



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

**Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)**

Editor Tim:

**Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep**

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

**Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912**

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19”**

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni,SSiT.,M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini,ST,M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini,S.Kep,Ns.M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi,SST.,MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah,SSiT.,M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini,S.Kep.,Ns.,M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani,SSiT.,M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati,SST,M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani,S.Kep,Ns.,M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

| | |
|----------------------|-----|
| Halaman Judul | i |
| Kata Pengantar | ii |
| Daftar Isi..... | iii |

Penelitian

| | | |
|----------|--|--------------|
| 1 | EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila¹) | 1-7 |
| 2 | GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati) | 8-15 |
| 3 | GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu¹, Siti Asiyah², Dwi Ertiana³) | 16-19 |
| 4 | PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati) | 20-29 |
| 5 | PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah) | 30-38 |
| 6 | PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati¹, Linda Ishariani², Dwi Setyorini³) | 39-46 |
| 7 | PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah¹, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep², Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep³) | 47-53 |
| 8 | KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah^{1*}, Wuri Widi Astuti², Eni Isnani³) | 54-60 |
| 9 | GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies¹, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.²) | 61-66 |

- | | | |
|----|--|---------|
| 10 | POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²) | 67-75 |
| 11 | STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²) | 76-81 |
| 12 | PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²) | 82-91 |
| 13 | EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa ^{1*} , Indaraya Hatuwe. ²) | 92-98 |
| 14 | METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³) | 99-105 |
| 15 | EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³ | 106-119 |

Pengabdian Kepada masyarakat

- | | | |
|---|--|---------|
| 1 | PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²) | 120-125 |
| 2 | EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} ,Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*}) | 126-131 |
| 3 | EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³) | 132-137 |
| 4 | PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³) | 138-144 |

| | | |
|----|--|---------|
| 5 | PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} , Ismatul Izzah ²) | 145-149 |
| 6 | STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina) | 149-156 |
| 7 | PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Ita Eko Suparni ^{1*} , Fitri Yuniarti ²) | 157-163 |
| 8 | MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (Dhina Widayati ^{1*}) | 164-168 |
| 9 | PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (Dwi Yuliawati ^{1*} , Wahyu Wijayati ²) | 169-174 |
| 10 | PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Ratna Hidayati ^{1*}) | 175-180 |
| 11 | PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO (Cucuk Suprihartini ^{1*} , Mirthasari Palupi ² , Rizka Mar'atus Sholichah ³) | 181-184 |
| 12 | PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (Enggar Anggraeni ^{1*} , Tutut Pujiyanto ² , Frengky Arif Budiman ³ , Gustian Wahyu Pratama ⁴) | 185-190 |
| 13 | UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (Nunik Ike Yunia Sari ¹ , Wahyu Nuraisya ²) | 191-196 |
| 14 | HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (Linda Ishariani) | 197-201 |
| 15 | TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021 (Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes ¹ , Dwi Yuliawati, SST.M.Keb ²) | 202-208 |
| 16 | ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (Wahyu Nuraisya ¹ , Estin Gita Maringga ²) | 209-215 |
| 17 | SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (Didit Damayanti) | 216-220 |

- 18 **PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI** (Eka Sri Purwandari, Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik) 221-226
- 19 **EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19** (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza) 227-232
- 20 **AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI *COMMOND COLD* RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG** (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita) 233-236
- 21 **TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN**(Tintin Hariyani, Nuryani, Annisatul Fuadah) 237-241
- 22 **EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR** (Lina Ratnawati^{1*}, Dintya Ivantarina²) 242-246

PERILAKU CERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIF DAN PREVENTIF UNTUK MENCAPAI KWALITAS HIDUP YANG OPTIMAL BAGI PESERTA PROLANIS (Di Klinik Akbar Medika)

Nunuk Nurhayati^{1*}, Partina²

¹Program Studi D3 Kebidanan Stikes Artha Bodhi Iswara Surabaya, nunuknurhayati79@gmail.com, 081262218439

²SProgram Studi D3 Kebidanan Stikes Artha Bodhi Iswara Surabaya, partinaein@gmail.com, 087881069777

