

**LAPORAN HASIL PENGABDIAN KEPADA
MASYARAKAT PROGRAM KEMITRAAN
MASYARAKAT (PKM)**



**PEMBERDAYAAN IBU DENGAN HIPERTENSI DALAM PELAKSANAAN
MANAJEMEN STRES SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN IMUNITAS TUBUH**

Oleh

Dr. Susi Milwati, S.Kp.,M.Pd

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
2021

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1. Judul : Pemberdayaan Ibu Dengan Hipertensi Dalam Pelaksanaan Manajemen Stres Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh
2. Nama Mitra : Kelurahan Mojolangu Kota Malang
3. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : Dr. SUSI MILWATI, S.Kp,M.Pd
 - b. NIDN : 4001126301
 - c. Jabatan/golongan : Jabatan Fungsional Umum
 - d. Jurusan/Program Studi : D-III Keperawatan Malang
 - e. Poltekkes Kemenkes : 085730793722
 - f. Bidang Keahlian : Manajemen Kependidikan
 - g. Alamat Email : susi_milwati@poltekkes-malang.ac.id
4. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : -
 - b. Nama Anggota I/keahlian : -
 - c. Nama Anggota II/keahlian : -
 - d. Jumlah mahasiswa : 2 orang
 - e. Alamat Kantor : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang
5. Lokasi kegiatan/mitra
 - a. Wilayah Mitra : RW 02 Kelurahan Mojolangu Kota Malang
 - b. Kabupaten : Malang
 - c. Provinsi : Jawa Timur
 - d. Jarak PT ke Lokasi Mitra : 3 KM
 - e. Alamat Kantor : Jln Sudimoro No 17 A Kec. Lowokwaru Malang
6. Luaran yang dihasilkan :
 1. SOP manajemen stress: tehnik relaksasi
 2. Resep herbal jamu tradisional untuk imunitas tubuh
 3. Menanam tanaman toga
 4. Booklet manajemen stress untuk ibu dengan hipertensi
 5. Jurnal ilmiah nasional
7. Jangka waktu pelaksanaan : 1 (satu) Tahun
8. Biaya Total :
 - DIPA/BLU : Rp. 15,200,000,-

Mengetahui, Kapus PPM

Sri Winarni. S.Pd., M.Kes
NIP.196410161986032002

Malang, Juli 2021
Ketua Tim Pengusul

Dr. Susi Milwati, SKp,MPd
NIP. 196312011987032002

Mengesahkan
Direktur Poltekkes Kemenkes Malang

Budi Susatia, S.Kp.,M.Kes
NIP. 196503181988031002

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

Judul Pengabmas : Pemberdayaan Ibu Dengan Hipertensi Dalam Pelaksanaan Manajemen Stres Sebagai Upaya Peningkatan Imunitas Tubuh

NO	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu
1	Susi Milwati	Ketua	Manajemen Kependidikan	Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang	15 jam/minggu

1. Objek Kegiatan: Manusia
2. Masa Pelaksanaan
Mulai : Bulan Mei Tahun 2022
Berakhir : Bulan Juli Tahun 2022
3. Usulan Biaya: Rp 15.200.000
4. Lokasi Kegiatan (lab/studio/lapangan): Balai RW 02 Kelurahan Mojolangu
5. Instansi lain yang terlibat: Tidak ada
6. Temuan yang ditargetkan: Booklet dan Publikasi jurnal pengabdian masyarakat
7. Kontribusi mendasar pada suatu bidang keilmuan: penyakit tidak menular
8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran: Jurnal Idaman di Poltekkes Kemenkes Malang
9. Rencana luaran HKI, buku, purwarupa atau luaran lainnya yang ditargetkan, tahun rencana perolehan atau penyelesaiannya: buku manajemen stress pada pasien hipertensi

