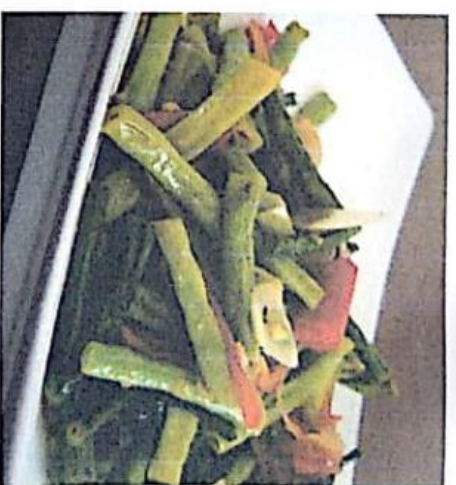
Syarat diet:

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN	BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI
<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat. • Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk • Sumber protein hewani: penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/ hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/ hari. • Susu segar 200 ml/ hari 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemakaian garam dapur • Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue. • Orak, gajjal, paru, jantung, daging kambing • Makanan yang diolah menggunakan garam natrium - Crackers, pastries, dan kue lain-lain - Krupuk, krupik dan makanan kering yang asin • Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng • Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah • Mentega dan keju • Bumbu-bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, tauco dan bumbu penyedap lainnya • Makanan yang mengandung alkohol misalnya: durian, tape



Cara mengatur diet:


- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jati kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30 – 80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/ hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium



**DAFTAR HADIR PENGABDIAN
MASYARAKAT**

PRESENSI PETUGAS PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG HIPERTENSI

Waktu : 10 April 2019
Jam : 09.00- 11.00 WIB
Tempat : RW 13 Giwangan
Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Di Masyarakat Rw 13 Kelurahan Giwangan,Umbulharjo

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	Enik Listyaningsih,SKM.MPH	

Yogyakarta, 10 April 2019

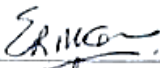
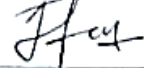
Ketua UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

**PRESENSI MAHASISWA PEMBANTU KEGIATAN PENYULUHAN KESEHATAN
TENTANG HIPERTENSI**

Waktu : 10 April 2019
Jam : 09.00- 11.00 WIB
Tempat : RW 13 Giwangan
Judul : Penyuluhan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi Di Masyarakat Rw 13 Kelurahan Giwangan, Umbulharjo

No.	Nama	Tanda Tangan
1	Erna Realita	
2	Heni Watopa	

Yogyakarta, 10 April 2019
Ketua UPPM



Isnanto, S.Kep., Ns., MAN

PEMERIKSAAN PTM KELURAHAN GIWANGAN RW 13

No	Nama	Bulan April 2019			Bulan Mei 2019			Bulan Juni 2019		
		Berat Badan	Lingkar Perut	Tekanan Darah	Berat Badan	Lingkar Perut	Tekanan Darah	Berat Badan	Lingkar Perut	Tekanan Darah
1.	Sri Rahayu	61	98	140/90						
2.	Budiatri Triatna									
3.	Eti	46	65	120/80						
4.	Rosita									
5.	Wiwik Rahman	86	110	140/80						
6.	Sri Sumarni	69	98	150/80						
7.	Barokah									
8.	Enik Listyaningsih									
9.	Sri Subekti									
10.	Rafmahwati	93	109	120/80						
11.	Tukriah	48	90	140/90						
12.	Sumiyati	52	80	110/70						
13.	Muji Wiyono (t)	49	93	110/80						
14.	Dani Dani Listyo	58	85	110/80						
15.	ASTUTIK purwaningsih	71	90	120/80						
16.	Mugidiarjo	40	80	170/80						
17.	Vera Likman	50	75	120/90						
18.	Khoirunnisa	49	82	110/70						
19.	Satriah	75		120/80						
20.	Rosmiatun	54	86	120/70						
21.	Marwati	59	88	160/100						
22.	Poniem	44	75	160/50						
23.	Sokriah	55	94	160/80						
24.	Hadi	36	71	140/60						
25.	Mariah	53	85	150/100						
26.	Muslimah	53	83	140/90						
27.	Tuginal	52	92	160/60						

UCAPAN TERIMA KASIH

PEMBERDAYAAN DAN KESEJAHTERAAN KELUARGA (PKK) RUKUN WARGA 13 GIWANGAN UMBULHARJO

Yogyakarta, 17 April 2019

Hal : Ucapan Terimakasih

Kepada Yth.

Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

Di Tempat

Dengan hormat,

Kami selaku pengurus PKK RW 13 Giwangan Umbulharjo mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta atas kesediaannya dalam memberikan penyuluhan tentang "Hipertensi dan Senam hipertensi", yang dilaksanakan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, 10 April 2019

Waktu : 09.00 – 11.00 WIB

Tempat : Balai RW 13, Giwangan, Umbulharjo

Demikian ucapan terima kasih ini kami sampaikan. Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.



LAMPIRAN FOTO



