

**LAPORAN KEGIATAN
“ PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT” PEMERIKSAAN KESEHATAN
DALAM RANGKA GRAND OPENING KLINIK PRATAMA ‘AISYIYAH PANGGERAN
Panggeran XII Triharjo Sleman**



**Disusun Oleh :
NAMA:Fitnaningsih Endang Cahyawati
NIP/NIDN:7404190911024/0519047401**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA

2024/2025

HALAMAN PENGESAHAN
"PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PEMERIKSAAN KESEHATAN DALAM RANGKA
GRAND OPENING KLINIK PRATAMA AISYIYAH PANGGERAN SLEMAN
Panggeran XII Triharjo Sleman

Mitra Program :

1. Ketua Pelaksana :

- a. Nama : Fitnaningsih Endang Cahyawati, S.ST., Bdn., M.Kes
- b. NIP/NIDN : 0519047401/7404190911024
- c. Jabatan Fungsional : Dosen
- d. Prodi/ Fakultas : SI Profesi Bidan/ Fakultas Ilmu Kesehatan
- e. Perguruan Tinggi : Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- f. Bidang Keahlian : Ilmu Kebidanan
- g. Alamat Rumah : Bangunrejo Gg Stadion Tridadi Sleman
- h. No Hp : 081911488196

2. Anggota :

- a. Nama Mahasiswa I : Siti Khotijah, STR, Keb
- Prodi/Nim : Kebidanan/2420106039

3. Lokasi Mitra :

- a. Alamat mitra : Jln Letkol Subadri Kalakijo Triharjo Sleman
- b. Jarak PT ke lokasi Mitra: 10 km

4. Luaran yang dihasilkan : Laporan Pengabdian Masyarakat

5. Jangka Waktu Pelaksanaan: (1 Agustus 2025 Jam 13.00- sampai selesai)


6. Total Biaya :

- a. Biaya pelaksana pengabdian masyarakat : Rp 100.000,-
- b. Transport pelaksana pengabdian masyarakat : Rp 50.000,-
- c. Biaya pembuatan laporan : Rp 50.000,-
- d. Biaya transport mahasiswa : Rp 100.000,-

Yogyakarta, 1 Agustus 2025



Ketua,


Fitnaningsih Endang C., S.ST., Bdn., M.Kes
NIDN: 0519047401



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warah matullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'aalamiin, puji syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat yang dilimpakan kepada hamba- hambaNya , Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Allah Rosulullah Muhamad SAW ,keluarganya, para sahabat dan pengikut beliau yang istiqomah sampai akhir zaman aamiin

Berdasarkan Surat Tugas No:097/LPPM/UNISA/VII/2025 Kepala LPPM tanggal 31Juli 2025 untuk melaksanakan tugas Pengabdian kepada masyarakat pemeriksaan kesehatan dalam Program Kerja Majelis Kesehatan Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Sleman kebetulan dalam Rangka Grand Opening Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran Triharjo Sleman dengan peserta kurang lebih 500 jamaah pengajian dengan tujuan memperkenalkan Fasilitas Kesehatan Aisyiyah yang dibuka kembali serta meningkatkan ukuwah islamiyah.Laporan kegiatan ini saya susun sebagai pertanggung jawaban atas kegiatan tersebut

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kami dalam mengikuti kegiatan hingga penyusunan laporan kegiatan ini, dan kami mohon maaf atas ketidak sempurnaan laporan kegiatan ini, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat kita harapkan sebagai media pembelajaran untuk perbaikan kami selanjutnya

Semoga laporan ini dapat bermanfaat dalam menambah khasanah keilmuan dibidang kesehatan pada khususnya dalam Pengabdian kepada masyarakat dan pada semua disiplin ilmu yang terkait.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yogyakarta, 1Agustus 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
A. Laporan Pelaksanaan.....	8
B. Judul Pengabdian	8
C. Latar Belakang	8
D. Tujuan Pengabdian	8
E. Sasaran Pengabdian	8
F. Waktu dan Tempat	9
G. Bentuk Kegiatan	9
H. Anggaran	3
I. Kendala dan Cara Mengatasi	9
J. Kesimpulan dan Saran	9

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan
- Lampiran 2 Surat Tugas
- Lampiran 3 Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 4 Materi
- Lampiran 5 Dokumentasi Foto