RINGKASAN PROPOSAL

Hipertensi menjadi penyakit komorbid yang paling banyak menyebabkan pasien meninggal dimasa pandemic covid 19. Salah satu pemicu naik atau turunnya tekanan darah adalah kondisi emosi, termasuk tingkat stres. Stres dapat menurunkan sistem imun seseorang, sehingga orang hipertensi mudah terjangkit penyakit covid 19. Stres di masa pandemi bisa dipicu salah satunya karena banyak membaca informasi. yang kecenderungannya membaca berita negatif. Selain itu, kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan dan lingkungan pribadi menjadi kunci angka covid yang terus-menerus. Maka dari itu, orang yang memiliki riwayat penyakit ini disarankan untuk menjauhi atau setidaknya mengelola tingkat stres. Stres dapat diatasi dengan cara melakukan manajemen stres seperti: melakukan relaksasi nafas dalam, berkebun dan mengkonsumsi jamu. Tujuan pengabmas adalah setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada Ibu dengan hipertensi dapat melaksanakan manajemen stres sebagai upaya peningkatan imunitas tubuh sehingga dapat mencegah penyakit covid 19. Metode pengabmas dengan memberikan pengetahuan dan ketrampilan. Dilaksanakan pada ibu dengan hipertensi, sebanyak 30 orang. Kegiatan pengabmas diberikan dalam 4 tahap: 1) ibu diberikan pengetahuan tentang stress hubungannya dengan hipertensi, latihan relaksasi nafas nafas dalam dan pemberian aroma terapi. Tahap 2) pembuatan jamu untuk menurunkan tekanan darah. Tahap 3) menanam tanaman. Tahap 4) evaluasi tingkat stress dan pengukuran tekanan darah. Pengabmas akan dilakukan selama 4 bulan. Tempat pengabmas RW 02 Kelurahan Mojolangu. Jumlah dana Rp 15.550.000. dari dana Dipa Polkesma. Luaran dari pengabmas adalah:

1. SOP manajemen stress: tehnik relaksasi ,
2. Resep herbal jamu tradisional untuk imunitas tubuh,
3. Menanam tanaman toga,
4. Booklet manajemen stress untuk ibu dengan hipertensi,
5. Jurnal ilmiah nasional

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Analisa Situasi

Jumlah warga Kota Malang terkonfirmasi COVID-19 meningkat tajam dalam waktu sehari. Kenaikan jumlah kasus yang terjadi pada bulan Juni 2021, merupakan kasus yang sangat besar pada tahun 2021. Gangguan dan ketidakpastian akibat pandemi Covid-19 selama 15 bulan terakhir membuat masyarakat merasa stres dan kelelahan. Menurut Psikiater RSJ Soeharto Heerdjan Jakarta dan RSI Cempaka Putih, Agung Frijanto, berdasarkan survei lima bulan setelah pandemi tepatnya bulan Oktober 2020 pada 4.010 orang, hasilnya adalah sebanyak 65 % mengalami kecemasan, 67% depresi dan 75 % trauma. Hasil survei 1 dari 5 orang memiliki pikiran lebih baik mati. Pikiran kematian terbanyak itu, menghinggapi usia 18 sampai 29 tahun. Jadi, masih usia produktif.

Stres adalah kondisi seseorang yang membuatnya merasa tertekanan. Reaksinya, tak selalu negatif tergantung bagaimana orang tersebut bisa mengelolanya. Berdasarkan survei, stres di masa pandemi bisa dipicu salah satunya karena banyak membaca informasi. yang kecenderungannya membaca berita negatif. Selain itu, kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan dan lingkungan pribadi menjadi kunci angka covid yang terus-menerus. Oleh karena itu, menjaga kekebalan tubuh diperlukan selama pandemi seperti ini.

Stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Data Satgas COVID-19 menunjukkan hipertensi menjadi penyakit komorbid yang paling banyak diderita pasien meninggal, dibandingkan penyakit lain seperti diabetes, jantung, dan gagal ginjal. Penyakit hipertensi sangat mungkin untuk dicegah, tetapi membutuhkan perubahan perilaku individu di dalamnya. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menyebutkan, 7 dari 10 orang Indonesia tidak mengetahui bahwa dirinya mengalami penyakit tidak menular, termasuk hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,1%. Angka prevalensi hipertensi di Indonesia tersebut meningkat dari tahun 2013 yang hanya mencapai 25,8%. Menurut *World Health Organization* prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik dan stres psikososial.

Penyakit kardiovaskuler merupakan penyakit nomor satu penyebab kematian di Indonesia dan sekitar 20–35% dari kematian tersebut disebabkan oleh hipertensi. Di masa pandemi Covid-19 dewasa ini sudah tentu membawa dampak psikologi bagi masyarakat, tidak menutup kemungkinan terhadap penderita hipertensi ataupun kepada orang yang memiliki resiko tinggi terkena hipertensi. Sangat penting untuk memantau penderita hipertensi karena orang dengan penyakit hipertensi kondisi kesehatannya akan lebih buruk dan berat yang beresiko kematian jika tertular Covid-19.

Seseorang akan mudah terpapar virus/suatu penyakit dapat dilihat dari tingkat risikonya terhadap penyakit dan sistem kekebalan tubuh dari setiap individu atau yang sering disebut imun tubuh. Apabila seseorang dengan imun tubuh yang rendah, maka akan mudah sekali terpapar suatu penyakit dan seseorang dengan imun tubuh yang kuat, maka akan jarang sekali terkena penyakit. stres diketahui bisa menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik.

