

**Periode** : Semester Genap  
**Tahun** : 2018  
**Skema Abdimas** : Pengabdian Masyarakat Berbasis Penelitian  
**Kode Renstra** : 3. HDNM

**LAPORAN**  
**PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

**IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN PONDOK  
RANGGON I JAKARTA TIMUR TAHUN 2018**



Oleh :

**Ketua** : Devi Angeliana Kusumanintiar, SKM, MPH NIDN : 0310038902  
**Anggota** : 1. Gisely Vionalita, SKM., M.Sc NIDN : 0311048704  
2. Nayla Kamilia Fithri., SKM, MPH NIDN : 0315058802

**FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS ESA UNGGUL**  
**TAHUN 2018**

**Halaman Pengesahan Laporan  
Program Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

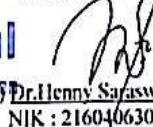
1. Judul Kegiatan Pengabdian : Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur Tahun 2018
2. Nama mitra sasaran (1) : Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur
3. Ketua Tim :
  - a. Nama : Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM, MPH
  - b. NIDN : 0310038902
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan/ Kesehatan Masyarakat
  - e. Telepon : -
  - f. e-mail : deviangeliana@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 5 orang
6. Lokasi Kegiatan mitra : Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur
  - a. Alamat :
  - b. Kabupaten/Kota :
  - c. Provinsi : DKI Jakarta
7. Periode/ Waktu Kegiatan : Maret 2018
8. Luaran yang dihasilkan : Jurnal Pengabdian Masyarakat
9. Usulan/ Realisasi Anggaran :
  - a. Dana Internal UEU : Rp. 3.700.000,-
  - b. Sumber Dana Lain (1) :

Jakarta, 2 Oktober 2018

Menyetujui,  
Dekan-FJKES

  
**Universitas  
Esa Unggul**  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan  
(Dr. Aprilita Rina Yanti, S.Pd., M.Pd., M.Ed.)  
NIK : 215020572

Mengetahui,  
Ka. Pusat Studi

  
Dr. Henny Saraswati, S.Si, M.Biomed  
NIK : 216040630

Pengusul,  
Ketua Pelaksana

  
Devi Angeliana K., SKM, MPH  
NIK : 215090603

Menyetujui,  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat  
Universitas Esa Unggul

  
(DR. Hasyim, SE., MM., M.Ed.)  
NIK: 201040164

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR TABEL .....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM.....	vii
DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS.....	ix
ABSTRACT.....	x
ABSTRAK .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Analisa Situasi .....	1
B. Permasalahan Mitra .....	2
<b>BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN.....</b>	<b>4</b>
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	4
B. Target Luaran.....	4
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN .....</b>	<b>5</b>
A. Metode Pelaksanaan.....	5
B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer .....	8
C. Roadmap .....	9
<b>BAB IV KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI.....</b>	<b>10</b>
A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan .....	10
B. Kepekaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas .....	10
<b>BAB V REALISASI KEGIATAN DAN PENYERAPAN ANGGARAN.....</b>	<b>12</b>
A. Bentuk Kegiatan Abdimas .....	12
B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan .....	12
C. Hasil dan Luaran yang Dicapai.....	13
D. Realisasi Penyerapan Anggaran.....	15
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>16</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>17</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>1</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 *Rundown* Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat..... 6

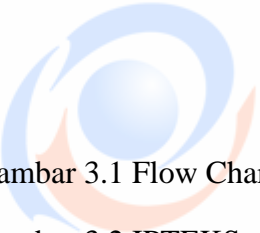





Tabel 4.1 Kepakaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat..... 10

Tabel 5.1 Jadwal Kegiatan Pengabdian Masyarakat.....12

Tabel 5.2 Anggaran Pengabdian Masyarakat..... 13



**DAFTAR GAMBAR**

		
Gambar 3.1 Flow Chart Kegiatan.....		5
Gambar 3.2 IPTEKS yang ditransfer ke mitra.....		8
		



## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1.** Surat Tugas Pimpinan/ Dekan

**Lampiran 2.** Surat Pengantar Pelaksanaan Abdimas dari Ka.LPPM

**Lampiran 3.** Surat Keterangan Selesai Pelaksanaan Kegiatan Abdimas dari Ka.LPPM

**Lampiran 4.** Surat Pernyataan Kesiediaan Mitra

**Lampiran 5.** Daftar Hadir Peserta

**Lampiran 6.** Dokumentasi Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat

**Lampiran 7.** Materi/Modul Kegiatan

**Lampiran 8.** Berita Acara Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

**Lampiran 9.** Sertifikat Tim Pelaksana Kegiatan Abdimas

**Lampiran 10.** Kuesioner Feedback Pelaksanaan Kegiatan Abdimas

**Lampiran 11.** Surat Keterangan Penerimaan Artikel Publikasi di Jurnal Abdimas

**Lampiran 12.** Luaran Wajib

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian kepada masyarakat : Implementasi Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggong I Jakarta Timur Tahun 2018.
2. Tim Pelaksana :

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1	Devi Angeliana K, SKM, M.PH	Ketua	Kesehatan Masyarakat- Kesehatan Lingkungan
2	Gisely Vionalita, SKM, M.Sc	Anggota	Kesehatan Masyarakat- Administrasi Kebijakan Kesehatan
3	Nayla Kamilia Fithri, SKM, M.PH	Anggota	Kesehatan Masyarakat- Kesehatan Lingkungan

3. Objek Pengabdian kepada Masyarakat  
Masyarakat penderita hipertensi yang berobat di puskesmas secara random yang akan diikutsertakan dalam pengabdian ini.
4. Masa pelaksanaan  
Mulai : bulan Maret tahun 2018  
Berakhir tahun : bulan September tahun 2018
5. Usulan biaya Internal Universitas Esa Unggul  
Tahun ke-1 : Rp 3.700.000,-
6. Lokasi Pengabdian kepada masyarakat : Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggong I Jakarta Timur
7. Mitra yang terlibat: Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggong I Jakarta Timur
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :  
Tingginya penyakit hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggong I dari tahun ke tahun sehingga dengan adanya kegiatan senam hipertensi dan pengukuran langsung tekanan darah diharapkan dapat menurunkan angka penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggong I Jakarta Timur.
9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran :  
Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dengan senam hipertensi dapat dijadikan acuan dalam menentukan kebijakan program untuk lebih peduli terhadap penderita hipertensi yang akan berdampak terhadap kondisi kesehatan yang akan mendatang.
10. Rencana luaran berupa jasa, metode, model, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan :

- a. Publikasi Ilmiah Jurnal Internasional, tahun ke-1 Target : belum/tidak ada
- b. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Terakreditasi, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- c. Publikasi Ilmiah Jurnal Nasional Tidak Terakreditasi, tahun ke-1 Target: Publish
- d. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- e. Pemakalah dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- f. Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- g. Keynote Speaker dalam pertemuan ilmiah Nasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- h. Visiting Lecturer Internasional, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- i. Paten, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- j. Paten Sederhana, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- k. Hak Cipta, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- l. Merk Dagang, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- m. Rahasia Dagang, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- n. Desain Produk Industri, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- o. Indikasi Geografis, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- p. Perlindungan Varietas Tanaman, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- q. Perlindungan Topografi Sirkuit , tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- r. Teknologi Tepat Guna, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- s. Model/Purwarupa/Desain/Karya Seni/Rekayasa Sosial, tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- t. Buku Ajar (ISBN), tahun ke-1 Target: belum/tidak ada
- u. Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT), tahun ke-1 Target: -



## DAFTAR TIM PELAKSANA DAN TUGAS

1. Ketua Pelaksana :  
Nama : Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM, MPH  
NIDN : 0310038902  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Bertanggung jawab dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
2. Anggota1 :  
Nama : Gisely Vionalita, SKM,. M.Sc  
NIDN : 03110048704  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Terlibat dalam perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
3. Anggota 2 :  
Nama : Nayla Kamilia Fithri, SKM,. M.PH  
NIDN : 0315058802  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Terlibat dalam perencanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat
4. Mahasiswa 1 :  
Nama : Aulia Rahmah  
NIM : 201431074  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Survey lokasi dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
5. Mahasiswa 2 :  
Nama : Syifa Rachmawati  
NIM : 201431014  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Survey lokasi dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
6. Mahasiswa 3 :  
Nama : Nancy Claudia  
NIM : 201531294  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Survey lokasi dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
7. Mahasiswa 4 :  
Nama : Artha Natalya Pasaribu  
NIM : 201531282  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Survey lokasi dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat
8. Mahasiswa 5 :  
Nama : Nadya Irene Putri  
NIM : 201431100  
Fakultas/ Prodi : Kesehatan Masyarakat  
Tugas : Survey lokasi dan membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

## ABSTRACT

The highest hypertension prevalence in the African Region is 46% of adults aged 25 and above, while the lowest prevalence in 35% is found in America. According to Riskesdas (2013), the prevalence of hypertension is 25.8%. highest in Bangka Belitung Islands (30.9%), while the lowest in Papua was (16.8%). One of the causes that affect hypertension is due to lack of physical activity. The method used in the implementation of community service is to intervene in hypertension and direct blood pressure measurement. According to the American College of Sport Medicine (ACSM) (2006), gymnastic activity is very beneficial for the management of hypertension. Membrane permeability increases in contracting muscles, so that regular exercise can improve blood pressure regulation. Hypertension is one of the diseases in the top 10 diseases in the Puskesmas in Pondok Ranggon Subdistrict I. The high incidence of hypertension in these health centers is a problem that must be met by the partners. Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I does not have a special program related to hypertension problems. Therefore, it is expected that the implementation of community service can provide solutions and can reduce the incidence of hypertension. This community service activity provides increased knowledge about hypertension and direct intervention in the prevention of hypertension that runs smoothly and is conducive. Hypertension exercise activities should be carried out continuously every once a week and monitoring or monitoring related to blood pressure of hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, hypertension gymnastics, physical activity, non-communicable diseases

## ABSTRAK

Prevalensi hipertensi tertinggi di Wilayah Afrika sebesar 46% dari orang dewasa berusia 25 ke atas, sedangkan yang terendah Prevalensi di 35% ditemukan di Amerika. Menurut Riskesdas (2013), prevalensi hipertensi sebesar 25,8%. tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Salah satu penyebab yang mempengaruhi hipertensi yaitu karena kurangnya aktivitas fisik. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan intervensi senam hipertensi dan pengukuran langsung tekanan darah. Menurut *American College of Sport Medicine (ACSM)* (2006), Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berada dalam 10 besar penyakit di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I. Tingginya kejadian hipertensi di puskesmas tersebut merupakan suatu permasalahan yang harus di hadapai pihak mitra. Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I belum memiliki program khusus terkait dengan permasalahan penyakit hipertensi. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan solusi dan dapat menurunkan kejadian hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan intervensi langsung dalam penanggulangan hipertensi yang berjalan dengan lancar dan kondusif. Sebaiknya kegiatan senam hipertensi dilaksanakan secara terus menerus setiap seminggu sekali dan pemantauan atau monitoring terkait dengan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Senam hipertensi, aktivitas fisik, penyakit tidak menular

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisa Situasi**

Penyakit tidak menular merupakan masalah terbesar saat ini di Indonesia. Perubahan transisi epidemiologi meningkatkan penyakit tidak menular lebih besar dibandingkan dengan penyakit menular. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan kesehatan primer. Pada tahun 2008 di seluruh dunia, sekitar 40% dari orang dewasa berusia 25 ke atas telah didiagnosis hipertensi dan meningkat dari 600 juta di tahun 1980 menjadi 1 miliar di tahun 2008 (WHO, 2010). Prevalensi hipertensi tertinggi di Wilayah Afrika sebesar 46% dari orang dewasa berusia 25 ke atas, sedangkan yang terendah Prevalensi di 35% ditemukan di Amerika.

Menurut Riskesdas (2013), prevalensi hipertensi sebesar 25,8%. tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat Hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan.

Hipertensi seringkali tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus bertambah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Berbagai komplikasi yang dapat ditimbulkan sangat serius apabila tidak dilakukan tindakan karena dapat menimbulkan stroke, meningkatkan serangan jantung dan gagal ginjal yang merupakan kematian tertinggi di Indonesia. Meningkatnya kejadian hipertensi dapat disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, merokok, stress, status gizi yang tidak normal, gaya hidup dan lainnya.

Salah satu penyebab yang mempengaruhi hipertensi yaitu karena kurangnya aktivitas fisik. Menurut WHO (2014), target global tahun 2025 dalam menurunkan penyakit tidak menular yaitu dengan melakukan aktivitas fisik sebesar 10%. Penatalaksanaan pada hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu, penatalaksanaan farmakologi dengan pemberian obat anti hipertensi dan non farmakologi yaitu meliputi menghentikan rokok berlebihan, menurunkan asupan garam dan latihan fisik (senam) (Masriadi, 2016).

