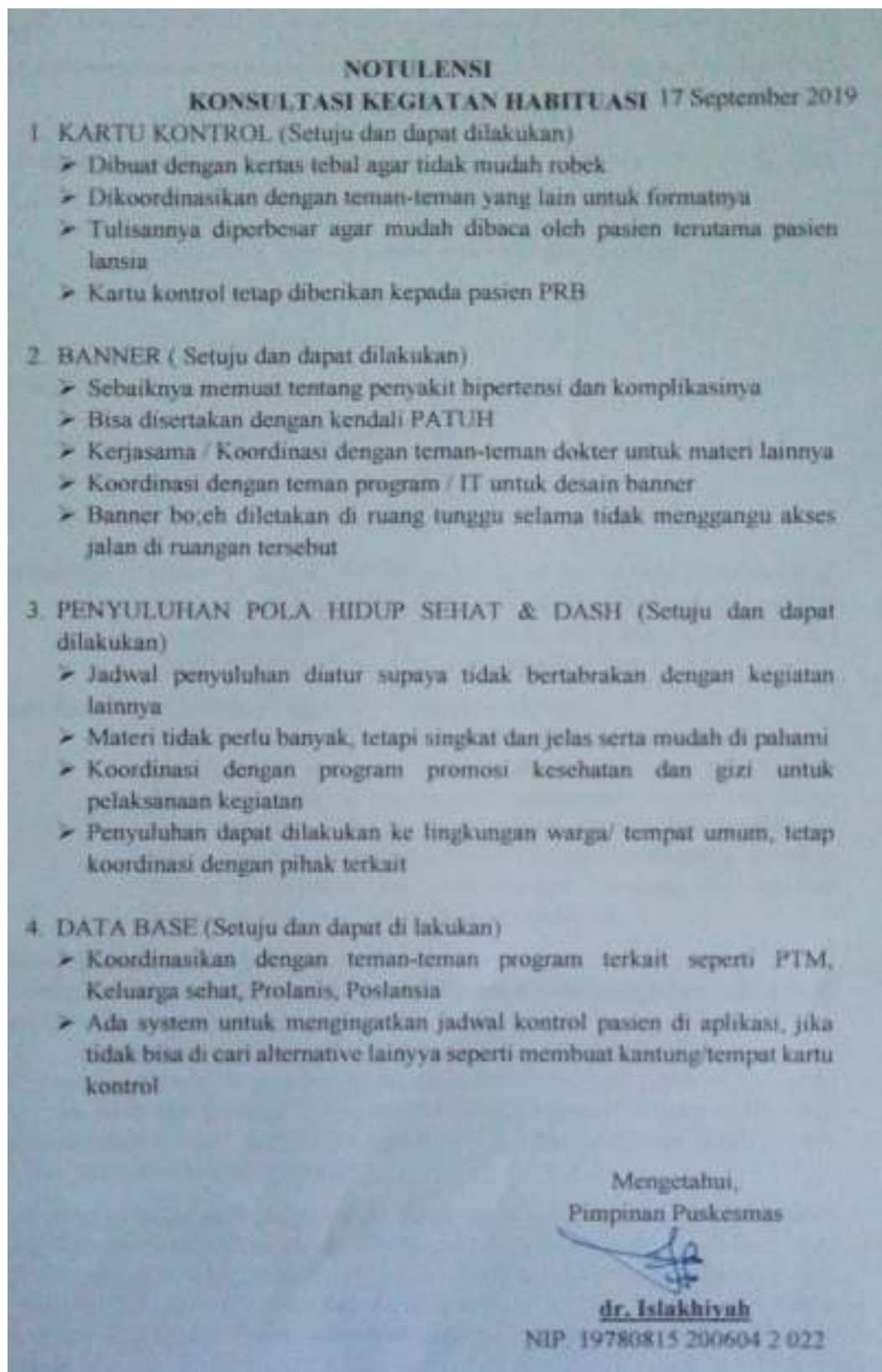


LAMPIRAN

Lampiran 1: Kegiatan Konsultasi dengan Pimpinan



Lampiran 2: Notulensi Konsultasi dengan Pimpinan



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KEMERDIEAN NASABARAKAT BONTANG MELAYAN
K. Kalimantan, 46111, Indonesia Telp: 0541 772111 Fax: 0541 772111
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR



KARTU KONTROL

Nama _____

No. RM _____

Tanggal Lahir _____

Alamat _____

No. IDP _____

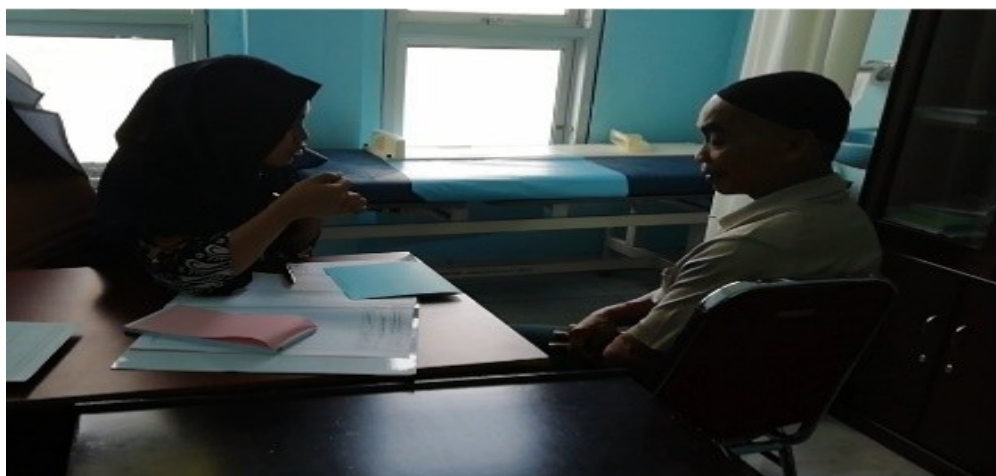


[illegible]

Lampiran 4: Dokumentasi Koordinasi dan Sosialisasi pada Teman Sejawat



Lampiran 5: Dokumentasi Kegiatan Pendistribusian Kartu Kontrol pada Pasien



Lampiran 6: Dokumentasi Pembuatan Desain Banner Bersama Rekan Kerja



Lampiran 7: Banner Hipertensi



Lmpiran 8: Koordinasi dengan Pengurus Masjid Al-Hijrah Berupa Surat Permohonan

 **PEMERINTAH KOTA BONTANG**
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3522781 Kode Pos 75122
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

Bontang, 14 September 2019

Nomor : 445 / 571 / PLS-BSI
Lampiran : -
Perihal : Permohonan penyuluhan kesehatan

Kepada
Yth. Takmir Masjid Al-Hijrah
di
Bontang

Dengan hormat,

Selubungan dengan tingginya kasus DBD (Demam Berdarah Dengue) dan penyakit lainnya di Kota Bontang, kami memohon kesediaan untuk mengedukasi masyarakat tentang DBD melalui pengumuman lewat pengeras suara dan penyuluhan kesehatan di Masjid Al-Hijrah.

Adapun jadwal penyuluhan kesehatan bisa menyesuaikan dengan jadwal Masjid Al-Hijrah, bisa dikoordinasikan dengan Alhamasir Anharis, SKM (082150781867) dan Murni, SKM (085820510440) bagian promosi kesehatan.

Demiikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala Puskesmas Bontang Selatan I


dr. Islakhiyah
NIP. 19780815 200604 2 022

Lmpiran 9: Koordinasi dengan pengurus Masjid Al-Muhajirin berupa Surat Permohonan

 **PEMERINTAH KOTA BONTANG**
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 Kode Pos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

Bontang, 19 September 2019

Nomor : 4457 / PU / PUS-BST
Lampiran : -
Perihal : Permohonan penyuluhan kesehatan

Kepada
Yth. Takmir Masjid Al-Muhajirin
di -
Bontang

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tingginya kasus penyakit hipertensi di Kota Bontang, kami memohon kesediaan untuk mengedukasi masyarakat tentang hipertensi melalui penyuluhan kesehatan di Masjid Al-Muhajirin.

Adapun jadwal penyuluhan kesehatan bisa menyesuaikan dengan jadwal Masjid Al-Muhajirin, bisa dikoordinasikan dengan Albasirun Anharis, SKM (082150785867) dan Murni, SKM (085820510440) bagian promosi kesehatan.

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala Puskesmas Bontang Selatan I


dr. Islakhlyah
NIP. 19780815 200604 2 022

Lampiran 10: Surat Tugas Kegiatan Penuluhan di Masjid Al-Hijrah



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 KodePos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

SURAT TUGAS

Minor: 445/2019 / PUS-BST

Tang beranda tangan dibawah ini:

Nama: dr. Isakhyah
Np: 19780515 200604 2 022
Pangkat/Gol: Pembina I/IVa
Jabatan: Kepala Puskesmas Bontang Selatan I

Membagikan Tugas Kepada:

Nama: dr. Rizki Megawati
Np: 19870628 201903 2 009
Pangkat/Gol: Perawat Mudi Tk I / IIIb
Jabatan: Staf Puskesmas Bontang Selatan I

Nama: I. Indra Eswabek A. Md. Kap
Np: 19850312 201402 2 002
Pangkat/Gol: Pengatur Tk I / IIa
Jabatan: Staf Puskesmas Bontang Selatan I

Nama: Alzanashun Amalia BKM
Np: 19881204 201903 1 015
Pangkat/Gol: Perawat Mudi / IIIa
Jabatan: Staf Puskesmas Bontang Selatan I