Abstrak

Tingginya angka kejadian penyakit hipertensi dan penyakit diabetes melitus yang ada di Indonesia memerlukan upaya untuk mengendalikan penyakit tersebut dengan program prolanis. Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan peserta, fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatan peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup optimal. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat berupa pendekatan secara langsung dengan pemberian komunikasi, informasi dan edukasi tentang perilaku CERDIK sebagai upaya promotif dan preventif karena penyakit ini adalah penyakit menahun dan menurun. Diharapkan dari hasil pengabdian masyarakat ini adalah penderita hipertensi dan diabetes melitus dapat melaksanakan perilaku CERDIK yang telah di jelaskan oleh tim pengabdian masyarakat dengan Check kesehatan secara berkala, Enyakan rokok bagi yang merokok, Rajin berolah raga, Diet seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress dengan baik supaya tidak mengalami penyakit komplikasi yang memperburuk dari keadaan penyakit hipertensi dan Diabetes Melitus.

Kata kunci: Perilaku CERDIK

Abstract

The high incidence of hypertension and diabetes mellitus in Indonesia requires efforts to control these diseases with the prolanis program. Prolanis is a health service system and a proactive approach that is implemented in an integrated manner involving participants, health facilities and BPJS Health in order to maintain the health of BPJS Health participants who suffer from chronic diseases to achieve optimal quality of life. The method used in community service is a direct approach with providing communication, information and education about CERDIK behavior as a promotive and preventive effort because this disease is a chronic and declining disease. It is hoped that from the results of this community service, people with hypertension and diabetes mellitus can carry out CERDIK behavior that has been explained by the community service team with regular health checks, get rid of cigarettes for those who smoke, exercise diligently, balanced diet, get enough rest and manage stress by good so as not to experience complications that worsen from the state of hypertension and diabetes mellitus.

Keyword : Smart Behavior

PENDAHULUAN

Hipertensi dan Diabetes Melitus merupakan > 140 mmHg dan diastolik > 90 mmHg. Penyakit masalah kesehatan yang sering dijumpai Hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, pada masyarakat, penyakit ini gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Penyakit merupakan salah satu *silent killer* (Cahyono, 2017). diabetes mellitus atau sering disebut sebagai

Pasien dikatakan hipertensi jika tekanan darah sistolik penyakit kencing manis atau penyakit gula, adalah penyakit yang disebabkan oleh kelainan yang berhubungan dengan hormon insulin. Kelainan yang dimaksud berupa jumlah produksi hormon insulin

Nunuk Nurhayati¹,
Email : nunuknurhayati79@gmail.com
Alamat : Stikes Artha Bodhi Iswara Surabaya
Jl. Pumpungan III no 29 Surabaya.

yang kurang karena ketidakmampuan organ yang menderita penyakit kronis untuk pankreas memproduksinya atau sel tubuh tidak mencapai kualitas hidup optimal. dapat menggunakan insulin yang telah dihasilkan oleh pankreas secara baik (Idayanti, 2019).

Data Join National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII menyatakan hampir 1 milyar penduduk dunia mengidap hipertensi dan Diabetes Militus. Data WHO dalam non-Communicable Disease Country 2019 menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di dunia secara keseluruhan mencapai 40 % yang terjadi pada usia di atas 25 tahun (Cahyono, 2017). Berdasarkan data profil kesehatan Jawa Timur tahun 2020 di dapatkan data bahwa terjadi tren kenaikan secara signifikan sebesar 36.3 %. Prevalensi semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Penderita hipertensi sebanyak di Jawa Timur 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan 51,17 perempuan (Profil Kesehatan Jatim, 2020).

Dengan tingginya angka kejadian hipertensi dan diabetes militus yang ada di Indonesia memerlukan upaya untuk mengendalikan penyakit tersebut agar tidak mengalami komplikasi yang lebih parah. Di Fakultas Klinik Akbar Medika mempunyai program pelayanan penyakit kronis (PROLANIS) yang mana program tersebut adalah ibu dan bapak dari pasien Klinik Akbar Medika yang dalam data rekam medis mempunyai hasil pemeriksaan tekanan darah yang tinggi dan kadar gula yang lebih dari normal dengan pelayanan promotif, preventif serta kuratif berupa pengobatan farmakologi maupun non farmakologi.

Prolanis adalah suatu sistem pelayanan kesehatan dan pendekatan proaktif yang dilaksanakan secara terintegrasi yang melibatkan Peserta, Fasilitas Kesehatan dan BPJS Kesehatan dalam rangka pemeliharaan kesehatanpeserta BPJS Kesehatan

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan dari Pengabdian kepada masyarakat melakukan pendekatan secara langsung kepada pasien berupa layanan promotif dan preventif serta layanan kuratif berupa pengobatan farmakologi. Media promotif dan preventif berupa pemberian KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan perilaku CERDIK.