Menurut *American College of Sport Medicine* (ACSM) (2006), Aktivitas senam sangat bermanfaat bagi penatalaksanaan hipertensi. Permeabilitas membrane meningkat pada otot yang berkontraksi, sehingga saat senam teratur dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah. Berdasarkan penelitian Oktavia (2015), Maulitasari (2014), Trisnanto (2016), Grace (2016) ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Salah satu metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah dengan melakukan intervensi senam hipertensi dan pengukuran langsung tekanan darah. Senam hipertensi dilakukan oleh instruktur senam yang berkompeten dalam melakukan kegiatan senam hipertensi dan telah memiliki sertifikat. Sedangkan untuk pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten. Kegiatan senam hipertensi terdiri dari 3 tahapan yaitu pemanasan, latihan inti dan pendinginan dengan waktu  $\pm 30 - 60$  menit selama beberapa kali dapat menurunkan tekanan darah sebanyak 6-8mmHg.

Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I merupakan puskesmas yang terletak di Jakarta Timur. Berdasarkan hasil dari observasi penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berada dalam 10 besar penyakit di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I. Tingginya kejadian hipertensi di puskesmas tersebut merupakan suatu permasalahan yang harus di hadapai pihak mitra. Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I belum memiliki program khusus terkait dengan permasalahan penyakit hipertensi. Oleh karena itu diharapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat memberikan solusi dan dapat menurunkan kejadian hipertensi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dipandang perlu untuk melakukan intervensi senam hipertensi pada penderita hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## **B. Permasalahan Mitra**

Pada tahun 2008 di seluruh dunia, sekitar 40% dari orang dewasa berusia 25 ke atas telah didiagnosis hipertensi dan meningkat dari 600 juta di tahun 1980 menjadi 1 miliar di tahun 2008 (WHO, 2010). Prevalensi hipertensi tertinggi di Wilayah Afrika sebesar 46% dari orang dewasa berusia 25 ke atas, sedangkan yang terendah Prevalensi di 35% ditemukan di Amerika. Meningkatnya prevalensi hipertensi di Indonesia dinilai karena perubahan transisi epidemiologi yang disebabkan oleh gaya hidup dan perilaku

masyarakat serta belum optimalnya kerjasama lintas sektor serta monitoring terhadap pelaksanaan kebijakan dikalangan masyarakat. Berdasarkan hasil dari observasi penyakit hipertensi merupakan salah satu penyakit yang berada dalam 10 besar penyakit di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I. Menurut Kemenkes (2013), Indonesia awalnya mendominasi penyakit menular tetapi saat ini penyakit tidak menular justru mengalami peningkatan.

1. Metode penyampaian informasi yang bagaimana agar masyarakat dapat dengan mudah melaksanakan?
2. Metode apa yang dapat diterima oleh masyarakat dalam mengatasi permasalahan penyakit hipertensi?

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

Universitas  
Esa Unggul

## **BAB II**

### **SOLUSI DAN TARGET LUARAN**

#### **A. Solusi Yang Ditawarkan**

Pendekatan yang ditawarkan yaitu intervensi senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah pada lansia. Pengukuran tekanan darah dijadikan salah satu alat atau indikator untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi dalam rangka meningkatkan kesejahteraan hidup lansia. Pelaksanaan senam hipertensi akan dilakukan oleh instruktur/ pemandu senam yang sudah paham mengenai gerakan-gerakan senam hipertensi. Sedangkan untuk pengukuran tekanan darah dilakukan oleh ahli kesehatan yang berkompeten dibidangnya serta edukasi dan tanya jawab kepada peserta mengenai penyakit hipertensi.

#### **B. Target Luaran**

Dari kegiatan yang dilakukan ada beberapa luaran yang dihasilkan yaitu berupa jasa antara lain :

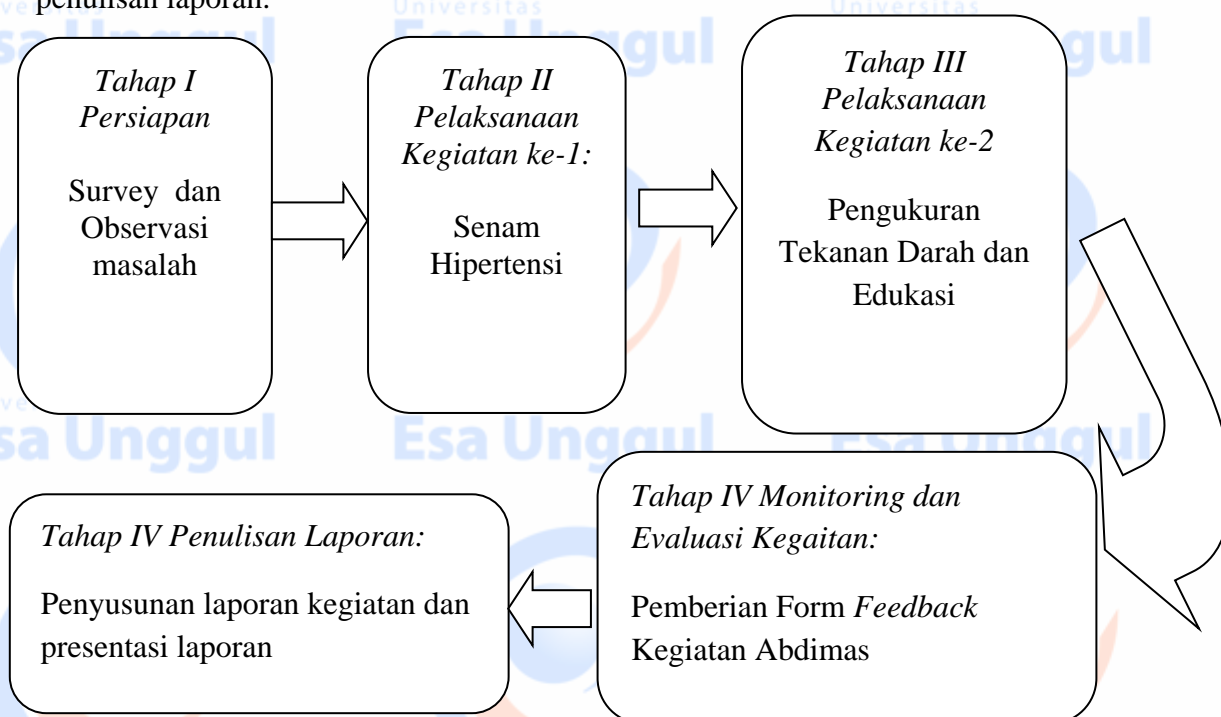
1. Tersedianya informasi mengenai pengetahuan penyakit hipertensi
2. Senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah untuk proses yang berkesinambungan dalam menurunkan angka kejadian hipertensi.
3. Terpublikasi jurnal pengabdian masyarakat ini berISSN.
4. Diseminasi pengabdian masyarakat ke Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggung I

### BAB III METODE PELAKSANAAN

#### A. Metode Pelaksanaan

Kegiatan akan dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim akan bekerjasama dengan pihak Puskesmas dan mahasiswa dalam kegiatan senam hipertensi pada lansia. Selanjutnya akan dilakukan pengukuran tekanan darah yang berkesinambungan.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan terdiri dari senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah serta edukasi, tahapan monitoring dan evaluasi dan tahapan penulisan laporan.



Gambar 3.1 Flow Chart Kegiatan

Pelaksanaan senam hipertensi dilaksanakan di halaman Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur, dilaksanakan pada 20 maret 2018 selama satu hari dengan instruktur/ pemandu senam. Alat yang disertakan selama senam berupa ; kaset, pengeras suara sebagai irama senam dan pengeras suara agar peserta dapat mengikuti dengan semangat dan juga stopwatch sebagai waktu ukur berapa lama senam. Sedangkan untuk pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter jika hipertensi tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$



mmHg dan tidak hipertensi jika tekanan darah sistolik < 140 mmHg dan tekanan darah diastolik < 90 mmHg (JNC VII, 2003).

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Intervensi senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
2. Edukasi dan tanya jawab untuk merespon pemahaman peserta jika ada hal yang tidak dimengerti
3. Pengukuran langsung tekanan darah langsung pada lansia
4. Monitoring dan evaluasi dengan memberikan form *feedback* terhadap kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Sasaran senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah adalah lansia yang berobat di Puskesmas yang berjumlah 50 peserta.

Adapun *rundown* kegiatan pengabdian masyarakat :

**Tabel 3.1**  
***Rundown* Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Waktu	Nama Kegiatan
08.00 – 08.15 WIB	Pembukaan
08.15 – 09.00 WIB	Senam Hipertensi
09.00 – 09.30 WIB	Istirahat
09.30 – 11.00 WIB	Pengukuran tekanan darah dan edukasi
11.00 – 11.15 WIB	Pembagian kuesioner <i>feedback</i>
11.15 – 11.30 WIB	Penutup

Menurut *American Hypertention Assocoation* (2006), Senam Hipertensi dilakukan dengan intensitas moderat (60-70 maksimum denyut nadi ), durasi 30-60 menit. Senam ini dilakukan oleh orang/instruktur yang telah bersertifikat dan telah menjalani pelatihan. Senam hipertensi yang dilakukan terdiri dari pemanasan, latihan inti dan pendinginan

a. Pemanasan

Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut sebanyak 2x8 hitungan.

b. Latihan Inti

1. Jalan ditempat sebanyak 2x8 hitungan
2. Tepuk tangan sebanyak 4x8 hitungan
3. Tepuk jari sebanyak 4x8 hitungan
4. Jalin tangan sebanyak 4x8 hitungan

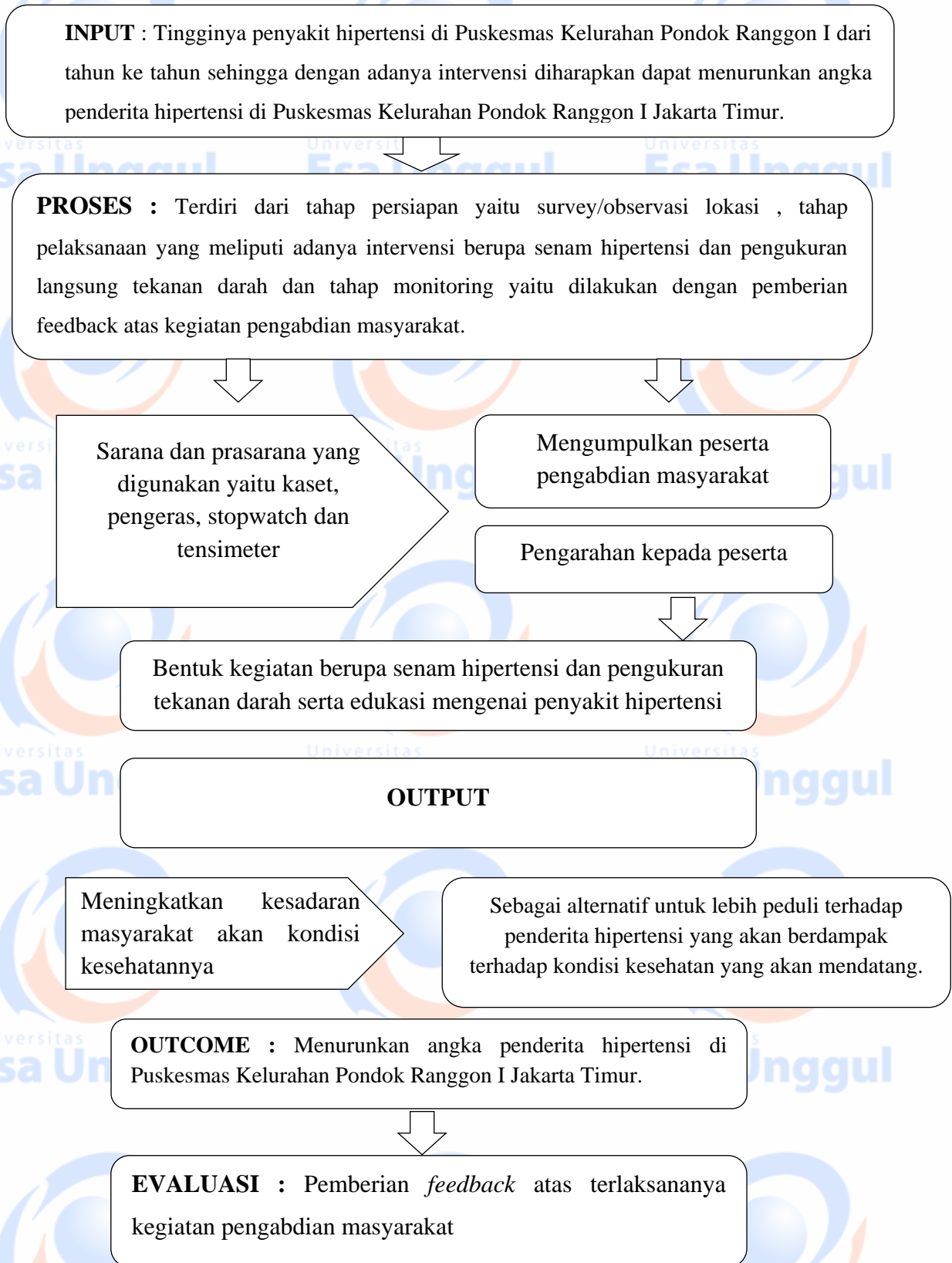
5. Silang ibu jari kiri sebanyak 2x8 hitungan
6. Silang ibu jari kiri sebanyak 2x8 hitungan
7. Adu sisi kelingking sebanyak 2x8 hitungan
8. Adu sisi telunjuk sebanyak 2x8 hitungan
9. Ketok pergelangan tangan kiri sebanyak 2x8 hitungan
10. Ketok pergelangan tangan kanan sebanyak 2x8 hitungan
11. Ketok nadi kiri sebanyak 2x8 hitungan
12. Ketok nadi kanan sebanyak 2x8 hitungan
13. Tekan jari-jari tangan sebanyak 2x8 hitungan
14. Buka dan mengepal tangan sebanyak 2x8 hitungan
15. Menepuk punggung tangan kiri sebanyak 2x8 hitungan
16. Menepuk punggung tangan kanan sebanyak 2x8 hitungan
17. Menepuk lengan dan bahu kiri sebanyak 2x8 hitungan
18. Menepuk lengan dan bahu kanan sebanyak 2x8 hitungan
19. Menepuk pinggang sebanyak 2x8 hitungan
20. Menepuk paha sebanyak 4x8 hitungan
21. Menepuk betis sebanyak 2x8 hitungan
22. Jongkok dan berdiri sebanyak 2x8 hitungan
23. Menepuk perut sebanyak 2x8 hitungan
24. Kaki jinjit sebanyak 2x8 hitungan

