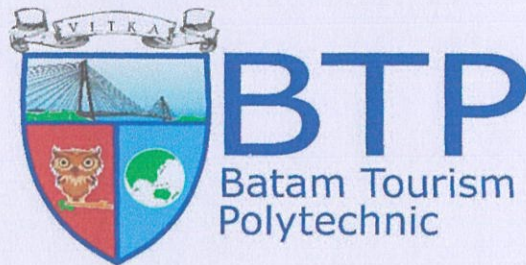


**LAPORAN KEGIATAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**JUDUL
PENYAKIT HIPERTENSI**

Dosen Pembimbing:
**HERI NURYANTO
MARINI**

Mahasiswa:
**YORRI RIANDANA
JULIANA
ZAHRA ANANDA RIDWAN
ELYZA SALSABILLA**

**PROGRAM STUDI MANAJEMAN KULINER
POLITEKNIK PARIWISATA BATAM
2020**

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Jenis Pengabdian : Sosialisasi

Judul Pengabdian : Penyakit Hipertensi

Ketua Kegiatan

a. Nama Lengkap : Heri Nuryanto, S.Kom., M.SI

b. NIDN : 1025038301

c. Program Study : Manajemen Kuliner

d. No Hp : 0819-7258-4969

e. Alamat surel (*e-mail*) : heri@btp.ac.id

Anggota 1

a. Nama Lengkap : Marini

b. NIP : 1908187

c. Program Study : Manajemen Kuliner

d. No Hp : 0878-7824-0944

e. Alamat surel (*e-mail*) : marini@btp.ac.id

Ketua Kegiatan

a. Nama Lengkap : Yorri Riandana

b. NIM : 2020030013

c. Program Studi : Manajemen Kuliner

d. Nomor HP : 085156445356

e. Alamat surel (*e-mail*) : yorriandana@gmail.com

Anggota 1

a. Nama Lengkap : Juliana

b. NIM : 2020030033

c. Program Studi : Manajemen Kuliner

d. Nomor HP : 0895384470452

e. Alamat surel (*e-mail*) : julianawang832@gmail.com

Anggota 2

a. Nama Lengkap : Zahra Ananda Ridwan

b. NIM : 2020030005

c. Program Studi : Manajemen Kuliner

d. Nomor HP : 085210634131

e. Alamat surel (*e-mail*) : zahraananda110@gmail.com

Anggota 3

a. Nama Lengkap : Elyza Salsabila

b. NIM : 2020030084

c. Program Studi : Manajemen Kuliner

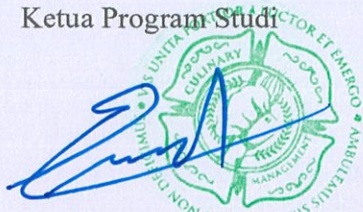
d. Nomor HP : 082169854282

e. Alamat surel (*e-mail*) : salsabillaelyza@gmail.com

Batam, 13 April 2020

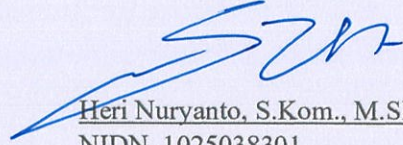
Mengetahui ,

Ketua Program Studi

A blue ink signature of Eryd Saputra is written over a green circular official stamp. The stamp contains the text 'UNITAS UNIVERSITAS BATAM' and 'FACULTAS MANAJEMEN'.

Eryd Saputra, S.Par.,MM.,M.Sc
NIDN: 0514028801

Ketua Kegiatan Pengabdian

A blue ink signature of Heri Nuryanto is written over a blue circular official stamp. The stamp contains the text 'POLITEKNIK PARIWISATA BATAM' and 'PUSLIABMAS'.

Heri Nuryanto, S.Kom., M.SI
NIDN. 1025038301

Menyetujui
Kepala Pusat dan Pengabdian Masyarakat

A blue ink signature of Dyah Ayu Pradnya Paramitha is written over a blue circular official stamp. The stamp contains the text 'POLITEKNIK PARIWISATA BATAM' and 'PUSLIABMAS'.

