



POSTER GERAKAN MASYARAKAT PEDULI KESEHATAN MENGENAL HIPERTENSI

Dibiayai oleh
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
sesuai dengan Kontrak Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
Nomor: 045/L6/AK/ SP2/ PPM/ 2018, tanggal 26 Maret 2019



POSTER GERAKAN MASYARAKAT PEDULI KESEHATAN MENGENAL HIPERTENSI

Dibiayai oleh
Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat
Direktorat Jendral Penguatan Riset dan Pengembangan
Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi
sesuai dengan Kontrak Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat
Nomor: 045/L6/AK/ SP2/ PPM/ 2018, tanggal 26 Maret 2019



PENGUSUL

- Maryatun
- Indarwati

- Ari Septi
- Sri Widodo



**SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN
AISYIYAH SKA**

PENGUSUL

- Maryatun
- Indarwati

- Ari Septi
- Sri Widodo



**SEKOLAH TINGGI
ILMU KESEHATAN
AISYIYAH SKA**

Sambutan

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan bimbinganNya, bahwa melalui PPDM (program Pengembangan Desa Mitra) dalam Hibah Pengabdian Masyarakat Kementerian RISTEKDIKTI dapat membantu program pemerintah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan bagi masyarakat.

Booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi** ini bertujuan membantu kader kesehatan mengenalkan penyakit Hipertensi kepada masyarakat. Semoga masyarakat bisa memahai tentang penyebab penyakit Diabetes dan tahu cara pencegahannya.

Saya sampaikan ucapan terima kasih Kementerian RISTEKDIKTI dan masyarakat yang sudah terlibat dalam kegiatan PPDM dalam upaya meningkatkan pengetahuan Kader Kesehatan melalui POS Sejati (Posyandu Sehat Jasmani dan Jiواني).

Ketua PPDM

Maryatun, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Sambutan

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan bimbinganNya, bahwa melalui PPDM (program Pengembangan Desa Mitra) dalam Hibah Pengabdian Masyarakat Kementerian RISTEKDIKTI dapat membantu program pemerintah sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan bagi masyarakat.

Booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi** ini bertujuan membantu kader kesehatan mengenalkan penyakit Hipertensi kepada masyarakat. Semoga masyarakat bisa memahai tentang penyebab penyakit Diabetes dan tahu cara pencegahannya.

Saya sampaikan ucapan terima kasih Kementerian RISTEKDIKTI dan masyarakat yang sudah terlibat dalam kegiatan PPDM dalam upaya meningkatkan pengetahuan Kader Kesehatan melalui POS Sejati (Posyandu Sehat Jasmani dan Jiواني).

Ketua PPDM

Maryatun, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Kata Pengantar



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Booklet bagi kader kesehatan dalam perawatan keluarga dengan penyakit Hipertensi.

Tujuan dari penulisan dari Booklet ini adalah untuk membantu kader kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam merawat anggota keluarga yang sakit serta mampu memahami pasien dengan penyakit Hipertensi.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Direktur Pengabdian Masyarakat, Stikes Aisyiah Ska, kepala desa Jetis Kecamatan sukoharjo- kader kesehatan dan seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan baik moril dan pendanaan dalam terwujudnya Booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi**.

Saya menyadari, booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi** bagi kader kesehatan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan makalah ini.

Ketua PPDM

Maryatun, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Kata Pengantar



Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan Booklet bagi kader kesehatan dalam perawatan keluarga dengan penyakit Hipertensi.

Tujuan dari penulisan dari Booklet ini adalah untuk membantu kader kesehatan melalui pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan dalam merawat anggota keluarga yang sakit serta mampu memahami pasien dengan penyakit Hipertensi.

Saya mengucapkan terima kasih kepada Direktur Pengabdian Masyarakat, Stikes Aisyiah Ska, kepala desa Jetis Kecamatan sukoharjo- kader kesehatan dan seluruh masyarakat yang telah memberikan dukungan baik moril dan pendanaan dalam terwujudnya Booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi**.

Saya menyadari, booklet **Gerakan Masyarakat Peduli Kesehatan Mengenal Hipertensi** bagi kader kesehatan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan saya nantikan demi kesempurnaan makalah ini.