c. Pendinginan

Lakukan napas dalam dengan menghirup udara dari hidung dan dikeuarkan melalui mulut sebanyak 2x8 hitungan.

Kemudian dilakukan analisis deskriptif pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan pengukuran tekanan darah. Ukuran keberhasilan kegiatan dilakukan melalui antusiasisme lansia dalam mengikuti kegiatan senam dan pengukuran tekanan darah serta atas kerjasama dari berbagai pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## B. Gambaran IPTEKS yang Ditransfer



Gambar 3.2 IPTEKS yang ditransfer ke mitra

### C. Roadmap

Roadmap pengabdian masyarakat adalah berbasis kesehatan, yang dikhususkan pada permasalahan-permasalahan kesehatan yang ada di masyarakat. Permasalahan kesehatan masyarakat dapat mengenai penyakit, masalah kesehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak dan lain sebagainya. Intervensi pengabdian ditujukan kepada masyarakat yang diharapkan dapat memberikan solusi dan penentuan kebijakan program bagi pihak mitra dalam mengatasi permasalahan.



**BAB IV**  
**KELAYAKAN FAKULTAS DAN PROGRAM STUDI**

**A. Kinerja Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Kegiatan PPM dibidang Kesehatan**

1. Pada tahun 2011, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu dengan membentuk tim Master Trainer (MT) yang terdiri dari 1 orang guru dan 1 orang dari pihak dinkes (Ahli Gizi) untuk menjadi 1 tim dalam memberikan pelatihan di tiga wilayah (kota, kabupaten Tangerang, dan Kota Tangerang Selatan).
2. Pada tahun 2013, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai HIV/AIDS pada siswa di SMU Al-Kamal, Jakarta Barat.
3. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan BEM FIKES di Permukiman Tpa Desa Neglasari, Tangerang.
4. Pada tahun 2016, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul telah melakukan kegiatan pengabdian masyarakat semua prodi dalam rangka memperingati Dies Natalis Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan di SDN 11 Duri Kapa, Jakarta Barat.

**B. Kepekaran yang dibutuhkan dalam Kegiatan Pengabmas**

Adapun kepekaran yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Kepekaran Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
1	Survey dan observasi permasalahan di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I Jakarta Timur	Kesehatan Masyarakat	Devi Angeliana K, SKM, M.PH, Gisely Vionalita, SKM, M.Sc dan Nayla Kamilia F, SKM, MPH	Tim akan bekerjasama dengan pihak Puskesmas dan Mahasiswa

No	Permasalahan	Kepakaran	Nama TIM	Keterangan
2	Analisis data untuk menentukan prioritas permasalahan.	Kesehatan Masyarakat	Devi Angeliana K, SKM, M.PH	TIM akan membentuk olah data
3	Menentukan intervensi yang akan diambil	Kesehatan Masyarakat	Devi Angeliana K, SKM, M.PH	Upaya senam hipertensi dan pengukuran tekanan darah melalui instruktur senam dan tenaga kesehatan yang berkompeten
4	Upaya diskusi dengan penderita hipertensi	Kesehatan Masyarakat	Devi Angeliana K, SKM, M.PH, Gisely Vionalita, SKM, M.Sc dan Nayla Kamilia F, SKM, MPH	Tim akan bekerjasama dengan Mahasiswa untuk melakukan diskusi

**BAB V**  
**REALISASI KEGIATAN DAN PENYERAPAN ANGGARAN**

**A. Bentuk Kegiatan Abdimas**

1. Koordinasi dengan pihak Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur
2. Pelaksanaan intervensi senam hipertensi kepada penderita hipertensi dengan instruktur senam professional yang telah memiliki sertifikat kompetensi.
3. Pengukuran tekanan darah setelah pelaksanaan senam yang dilakukan oleh tenaga kesehatan serta edukasi mengenai penyakit hipertensi kepada peserta
4. Monitoring dan evaluasi kegiatan untuk mengetahui saran dan kritik dari peserta.
5. Penulisan dan presentasi laporan

**B. Lokasi dan Jadwal Kegiatan**

1. Lokasi dan Waktu Kegiatan

Lokasi pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur pada tanggal 20 maret 2018.

2. Jadwal Kegiatan

Studi ini dilaksanakan dalam waktu sekurang-kurangnya 3 bulan pada tahun 2018 dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 5.1 Jadwal Kegiatan**

Kegiatan	Bulan								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Persiapan</b>									
Observasi Lokasi Pengabdian Masyarakat									
Perijinan dan penjajakan lokasi, persiapan intervensi senam									
<b>Pelaksanaan Kegiatan</b>									
Senam hipertensi dan pemeriksaan kesehatan serta diskusi									
<b>Monitoring dan Evaluasi Kegiatan</b>									
<b>Penulisan Laporan</b>									

### C. Hasil dan Luaran yang Dicapai

Pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 22 maret 2018 dengan total peserta 41 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dengan pembukaan sambutan dari kepala puskesmas dan ketua pelaksana, setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan senam hipertensi selama kurang lebih 30 menit. Pada pukul 7.30. kegiatan senam hipertensi ini mengaju pada pedoman *American College of Sport Medicine (ACSM)*, 2006 menganjurkan latihan-latihan aerobik (olahraga ketahanan) yang teratur serta cukup takarannya untuk mencegah risiko hipertensi. Dengan melakukan gerakan yang tepat selama 30-45 menit dan dilakukan 3-5 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah sebanyak 4-8 mmHg.

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan sosialisasi / edukasi mengenai penyakit hipertensi. Materi terkait dengan sosialisasi ini terdiri dari pengertian hipertensi, dampak penyakit hipertensi, penyebab dan pencegahannya. Pada pelaksanaan sosialisasi terlihat bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan sosialisasi tersebut. Kegiatan pengabdian masyarakat terakhir yaitu dengan melakukan pengukuran tekanan darah pada peserta. Klasifikasi tekanan darah oleh JNC VII (*The Joint National Committee On Prevention, Detection Evaluation and Treatment of High Blood Preassure*) untuk pasien dewasa berdasarkan rata-rata pengukuran dua tekanan darah atau lebih pada dua atau lebih kunjungan klinis. Klasifikasi tekanan darah mencakup 4 kategori, dengan nilai normal tekanan darah sistolik (TDS) <120 mmHg dan tekanan darah diastolic (TDD) <80 mmHg.

**Tabel 5.1 Klasifikasi tekanan darah menurut JNC VII**

<b>Klasifikasi Tekanan Darah</b>	<b>Tekanan Darah Sistolik (mmHg)</b>	<b>Tekanan Darah Diastolik (mmHg)</b>
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120 – 139	80 – 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensi derajat 2	≥160	≥100

**Sumber:** *joint National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Preassure (JNC) VII*, (2003).

Pengukuran tekanan darah dilakukan pada saat selesai senam hipertensi dengan menggunakan alat tensi meter. Pengukuran tekanan darah dilakukan oleh tenaga kesehatan yang berkompeten dibidangnya. Hasil pengukuran tekanan darah sesuai dengan standar klasifikasi tekanan darah oleh JNC VII (*The Joint National Committee*



*On Prevention, Detection Evaluation and Treatment of High Blood Pressure*) adalah sebagai berikut :

**Tabel 5.2 Tekanan Darah Responden Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur**

Tekanan Darah	N	%
Normal	9	23%
Prehipertensi	17	44%
Hipertensi derajat 1	9	23%
Hipertensi derajat II	4	10%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi yang memiliki kategori tekanan darah normal sebanyak 9 orang (23%), kategori prehipertensi sebanyak 17 orang (44%), kategori hipertensi derajat I sebanyak 9 orang (23%), dan kategori hipertensi derajat II sebanyak 4 orang (10%).



**Gambar 1 Pengukuran Hipertensi**

Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah yang terjadi akibat aktivitas memompa jantung berkurang. Dampak aktivitas fisik senam dapat menurunkan denyut jantung maka akan menurunkan *cardiac output*, sehingga dapat menyebabkan penurunan tekanan darah (Harber, 2009). Aktivitas fisik memberikan pengaruh pada sistem kardiovaskuler (peredaran darah) untuk memperbaiki kemampuannya. Lebih banyak pembuluh darah (Saluran darah kecil) dibentuk dalam jaringan yang aktif untuk memperbaiki penyediaan makanan dan oksigen, dan gerak badan membakar habis lemak berlebihan dalam sistem dan menghambat kandungan lemak di pembuluh, sehingga mengurangi risiko thrombosis (Hardjana, 2008).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat banyak mendapat dukungan dari berbagai pihak, terutama daripihak puskesmas yang telah menjadi mitra kerjasama dalam kegiatan ini. Selain itu juga kegiatan pengabdian masyarakat ini dibantu oleh beberapa mahasiswa kesehatan masyarakat. Masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sampai selesai. Hal ini dapat terlihat dari semangatnya masyarakat dalam mengikuti senam dan banyaknya masyarakat yang mengajukan pertanyaan saat dilakukan sosialisasi. Masyarakat juga sangat mengapresiasi pada pelaksanaan pengukuran tekanan darah yang dapat dijadikan informasi mengenai tekanan darah pada dirinya.

#### D. Realisasi Penyerapan Anggaran

**Tabel 5.2 Anggaran Pengabdian Masyarakat**

No	Komponen Biaya	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1	Bahan habis pakai dan peralatan	Rp. 1.600.000,-
2	Transportasi	Rp. 800.000,-
3	Honorarium tim mahasiswa	Rp. 1.000.000,-
4	Lain-lain: publikasi dan laporan	Rp. 300.000,-
<b>Jumlah</b>		<b>Rp. 3.700.000,-</b>

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat :

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan peningkatan pengetahuan mengenai penyakit hipertensi dan penanggulangan hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar dan kondusif. Masyarakat juga sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini sampai selesai. Hasil pengukuran tekanan darah mayoritas memiliki kategori prehipertensi sebanyak 44% dibanding dengan kategori lainnya.

#### **B. Saran**

Sebaiknya kegiatan senam hipertensi dilaksanakan secara terus menerus setiap seminggu sekali dan pemantauan atau monitoring terkait dengan tekanan darah penderita hipertensi, sehingga berdampak pada menurunkan angka kejadian penyakit hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggon I Jakarta Timur.

## DAFTAR PUSTAKA

American College of Sports Medicine (ACSM), 2006, *ACSM's Metabolic Calculations Handbooks*, Lippincott Williams and Wilkins, Baltimore.

Depkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Grcae. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo; file:///C:/Users/Artha%20Pasaribu/Downloads/432-1194-1-PB(2).pdf

Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic Exercise Training Improves Whole Muscle And Single Myofiber Size And Function In Older Woman. *Journal Physical Regular Integral Company Physical*,10, 11-42.

JNC VII. 2003. *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure. Hypertension*, 42: 1206-52. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206> .

Masriadi, H.(2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. CV.Trans Info Media. Jakarta.