Dyah Ayu Pradnya Paramitha, M.Pd
NIDN: 1004118803

RINGKASAN

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama di Negara-negara maju maupun Negara berkembang. Seiring berjalannya waktu, penyakit hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan. Menjalankan pola hidup tidak sehat merupakan faktor terbesar penyebab penyakit hipertensi. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain. Banyak faktor penyebab tingginya tekanan darah atau hipertensi, yaitu Keturunan, Usia, Garam, Kolesterol, Kegemukan (Obesitas), Stress, Rokok, Kafein, Alkohol dan Kurang Olahraga.

Mahasiswa Batam Tourism Polytechnic melakukan penyuluhan yang dilaksanakan di Kampung Tua Bakau Serip yang terletak di Sambau, Kecamatan Nongsa, Kepulauan Riau. Melakukan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi dapat membantu masyarakat untuk mengetahui faktor penyebab meningkatnya dan cara pencegahan peningkatan tekanan darah. Dengan mengetahui faktor penyebab, cara pencegahan dan gejala-gejala dari peningkatan hipertensi dapat membantu masyarakat dalam mengurangi angka peningkatan tekanan darah.

Kegiatan ini dilakukan dengan maksud dan tujuan memberikan pemahaman kepada warga Kampung Tua Bakau Serip tentang hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang mendasar dan sering diabaikan. Padahal hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan beberapa penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, dan lain sebagainya. Dengan adanya sosialisasi ini diharapkan juga bisa mencegah terjadinya hipertensi (tekanan darah tinggi) kepada warga Kampung Tua Bakau Serip yang beresiko (dewasa) yakni di atas 18 tahun.

Kata kunci : Hipertensi, Penyakit, Kesehatan, Pola Hidup

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Pengesahan	i
Ringkasan	iii
Daftar Isi	iv
Daftar Gambar	v
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan	2
C. Manfaat.....	3
BAB II. GAMBARAN UMUM MASYARAKAT MITRA	4
BAB III. METODE PELAKSANAAN.....	6
A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	6
B. Metode dan Materi Pelaksanaan.....	6
BAB IV. HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN	10
BAB V PENUTUP	11
A. Kesimpulan	11
B. Saran	11
DAFTAR PUSTAKA	12
LAMPIRAN	13

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Potret Kampung Tua Bakau Serip	3
Gambar 2.2 Foto Kunjungan ke Kampung Tua Bakau Serip	4
Gambar 3.1 Potret Berlangsungnya Proses Penyuluhan.....	8

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Penyakit adalah suatu keadaan abnormal tubuh atau pikiran yang menyebabkan ketidaknyamanan disfungsi atau kesukaran terhadap orang yang dipengaruhi. Ada beberapa jenis penyakit, yaitu jenis penyakit menular, penyakit tidak menular dan penyakit kronis. Salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi (Rahajeng, 2009).

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi adalah gangguan sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal. Penyakit hipertensi telah menjadi masalah utama dalam kesehatan masyarakat yang ada di Indonesia maupun di beberapa negara yang ada di dunia (Ramdhani, 2014). Seiring berjalannya waktu, penyakit hipertensi tidak hanya disebabkan oleh faktor keturunan. Menjalankan pola hidup tidak sehat merupakan faktor terbesar penyebab penyakit hipertensi.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan besar di seluruh dunia sebab tingginya prevalensi dan berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (World Health Organization, 2010). Menurut data yang telah dikeluarkan oleh Departemen Kesehatan, hipertensi dan penyakit jantung lain meliputi lebih dari sepertiga penyebab kematian, dimana hipertensi menjadi penyebab kematian kedua setelah stroke.

Menurut AHA (American Heart Association) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi hanya satu pertiganya yang mengetahui keadaanya dan hanya 61% medikasi (Muhammadun, 2010). Menurut World Health Organization (WHO) dan the International Society of Hypertension (ISH), saat ini terdapat 600 juta penderita

hipertensi di seluruh dunia, dan 3 juta di antaranya meninggal setiap tahunnya. Tujuh dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat (Rahajeng, 2009).

Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala, sehingga baru disadari bila telah menyebabkan gangguan organ seperti gangguan fungsi jantung atau stroke. Hipertensi lebih banyak menyerang pada usia setengah baya pada golongan umur 55-64 tahun (Femmy, 2011). Tidak jarang hipertensi ditemukan secara tidak sengaja pada waktu pemeriksaan kesehatan rutin atau datang dengan keluhan lain (Dinkesprov, 2011).