Berdasarkan pada survei pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis di Puskesmas Mojolangu diketahui bahwa banyak penderita hipertensi yang datang untuk melakukan pemeriksaan di puskesmas tersebut yang mengeluhkan adanya tekanan atau tuntutan pada diri mereka, seperti misalnya adanya tuntutan pekerjaan, tuntutan ekonomi, dan sebagainya yang membuat mereka pada akhirnya mengalami stres.

Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2013). Pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South, 2014). Stres dapat menurunkan sistem imun seseorang, sehingga orang tersebut mudah terjangkit penyakit, salah satunya yaitu hipertensi. Stres mengakibatkan aktivitas simpatis meningkat, konstriksi vena, peningkatan kontraktilitas, volume preload naik, curah jantung meningkat, dan akhirnya mengakibatkan hipertensi.

Untuk membantu masyarakat mengurangi tingkat stres secara umum, Stres dapat diatasi dengan cara mengubah cara kita bereaksi pada suatu keadaan.

Melakukan manajemen stres merupakan bentuk tindakan nyata untuk mencegah kekambuhan hipertensi. Manajemen stres sendiri berfungsi untuk membuka pikiran yang positif dan mengurangi tingkat stres yang di alami oleh seseorang (Prabowo, 2008). Mengurangi stres dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti olahraga secara teratur, dan melakukan relaksasi. Menurut Sutaryo (2011), ada 8 teknik yang dapat digunakan dalam penanganan stres untuk mencegah terjadinya kekambuhan pada hipertensi, yaitu: scan tubuh, meditasi pernafasan, meditasi kesadaran, hipnotis/Visualisasi kreatif, senam yoga, relaksasi otot progresif, olahraga dan terapi musik.

Dalam konsep keperawatan, penurunan tekanan darah pada hipertensi dapat menggunakan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologi, salah satunya teknik nafas dalam. Menurut (Audah, 2011) bernafas dengan cara dan pengendalian yang baik mampu memberikan relaksasi serta mengurangi stress. Latihan nafas dalam merupakan suatu bentuk terapi nonfarmakologi, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Niken, 2010)

Selain itu, Melansir Buku Jamu Saintifik: Suatu Lompatan Ilmiah Pengembangan Jamu yang diterbitkan Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) Balitbangkes, Kemenkes pada 2017, pengobatan hipertensi dapat juga dilakukan dengan ramuan jamu saintifik dalam bentuk sediaan rebusan simplisia. Tanaman herbal seperti kunyit juga baik untuk membantu mempercepat penurunan hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa kurkumin (zat bioaktif yang ditemukan dalam kunyit) dapat mengurangi hipertensi dengan cara mengatur aktivitas reseptor angiotensin. Sehingga dengan demikian akan mencegah konstiksi pembuluh darah. Tidak hanya kurkumin, fraksi dari minyak kunyit dan turmeron juga menunjukkan aktifitas yang serupa.

Menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah dengan bercocok tanam atau berkebun. Nyatanya, tanaman, seperti bunga, rumput, serta pohon bisa memberi manfaat baik untuk kesehatan mental. Hal itu ternyata berkaitan dengan manfaat dari hidup atau berada dekat dengan alam. Menghabiskan waktu dengan “menikmati” tanaman bisa membantu

meningkatkan suasana hati, mencegah stres, mengurangi agresi atau perasaan marah, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Bercocok tanam bisa menjadi salah satu cara mengurangi perasaan tertekan karena bisa membantu tubuh lebih rileks, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan terhindar dari stres.

Berdasarkan uraian diatas, kami ingin memberikan solusi untuk manajemen stress bagi ibu dengan hipertensi, dengan ibu bisa mengendalikan stress maka akan berpengaruh kepada daya tahan tubuh. Daya tahan tubuh yang baik akan mengurangi resiko tertular covid 19.

1.2 Permasalahan Mitra

1. Masih diperlukan pengetahuan ibu tentang manajemen stress hubungannya dengan hipertensi.
2. Tingkat pendidikan ibu rata-rata SMA
3. Pemahaman ibu tentang kerampilan melakukan penurunan tekanan darah perlu ditingkatkan.
4. Kader kesehatan posbindu sama dengan kader posyandu
5. Belum ada buku pedoman manajemen stress

1.3 TUJUAN

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu dengan hipertensi diharapkan ibu dapat memberdayakan diri dalam mencegah dan mendeteksi dini terjadinya stres.