Ketua PPDM

Maryatun, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Daftar isi

Apa itu Hipertensi?	01
Penyebab Hipertensi	02
Gejala Hipertensi	03
Cara pencegahan	04
Makanan yang perlu dibatasi	06
Komplikasi Hipertensi	07



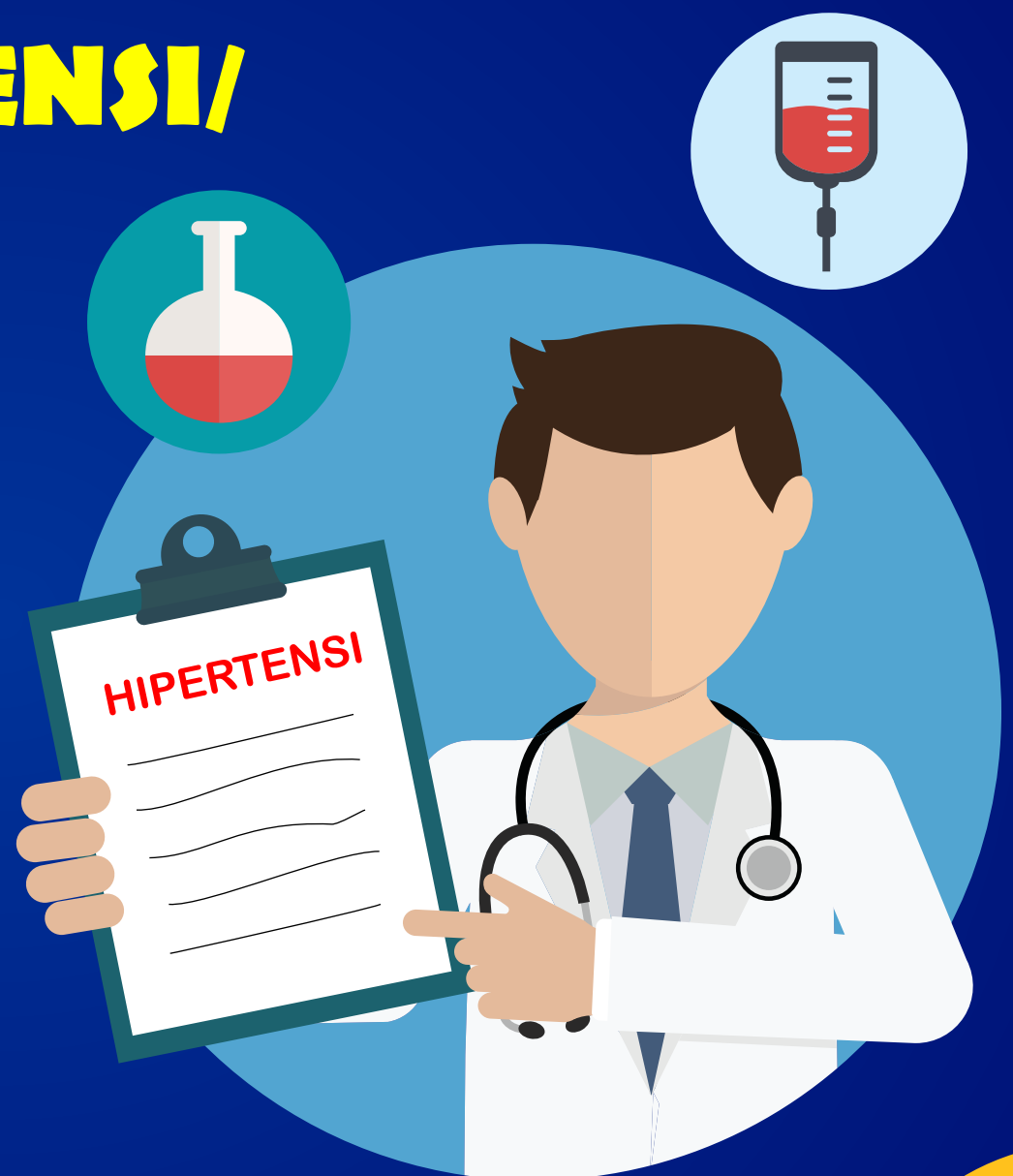
Daftar isi

Apa itu Hipertensi?	01
Penyebab Hipertensi	02
Gejala Hipertensi	03
Cara pencegahan	04
Makanan yang perlu dibatasi	06
Komplikasi Hipertensi	07