Banyak faktor penyebab tingginya tekanan darah atau hipertensi, Faktor pemicu hipertensi dapat dibedakan atas yang tidak dapat terkontrol (seperti keturunan, jenis kelamin, dan umur) dan yang dapat dikontrol (seperti kegemukan, kurang olahraga, merokok, serta konsumsi alkohol dan garam). (Sigarlaki, 2006). Hipertensi memiliki berbagai faktor resiko yang memiliki keterkaitan erat dengan pemicu terjadinya penyakit tersebut. Berbagai faktor resiko hipertensi meliputi genetik, ras, usia, jenis kelamin, merokok, obesitas, serta stress psikologis dan faktor yang menyebabkan kambuhnya hipertensi antara lain pola makan, merokok dan stres (Yogiantoro, 2006 & Marliani, 2007)

Faktor resiko hipertensi di Indonesia adalah umur, pendidikan rendah, kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman berkafein > 1 kali per hari, konsumsi alkohol, kurang aktifitas fisik, obesitas dan obesitas abdominal (Rahajeng, 2009).

Di Indonesia sendiri kesadaran dan pengetahuan tentang penyakit hipertensi masih sangat rendah, sehingga dukungan keluarga terhadap anggota keluarga penderita hipertensi juga rendah. Hal ini terbukti masyarakat lebih memilih makanan siap saji yang umumnya rendah serat, tinggi lemak, tinggi gula dan

mengandung banyak garam. Pola makan yang kurang sehat ini merupakan pemicu penyakit hipertensi (Dinkes, 2008)

Status sehat sakit para anggota keluarga dan keluarga saling mempengaruhi satu sama lain. Suatu penyakit dalam keluarga mempengaruhi jalannya suatu penyakit dan status kesehatan anggota keluarga (Simamora, 2011).

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Kampung Tua Bakau Serip yang terletak di Sambau, Kecamatan Nongsa, Kepulauan Riau. Melakukan sosialisasi penyakit hipertensi dapat membantu masyarakat untuk mengetahui faktor penyebab meningkatnya dan cara pencegahan peningkatan tekanan darah. Dengan mengetahui faktor penyebab, cara pencegahan dan gejala-gejala dari peningkatan hipertensi dapat membantu masyarakat dalam mengurangi angka peningkatan tekanan darah.

B. Tujuan

1. Apa penyebab hipertensi?
2. Apa saja gejala hipertensi?
3. Bagaimana cara mencegah hipertensi?

C. Manfaat

Bagi Masyarakat :

1. Sebagai bahan untuk menambah wawasan masyarakat serta pengenalan mengenai penyebab penyakit hipertensi dan pola hidup sehat
2. Mengetahui apa saja gejala hipertensi
3. Mengetahui cara mencegah hipertensi

Bagi Mahasiswa :

1. Menambah pengalaman dalam melakukan penyuluhan
2. Menambah wawasan mengenai penyakit hipertensi

3. Menambah pengalaman dalam menulis dan dapat menerapkan ilmu yang telah disampaikan di bangku kuliah

Bagi Institusi :

1. Dapat memberikan saran terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kesehatan
2. Sebagai bahan referensi untuk penulisan selanjutnya terkait dengan mengembangkan ilmu tentang penyakit hipertensi serta dapat menambah wawasan bagi mahasiswa maupun mahasiswi
3. Dapat dijadikan bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta dapat dijadikan sebagai dasar pertimbangan dan menjadi bahan bacaan tentang penyakit hipertensi

BAB II

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT MITRA

Kampung tua merupakan pemukiman masyarakat atau penduduk disuatu tempat yang tinggal dengan menggunakan rumah-rumah semi apung (terapung) dilaut atau rumah semi permanen di daratan. Pada umumnya penduduk di kampung tua memenuhi kehidupannya dengan cara bercocok tanam, bertani ataupun nelayan. Namun kebanyakan kampung-kampung tua di Kota Batam, khususnya Kecamatan Nongsa terletak dekat dengan laut. Dan kebanyakan penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan. Ciri khas kampung tua ini adalah suasana yang masih alami terasa kekentalan masyarakat dan budaya melayunya.