Pengabdian Masyarakat Pemeriksaan Kesehatan Di Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran Triharjo Sleman

A. LATAR BELAKANG

Salah satunya tugas Tri Darma Perguruan Tinggi bagi sebuah Perguruan Tinggi untuk dilaksanakan adalah Pengabdian kepada Masyarakat, sehingga Universitas Aisyiyah melalui LPPM memandang perlu untuk dilakukan pengabdian Masyarakat di Pimpinan Cabang Aisyiyah Sleman dan Pimpinan Cabang Muhammadiyah Sleman, dalam rangka pemeriksaan kesehatan berupa cek **tekanan darah, pemeriksaan penunjang asam urat, dan Gula darah**. Pemeriksaan Kesehatan secara berkala juga sangat diperlukan untuk mengetahui daya tahan dan kondisi tubuh seseorang saat ini, terutama dalam kondisi berpuasa. Untuk itu Pimpinan Cabang Muhammadiyah dan Aisyiyah Sleman, mengajukan permohonan berupa pemeriksaan kesehatan kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta untuk memberikan pelayanan kepada pada jamaah pengajian yang mengikuti Gran Opening Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran.

Pengabdian Masyarakat ini bekerjasama dengan RS PKU Muhammadiyah Gamping dan Sleman untuk memberikan pengobatan, sehingga pengabdian masyarakat ini menjadi sinergis sesama organisasi Aisyiyah - Muhammadiyah. Pelayanan kesehatan yang diberikan Tekana darah: 84 pasien, pemeriksaan GDS: 82 pasien, pemeriksaan Asam Urat: 82 pasien, jadi jumlah total 164 peserta

Untuk pengobatan sebagian ada yang diberikan pengobatan sesuai dengan kondisi masing masing jamaah. Selain itu diberikan juga edukasi bagi kelompok rentan dan pada jamaah dengan Tekanan darah tinggi, GDS tinggi dan juga Asam Urat di atas normal. Tujuan edukasi supaya mencegah tidak menjadi lebih berat dan mencegah supaya tidak menderita penyakit kronis yang tidak menular, akan tetapi membahayakan atau bahkan mengancam jiwa jika GDS tinggi bahkan Hypertensi dengan ataupun adanya gejala, karena kadang masyarakat abai jika tidak ada gejala. Maka dari itu pemeriksaan, pengobatan dan edukasi / penyuluhan baik masal atau individu sangatlah diperlukan.

B. TUJUAN PENGABDIAN

Tujuan Pengabdian masyarakat ini adalah pemeriksaan Kesehatan dan pemberian penyuluhan/edukasi tentang Kesehatan penyakit Hypertensi, Diabetes dan juga efek dari kolesterol yang abnormal.

C. SASARAN PENGABDIAN

Sasaran Pengabdian Masyarakat adalah Seluruh jamaah pengajian dan Undangan Gran Opening Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran Sleman.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, tanggal 1 Agustus 2025 jam 13.00 – sampai selesai bertempat di Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran Sleman

D. BENTUK KEGIATAN

NO	Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Pelaksanaan
1	Pembukaan Sambutan sambutan dilanjutkan pengajian	Pembukaan ,Sambutan dialnjut Pengajian	Ketua Panitia,PDM,PWA,R ektor Unisa
2	Pemeriksaan kesehatan.	1. Cek tekanan darah 2. Cek GDS 3. Cek Asam Urat 4. Pengobatan oleh RS PKU Muh Sleman.	Oleh 1 Dosen, 1 mahasiswa,dan perawat serta dokter dari RS PKU Muhammadiyah Sleman
3	Edukasi/konsling individu	Tentang tekanan darah tinggi,Diabetes Militus dan asam urat	Dosen dan mahasiswa

E. KENDALA DAN CARA MENGATASI

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tidak ada kendala yang signifikan ,karena situasi berasamaan dengan opening dan pengajian jadi pemeriksaan dilanjutkan Setelah acara

selesai oleh petugas dari Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran. Jadi untuk pelayanan Kesehatan bisa menjangkau sebagian besar jamaah yang mengikuti kegiatan, untuk dilakukan pemeriksaan Kesehatan yang dilanjutkan dengan pengobatan serta edukasi ataupun konsling. Ada Sebagian jamaah yang tidak Melakukan pemeriksaan karena waktu yang sudah sore dan merasa belum perlu untuk dilakukan pemeriksaan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan telah berjalan lancar, semua peserta hampir semua mengikuti pemeriksaan Kesehatan yang diberikan, baik sebelum acara dimulai dan Setelah acara selesai, terbukti dengan banyak peserta untuk periksa dan bertanya jika ada keluhan, serta menerima edukasi yang kita samapaikan.