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu dengan hipertensi di RW 02 Kelurahan Mojolangu, ibu akan dapat:

1. Memahami pengetahuan tentang manajemen stress pada hipertensi
2. Melakukan kegiatan pemberdayaan ibu dalam melakukan relaksasi tubuh
3. Melakukan praktik membuat jamu untuk hipertensi
4. Melakukan praktik menanam toga

5. Melakukan evaluasi tingkat stress dan mengukur tekanan darah.

1.4 Manfaat Kegiatan

1.4.1 Manfaat bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dukungan dalam laporan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan menunjang kualitas akreditasi institusi dalam bidang pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa.

1.4.2 Manfaat bagi Ibu

Meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stress sehingga dapat meningkatkan imun dalam tubuh yang akhirnya akan mengurangi resiko terkena penyakit covid 19.

1.4.3. Manfaat bagi dosen

Bisa mengamalkan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat hidup sehat, serta memenuhi tugas tridarma dosen.

Bab 2

SOLUSI PERMASALAHAN

2.1 Solusi

Solusi untuk mengatasi permasalahan di RW 02 Kelurahan Mojolangu antara lain memberikan pemahaman dengan metode pelatihan tentang manajemen stress dalam upaya meningkatkan kekebalan tubuh dan kestabilan tekanan darah pada ibu dengan hipertensi yang pada akhirnya dapat mencegah tertularnya penyakit covid 19.

Berikut akan dijelaskan konsep untuk penyuluhannya.

2.2 Konsep Imunitas

Imunitas tubuh yaitu daya tahan tubuh terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi. Infeksi bisa disebabkan oleh bakteri, virus atau mikroorganisme lain (Sumami, 2020). Sementara itu, respons kolektif dan terkoordinasi dari sistem imun tubuh terhadap zat asing disebut respons imun.

Tubuh manusia memiliki pertahanan tubuh berlapis, mulai dari pertahanan paling luar disebut innate immunity juga disebut sebagai imunitas natural, dan adaptive immunity merupakan jenis pertahanan tubuh untuk menghadapi mikroorganisme yang berhasil menembus ke jaringan tubuh. Imunitas natural berperan sebagai persiapan untuk menghambat masuknya mikroorganisme serta untuk mengeluarkan mikroorganisme yang berhasil masuk ke dalam jaringan secara cepat (Sumami, 2020).

Berbeda dengan sistem kekebalan tubuh natural yang bekerja secara cepat dan hanya membutuhkan waktu beberapa jam, sistem kekebalan tubuh adaptif bersifat lebih lambat, membutuhkan beberapa hari, namun lebih efektif dalam melawan infeksi (Sumami, 2020). Sistem imun tubuh melindungi organisme dari infeksi dengan perlindungan berlapis yang semakin dalam semakin tinggi spesifisitasnya (kekhususannya terhadap jenis infeksi). Pelindung fisik mencegah patogen seperti bakteri dan virus memasuki tubuh. Jika patogen melewati pelindung tersebut,

sistem imun bawaan menyediakan perlindungan dengan segera dalam hitungan menit hingga jam (Wikipedia).

2.2.1 Cara Kerja Imun Tubuh

Sistem imunitas yang ada dalam tubuh manusia merespon masuknya bakteri dan virus ke dalam tubuh manusia melalui mekanisme yang sangat rumit dan kompleks. Sistem imunitas ini mengenal molekul antigen yang unik dari bakteri atau virus yang merangsang timbulnya antibodi (sejenis protein) dan sejenis sel darah putih yang disebut limfosit. Limfosit ini menandai antigen yang masuk dan kemudian menghancurkannya.

Awal terjadinya proses reaksi imunitas yaitu mekanisme pertahanan tubuh untuk melawan setiap benda asing masuk ke dalam tubuh, sejumlah limfosit yang disebut dengan sel memory segera berkembang menjadi limfosit yang mempunyai kemampuan membuat zat kekebalan yang bertahan lama (long lasting immunity). Seperti telah disebutkan diatas, imunitas adalah mekanisme tubuh manusia untuk melawan dan memusnahkan benda asing yang masuk ke dalam tubuh manusia. Benda asing tersebut bisa berupa bakteri, virus, organ transplantasi dll.

Apabila suatu sel atau jaringan seperti bakteri atau organ tubuh ditransplantasikan ke dalam tubuh seseorang maka tubuh orang tersebut akan menolaknya karena benda asing tersebut dianggap bukan sebagai bagian dari jaringan tubuh mereka. Benda asing tersebut dianggap sebagai pendatang (invader) yang harus diusir. Jadi secara sederhana dapat didefinisikan kembali bahwa sistem kekebalan (immune system) ialah mekanisme tubuh manusia untuk melawan/ mengusir benda asing yang masuk kedalam tubuh mereka. Pertama-tama “memory cells” berupaya mengenal benda asing yang masuk dan disimpan dalam “ingatan” sel memori ini. Ini disebut dengan reaksi imunitas primer.