Untuk Melaksanakan Kegiatan Penyuluhan Kasus DBD (Demam Berdarah Dengue) dan Penyakit Hipertensi dan Stroke serta Implementasi Kegiatan Tanpa Rokok (KTR) di Kota Bontang

Hari / Tanggal: Rabu, 18 September 2019
Pukul: 12.30 Wita - Selesai
Tempat: Masjid Al-Hijrah, Tanjung Laut Kota Bontang

Demikian surat Tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pojabat yang berwenang


dr. Isakhyah
Np: 19780515 200604 2 022

Bontang, 18 September 2019
Kepala


dr. Isakhyah
Np: 19780515 200604 2 022

Lampiran 11: Surat Tugas Kegiatan Penyuluhan di Masjid Al-Muhajirin

 **PEMERINTAH KOTA BONTANG**
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
 Jl. Bumi - Bumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 KodePos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

SURAT TUGAS
 Nomor: 445/7311/PUS-BSEI

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	dr. Isakhyah
Nip	19780815 200604 2 022
Pangkat/Gol	Pemrina, Mla
Jabatan	Kepala Puskesmas Bontang Selatan I

Memberikan tugas Kepada

Nama	Dr. Eliza Mulyawati
Nip	
Pangkat/Gol	Peraka, Tika, Mla, S
Jabatan	Dokter

Nama	Kidwanstara, Anshada
Nip	1988104502021005
Pangkat/Gol	Peraka, Mla, Mla, S
Jabatan	Pengelola Kesehatan Masyarakat

Nama	
Nip	
Pangkat/Gol	
Jabatan	

Nama	
Nip	
Pangkat/Gol	
Jabatan	

Nama	
Nip	
Pangkat/Gol	
Jabatan	

Untuk Melaksanakan Kegiatan: Penyuluhan Kesehatan

Hari/Tanggal: Sabtu, 5 Oktober 2019

Pukul: 15.30

Tempat: Masjid Al-Muhajirin

Demikian surat tugas ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bontang, 5 Oktober 2019
 Kepala
 dr. Isakhyah
 Nip. 19780815 200604 2 022

Lampiran 12: Absensi Peserta Kegiatan Penyuluhan

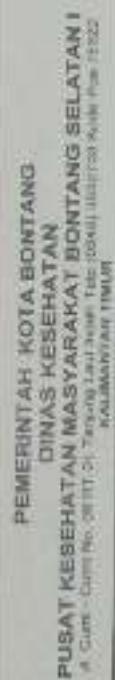
PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
 Jl. Curi - Curi No. 50 RT 01-Tanjung Laut Timur 1 (0548) 2522781 4590 Pst 75322
 KALIMANTAN TIMUR

Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Sekretaris: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M

PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
 Jl. Curi - Curi No. 50 RT 01-Tanjung Laut Timur 1 (0548) 2522781 4590 Pst 75322
 KALIMANTAN TIMUR

Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Sekretaris: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M
 Kepala Puskesmas: Dr. H. Supriyanto, Sp.M

NO	NAMA	NO HP	ALAMAT	TANDA TANGAN
1	ASRIATI			
2	ASRIATI			
3	ASRIATI			
4	ASRIATI			
5	ASRIATI			
6	ASRIATI			
7	ASRIATI			
8	ASRIATI			
9	ASRIATI			
10	ASRIATI			
11	ASRIATI			
12	ASRIATI			
13	ASRIATI			
14	ASRIATI			
15	ASRIATI			
16	ASRIATI			
17	ASRIATI			
18	ASRIATI			
19	ASRIATI			
20	ASRIATI			
21	ASRIATI			
22	ASRIATI			
23	ASRIATI			
24	ASRIATI			
25	ASRIATI			
26	ASRIATI			
27	ASRIATI			
28	ASRIATI			
29	ASRIATI			
30	ASRIATI			



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
A. Gunt - Gunt No. 38111 di Tenggarong Laut Nelay. Telp. (0844) 5431011. Kode Pos 71222
KALIMANTAN TIMUR

© Gurnee - Gurnee No. 28 (11/21) Tenthred. Last issue Table (2004) 11/21/2004 11/21/2004 11/21/2004
KALAMAZOO COUNTY, MICHIGAN

100% Satisfaction Guarantee

[illegible]

NO	NAME	NO. BENCH	NAME	ALARM	TABLE TANGKIN
1	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
2	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
3	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
4	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
5	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
6	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
7	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
8	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
9	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
10	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
11	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
12	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
13	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
14	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
15	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
16	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
17	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
18	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
19	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
20	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
21	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
22	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
23	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
24	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
25	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
26	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
27	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
28	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
29	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10
30	Wahidul Huda		CO. 1000000	10.10	10.10

Source: *U.S. Census Bureau, 1990*



 PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Gemilang No. 50 RT 01 Tarung Laut Indah Telp. (0816) 3332733 Kode Pos 76122
KABUPATEN TAMBORA