Saran untuk pengabdian masyarakat terutama dalam pemeriksaan Kesehatan diprogramkan rutin secara oleh Makes PCA Sleman bisa ditambah program penyuluhan secara rutin untuk Masyarakat rentan, lansia, ibu dengan bayi dan balita, ibu hamil ibu menyusui. dengan temanya bisa disesuaikan secara kesinambungan. Dan kerjasama dengan Majelis yang lainnya. Hasil pemeriksaan peserta sekitar 84 peserta, GDS sejumlah 82 peserta, sedangkan asam urat sekitar 82 peserta. Untuk pemeriksaan asam urat tertinggi 9,7, sedangkan GDS 333, pada saat dilakukan pemeriksaan sekaligus edukasi tentang pencegahan hipertensi dan pencegahan serta perawatan untuk Diabetes melitus. Karena kedua penyakit tidak menular tersebut sering di alami oleh lansia, Dan sangat berbahaya jika tidak tertangani atau tidak terkontrol.

Saran dilanjutkan edukasi atau penyuluhan berkala saat Posyandu Lansia.

Lampiran 1



PIMPINAN CABANG 'AISYIYAH SLEMAN

Alamat : Jln. Letkol Subadri KalakijoTriharjo Sleman
Contact Person : 08157914065

Nomor : 51 /Grand Opening /VIII
/2025

Sleman, 06 SAFAR 1447 H
31 Juli 2025 M

Lamp : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Pemeriksaan Gratis

Kepada Yth
Rektor UNISA Yogyakarta
Jl. Ringroad Barat Nogotirto Gamping Sleman

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur senantiasa kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmad,taufik dan hidayahNya yang telah di berikan kepada kita sehingga kita senantiasa tetap dalam bimbingan dan lindunganNya.

Sebagai bentuk syiar Islam sekaligus menyemarakkan Grand Opening Klinik Pratama 'Aisyiyah Panggeran, kami bermaksud mengadakan kegiatan yang akan dilaksanakan pada :

Hari, Tgl : Jumat, 1 Agustus 2025 M / 07 SAFAR 1447
H Jam : 13.00 WIB - selesai
Tempat : Klinik Pratama Panggeran
Acara : Grand Opening Klinik Pratama Panggeran
. pengajian, Pemeriksaan Kesehatan Gratis, Dan Bazaar
Peserta : sekitar 500 orang

Sehubungan dengan kegiatan ini, kami memohon bantuan kerjasama berupa fasilitas pemeriksaan kesehatan gratis (cek tensi, Gula Darah, Asam Urat) beserta tim pemeriksa untuk suksesnya acara ini.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini, kami ucapkan terimakasih.

Jazakumullah Ahsanal Jaza', Aamiin.

وَالشُّكْرُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ لِلَّهِ وَالزَّكَاةُ لِلَّهِ

Ketua Makes

Sekretaris

Sri Maryati
NBM. 750178

Elinda Nasyiah NH, S.Ag
NBM. 857388



Mengetahui
Ketua Pimpinan Cabang 'Aisyiyah Sleman

Musabikhah, M.Pd.I
NBM. 988902

Lampiran 2



SURAT TUGAS
Nomor: 97/LPPM/UNISA/VII/2025



Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Luluk Rosida, S.ST., M.KM
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)

Berdasarkan surat Pemohonan PCA Sleman Nomor 51/ Grand Opening/ VIII dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Fitnaningsih Endang Cahyawati, S.ST., Bdn., M.Kes
Jabatan : Dosen Prodi Sarjana dan Profesi Bidan
Nama : Siti Khotijah/ NIM : 2420106039
Jabatan : Mahasiswa Profesi Bidan

Untuk melaksanakan tugas sebagai tim kesehatan kegiatan Grand Opening Klinik Pratama Aisyiyah Panggeran pada hari Jumat, 1 Agustus 2025 Pukul 13.00 s.d selesai di Klinik Pratama Panggeran Sleman.