APA ITU HIPERTENSI/ DARAH TINGGI

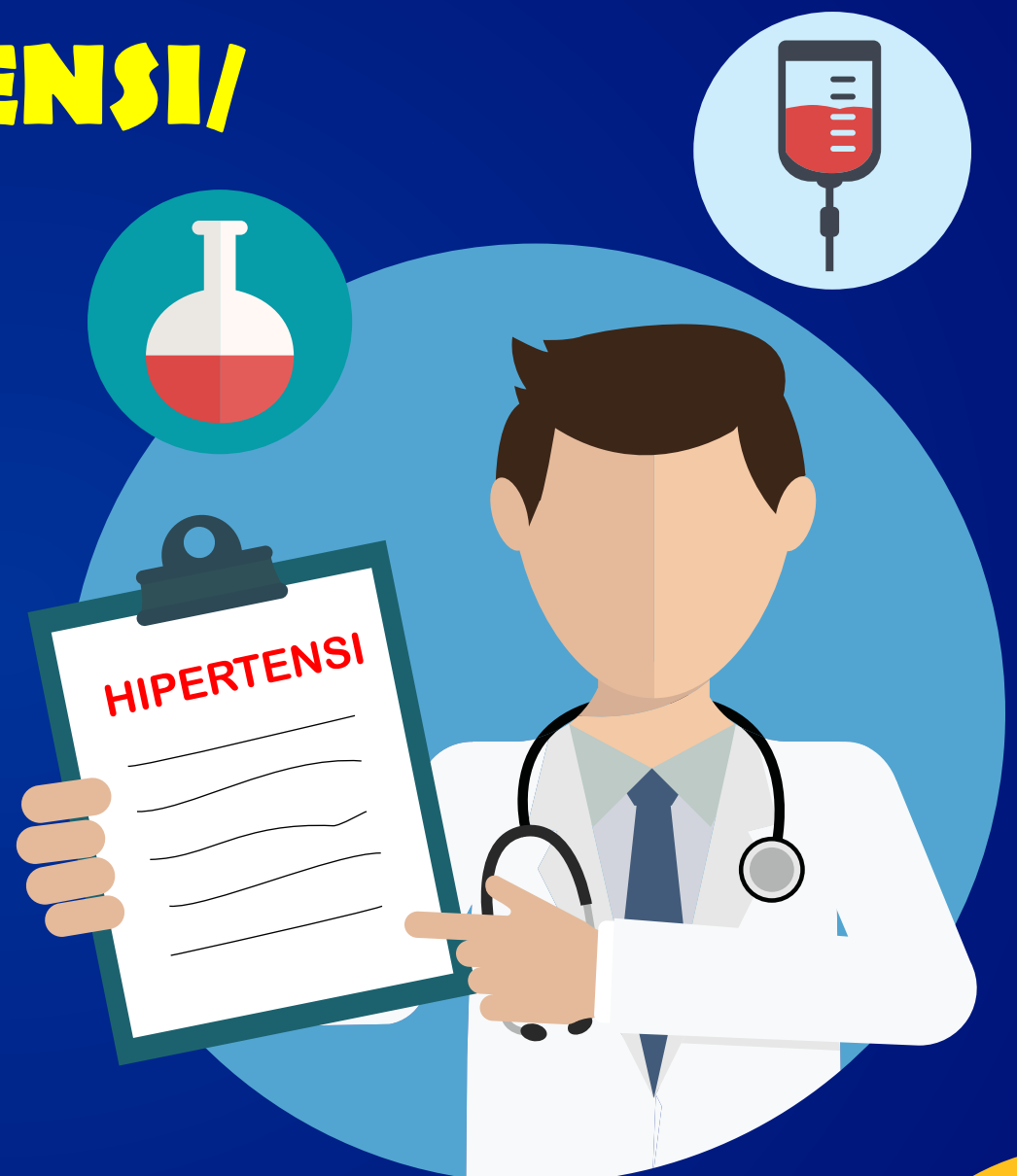
Hipertensi/ Darah Tinggi yaitu gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal.