At Court: Clerk No. 20 111 On Tearing: Justices: The Justices: Clerk No. 20 11112

doi:10.1017/S0007122610000597

Region	Population (millions)	Population density (per sq km)	Urban population (millions)	Urban population (%)	Urban population density (per sq km)
Asia	3,500	150	1,500	43	1,500
Europe	730	110	550	75	1,500
North America	300	30	200	67	1,500
South America	350	25	150	43	1,500
Africa	600	20	100	17	1,500
Oceania	30	10	10	33	1,500

NO	NAME	NO OF QUOTE	NO OF	ALARM	MARKS
1	1.1				
2	2.1				
3	3.1				
4	4.1				
5	5.1				
6	6.1				
7	7.1				
8	8.1				
9	9.1				
10	10.1				
11	11.1				
12	12.1				
13	13.1				
14	14.1				
15	15.1				
16	16.1				
17	17.1				
18	18.1				
19	19.1				
20	20.1				
21	21.1				
22	22.1				
23	23.1				
24	24.1				
25	25.1				
26	26.1				
27	27.1				
28	28.1				
29	29.1				
30	30.1				

Laporan Pelaksanaan/Realisasi
Kegiatan Subkegiatan Realisasi
Bulan Oktober Tahun 2018

Nama PNT/Asesor

Puskesmas Berkang, Seiden 1
Jl. Cilik-deli 1 No.08 RT 1 Talsing Laid Pagar

No.	Tgl Pelaksanaan	Jenis Kegiatan (Profilasi/Disprofilasi/Infeksi/Profilasi)	Jenis Kegiatan (Edukasi/Screening/Asesmen)	Nomor Kartu Peserta	Nama Peserta	No. Telp. HP	Tanda Tangan Peserta	Keterangan
1	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Tu. Mingsi	081300000000		
2	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Marika	081300000000		
3	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Salsal	081300000000		
4	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Gani	081300000000		
5	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Narmah	081300000000		
6	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Subandhi	-		
7	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Syacha	-		
8	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Mudris	-		
9	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
10	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. Subandhi	081300000000		
11	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Rahmat	081300000000		
12	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Rahmat	-		
13	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Rahmat	081300000000		
14	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Rahmat	081300000000		
15	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Rahmat	081300000000		

16	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	-		
17	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
18	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
19	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
20	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
21	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
22	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		
23	12-Oct-18	Profilasi Hipertensi	Edukasi Realisasi	000000000000	Ms. N. L. Salsal	081300000000		

Total Peserta yang Berpartisipasi Kegiatan Realisasi

Realisasi Pelaksanaan Kegiatan Realisasi

(di bawah ini)

Lampiran 13 : Soal *Pre-Test*

Penyuluhan *Healthy Life and Dietary Approach to Stop Hypertention*

Nama : _____ Usia : _____ thn

Pre test

1. Tekanan darah berapakah yang termasuk hipertensi?
 - a. $\geq 120/80$ mmHg
 - b. $\geq 110/70$ mmHg
 - c. $130/70$ mmHg
 - d. $\geq 140/90$ mmHg
2. Faktor resiko hipertensi yang dapat diubah yaitu...
 - a. Obesitas
 - b. Asupan garam yang berlebihan
 - c. Kurang olahraga
 - d. Semua benar
3. Cara pengendalian hipertensi adalah ...
 - a. Olahraga teratur 30 menit sehari
 - b. Tidur terus menerus
 - c. Kurangi asupan garam 1 sendok teh/hari
 - d. A dan C benar
4. Yang harus dilakukan ketika telah menderita hipertensi yaitu ...
 - a. Kontrol rutin ke petugas kesehatan/puskesmas
 - b. Minum obat teratur
 - c. Menerapkan pola hidup sehat (olahraga teratur, batasi asupan garam, turunkan berat badan)
 - d. Semua benar
5. Salah satu bentuk pelaksanaan pola hidup sehat yaitu ...
 - a. Makan sekenyangnya
 - b. Istirahat yang banyak
 - c. Melakukan aktivitas fisik rutin
 - d. Bekerja keras tanpa istirahat
6. Asupan garam yang dianjurkan untuk mencegah hipertensi adalah ...
 - a. 1 sendok makan/hari
 - b. Sesuai selera
 - c. 1 sendok teh / hari
 - d. Tidak ada batasan
7. Asupan garam yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah ...
 - a. 1 sendok teh/hari
 - b. < 1 sendok teh/hari
 - c. < 1 sendok makan/hari
 - d. Tidak ada batasan
8. Yang termasuk Diet untuk mencegah dan menurunkan hipertensi (*Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH)*) yaitu...
 - a. Asupan garam dibatasi kurang dari 2/3 sendok teh per hari
 - b. Konsumsi sayur dan buah 4-5 porsi /hari
 - c. Konsumsi daging tanpa lemak < 6 ons per hari atau ikan sedikinya 3 kali seminggu
 - d. Semua benar
9. Aktivitas sehari-hari untuk mencegah hipertensi yaitu...
 - a. Olahraga teratur selama 30menit setiap hari
 - b. Melakukan aktivitas rutin bersama keluarga setiap hari
 - c. Olahraga ringan bersama keluarga sampai olimpiade keluarga
 - d. Semua benar

Lampiran 14 : Soal *Post-Test*

Penyuluhan Healthy Life and Dietary Approach to Stop Hypertension

Nama :	Usia :	thn
--------	--------	-----

Post test

1. Tekanan darah tergolong yang termasuk hipertensi?
 - a. $< 120/80$ mmHg
 - b. $\geq 110/70$ mmHg
 - c. $130/70$ mmHg
 - d. $\geq 140/90$ mmHg
2. Faktor risiko hipertensi yang dapat diubah yaitu...
 - a. Obesitas
 - b. Asupan garam yang berlebihan
 - c. Kurang olahraga
 - d. Semua benar
3. Cara pengendalian hipertensi adalah...
 - a. Olahraga teratur 30 menit sehari
 - b. Tidur terus menerus
 - c. Kurangi asupan garam 1 sendok teh/hari
 - d. A dan C benar
4. Yang harus dilakukan ketika telah menderita hipertensi yaitu...
 - a. Kontrol rutin ke petugas kesehatan/puskesmas
 - b. Minum obat teratur
 - c. Menerapkan pola hidup sehat (olahraga teratur, batasi asupan garam, turunkan berat badan)
 - d. Semua benar
5. Salah satu bentuk pelaksanaan pola hidup sehat yaitu...
 - a. Makan sekenyangnya
 - b. Istirahat yang banyak
 - c. Melakukan aktivitas fisik rutin
 - d. Bekerja keras tanpa istirahat
6. Asupan garam yang dianjurkan untuk mencegah hipertensi adalah...
 - a. 1 sendok makan/hari
 - b. Sesuai selera
 - c. 1 sendok teh / hari
 - d. Tidak ada batasan
7. Asupan garam yang dianjurkan untuk penderita hipertensi adalah...
 - a. 1 sendok teh/hari
 - b. < 1 sendok teh/hari
 - c. < 1 sendok makan/hari
 - d. Tidak ada batasan
8. Yang termasuk Diet untuk mencegah dan menurunkan hipertensi (*Dietary Approach to Stop Hypertension DASH*) yaitu...
 - a. Asupan garam dibatasi kurang dari 2/3 sendok teh per hari
 - b. Konsumsi sayur dan buah 4-5 porsi /hari
 - c. Konsumsi daging tanpa lemak < 6 ons per hari atau ikan sedikitnya 3 kali seminggu
 - d. Semua benar
9. Aktivitas sehari-hari untuk mencegah hipertensi yaitu...
 - a. Olah raga teratur selama 30menit setiap hari
 - b. Melakukan aktivitas rutin bersama keluarga setiap hari
 - c. Olahraga ringan bersama keluarga sampai olimpiade keluarga
 - d. Semua benar

**Lampiran 15 : Rekap Nilai Pre tes dan Post Test kegiatan Penyuluhan di
Masjid Al-Muhajirin**

**REKAP NILAI PRE-TEST DAN POST-TEST
PENYULUHAN HIPERTENSI DI MASJID AL-MUHAJIRIN**

No .	NAMA	Pre-test	Post-test
1	Bagyo	90	90
2	Karyawanto	70	90
3	Saharuddin	90	100
4	Mursalim	70	70
5	Abdurrahman	80	90
6	H. Abd. Rahman	60	90
7	Karyawanto	60	90
8	M. Amir	80	100
9	Baharuddin S	50	70
10	Harpan	70	100
11	Hanaping	100	100
12	Darmawati	60	90
13	Wardi	70	90
14	Abdul Majid	90	100
15	Muhamad Ikbil	70	80
16	H. Jaffar Barabbi	60	100
17	Asran	60	80
18	samsiah	40	70
19	Djamaludin	50	70
20	Ripto Raharjo	40	60
21	Usman	60	80
22	Mardi	70	100
23	Muh Sudiyana	60	80
24	H. Sultan Siaras	50	70
25	H. Amirullah	50	60
26	Lilis	90	90
27	Nadira	30	50
28	Rusmiati	60	70
29	H. Farid Komul	50	80
		1880	2410
	nilai rata-rata	64.82758621	83.10344828

**Lampiran 16: Rekap Nilai Pre tes dan Post Test kegiatan Penyuluhan di
Kelompok Prolanis**

**REKAP NILAI PRE-TEST DAN POST-TEST
PENYULUHAN HIPERTENSI DI KELOMPOK PROLANIS**

No.	NAMA	Pre-test	Post-test
1	Martha	60	100
2	Khotina	50	70
3	Syamsiyah yusuf	60	80
4	Kariyatin	50	70
5	Musrifah	30	70
6	Hatmah	40	70
7	Subaedah	50	80
		340	540
	Nilai Rata-rata	48.57142857	77.14285714