Sleman, 6 Safar 1447H
31 Juli 2025

Ketua LPPM,



Lampiran 3 Daftar Hadir dan Hasil Pemeriksaan

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENELITIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Hari/Tanggal: Jumat 1 Agustus 2022
 Paksi: 13.00 WIB
 Tempat: Kuliah Pembinaan Pengajaran 1111111111
 Acara: Sosialisasi Raudhotul Qadimah Al-Farooqiyah

No	Nama	Hasil Pemeriksaan		
		Waktu (menit)	Akumulasi (mg/dl)	Glukosa (mg/dl)
1	Agus Nurhan	137/60	51,0	152
2	Iyher Yandah	169/90	51,0	165
3	Rizki Nur	128/80	61,8	260
4	Rohani	125/75	61,8	206
5	C.A.Maryati	115/77	51,7	
6	Muhammad Mubandah	141/76	61,8	
7	Fitri Aslami	120/80	51,7	
8	Sulapah	119/60	240/280	72,9
9	Juwandika	118/60	51,8	1
10	Khawid Asyraf	102/70	51,8	
11	Muhammad	129/90	51,8	50,0
12	Mahmudi	121/70	61,0	19,2
13	Muhammad	115/77	71,6	13,3
14	Rahmat	112/71	71,6	13,3
15	Rafiqah	111/70	41,4	16,1
16	Tria Winda	111/70	81,2	13,7
17	Juwandika	112/75	81,2	8,7
18	Salsabila	116/70	51,8	2,2
19	Rini Mardiana	117/70	81,2	20,8
20	Wahid	112/70	41,6	
21	Muhammad Zuhroba	111/70	71,9	16,4
22	Muhammad	111/70	71,9	
23	Muhammad	111/70	61,9	20,6
24	Rakani	111/70	61,9	20,6
25				
26				
27				
28				
29				
30				

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENELITIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Hari/Tanggal: Jumat 1 Agustus 2022
 Paksi: 13.00 WIB
 Tempat: Kuliah Pembinaan Pengajaran
 Acara: Sosialisasi Raudhotul Qadimah Al-Farooqiyah

No	Nama	Hasil Pemeriksaan		
		Waktu (menit)	Akumulasi (mg/dl)	Glukosa (mg/dl)
1	Agus Nurhan	137/60	51,0	152
2	Iyher Yandah	169/90	51,0	165
3	Rizki Nur	128/80	61,8	260
4	Rohani	125/75	61,8	206
5	C.A.Maryati	115/77	51,7	
6	Muhammad Mubandah	141/76	61,8	
7	Fitri Aslami	120/80	51,7	
8	Sulapah	119/60	240/280	72,9
9	Juwandika	118/60	51,8	1
10	Khawid Asyraf	102/70	51,8	
11	Muhammad	129/90	51,8	50,0
12	Mahmudi	121/70	61,0	19,2
13	Muhammad	115/77	71,6	13,3
14	Rahmat	112/71	71,6	13,3
15	Rafiqah	111/70	41,4	16,1
16	Tria Winda	111/70	81,2	13,7
17	Juwandika	112/75	81,2	8,7
18	Salsabila	116/70	51,8	2,2
19	Rini Mardiana	117/70	81,2	20,8
20	Wahid	112/70	41,6	
21	Muhammad Zuhroba	111/70	71,9	16,4
22	Muhammad	111/70	71,9	
23	Muhammad	111/70	61,9	20,6
24	Rakani	111/70	61,9	20,6
25				
26				
27				
28				
29				
30				

**DAFTAR HADIR PENGABDIAN
LEMBAGA PENGABDIAN DAN PENELITIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

Hari/Tanggal: Jumat 1 Agustus 2022
 Paksi: 13.00 WIB
 Tempat: Kuliah Pembinaan Pengajaran
 Acara: Sosialisasi Raudhotul Qadimah Al-Farooqiyah

