

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN MASYARAKAT**

**EDUKASI PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA KELUARGA PASIEN
DI RUANG KENCONO WUNGU RSUD DR. WAHIDIN SUDIRO HUSODO
KOTA MOJOKERTO**



TAHUN KE 1 DARI RENCANA 1 TAHUN

TIM PELAKSANA :

Puteri Indah Dwipayanti S.Kep.,Ns.,M.Kep

Edy S, S.Kep.Ns., M.Kep

Riska Aprilia W M.Kes

Dibiayai Oleh:

**DAFTAR ISIAN PELAKSANAAN AGGARAN (DIPA) BELANJA
STIKES DIAN HUSADA MOJOKERTO
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Pelaksana PKM

Nama Lengkap : Puteri Indah Dwipayanti S.Kep.,Ns.,M.Kep
Institusi : STIKES Dian Husada
Program Studi : Ners
Anggota (1)

Nama Lengkap : Edy Siswantoro, S.Kep.Ns., M.Kep
Institusi : STIKES Dian Husada
Program Studi : Ners

Nama Lengkap : Riska Aprilia W M.Kes
Institusi : STIKES Dian Husada
Program Studi : Bidan

Jumlah Mahasiswa : 5 mahasiswa

Institusi Mitra

Nama Institusi : Ruang Perawatan Kencono Wungu RSUD Wahidin
SudiroHusodo Kota Mojokerto

Alamat : Jl Raya Surodinawan Kota Mojokerto

Penanggung Jawab : Ketua LPPM Stikes Dian Husada

Biaya Tahun Berjalan : Rp. 3.610.000

Biaya Keseluruhan : Rp. 3.610.000

Mojokerto, 14 Juni 2024

Ketua Pelaksana

Mengetahui,
Ketua STIKES

H. Nasru Hndi Purwanto, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN: 0713038501



Puteri IndahD., S.Kep.,Ns.,M.Kep

Menyetujui
Ketua LPPM STIKES

LPPM
Anni Supriani, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN: 0704037604

4 KIAT ANTI HIPERTENSI

KETAHUI ANGKANYA, CEGAH, DAN ATASI

PERLU DIKETAHUI!!!

Hipertensi atau darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, ginjal, ataupun otak.



INGAT
ABCD

TANDA & GEJALA HIPERTENSI

1. Sakit Kepala
2. Telinga Berdenging
3. Pandangan Kabur
4. Rasa Berat Di Tenguk
5. Jantung Berdebar-debar
6. Mudah Lelah



PENGENDALIAN HIPERTENSI

1. Aktivitas dan Olahraga
2. Berat Badan Ideal
3. Cek Tekanan Darah Rutin
4. Diet Makanan Sehat



FAKTOR RISIKO YANG TIDAK DAPAT DIUBAH



- Usia (55 - 64 tahun)
- Jenis Kelamin
- Keturutan

FAKTOR YANG DAPAT DIUBAH

- Merokok
- Stress
- Konsumsi Berlebih Garam
- Kurang Aktivitas Fisik
- Berat Badan Berlebih
- Konsumsi Alkohol



INGAT!!

Jika tekanan darah tidak kunjung turun atau bertambah tinggi, segeralah pergi ke **PELAYANAN KESEHATAN** untuk mendapatkan pengobatan hipertensi.

Obat diminum secara rutin. Jika obat habis segeralah kembali dan tetap terapkan 4 kiat anti hipertensi.



-STIKES DIAN HUSADA MOJOKERTO 2024-

DOKUMENTASI