Desa Wisata Kampung Tua Bakau Serip beralamatkan di Kampung Tua Bakau Serip, Kelurahan Sambau, Kecamatan Nongsa, Kota Batam, Provinsi Kepulauan Riau, Merupakan tempat bermukimnya masyarakat yang masih memegang teguh budaya kampung tua daerah pesisir, banyak orang yang mengatakan daerah ini yaitu Nongsa merupakan cikal bakal berdirinya kota Batam.

Desa Wisata Kampung Tua Bakau Serip merupakan daratan rendah yang meliputi daratan dan pesisir laut/pantai, lokasi tidak jauh dari daerah pusat perkotaan di kota Batam hanya kurang lebih 45 menit perjalanan dari pusat kota Batam, 15 menit dari Bandara Internasional Hang Nadim dan 5 menit perjalanan dari Pelabuhan Internasional Nongsa Pura .



Gambar 2.1
Potret Kampung Tua Bakau Serip

Desa Wisata Kampung Bakau Serip Memiliki Potensi Wisata Alam dengan keberagaman Flora dan Fauna, Konservasi Mangrove, Edukasi serta wisata pantai. Fokus pada layanan paket-paket wisata minat khusus untuk wisata alam, wisata budaya, dll. Layanan jasa pariwisata Desa Wisata Kampung Tua Bakau Serip di fokuskan guna memenuhi minat terdalam wisatawan akan keindahan bentang alam, kegiatan sosial budaya masyarakat yang tergambar dalam sistem adat istiadat, pola kebudayaan dan kearifan lokal serta ketertarikan wisatawan akan kehidupan masyarakat kampung/pedesaan di pesisir laut Nongsa Kota Batam.



Gambar 2.2
Foto Kunjungan ke Kampung Tua Bakau Serip

Karena kurangnya edukasi dan pemahaman mengenai pola hidup sehat, masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip masih menjalankan pola hidup yang kurang baik seperti mengonsumsi makanan yang mengandung garam secara

berlebihan, kebiasaan merokok dan mengonsumsi banyak kafein dan gula salah satu contohnya adalah kopi.

Sehingga untuk meningkatkan pemahaman masyarakat akan pola hidup sehat dan mencegah penyakit hipertensi perlu dilakukan upaya penyuluhan kepada masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip. Mengetahui hal ini, mahasiswa Politeknik Pariwisata Batam melakukan program penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Kampung Tua Bakau Serip mengenai penyakit hipertensi dan pola hidup baik. Hal ini juga dapat membantu menjaga kesehatan dan gizi masyarakat yang berlanjut dengan meningkatnya kualitas hidup.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

A. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 16 April 2020 di Kampung Tua Bakau Serip, Kecamatan Nongsa, Kepulauan Riau.

B. Metode dan Materi Pelaksanaan

Metode yang digunakan adalah metode penyuluhan. Program ini dilakukan di Pojok Pustaka Kampung Tua Bakau Serip, Kecamatan Nongsa dengan pemaparan materi melalui penjelasan lisan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, sehingga khalayak sasaran dapat berperan aktif dalam setiap kegiatan dan penyelesaian masalah. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan mengenai penyakit hipertensi, memberikan pengetahuan, pengarahan serta pendampingan kepada mitra mengenai cara penyebab dan cara mencegah penyakit hipertensi. Metode penyampaian dilakukan secara langsung sehingga diharapkan terjadi interaksi yang intensif antara peserta dengan tim pelaksana.

Adapun materi penyuluhan yang diberikan adalah sebagai berikut :

Penyebab Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan sekunder.

1. Hipertensi Primer

Sering kali, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak dapat diidentifikasi. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun yang akhirnya semakin parah jika tidak dilakukan penanganan.

2. Hipertensi Sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena alami kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi jenis ini cenderung terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi dibandingkan hipertensi primer.

Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

- 1) Obstruktif sleep apnea (OSA).
- 2) Masalah ginjal.
- 3) Tumor kelenjar adrenal.
- 4) Masalah tiroid.
- 5) Cacat bawaan di pembuluh darah.
- 6) Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu, dekongestan, obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.
- 7) Obat-obatan terlarang.