01

APA ITU HIPERTENSI/ DARAH TINGGI

Hipertensi/ Darah Tinggi yaitu gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal



01

PENYEBAB HIPERTENSI/ DARAH TINGGI



Merokok



Stres



Keturunan



Kurang olahraga



Asupan garam
berlebih



Terlalu
gemuk



Semakin
tua



Kolesterol
tinggi



02

PENYEBAB HIPERTENSI/ DARAH TINGGI



Merokok



Stres



Keturunan



Kurang olahraga



Asupan garam
berlebih



Terlalu
gemuk



Semakin
tua



Kolesterol
tinggi



02

GEJALA HIPERTENSI



1 Sering marah

2 Kepala Pusing

3 Suka tidur

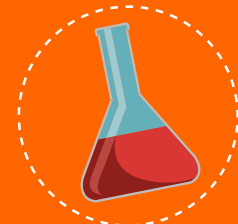
4 Jantung berdebar-debar

5 Jantung berdebar-debar

6 Keringat berlebih

7 Gangguan Penglihatan

8 Tekanan darah meningkat



03

GEJALA HIPERTENSI



1 Sering marah

2 Kepala Pusing

3 Suka tidur

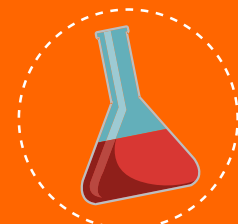
4 Jantung berdebar-debar

5 Jantung berdebar-debar

6 Keringat berlebih

7 Gangguan Penglihatan

8 Tekanan darah meningkat



03

CARA PENCEGAHAN



Periksa tekanan darah secara teratur

Olaharga Teratur



Istirahat yang cukup



Hindari rokok



04

CARA PENCEGAHAN



Periksa tekanan darah secara teratur

Olaharga Teratur



Istirahat yang cukup



Hindari rokok



04

CARA PENCEGAHAN

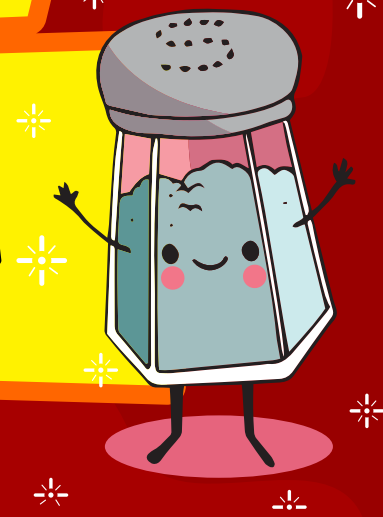


Hindari stres

Menjaga keseimbangan berat badan



Kurangi konsumsi garam



05

CARA PENCEGAHAN

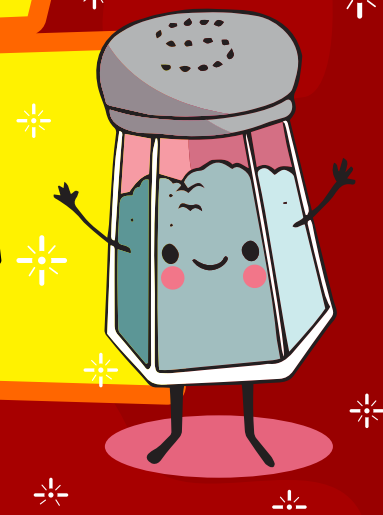


Hindari stres

Menjaga keseimbangan berat badan



Kurangi konsumsi garam



05

Makanan yang Perlu dibatasi



Makanan yang diawetkan dengan garam



Garam dapur



Makanan berlemak

06

Makanan yang Perlu dibatasi



Makanan yang diawetkan dengan garam



Garam dapur



Makanan berlemak

06

Komplikasi Hipertensi

Gangguan Penglihatan

Gangguan di otak

Gangguan Jantung

Gangguan Ginjal

Gangguan Saraf

07

Komplikasi Hipertensi

Gangguan Penglihatan

Gangguan di otak

Gangguan Jantung

Gangguan Ginjal

Gangguan Saraf

07

REFRENSI

- *Buku panduan gernas Masyarakat Hidup sehat* , (2018), Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Ramayulis, Rita. 2010. *Menu & Resep Untuk Penderita Hipertensi* .Jakarta: Penerbit Plus.
- Prasetyaningrum, Yunita Indah. 2014. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti* .Jakarta: FMedia .
- Soenardi Tuti &a Susirah Soetardjo. 2005. *Hidangan Sehat Untuk Penderita Hipertensi* . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama .

REFRENSI

- *Buku panduan gernas Masyarakat Hidup sehat* , (2018), Kementerian Kesehatan RI, Jakarta
- Ramayulis, Rita. 2010. *Menu & Resep Untuk Penderita Hipertensi* .Jakarta: Penerbit Plus.
- Prasetyaningrum, Yunita Indah. 2014. *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti* .Jakarta: FMedia .
- Soenardi Tuti &a Susirah Soetardjo. 2005. *Hidangan Sehat Untuk Penderita Hipertensi* . Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama .