

P-ISSN 2614-3593

E-ISSN 2614-3607

**j** *urnal*  

---

**Pengabdian**  
**Kesehatan**

---



---

Vol. 2 | No. 1 | Januari 2019

---

## **JURNAL PENGABDIAN KESEHATAN**

### ***Editor In Chief***

Eko Prasetyo, SKM, M.Kes., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

### ***Editorial Board***

David Laksamana Caesar, SKM, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Sri Hartini, S.Kep, Ns, M.Kes, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Solikhul Huda, S.Kep, Ns, M.N.S, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

Annik Megawati, M.Sc, Apt, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

### ***Reviewer***

Dr. dr.Mahalul Azam, M.Kes, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Wahyu Hidayati, Ns, M.Kep, Sp.K.M.B, Universitas Diponegoro Semarang, Indonesia

Didik Sumanto, SKM, M.Kes(Epid), Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### ***English Language Editor***

Arina Hafadhotul Husna, S.Pd, M.Pd., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

### ***IT Support***

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

### ***Penerbit***

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM)  
STIKES Cendekia Utama Kudus

### ***Alamat***

Jalan Lingkar Raya Kudus - Pati KM.5 Jepang Mejobo Kudus 59381

Telp. (0291) 4248655, 4248656 Fax. (0291) 4248651

Website :<http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/>

Email :[jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id](mailto:jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id)

Jurnal Pengabdian Kesehatan merupakan jurnal ilmiah hasil-hasil pengabdian masyarakat didalam pemberdayaan di bidang Kesehatan yang diterbitkan oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STIKES Cendekia Utama Kudus secara berkala 2 (dua) kali dalam satu tahun.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Susunan Dewan Redaksi.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi .....	iv
<b>Penyuluhan Kesehatan dan Praktik Pembuatan Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Di Posyandu Karangmalang Kecamatan Gebog Kabupaten Kudus Sri Wahyuningsih.....</b>	<b>1</b>
<b>Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi</b> Renny Wulan Apriliyasari, Emma Setiyo Wulan.....	<b>8</b>
<b>Pemberdayaan Caregiver dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Diabetes Mellitus</b> Agnes Dewi Astuti.....	<b>14</b>
<b>Pemeriksaan Kehamilan pada Ibu Hamil Di Politeknik Banjarnegara</b> Lia Aria Ratmawati, Catur Riwayat, Diah Utaringsih.....	<b>21</b>
<b>Edukasi Resiko Penyalahgunaan Obat pada Remaja Usia Produktif di Kudus</b> Ema Dwi Hastuti, Annik megawati .....	<b>31</b>
<b>Pelatihan Kader Tentang <i>Self-Monitoring Of Blood Glucose</i> (SMBG) Untuk Pengendalian Gula Darah Pasien Diabetes Millitus</b> Adi Sucipto, SitiFadlilah .....	<b>38</b>
<b>Pelatihan Jiwa Kewirausahaan Dan Komunikasi Bisnis dalam Bidang Kesehatan</b> Eni Hidayati, Heriyanto Adi Nugroho, Nuke Devi Indrawati .....	<b>48</b>
<b>Peningkatan Pengetahuan Ibu Post Partum Tentang Asi Eksklusif di Ruang Melati RSUD Sunan Kalijaga Demak</b> Yayuk Fatmawati, Heriyanti Widyaningsih .....	<b>57</b>
<b>Edukasi Penyakit Diare dan Pembuatan Teh Daun Jambu Biji Di Desa Jepang Kudus</b> Lilis Sugiarti, Dwi Susiloningrum, Sofiyatul Nurul Janah.....	<b>63</b>

<b>Pembinaan Kesehatan Lansia Melalui Peran Kader Lansia di Posyandu Wredo Utomo Nogosari II Wukirsari Imogiri Bantul</b>	
Eni Purwaningsih, Heru Ginanjar Triyono .....	68
<b>Lampiran</b>	
Pedoman Penulisan Naskah JPK .....	74
Ucapan Terima Kasih dan Penghargaan .....	78

## PENINGKATAN KEMANDIRIAN MASYARAKAT MELALUI PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG DIET HIPERTENSI

Renny Wulan Apriliyasari<sup>1</sup>, Emma Setiyo Wulan<sup>2</sup>  
<sup>1,2,3</sup>STIKES Cendekia Utama Kudus  
[rennywulanapriiyasari@gmail.com](mailto:rennywulanapriiyasari@gmail.com)

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan faktor yang dalam perkembangannya paling banyak berkontribusi dalam tingkat kejadian penyakit kardiovaskular. Hipertensi perlu penatalaksanaan yang baik agar pasien tidak mengalami komplikasi yang memperparah keadaan hipertensi yang dideritanya. Salah satu aspek penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan pasien secara mandiri adalah modifikasi diet yang merupakan bagian dari modifikasi gaya hidup. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi di wilayah puskesmas Jati Kabupaten Kudus. Program pengabdian masyarakat ini telah dilakukan melalui: penyuluhan tentang penyakit hipertensi, bahaya hipertensi dan diet pada pasien hipertensi. Selain itu, diadakan pula demonstrasi pemeriksaan tekanan darah sebagai bentuk pendampingan kepada masyarakat. Hasil dari kegiatan ini terlihat dengan adanya peningkatan kemandirian masyarakat akan pentingnya mengatur pola makan dalam rangka mengatur tekanan darah dan mencegah bahaya hipertensi

**Kata Kunci :** Hipertensi, diet hipertensi dan Kemandirian

### ABSTRACT

*Hypertension is a factor that develop contributes to the incidence of cardiovascular disease. Hypertension needs good management so that patients do not experience complications that aggravate the condition of their hypertension. One aspect of managing hypertension that patients can do independently is diet modification which is part of lifestyle modification. The purpose of this community service activity is to provide health education about hypertension diets in the area of Jati Health Center in Kudus Regency. This community service program has been carried out through: counseling about hypertension, the danger of hypertension and diet in hypertensive patients. In addition, there was also a demonstration of blood pressure checks as a form of assistance to the community. The results of this activity can be seen from the increasing independence of the community in the importance of regulating diet in order to regulate blood pressure and prevent the danger of hypertension*

**Keywords:** Hypertension, hypertension and independence diet

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih [1]. Hipertensi merupakan faktor yang dalam perkembangannya paling banyak berkontribusi dalam tingkat kejadian penyakit kardiovaskular. Menurut Topp dan Frost (2016) di tahun 2030 diprediksikan penyakit kardiovaskular diprediksikan 41% menjadi penyebab kematian pada manusia usia produktif dalam perkembangan dunia. [2]

Hipertensi perlu penatalaksanaan yang baik agar pasien tidak mengalami komplikasi yang memperparah keadaan hipertensi yang dideritanya. Salah satu aspek penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan pasien secara mandiri adalah modifikasi diet yang merupakan bagian dari modifikasi gaya hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Hairunisa, Arundina, dan Armyanti (2014) tentang hubungan kepatuhan minum obat dan diet dengan tekanan darah terkontrol pada penderita hipertensi lansia di wilayah kerja perumnas Kecamatan Pontianak Barat menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat kepatuhan minum obat dan diet dengan tekanan darah yang terkontrol. [3]

Menurut Niven (2008) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan pasien termasuk kepatuhan dalam melaksanakan program diet yaitu pemahaman tentang instruksi, kualitas interaksi, dukungan sosial keluarga, serta keyakinan, sikap dan kepribadian pasien. [4] Salah satu aspek yang mempengaruhi kepatuhan pasien hipertensi dalam penatalaksanaan diet adalah pengetahuan pasien hipertensi terkait diet yang harus dilakukan, Notoatmodjo (2010) mengungkapkan bahwa pengetahuan merupakan dasar dari perilaku.[5] Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti (2014) tentang hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia yang mengalami hipertensi di Pati Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan kepatuhan diet hipertensi. [6]

Dari latar belakang yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa angka kejadian hipertensi yang tercatat di wilayah Puskesmas Jati paling tinggi dibandingkan dengan puskesmas lain di kabupaten Kudus. Diet hipertensi merupakan salah satu aspek penting yang perlu dilakukan oleh pasien hipertensi, sedangkan sebagian penderita hipertensi tidak patuh dalam diet. Hal tersebut salah satunya dipengaruhi oleh pengetahuan pasien tentang diet yang harus dilakukan. Maka, kami tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Kemandirian Masyarakat melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Diet Hipertensi di Wilayah Puskesmas Jati Kabupaten Kudus.

## **METODE**

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara ceramah dan demonstrasi melalui beberapa tahapan: (1) Penyuluhan tentang Hipertensi dan bahayanya, (2) Penyuluhan tentang diet hipertensi, (3) Demonstrasi Pemeriksaan tekanan Darah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penyuluhan**

Penyuluhan tentang peningkatan kemandirian masyarakat melalui pemberian pendidikan kesehatan tentang diet hipertensi dilaksanakan di puskesmas pembantu II Kecamatan Jati yang terletak di Desa Pasuruhan Lor. Penyuluhan tentang upaya peningkatan kemandirian pasien hipertensi dihadiri oleh 35 pasien beserta keluarga yang mengantar. Selain itu, terdapat pula masyarakat yang ikut serta dalam kegiatan. Proses kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar serta menguatkan program puskesmas tentang penurunan angka komplikasi akibat hipertensi. Sebagaimana diketahui bahwa hipertensi merupakan faktor yang dalam perkembangannya paling banyak berkontribusi dalam tingkat kejadian penyakit kardiovaskular. Menurut Topp dan Frost (2016)

di tahun 2030 diprediksikan penyakit kardiovaskular diprediksikan 41% menjadi penyebab kematian pada manusia usia produktif dalam perkembangan dunia. [2]

Mayoritas target antusias terhadap proses penyuluhan. Hal tersebut ditandai dengan diskusi interaktif antara pemateri dan masyarakat. mayoritas masyarakat masih tidak patuh terhadap diet yang harus dijalani. Ketidak patuhan pasien hipertensi dalam penatalaksanaan diet adalah pengetahuan pasien hipertensi terkait diet yang harus dilakukan. Untuk itu, masyarakat merasa terbantu dengan adanya leaflet yang kami sebarkan untuk panduan masyarakat dirumah.

### **Demonstrasi**

Selain dilakukan penyuluhan, diadakan pula demonstrasi pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan demonstrasi berlangsung sangat interaktif antara petugas pengabdian dan pasien. Kami bersama petugas kesehatan menekankan pentingnya mengetahui tekanan darah pada pasien hipertensi. Karena kondisi tekanan darah yang tidak terkontrol akan memperparah kondisi hipertensi. *Canadian Hypertension Education Program* (2015) merekomendasikan beberapa penatalaksanaan hipertensi antara lain : “1) Memodifikasi gaya hidup (di dalamnya termasuk modifikasi diet, penurunan berat badan, dan aktivitas) merupakan strategi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan menurunkan faktor resiko, 2) Penggunaan statin dan acetylsalicylic acid (ASA) merupakan bagian dari strategi perlindungan kardiovaskular pada pasien hipertensi, 3) Angiotensin Converting Enzyme (ACE) inhibitors untuk pasien dengan atherosclerosis, 4) ACE inhibitor atau angiotensin II Receptor Blocker (ARB) untuk klien dengan diabetes dan penyakit ginjal.”





**Gambar 1.**  
**Penyuluhan dan Demonstrasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat**  
**Peningkatan Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan**  
**Kesehatan Tentang Diet Hipertensi**

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan luaran yang telah dicapai, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya Kemandirian Masyarakat Melalui Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Diet Hipertensi setelah, dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian pasien hipertensi untuk aktif melakukan diet hipertensi dan mengontrol tekanan darah di Puskesmas Jati Kabupaten Kudus

### **Saran**

Pengembangan program pengabdian khususnya pada pasien hipertensi akan terus dikembangkan untuk mencapai kemandirian pasien hipertensi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. Program Pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh STIKES Cendekia Utama Kudus dengan Surat Perjanjian Kontrak Pengabdian Masyarakat (SPK-PM) Nomor: 019/SK/-PI/LPPM-STIKESCU/V/2018
2. Kepala Puskesmas Jati Kudus yang telah memberikan ijin sehingga program pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik
3. Petugas Kesehatan Puskesmas Jati Kudus yang telah membantu sehingga program pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan lancar

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Ignatavicius and Workman. "Medical-surgical nursing: patient-centered collaborative care." St. Louis : Elsevier Saunders, c2010.
2. Topp, R and Frost. "Exercise for the inactive hypertensive patient. School of Nursing University of Louisville Ethnicity and Disease", 16,27-34. 2016
3. Hairunisa, Arundina, A., & Armyanti, I. (2013). Hubungan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Dan Diet Dengan Tekanan Darah Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Perumnas 1 Kecamatan Pontianak Barat. Retrieved from <http://scholar.google.co.id>
4. Niven, N. (2012). Psikologi Kesehatan Pengantar Untuk Perawat dan Profesional Kesehatan Lain. Jakarta: EGC.
5. Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

## PEDOMAN PENULISAN NASKAH JPK

Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus menerima naskah hasil-hasil pengabdian masyarakat di dalam pemberdayaan di bidang kesehatan.

Naskah adalah karya asli penulis, bukan plagiat, saduran atau terjemahan karya penulis lain.

Naskah khusus ditujukan kepada Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia UtamaKudus, belum pernah dipublikasikan di media lain. Naskah yang dikirim harus disertai surat persetujuan publikasi dan surat pengantar yang ditandatangani penulis.

### Komponen naskah:

- **Judul**, ditulis maksimal 150 karakter, huruf *BookAntiqua*, ukuran 13, spasi 1
- **Identitas penulis**, ditulis setelah judul.Terdiri atas nama (tanpagelar), alamat tempat kerja, nomor telepon/hp dan alamat email.
- **Abstrak** dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, maksimal 200 kata,disusun dalam satu alinea, berisi masalah, tujuan, metode pelaksanaan, hasil dan 3-5 kata kunci. Untuk naskah dalam bahasa Inggris, tidak perlu disertai abstrak dalam bahasa Indonesia.
- **Pendahuluan**, tanpa sub judul, berisi latar belakang, sedikit tinjauan pustaka dan tujuan program pengabdian.
- **Metode**, dijelaskan secara rinci variasi kegiatan melalui tahapan didalam pelaksanaan pengabdian masyarakat di bidang kesehatan
- **Hasil dan Pembahasan**, mengurai secara tepat dan argumentatif hasil program pengabdian, kaitan hasil dengan teori yang sesuai dan sistematis.
- **Tabel atau gambar**. Tabel, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks, ditulis 1 (satu) spasi, ukuran 11. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di atas tabel. Gambar, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di bawahgambar.

- **Simpulan dan Saran.** Simpulan menjawab masalah program pengabdian dengan pernyataan tegas. Saran logis, tepat guna dan tidak mengada-ada, dan ada keterkaitan dengan keberlanjutan program pengabdian
- **Rujukan/ referensi** ditulis sesuai aturan **Vancouver**,urut sesuai dengan pemunculan dalam keseluruhan teks, maksimal 25 rujukan dan 75 persen merupakan publikasi dalam 10 tahun terakhir.

Naskah sebanyak 15-25 halaman kuarto, batas atas-bawah-tepi kiri-tepi kanan(cm): 4-3-4-3, spasi1,5, jenishuruf: arial, ukuran 12, format microsoft word, dalam bentuk soft file dan 3 (tiga) eksemplar dalam bentuk print out.

Naskah dikirim ke alamat : Redaksi Jurnal Pengabdian Kesehatan (JPK) STIKES Cendekia Utama Kudus, Jl. Lingkar Raya Km.05 Jepang Mejobo Kudus 59381.

**Kontak langsung dapat melalui:**

- Eko Prasetyo : 081575435102
- David Laksamana Caesar : 085727448958
- Sholihul Huda : 081326404743

Naskah juga dapat dikirim melalui email:

**[lppm.stikescendekiautama@yahoo.com](mailto:lppm.stikescendekiautama@yahoo.com)**

## CONTOH PENULISAN DAFTAR PUSTAKA

### **Artikel Jurnal Penulis Individu.**

Sloan NL, Winikoff B, Fikree FF. An ecologic analysis of maternal mortality ratios. *Stud Fam Plann* 2001;32:352-355.

### **Artikel Jurnal Penulis Organisasi**

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. *Hypertension*.2002;40(5):679-86

### **Artikel Jurnal di Internet**

Goodyear-Smith F and Arroll B, Contraception before and after termination of pregnancy: can we do it better? *New Zealand Medical Journal*, 2003, Vol.116,No.1186,<<http://www.nzma.org.nz/journal/116-1186/683/content.pdf>>, accessed Aug. 7, 2007.

### **Buku Dengan Nama Editor sebagai penulisnya**

Lewis G, ed. *Why mothers die 2000–2002: the confidential enquiries into maternal deaths in the United Kingdom*. London: RCOG Press; 2004.

### **Buku yang Ditulis Individu**

Loudon I. *Death in childbirth. An international study of maternal care and maternal mortality 1800-1950*.London: Oxford University Press, 1992.

### **Buku yang Ditulis Organisasi**

Council of Europe, *Recent Demographi Developments in Europe 2004*, Strasbourg, France: Council of Europe Publishing,2005.

### **Artikel dari Buletin**

Ali MM, Cleland J and Shah IH, Condom use within marriage: a neglected HIVintervention,*BulletinoftheWorldHealthOrganization*,2004,82(3):180–186.

### **Paper yang Dipresentasikan dalam Pertemuan Ilmiah/Konferensi**

Kaufman J, Erli Z and Zhenming X, Quality of care in China: from pilotprojecttonationalprogram,paperpresentedattheIUSSPXXVInternational Population Conference, Tours, France, July 18–23,2005.

**Bab dalam Buku**

Singh S, Henshaw S, Kand Berentsen K, Abortion: a world wide overview, in: Basu AM, ed., The Socio cultural and Political Aspects of Abortion, Westport, CT, USA: Praeger Publishers, 2003, pp.15–47.

**Data dari Internet**

U.S. Bureau of the Census, International Data Base, Country summary: China, 2007, <<http://www.census.gov/ipc/www/idb/country/chportal.html>>, accessed Aug. 12, 2007.

**Disertasi**

Lamsudin R. Algoritma Stroke Gajah Mada (Disertasi). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 1997

**Makalah dalam Surat Kabar**

Banzai VK, Beto JA. Treatment of Lupus Nephritis. The Jakarta Post 1989; Dec 8; Sect A.5(col 3)

**Kamus**

Ectasia. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 27th ed. Philadelphia: Saunders, 1988; 527