Faktor Risiko Hipertensi

Memang faktor risiko untuk alami hipertensi berbanding lurus dengan usia. Seseorang yang memiliki usia lebih tua memiliki kemungkinan lebih besar untuk alami hipertensi. Beberapa faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan terjadinya hipertensi adalah:

- 1) Memiliki usia di atas 65 tahun.
- 2) Sering mengonsumsi makanan tinggi garam berlebihan.
- 3) Alami kelebihan berat badan atau obesitas.
- 4) Adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama.
- 5) Kurang mengonsumsi buah dan sayuran.
- 6) Tidak aktif secara fisik atau jarang berolahraga.
- 7) Mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.
- 8) Memiliki kebiasaan merokok.
- 9) Banyak mengonsumsi minuman beralkohol.
- 10) Stres. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara.
- 11) Alami kondisi kronis tertentu, seperti penyakit ginjal, diabetes, atau sleep apnea.

Perlu dipahami juga terkadang kehamilan juga dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi. Selain itu, gangguan ini juga dapat terjadi pada anak-anak yang biasanya disebabkan masalah pada ginjal atau jantung. Pengaruh gaya hidup yang buruk juga semakin memperparah masalah ini.

Meski demikian, hipertensi dapat diturunkan atau bahkan dicegah risiko terjadinya dengan mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dan mengatur pola makan secara rutin. Pastikan untuk memenuhi asupan gizi pada tubuh agar tetap sehat, konsumsi air putih setiap hari, dan berolahraga secara teratur.

Gejala Hipertensi

Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasakan beberapa gejala yang timbul, antara lain:

- 1) Sakit kepala;
- 2) Mimisan;
- 3) Masalah penglihatan;
- 4) Nyeri dada;
- 5) Telinga berdengung;
- 6) Sesak napas; dan
- 7) Aritmia.

Untuk hipertensi yang berat gejalanya bisa berupa:

- 1) Kelelahan;
- 2) Mual dan/atau muntah;
- 3) Kebingungan;
- 4) Merasa cemas;
- 5) Nyeri pada dada;
- 6) Tremor otot; dan
- 7) Adanya darah dalam urine.

Pencegahan Hipertensi

Terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, yaitu:

- 1) Mengonsumsi makanan sehat, seperti buah dan sayuran.
- 2) Batasi asupan garam (menjadi kurang dari 5g setiap hari).
- 3) Kurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
- 4) Berhenti merokok.
- 5) Berolahraga secara teratur.
- 6) Menjaga berat badan.
- 7) Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.
- 8) Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh.
- 9) Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam diet.

Setiap orang dewasa disarankan untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah setiap tahunnya. Dokter juga kemungkinan akan merekomendasikan pengukuran tekanan darah jika telah didiagnosis hipertensi atau memiliki faktor risiko dari penyakit ini. Anak-anak juga dapat diukur tekanan darahnya sebagai bagian dari pemeriksaan tahunan



Gambar 3.1
Potret Berlangsungnya Proses Penyuluhan

BAB IV

HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI KEBERLANJUTAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan tentang Penyakit Hipertensi di Kampung Tua Bakau Serip ini pada dasarnya adalah kegiatan untuk memberikan pengetahuan kepada para masyarakat mengenai penyebab penyakit hipertensi dan untuk lebih memperhatikan kesehatan dan pola hidup. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 16 April 2020 pukul 11.30-12.00 WIB.

Hasil yang dicapai dalam program ini yaitu dengan adanya penyuluhan terkait penyakit hipertensi para masyarakat yang tinggal di Kampung Tua Bakau Serip dapat mengerti dan mengetahui penyebab dan cara mencegah penyakit hipertensi dengan menerapkan pola hidup sehat.

Potensi berkelanjutannya yaitu masyarakat dapat berpikir untuk menerapkan pola hidup yang sehat agar masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip terhindar dari penyakit hipertensi. Hal ini juga akan membantu menjaga kesehatan dan gizi masyarakat sehingga meningkatkan kualitas hidup.