Lampiran 17: Laporan Hasil Kegiatan Penyuluhan di Masjid Al-Hijrah

 PEMERINTAH KOTA BONTANG DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN 1 Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 Kode Pos 75322 BONTANG - KALIMANTAN TIMUR	
LAPORAN HASIL KEGIATAN	
Hari/Tanggal	: Rabu, 18 September 2019 Waktu : 13.00-15.00 Wita
Kegiatan	: Penyuluhan Hipertensi, DBD dan Kawasan Tanpa Rokok
Sasaran	: Masyarakat Tanjung Laut (Jama'ah Shalat Dzuhur)
Tempat	: Masjid Al-Hijrah Tanjung Laut
Lokasi	: Kelurahan Tanjung Laut
Nama Petugas	: 1. dr.Ririn Megawati 2. Albanasirun Anharis, SKM 3. Linda Exvawatiek, Amd.Kep
Latar Belakang	: Meningkatnya angka kunjungan hipertensi di puskesmas bontang selatan 1, sehingga dirasa perlu untuk dilakukan adanya penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan pola hidup sehat berupa olahraga/aktivitas fisik rutin dan pengaturan diet.
Hasil kegiatan	: Masyarakat yang hadir sebanyak 43 orang. Pada kegiatan ini dilakukan penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan presentasi <i>powerpoint</i> . Materi yang disampaikan mengenai hipertensi, dan cara pengendaliannya dengan pola hidup sehat dan diet. Setelah materi selesai disampaikan selanjutnya dibuka sesi diskusi atau tanya jawab. Kegiatan ini dilakukan bersama dengan penyuluhan lain yaitu Demam Berdarah Dengue dan Sosialisasi Kawasan Bebas Tanpa Asap Rokok.
Beberapa pertanyaan yang diajukan, antara lain :	
1.	Pada orang hipertensi dan diabetes yang sudah ada komplikasi pada jantung dan ginjal, apakah boleh makan buah? Jawab : Orang-orang yang menderita hipertensi dan diabetes mellitus serta telah terjadi komplikasi pada jantung dan ginjal, pada dasarnya masih boleh makan buah. Hanya saja jenis dan porsi perlu diperhatikan/disesuaikan dengan kondisinya, karena jika sudah terdapat komplikasi seperti itu biasanya ada batasan asupan cairan agar tidak memperberat kerja jantung.
2.	Minyak yang sudah hitam kemudian dijemihkan lagi apakah masih dapat digunakan? Jawab : Minyak memiliki titik jenuh, minyak yang digunakan berulang kali dan sudah menghitam biasanya sudah menjadi minyak jenuh. Kalau proses penjernihan tadi juga bisa mengembalikan minyak tersebut menjadi minyak tak jenuh, minyak tersebut masih dapat digunakan. Namun jika tidak diketahui secara pasti lebih baik tidak digunakan.



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN 1
Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Lora Indah Telp (0548) 3552703 Kode Pos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

3. Bagaimana caranya supaya kita tau garam yang kita makan tidak lebih dari $\frac{1}{2}$ atau 1 sendok teh?

Jawab : Garam tidak dicampur pada saat memasak, siapkan $\frac{1}{2}$ atau 1 sendok teh garam dalam plastik berperekat (plastik klip) untuk digunakan dalam 1 hari. Taburi garam pada saat mau makan (nasi, sayur, lauk sudah berada dalam 1 piring)

Evaluasi pemahaman masyarakat : Pada kegiatan ini tidak dilakukan pre-test dan post-test

Masalah/kendala :

1. Waktu penyuluhan sedikit sedangkan materi yang disampaikan banyak. Sehingga waktu untuk berdiskusi/tanya jawab dengan masyarakat kurang.
2. Lembar pre-test dan post-test tertinggal di Puskesmas sehingga tidak dapat dilakukan evaluasi pemahaman masyarakat mengenai materi yang disampaikan.

Mengetahui,
Pimpinan Puskesmas

dr. Islakhivah
NIP : 197808152006042022

Pelaksana Kegiatan

dr. Ririn Megawati
NIP : 198706282019032009

Lampiran 18: Laporan Hasil Kegiatan Penyuluhan di Masjid Al-Muhajirin

 PEMERINTAH KOTA BONTANG DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552793 Kode Pos 75322 BONTANG - KALIMANTAN TIMUR	
LAPORAN HASIL KEGIATAN	
Hari/Tanggal	: Sabtu, 5 Oktober 2019
Waktu	: 16.00-16.50 Wita
Kegiatan	: Penyuluhan <i>Healthy Life and Dietary Approach to Stop Hypertension</i>
Sasaran	: Masyarakat Tanjung Laut Indah (Jama'ah Shalat Ashar)
Tempat	: Masjid Al-Muhajirin Tanjung Laut Indah
Lokasi	: Kelurahan Tanjung Laut Indah
Nama Petugas	: 1. dr Ririn Megawati 2. Alhanasirun Anharis, SKM
Latar Belakang	: Meningkatnya angka kunjungan hipertensi di puskesmas bontang selatan I, sehingga dirasa perlu untuk dilakukan adanya penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan pola hidup Sehat berupa olahraga/aktivitas fisik rutin dan pengaturan diet.
Hasil kegiatan	: Masyarakat yang hadir sebanyak 43 orang. Pada kegiatan ini dilakukan penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan presentasi <i>powerpoint</i> dan video. Materi yang disampaikan mengenai hipertensi, dan cara pengendaliannya dengan pola hidup sehat dan diet. Setelah materi selesai disampaikan selanjutnya dibuka sesi diskusi atau tanya jawab.
Beberapa pertanyaan yang diajukan, antara lain :	
1. Tekanan darah saya biasanya 180/100 dan tidak ada keluhan apa-apa, apakah tekanan darah tersebut normal, apakah saya harus minum obat? (Bpk. Baharuddin)	Jawab : tekanan darah tinggi bisa tidak bergejala tetapi bukan berarti tekanan darah tersebut normal. Tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg sudah termasuk hipertensi. Jika tekanan Bapak sudah mencapai 180/100 sebaiknya Bapak ke faskes terdekat atau ke Puskesmas untuk diperiksa ulang, jika memang hasilnya tinggi maka Bapak sebaiknya mulai mengonsumsi obat, supaya tekanan Bapak terkontrol.
2. Bagaimana caranya supaya kita tau garam yang kita makan tidak lebih dari 35 atau 1 sendok teh? (Bpk. Bagyo)	Jawab : Garam tidak dicampur pada saat memasak, siapkan $\frac{1}{2}$ atau 1 sendok teh garam dalam plastik berpetekat (plastik klip) untuk digunakan dalam 1 hari. Taburi garam pada saat mau makan (nasi, sayur, lauk sudah berada dalam 1 piring)
3. Buah apa saja yang boleh dimakan orang dengan hipertensi? (Bpk. Mursalin)	Jawab : Pada dasarnya tidak ada larangan dalam konsumsi buah untuk pasien hipertensi. Justru buah dianjurkan untuk dikonsumsi 4-5 porsi/hari.



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Cuni - Cuni No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3352703 Kode Pos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

4. Olahraga seperti apa yang dianjurkan untuk usia tua dengan penyakit hipertensi? (Bpk. Saharuddin)

Jawab: Olahraga pada penderita hipertensi disesuaikan dengan usia dan adakalanya penyakit lain atau komplikasi. Pada usia tua perlu dihindari olahraga yang membebani tulang seperti berlari cepat, mendaki. Olahraga yang dipilih bisa senam peregangan, senam hipertensi, jalan santai di jalan yang datar. Jika sudah ada komplikasi ke jantung, maka dihindari olahraga yang membuat jantung bekerja lebih cepat dan berat.

5. Saya setiap hari bekerja di kebun, apakah itu termasuk olahraga? (Bpk. Wardi)

Jawab: Bekerja tidak sama dengan berolahraga, karena gerakan pada saat bekerja tidak teratur, seperti olahraga. Tetapi bekerja di kebun merupakan bagian dari aktivitas fisik.

6. Orang-orang bilang kebanyakan minum obat tidak bagus untuk ginjal tapi katanya obat tekanan harus diminum rutin dan bisa seumur hidup, lalu bagaimana dengan ginjal nantinya? (Ibu. Siti Nurjannah)

Jawab: Obat hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, jika tekanan darah stabil dengan minum obat tersebut maka sebaiknya tetap dilanjutkan, karena jika tekanan darah normal bisa membantu mencegah komplikasi hipertensi ke ginjal. Sebaliknya jika tekanan darah tidak stabil, atau bahkan selalu tinggi dapat memperbesar resiko komplikasi pada ginjal.

Evaluasi pemahaman masyarakat :

Dari 43 orang yang hadir 29 orang diantaranya mengisi pre-test dan post test. Hasil pre-test dan post-test bervariasi dengan nilai rata-rata 64 untuk pre-test dan 82 untuk post-test. Dari hasil tersebut dapat dikatakan setelah penyuluhan ini terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai penyakit hipertensi dan perlunya pola hidup sehat seperti aktivitas fisik rutin dan pengaturan diet (DASH) sebagai upaya untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi.

Masalah/kendala : Waktu penyuluhan terbatas karena masyarakat harus kembali melakukan aktivitas rutin

Mengetahui, Pimpinan Puskesmas  dr. Islakhivah NIP. 197808152006042022	Pelaksana Kegiatan  dr. Ririn Megawati NIP. 198706282019032009
--	---

Lampiran 19: Laporan Hasil Kegiatan Penyuluhan di Kelompok Prolanis

 PEMERINTAH KOTA BONTANG DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 Kode Pos 75322 BONTANG - KALIMANTAN TIMUR		
LAPORAN HASIL KEGIATAN		
Hari/Tanggal	: Jum'at, 11 Oktober 2019	Waktu : 08.00-08.45 Wita
Kegiatan	: Penyuluhan Hipertensi	
Sasaran	: Peserta Prolanis PAS	
Tempat	: Puskesmas Bontang Selatan I	
Lokasi	: Kelurahan Tanjung Laut	
Nama Petugas	: 1. dr.Ririn Megawati 2. Setio Harri Jayanto, A Md.Gz 3. Suwanti, Amd.Kep	
Latar Belakang	: Meningkatnya angka kunjungan hipertensi di puskesmas bontang selatan I, sehingga dirasa perlu untuk dilakukan adanya penyuluhan kesehatan mengenai penyakit hipertensi dan pola hidup sehat berupa olahraga/aktivitas fisik rutin dan pengaturan diet. Program prolanis merupakan program pengelolaan pengendalian penyakit kronis yang salah satunya adalah hipertensi.	
Hasil kegiatan	: Kegiatan ini dihadiri oleh 15 orang peserta Prolanis. Pada kegiatan ini dilakukan penyampaian materi penyuluhan dengan menggunakan presentasi <i>powerpoint</i> dan video. Materi yang disampaikan mengenai hipertensi, dan cara pengendaliannya dengan pola hidup sehat dan diet. Setelah materi selesai disampaikan selanjutnya dibuka sesi diskusi atau tanya jawab.	
Beberapa pertanyaan yang diajukan, antara lain		
1. Bolehkah garam diganti dengan penyedap rasa?		
Jawab : Sebaiknya dihindari penggunaan penyedap rasa saat memasak. Karena penyedap rasa juga mengandung natrium seperti yang terdapat pada garam		
2. Minum susu dianjurkan bagi rang-orang yang hipertensi, apakah boleh juga dikonsumsi oleh orang-orang dengan hipertensi yang juga sakit diabetes		
Jawab : Susu masih tetap dianjurkan hanya saja pemberiannya tidak sama dengan penderita hipertensi saja. Pada pasien diabetes, perlu dilakukan pembatasan kalori. Jika ingin mengonsumsi susu ada baiknya memilih susu yang tidak berkalori atau rendah kalornya		



PEMERINTAH KOTA BONTANG
DINAS KESEHATAN KOTA BONTANG
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT BONTANG SELATAN I
Jl. Cumi - Cumi No. 08 RT 01 Tanjung Laut Indah Telp (0548) 3552703 Kode Pos 75322
BONTANG - KALIMANTAN TIMUR

3. Bagaimana caranya mengukur garam yang kita makan tidak lebih dari $\frac{1}{2}$ atau 1 sendok teh?

Jawab: Garam tidak dicampur pada saat memasak, siapkan $\frac{1}{2}$ atau 1 sendok teh garam dalam plastik berperekat (plastik klip) untuk digunakan dalam 1 hari. Taburi garam pada saat mau makan (nasi, sayur, lauk sudah berada dalam 1 piring).

Evaluasi pemahaman masyarakat : Pada kegiatan ini dilakukan pre-test dan post-test, lembar pre-test dan post-test. Namun yang menjawab *pre-test* dan *post-test* tersebut hanya 7 orang. Hal ini dikarenakan sebagian peserta prolans tidak dapat membaca dan menulis. Hasil pre-test dan post-test bervariasi dengan nilai rata-rata 48 untuk pre-test dan 77 untuk post-test. Dari hasil tersebut dapat dikatakan setelah penyuluhan ini terdapat peningkatan pemahaman pada peserta prolans mengenai penyakit hipertensi dan perlunya pola hidup sehat seperti aktivitas fisik rutin dan pengaturan diet (DASH) sebagai upaya untuk mengendalikan dan mencegah hipertensi.

Masalah/kendala : Peserta yang hadir sedikit dikarenakan bersamaan dengan jadwal pemeriksaan/kontrol mereka. Selain itu sebagian peserta prolans tidak dapat membaca sehingga tidak bisa mengisi lembar *pre-test* *post-test* yang ada.

Mengetahui, Pimpinan Puskesmas  <u>dr. Islakhiyah</u> NIP. 197808152006042022	Pelaksana Kegiatan  <u>dr. Ririn Megawati</u> NIP. 198706282019032009
--	--



Lampiran 21: Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan di Masjid Al-Muhajirin



Lampiran 22: Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan di Kelompok Prolanis



Lampiran 23: Aplikasi *Google Drive Database* Hipertensi