No	Nama	Hasil Pemeriksaan		
		Waktu (menit)	Akumulasi (mg/dl)	Glukosa (mg/dl)
1	Sukani	119/70	51,8	15,1
2	Parwati	117/70	41,6	25,1
3	Suzuki	128/77	51,6	13,3
4	Tal Rasyid	128/77	51,6	13,3
5	Fitri Nurrahma	115/77	41,5	16,6
6	BTY Nurrahma	118/70	61,9	17,1
7	Muhammad	112/71	61,0	13,7
8	Muhammad	112/71	61,0	13,7
9	Muhammad	112/71	61,0	13,7
10	Muhammad	112/71	61,0	13,7
11	Muhammad	112/71	61,0	13,7
12	Muhammad	112/71	61,0	13,7
13	Muhammad	112/71	61,0	13,7
14	Muhammad	112/71	61,0	13,7
15	Muhammad	112/71	61,0	13,7
16	Muhammad	112/71	61,0	13,7
17	Muhammad	112/71	61,0	13,7
18	Muhammad	112/71	61,0	13,7
19	Muhammad	112/71	61,0	13,7
20	Muhammad	112/71	61,0	13,7
21	Muhammad	112/71	61,0	13,7
22	Muhammad	112/71	61,0	13,7
23	Muhammad	112/71	61,0	13,7
24	Muhammad	112/71	61,0	13,7
25	Muhammad	112/71	61,0	13,7
26	Muhammad	112/71	61,0	13,7
27	Muhammad	112/71	61,0	13,7
28	Muhammad	112/71	61,0	13,7
29	Muhammad	112/71	61,0	13,7
30	Muhammad	112/71	61,0	13,7

Lampiran 4 Dokumentasi



Materi Penyuluhan

HIPERTENSI
The Silent Killer

Tekanan darah tinggi atau hipertensi yang selama ini dianggap sebagai penyakit orang tua rupanya telah menyerang kalangan muda. Bahkan di sejumlah negara, hipertensi merupakan faktor penyebab kematian nomor satu setiap tahunnya. Gangguan ini juga mendapatkan julukan sebagai **silent killer** karena tanda-tandanya yang jarang dikeluhkan.

Data dari Badan Kesehatan Dunia atau WHO setiap tahunnya ada **9,4 juta orang meninggal** akibat hipertensi dan komplikasinya.

Untuk Mendapatkan Informasi Layanan RS PKU Muhammadiyah Gamping

- Cara Pendaftaran
- Booking Online
- Jadwal Dokter
- Informasi Layanan
- Informasi Kegiatan
- Materi Dakwah
- Materi Kesehatan
- Kritik & Saran

Konsumsi daging berlemak dan minyak goreng juga perlu dibatasi menjadi kurang dari 5 sendok makan per hari. Sebagai pengganti dari daging berlemak, konsumsilah ikan setidaknya 3 kali seminggu untuk mencukupi kebutuhan protein dan lemak tubuh.

Tambahkan menu buah-buahan dan sayuran menjadi 5 porsi (400-500 gram) per hari. Selain itu, rutinitas mengecek tekanan darah Anda.

Apabila Anda sudah terlanjur terserang hipertensi, kendalikan dengan menerapkan PATUH.

PATUH adalah singkatan dari:

- Periksa kesehatan secara rutin dan mengikuti anjuran dokter.
- Atasi penyakit dengan pengobatan teratur.
- Tetap menjaga kebiasaan makan dan gizi seimbang.
- Upayakan aktifitas yang aman bagi hipertensi.
- Hindari asap rokok, konsumsi alkohol maupun zat karsinogenik lainnya.

"Mencegah Lebih Baik Daripada Mengobati"
Jangan Ragu Untuk Berkonsultasi ke Dokter Spesialis RS PKU Muhammadiyah Gamping

APA ITU Hipertensi ?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih tinggi atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik mencapai sama dengan atau 90 mmHg.

Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah; tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis.

Klasifikasi Tekanan Darah Pada Dewasa

Tekanan Darah Sistolik - Tekanan Darah Diastolik

- normal Di bawah : 130 mmHg Di bawah 85 mmHg
- normal tinggi : 130-139 mmHg 85-89 mmHg (Stadium 1)
- hipertensi ringan : 140-159 mmHg 90-99 mmHg (Stadium 2)
- hipertensi sedang : 160-179 mmHg 100-109 mmHg (Stadium 3)
- hipertensi berat : 180-209 mmHg 110-119 mmHg (Stadium 4)
- hipertensi maligna : 210 mmHg atau lebih 120 mmHg atau lebih

Gejala Hipertensi

Pada sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala; meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak).