Masyarakat peserta mengikuti kegiatan pengabdian dengan antusias dan aktif, dan target peserta tercapai 100% sehingga menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dilihat dari peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/sukses. Ketercapaian tujuan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan secara detail. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup yang lebih baik agar dapat terhindar dari penyakit hipertensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karena kurangnya edukasi dan pemahaman mengenai pola hidup sehat, masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip masih menjalankan pola hidup yang kurang baik seperti mengkonsumsi makanan yang mengandung garam secara berlebihan, kebiasaan merokok dan mengkonsumsi banyak kafein dan gula salah satu contohnya adalah kopi.
2. Dengan adanya kegiatan penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat akan pola hidup sehat dan mencegah penyakit hipertensi. Dengan pemahaman baru yang diberikan ke masyarakat dapat membantu menjaga kesehatan dan gizi masyarakat yang berlanjut dengan meningkatnya kualitas hidup.
3. Masih banyak masyarakat yang belum mengerti apa saja gejala yang ditimbulkan, beberapa gejalanya adalah Sakit kepala, Mimisan, Masalah penglihatan, Nyeri dada, Telinga berdengun, Sesak napas, dan Aritmia.

B. Saran

- 1) Diharapkan masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip dapat memperbaiki pola makan menjadi lebih baik, seperti mengkonsumsi makanan seimbang, rutin mengkonsumsi buah dan sayur dan minum air putih sesuai kebutuhan dalam sehari. Selain pola makan, hal yang dapat dilakukan adalah mengendalikan pikiran agar dapat terhindar dari stress.
- 2) Salah satu yang dapat dilakukan untuk mengendalikan pikiran adalah selalu berpikir positif dan rutin melakukan yoga atau meditasi untuk mengurangi tingkat stress.
- 3) Diharapkan juga diadakannya pengecekan secara berkala terhadap kesehatan para pekerja dan masyarakat di Kampung Tua Bakau Serip agar tetap terjaga kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aris, S. 2007. *Mayo Clinic. Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. PT Intisari Mediatama : Jakarta.
- Arora, A. (2008). 5 Langkah mencegah dan mengobati tekanan darah tinggi. Jakarta : Bhuna Ilmu Populer.
- Depkes, 2019, Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat, Departemen Kesehatan RI, Jakarta
- <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>
- <https://www.alodokter.com/hipertensi>
- Jafar, N. (2010). Hipertensi. <http://repository.unhas.ac.id/handle/>, di unduh tanggal 10 Oktober 2022.
- Maryono. (2010). Tekanan Darah Tinggi. Jakarta : Salemba
- Medicastore. (2012). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). Diakses pada 10 Oktober 2022 dari <http://naturindonesia.com/artikel-berbagai-penyakitdegeneratif/459-tekanan-darah-tinggi-hipertensi.html>.
- Muhammadun, 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. In Books : Yogyakarta
- Nurrahmani, U. (2012). Stop hipertensi (1thed). Yogyakarta: Familia
- Palmer, Anna dan Williams, Bryan, 2007, *Tekanan Darah Tinggi*, Erlangga, Jakarta.
- Pradono J. 2010. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Di Daerah Perkotaan (Analisis Data Riskesdas 2007). *Gizi Indon 2010*, 33(1):59-66.
- Ridwan, M. 2009. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Jakarta: Pustaka Widyamara.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup Sebagai Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Jurnal Majority*, 118-123.
- Sundari, L., & Bangsawan, M. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 11(2), 216–223.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, Iwan. (2004). *Hipertensi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Susilo, Yekti. (2011). Cara jitu mengatasi darah tinggi (Hipertensi). Yogyakarta: Andi

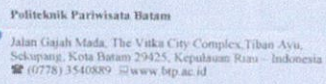
LAMPIRAN



Foto peserta bersama dosen Batam Tourism Polytechnic



Foto kunjungan ke Kampung Tua Bakau Serip



NO	NAMA	TTD
1.	Sulthamida <i>Sulthamida</i>	<i>[Signature]</i>
2.	NURSIH	<i>[Signature]</i>
3.	LILIS	<i>[Signature]</i>
4.	ELIANT	<i>[Signature]</i>
5.	SUPIEN	<i>[Signature]</i>
6.	YUYUN R	<i>[Signature]</i>
7.	SARAH	<i>[Signature]</i>
8.	LENA	<i>[Signature]</i>

16