Sarana yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini : sarana non medis dan medis

Waktu : 6 Nopember 2021

Tempat : Klinik Akbar Medika yang beralamat di Dsn. Dimoro, Ds. TambakAgung, kec. Puri Kab Mojokerto.

Output kegiatan prolanis di klinik Akbar Medika adalah pro aktif yang dilakukan pasien selama di rumah dengan menjalankan perilaku CERDIK agar mencegah komplikasi yang lebih parah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Klinik Akbar Medika adalah fasilitas pelayanan kesehatan swasta di tingkat primer yang beralamat di dusun Dimoro, Desa TambakAgung, Kec. Puri Kab. Mojokerto.

Klinik Akbar melayani pasien umum dan pasien BPJS Kesehatan.

Layanan yang di berikan Poli Umum, poli gigi, poli KIA-KB, persalinan dan instalasi farmasi.

KEGIATAN PROLANIS

Alur Kegiatan :

Pasien yang datang adalah pasien yang mempunyai penyakit darah tinggi dan kencing manis yang sudah menjadi anggota club sehat Prolanis Klinik Akbar Medika.

Adapun Alurnya :

1. Pendaftaran / Absensi

Gambar 1. Pendaftaran / absensi



2. Pemeriksaan Tensi dan Laboratorium

Gambar 2 : Pemeriksaan Tensi



Gambar 3 : Pemeriksaan Gula darah



3. KIE Perilaku CERDIK oleh Tim Penmas

Gambar 4 : KIE Prilaku CERDIK



Gambar 5 : Tanya Jawab KIE CERDIK



4. Senam Bersama tim Penmas

Gambar 6 Senam Sehat penderita Hipertensi dan DM



Gambar 7 Gerakan senam prolansis



5. Evaluasi dan monitoring lewat group WA

B. PEMBAHASAN

1. Komunikasi Informasi Edukasi “ Prilaku CERDIK”

Badan kesehatan dunia (WHO) Sehat adalah suatu keadaan yang lengkap dari sehat fisik, mental dan sosial, serta tidak hanya bebas penyakit atau kecacatan.

Pemberian KIE adalah suatu bentuk komunikasi, informasi dan edukasi yang mana dalam KIE tersebut ada perubahan perilaku sehat.

C = Check Kesehatan berkala

E = Enyahkan asap rokok

R = Rajin olah raga

D = Diet seimbang

I = Istirahat yang cukup

K = Kelola stress

CHEK KESEHATAN BERKALA

Dikatakan hipertensi jika keadaan tekanan darah seseorang adalah ≥ 140 mmHg (tekanan sistolik) dan atau ≥ 90 mmHg (tekanan diastolic). Komplikasi dari penyakit hipertensi dapat menyebabkan terjadinya serangan strok , penyakit jantung koroner, gagal ginjal untuk itu sangat diperlukan check kesehatan rutin secara berkala dan juga diperlukan kepatuhan dalam minum obat hipertensi sesuai dengan dosis yang di berikan oleh dokter.

Diabetes Militus Penyakit diabetes mellitus atau sering disebut sebagai penyakit kencing manis atau penyakit gula, adalah penyakit yang disebabkan oleh kelainan yang berhubungan dengan hormon insulin. Kelainan yang dimaksud berupa jumlah produksi hormon insulin yang

kurang karena ketidakmampuan organ pankreas memproduksinya atau sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang telah dihasilkan oleh pankreas secara baik. Akibat dari kelainan ini, maka kadar gula (glukosa) di dalam darah akan meningkat tidak terkendali. Kadar gula darah

ENYAKAN ASAP ROKOK

Faktor risiko hipertensi adalah usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, genetik (faktor risiko yang tidak dapat diubah atau dikontrol), kebiasaan merokok adalah kebiasaan yang tidak sehat bagi penderita hipertensi dan diabetes militus.

RAJIN BEROLAH RAGA

Saat ini olahraga sudah masuk sebagai salah satu terapi atau pengobatan untuk berbagai penyakit kronis. Detak jantung yang lebih cepat saat berolahraga akan berdampak positif saat itu juga, salah satunya meningkatkan mood. Jika olahraga dilakukan teratur, akan dapat membantu menurunkan gula darah, menyehatkan jantung, mengendalikan tekanan darah, dan kadar kolesterol bisa diturunkan

Olah raga bisa berjalan kaki, yoga, bersepeda, senam dll. Pilihlah olah raga yang disukai dan menyenangkan agar bisa mempengaruhi kadar gula dan tensi.