Maulitasari, Rizky. (2014). Pengaruh Olahraga terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Tandang ; file:///C:/Users/Artha%20Pasaribu/Downloads/SKRIPSI%2520LENGKAP%25201.pdf


Trisnanto. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi grade I-II di Posyandu lansia RT 05 RW 03 Kelurahan Bogo Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. file:///C:/Users/Artha%20Pasaribu/Downloads/413-Article%20Text-1195-1-10-20160928.pdf

World Health Organization. (2014). *Maternal Mortality*: World Health Organization

World Health Organization. (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. Geneva,WorldHealthOrganization.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas Pimpinan/ Dekan

 Universitas  
**Esa Unggul**  
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan

**SURAT TUGAS DEKAN**  
**NO : 40/ DKN/ FIKES/ UEU/ II/ 2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DR. Aprilita Rina Yanti Eff. M.Biomed, Apt  
NIDN : 0318046802  
Pangkat/ Golongan : Lektor Kepala  
Jabatan Struktural : Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UEU

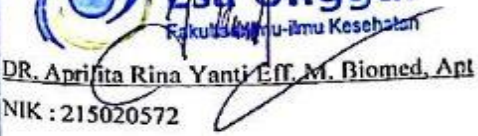
Menyatakan bahwa :

Nama : Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM., MPH  
NIDN : 0310038902  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli


Diizinkan untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “ Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur Tahun 2018”. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 26 Februari 2018

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Esa Unggul

  
DR. Aprilita Rina Yanti Eff. M. Biomed, Apt  
NIK : 215020572

Ketua Pelaksana

  
Devi Angeliana K., SKM, MPH  
NIK : 215090603

[www.esaunggul.ac.id](http://www.esaunggul.ac.id)

Esa Unggul  
Jl. Aruna Utara 9, Kebon Jeruk, Jakarta 11510, Indonesia  
(021) 567 4000

Lampiran 2. Surat Pengantar Pelaksanaan Abdimas dari Ka.LPPM



Jakarta, 01 Maret 2018

Nomor : 014/LPPM-Eks/Abdimas-Int/III/2018  
Perihal : Surat Pengantar Permohonan  
Izin Melaksanakan Kegiatan P2M

Kepada Yth.  
Drg. Lusia Iriani Purba  
Ka. Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I  
Jakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi yang salah satunya adalah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Melalui surat ini, kami menyampaikan permohonan kepada Ibu untuk dapat memberikan izin kepada Dosen kami atas nama Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM, MPH dan tim Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat di Instansi yang Ibu pimpin dengan tema "Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur".

Semoga hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.

Demikian surat ini kami sampaikan, terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Hormat kami,  
Ka. LPPM Universitas Esa Unggul

  
 Universitas Esa Unggul  
LPPM  
DR. Hasyim, SE, MM, M.Ed

Lampiran 3. Surat Keterangan Selesai Pelaksanaan Kegiatan Abdimas dari Ka.LPPM



**SURAT KETERANGAN**

**No. 003/S.Ket-Abdimas Int/LPPM/UEU/X/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DR.Hasyim, SE, MM, M.Ed

Jabatan : Kepala LPPM

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM, MPH

NIDN : 0310038902

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Telah melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur dengan judul kegiatan "Senam Hipertensi pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur" pada bulan Maret 2018 sampai dengan bulan Mei 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 03 Oktober 2018

Kepala LPPM

  
**DR. Hasyim, SE, MM, M.Ed**  
NIK. 0201040164

Lampiran 4. Surat Pernyataan Kesediaan Mitra



SURAT PERNYATAAN MITRA  
PROGRAM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : drg Lucia Triani Purba
2. Jabatan : Ka Puskesmas Kel Pd Ranggon I
3. Instansi/badan/komunitas (lembaga mitra) : Dinas Kesehatan Kesehatan
4. Bidang : Kesehatan
5. Alamat : Jl. Kramat Grogong RT.1/RW.4
6. Jumlah masyarakat sasaran : 50 orang

Menyatakan bersedia sebagai mitra kegiatan Program Kegiatan kepada Masyarakat dengan judul kegiatan :

Judul kegiatan Abdimas : SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS KELURAHAN PONDOK RANGGON I JAKARTA TIMUR

Nama ketua tim pelaksana : DEVI ANGELIANA KUSUMANINGTIAR, SKM, MPH

Universitas : ESA UNGGUL

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 12 Februari 2018

Yang membuat pernyataan,





Lampiran 5. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT DENGAN JUDUL :  
 IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
 PUSKESMAS KELURAHAN PONDOK RANGGON I JAKARTA TIMUR TAHUN 2018

Tanggal :

No	Nama	TTD
1	Herman	
2	Dewi	<i>[Signature]</i>
3	Manda	<i>[Signature]</i>
4	Dinar	<i>[Signature]</i>
5	Boman	<i>[Signature]</i>
6	Diah	<i>[Signature]</i>
7	Tri	<i>[Signature]</i>
8	Hj Rini	<i>[Signature]</i>
9	Rahman	<i>[Signature]</i>
10	Suimah	<i>[Signature]</i>
11	Ruslan	<i>[Signature]</i>
12	Nita	<i>[Signature]</i>
13	Susi	<i>[Signature]</i>
14	Suryani	<i>[Signature]</i>
15	Tilin	<i>[Signature]</i>
16	Ansyah	<i>[Signature]</i>
17	Hj. edah	<i>[Signature]</i>
18	Neng	<i>[Signature]</i>
20	Ningsih	<i>[Signature]</i>
21	Dwi Hastuti	<i>[Signature]</i>

DAFTAR HADIR PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT DENGAN JUDUL :  
 IMPLEMENTASI SENAM HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
 PUSKESMAS KELURAHAN PONDOK RANGGON I JAKARTA TIMUR TAHUN 2018

Tanggal :

No	Nama	TTD
22	Sanih	Sanih
23	Nenih bt Saib	Sanih
24	Marwanah	Wal
25	Sri maimunah	Lu
26	Sumarti	Marl
27	Absari	Alan
28	Emi Suratmi	Ek
29	Adhi Koro	Koro
30	Hasfani	Hasfa
31	Yang Dariah	Yas
32	Saryati	Saryati
33	Ranis	Ranis
34	Mirah	Mirah
35	Donih	Donih
36	Saryono	Saryono
37	Djaya Sumpema	Djaya
38	Samud	Samud
39	Pani	Pani
40	Mintarsih	Mu
41	Wanah	(00)

## Lampiran 6. Dokumentasi Foto Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang

# 4 Kiat Anti Hipertensi

**Ketahui angkanya, cegah, dan atasi**

**Ingat! ABCD**

**Perlu diketahui**  
Hipertensi atau darah tinggi suatu kondisi dimana tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg dalam beberapa waktu pengukuran terpisah. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit pada jantung, ginjal, ataupun otak. Bisa terjadi pada keluarga kita.

**A**  
**Aktivitas Olahraga**  
Melakukan aktivitas rutin sangat dianjurkan untuk menurunkan tekanan darah. Melakukan hobi akan menurunkan stres sehingga tekanan darah tidak bertambah. Olahraga ringan secara rutin sangat dianjurkan dilakukan setiap harinya.