Gejala yang dimaksud adalah - **Sakit kepala**, **perdarahan** dan hidung, **pusing**, wajah **kemerahan** dan **kelelahan**; yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal.

Cara Mencegah Hipertensi

Hipertensi bisa dicegah dengan mengatur pola makan Anda sehari-hari. Dimulai dari membatasi konsumsi gula kurang dari 50 gram per hari atau kurang dari 4 sendok makan per hari. Kemudian, batasi konsumsi garam menjadi kurang dari 5 gram per hari atau 1 sendok teh per hari. Pada saat memasak gunakan garam sedikit saja dan batasi konsumsi makanan cepat saji serta makanan olahan.

Penyebab Hipertensi

Penyakit tekanan darah tinggi ini bisa muncul akibat faktor risiko yang tak bisa dimodifikasi seperti jenis kelamin, umur dan riwayat keluarga (genetik).

Selain itu, ada pula faktor risiko penyebab hipertensi yang bisa dimodifikasi seperti kurangnya aktivitas fisik, **dislipidemia**, **mengonsumsi garam berlebihan**, **kebiasaan merokok**, **kegemukan (obesitas)**, **mengonsumsi alkohol berlebihan**, **psikososial** dan **stres**.

MATERI HIPERTENSI & DIABETES MELLITUS

I. HIPERTENSI (Tekanan Darah Tinggi)

1. Pengertian

Hipertensi adalah kondisi medis kronis di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara persisten $\geq 140/90$ mmHg.

2. Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120–139	80–89
Hipertensi Stadium 1	140–159	90–99
Hipertensi Stadium 2	≥ 160	≥ 100

. Penyebab

- **Primer (90-95%):** Tidak diketahui penyebab spesifik (idiopatik)
- **Sekunder:** Penyakit ginjal, gangguan endokrin, konsumsi obat tertentu

4. Faktor Risiko

- Usia > 55 tahun
- Obesitas
- Kurang olahraga
- Konsumsi garam tinggi
- Merokok
- Riwayat keluarga

5. Gejala (Sering tanpa gejala)

- Sakit kepala
- Pusing
- Penglihatan kabur
- Nyeri dada
- Telinga berdenging

6. Komplikasi

- Stroke
- Serangan jantung
- Gagal ginjal
- Kerusakan mata

7. Pencegahan & Manajemen

- Diet rendah garam dan lemak
- Olahraga rutin
- Berhenti merokok dan alkohol
- Obat antihipertensi sesuai anjuran dokter
- Pemantauan tekanan darah rutin

II. DIABETES MELLITUS (DM)

1. Pengertian

Diabetes Mellitus adalah gangguan metabolik kronis yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah akibat gangguan produksi atau kerja insulin.

2. Tipe Diabetes

- **Tipe 1:** Tubuh tidak memproduksi insulin (autoimun, sejak muda)
- **Tipe 2:** Tubuh tidak menggunakan insulin secara efektif (dewasa)
- **Gestasional:** Terjadi saat kehamilan

3. Penyebab & Faktor Risiko

- Genetik
- Obesitas
- Pola makan buruk (tinggi gula)
- Kurang aktivitas fisik
- Usia lanjut
- Riwayat DM dalam keluarga

4. Gejala Umum

- **Poliuria** (sering buang air kecil)
- **Polidipsia** (sering haus)
- **Polifagia** (sering lapar)
- Berat badan turun
- Luka sulit sembuh
- Infeksi berulang

5. Komplikasi

- Gagal ginjal
- Neuropati (kerusakan saraf)
- Retinopati (gangguan mata)
- Penyakit jantung
- Luka kaki diabetik

6. Pemeriksaan Penunjang

- Gula darah sewaktu > 200 mg/dL
- Gula darah puasa ≥ 126 mg/dL
- HbA1c $\geq 6.5\%$

7. Pencegahan & Manajemen

- Diet seimbang (rendah gula dan lemak)
- Olahraga teratur
- Obat antidiabetik atau insulin
- Pemantauan gula darah rutin
- Kontrol berat badan dan tekanan darah

III. Edukasi Pencegahan Hipertensi dan DM

- Konsumsi sayur & buah tiap hari
- Batasi garam & gula < 1 sdt/hari
- Jaga berat badan ideal (IMT < 25)
- Aktif bergerak minimal 30 menit/hari
- Rutin cek tekanan darah & gula darah