DIET SEIMBANG

DASH merupakan singkatan dari Dietary Approaches to Stop Hypertension. Diet ini menekankan pada pola makan rendah garam namun tetap mengandung nutrisi seimbang,

sehingga tidak hanya mampu mencegah hipertensi saja, tapi juga mengurangi risiko terkena penyakit lain seperti jantung, stroke, diabetes, osteoporosis, batu ginjal, dan kanker

Diet DASH merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi. Diet ini menyarankan pelaku diet untuk mengonsumsi makanan rendah garam dan makanan yang mengandung nutrisi tertentu seperti kalium, kalsium, dan magnesium yang efektif menurunkan tekanan darah.

Beberapa studi menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki berat badan lebih atau obesitas dari 20% dan hiperkolesterol mempunyai risiko yang lebih besar terkena hipertensi. Pada umumnya penyebab obesitas atau berat badan berlebih dikarenakan pola hidup (Life style) yang tidak sehat

ISTIRAHAT YANG CUKUP

Istirahat yang cukup bagi penderita hipertensi dan DM memerlukan istirahat yang cukup yaitu 7-8 jam per hari para peneliti telah membuktikan berbagai manfaat istirahat yang cukup, salah satunya mampu memperbaiki sistem kekebalan tubuh dan dengan tidur cukup bisa memperbaiki kinerja sel imun, khususnya sel limfosit T yang berperan dalam melawan penyakit.

Mekanismenya seperti ini ketika sel limfosit T mengenali adanya infeksi penyakit yang masuk ke dalam tubuh, integrin akan diaktifkan. Integrin adalah sejenis protein lengket yang memungkinkan sel limfosit T

menempel dan membunuh sel-sel yang terinfeksi.

KELOLA STRESS

Penyakit hipertensi dan diabetes militus adalah penyakit yang dapat terjadi seumur hidup sehingga perlu pengelolaan stress yang baik agar stres tidak menumpuk dan menimbulkan risiko diabetes pada seseorang. Perasaan tertekan tersebut dapat menjadi penghalang utama untuk tubuh mengontrol glukosa dengan efektif.

Stres yang berkepanjangan bisa memicu berbagai penyakit komplikasi pada hipertensi dan diabetes militus. Ketika saat stres, tubuh melepaskan hormon kortisol dan adrenalin yang membuat kerja jantung menjadi lebih cepat.

Gangguan stres yang berlebih juga dapat menyebabkan pankreas lebih sulit untuk memproduksi insulin yang diperlukan untuk mengolah glukosa menjadi energi dan menstabilkan konsentrasi gula pada darah. Pankreas akan terus berusaha memproduksi insulin yang banyak karena kadar glukosa yang tinggi. Saat sel tubuh tidak mendapatkan gula yang dibutuhkan, resistensi insulin dapat terjadi dan memperburuk kondisi jika seseorang sudah mengidap diabetes.

SIMPULAN DAN SARAN

Perilaku CERDIK sebagai upaya promotif dan preventif untuk mencapai kualitas hidup yang optimal bagi pasien hipertensi dan dan DM

UCAPAN TERIKASIH

Trima kasih kepada peserta prolanis dan kepada tim Klinik Akbar Medika yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Aprinda puji. Manfaat istirahat cukupup. Hallosehat.com.2021
- [2].Andri J, , Karmila R, Padila P, harsismanto.19. Pengaruh terapi aktifitas senam ergonomis terhadap dap peningkatan kemampuan fungsional lansia.Journal of telenursing I (2) [https://doi.org/https://doi.Org/10.31539/](https://doi.org/https://doi.Org/10.31539/.). 2019.
- [3].BPJS Kesehatan. 2020 Buku Panduan praktis prolanis.
- [4].Cahyono. Gaya hidup dan penyakit modern. 2017
- [5].Dinkes Propinsi Jatim. Profil Kesehatan Jawa timur. 2020.
- [6].Dr. Irwan, M.Kes. Etika dan perilaku kesehatan. 2019.
- [7].Idrus.Panduan praktis prolanis. 2017
- [8].I Hida Fadila. Tinjauan olah raga penderita hipertensi. Hallo sehat. Ctung/hipertensi/ olahraga. 2021