**B**  
**Berat Badan Ideal**  
Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor resiko hipertensi. Menjaga berat badan yang ideal juga dapat terhindar dari tingginya kolesterol darah dan diabetes yang merupakan faktor resiko penyakit jantung.

**C**  
**Cek Tekanan darah Rutin**  
Memeriksa tekanan darah rutin secara mandiri di rumah dan PUSKESMAS sangat diperlukan dalam mengetahui nilainya secara berkala sehingga dapat diketahui proses pengobatan dan kiat pencegahan berhasil atau tidak.

**D**  
**Diet Sehat**  
Sangat dianjurkan memperbanyak makan buah dan sayur. Kurangi penggunaan garam berlebih dan berbagai penyedap rasa buatan. Batasi garam perhari maksimal 6 gram atau 1 sendok teh serta menghindari konsumsi alkohol.

**Ingat!**  
Jika tekanan darah tidak kunjung turun atau bertambah tinggi, segeralah pergi ke **PUSKESMAS** untuk mendapatkan pengobatan hipertensi. Obat diminum secara rutin. Jika obat habis segeralah kembali dan tetap terapkan kiat di atas.

Oleh: Shafiq Khaqul Ilmy

Lampiran 8. Berita Acara Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat



Berita Acara Pelaksanaan  
Program Pengabdian kepada Masyarakat

Kami yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bahwa telah dilaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat :

Judul : Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur Tahun 2018  
Ketua tim : Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM., MPH  
Tanggal pelaksanaan : 22 Maret 2018  
Lokasi pelaksanaan : Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I

Dengan pihak mitra yang diwakili oleh :

Nama : drg. Lusia Iriani Purba  
Jabatan : Ka. Puskesmas Kel Pd Ranggan I  
Instansi/badan/komunitas : Dinas Kesehatan  
(nama mitra)  
Alamat : Jl. Kramak Banceng RT 1 /Rw 4

Dan telah diserahkan terimakan luaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa :

Jasa / barang : Senam Hipertensi dan Edukasi  
Keterangan : lancar

Demikian berita acara ini kami buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 Maret 2018

Ketua Pelaksana

(Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM, MPH)

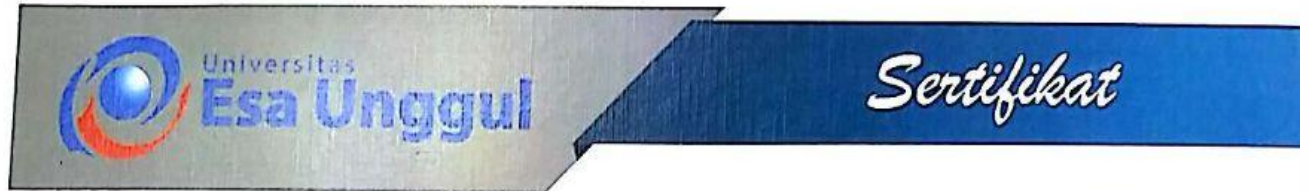
NIK : 215090603

Mitra kerjasama



drg. Lusia Iriani Purba  
NIP : 196412161989112002

Lampiran 9. Sertifikat Tim Pelaksana Kegiatan Abdimas



Diberikan kepada :

**Devi Angeliana Kusumaningtiar, SKM,. MPH**

Atas partisipasinya sebagai :

**Pemateri**

dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat :

**Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas  
Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur Tahun 2018**

yang diselenggarakan pada *22 Maret 2018 di Puskesmas Kelurahan Pondok Ronggon I Jakarta Timur*

**Universitas Esa Unggul**

Jakarta, 22 Maret 2018

**DR. Hasyim, SE., MM., M.Ed**  
Ka. LPPM



**drg. Lusla Irlani Purba**  
Ka. PKM Kel. Pondok Ronggon I



**DR. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt**  
Dekan FIKES



Lampiran 10. Kuesioner Feedback Pelaksanaan Kegiatan Abdimas

**Kuesioner Peserta Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Esa Unggul**

Bapak/Ibu/Sdr./Sdri. Ysh., kami dari LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat) Universitas Esa Unggul bermaksud mendapatkan masukan/feedback tentang kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Dosen Universitas Esa Unggul yang telah dilaksanakan di tempat Bapak/Ibu/Sdr./Sdri.

Mohon diberikan masukan sebenar-benarnya untuk perbaikan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di masa yang akan datang.

Atas perhatian & bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Judul kegiatan:

**Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok Ranggan I Jakarta Timur Tahun 2018.**

Beri tanda  $\checkmark$  pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat Anda

No	Butir-butir penilaian (feedback)	Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Setuju	Sangat setuju
1	Program pengabdian masyarakat ini sudah sesuai dengan tujuan kegiatan itu sendiri.			$\checkmark$	$\checkmark$
2	Program pengabdian kepada masyarakat ini sudah sesuai dengan kebutuhan masyarakat sasarnya.			$\checkmark$	
3	Waktu pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini relatif telah mencukupi sesuai kebutuhan.				$\checkmark$
4	Dosen dan mahasiswa Universitas Esa Unggul bersikap ramah, cepat dan tanggap membantu selama kegiatan				$\checkmark$
5	Masyarakat setempat menerima dan mengharapkan program pengabdian masyarakat Universitas Esa Unggul saat ini dan masa yang akan datang.				$\checkmark$

Komentar/kritik/saran dari Anda sangat berarti bagi kami:

.....  
 .....  
 .....

Jakarta, .....

*(NURHAYATI)*

Lampiran 11. Surat Keterangan Penerimaan Artikel Publikasi di Jurnal Abdimas



**SURAT KETERANGAN**  
17/LPT- JABDIMAS/SKET/X/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erwan Baharudin  
Jabatan : Kepala Lembaga Penerbitan Universitas Esa Unggul  
Alamat : Jl. Arjuna Utara Tol Tomang  
Kebon Jeruk – Jakarta 11510

Menerangkan bahwa artikel dengan judul:

**Implementasi Senam Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pondok  
Ranggon I Jakarta Timur**

Penulis : Devi Angeliana Kusumaningtiar, Gisely Vionalita, Nayla Kamilia Fithri  
Institusi : Prodi. Kesmas, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta

Telah diterima dan akan diterbitkan di Jurnal Abdimas, Volume 5 Nomor 2 Maret 2019.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk diketahui, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Jakarta, 3 Oktober 2018

Hormat Kami,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Erwan Baharudin", is written over a blue circular stamp.



**Erwan Baharudin, S.Sos, M.Si**

Ka. Lembaga Penerbitan

[www.ejurnal.esaunggul.ac.id](http://www.ejurnal.esaunggul.ac.id)