Apabila benda asing yang sama masuk lagi ke dalam tubuh orang tersebut untuk kedua kali dan seterusnya, maka sel memori ini dengan lebih cepat dan sangat efektif akan merangsang sistem imunitas untuk mengusir dan melawan benda asing yang sudah dikenal tersebut. Reaksi tubuh akan lebih cepat dan lebih efektif

dibandingkan dengan reaksi saat perjumpaan untuk pertama kalinya dengan benda asing tersebut.

2.3 Tanaman Bisa Bantu Sehatkan Kesehatan Mental

Menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan banyak cara, salah satunya adalah dengan bercocok tanam atau berkebun. Nyatanya, tanaman, seperti bunga, rumput, serta pohon bisa memberi manfaat baik untuk kesehatan mental. Hal itu ternyata berkaitan dengan manfaat dari hidup atau berada dekat dengan alam.

Menghabiskan waktu dengan “menikmati” tanaman bisa membantu meningkatkan suasana hati, mencegah stres, mengurangi agresi atau perasaan marah, serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Bercocok tanam bisa menjadi salah satu cara mengurangi perasaan tertekan karena bisa membantu tubuh lebih rileks, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan terhindar dari stres.

2.3 Manfaat Hidup dekat Tanaman

Ada banyak manfaat yang bisa didapat dari menanam pohon dan tumbuhan lain. Tidak hanya menciptakan lingkungan hidup yang sehat, tetapi juga bisa memberi kesejahteraan bagi tubuh. Bagaimana cara tumbuhan membantu menyehatkan mental?

- **Mengurangi Gejala Depresi**

Melalui banyak penelitian, hidup di sekitar alam dan tumbuhan bisa membantu meningkatkan suasana hati yang baik dan menurunkan gejala depresi. Orang yang menghabiskan waktu dengan berjalan-jalan di sekitar tumbuhan disebut memiliki kondisi mental yang lebih baik dibanding orang yang berjalan-jalan di kota.

- **Kemampuan Otak Meningkat**

Menikmati tumbuhan disebut bisa membantu menjaga kesehatan otak, yaitu dengan menjadikan seseorang lebih fokus serta memiliki daya ingat yang kuat. Mudah lupa menjadi salah satu alasan seseorang bisa mengalami depresi atau perasaan tertekan.

- **Lebih Produktif**

Tanaman bisa membantu seseorang menjadi lebih produktif dalam melakukan hal-hal yang positif. Orang yang hidup dekat dengan tanaman disebut lebih memiliki tingkat produktivitas yang tinggi dan juga lebih waspada. Selain itu, mereka juga cenderung lebih bahagia karena terbiasa hidup santai dan memiliki suasana hati yang baik pula.

- **Lebih Kreatif**

Kreativitas orang yang mencintai alam juga tidak perlu diragukan. Tumbuhan disebut bisa membantu meningkatkan kreativitas, suasana hati, dan rasa vitalitas.

- **Menurunkan Risiko Demensia**

Demensia rentan menyerang seiring bertambahnya usia. Nah ternyata, orang yang hidup dekat dengan alam disebut memiliki risiko demensia lebih rendah dibanding orang yang tinggal di tengah perkotaan. Berkebun dan beraktivitas di tengah tanaman disebut bisa membantu meningkatkan kemampuan kognitif dan menurunkan perilaku agresif.

- **Lebih Menghargai Diri Sendiri**

Ada penelitian yang menemukan bahwa orang yang rutin berolahraga di lingkungan alam atau di sekitar tanaman mengalami peningkatan harga diri dan suasana hati.

- **Kualitas Hidup Lebih Baik**

Peningkatan kesejahteraan psikologis juga ditunjukkan oleh orang yang banyak beraktivitas di tengah alam atau tanaman. Hal ini bisa memberi kenyamanan, relaksasi, kebahagiaan, dan kepuasan umum secara keseluruhan dengan kehidupan.

Dengan segudang manfaat yang bisa didapatkan, rasanya berkebun menjadi salah satu kegiatan yang layak untuk dicoba. Selain sederhana dan bisa dilakukan oleh siapa saja, hobi yang satu ini nyatanya juga murah alias tidak banyak menelan biaya.

2.4 Jamu untuk menurunkan hipertensi

Penggunaan tanaman obat telah digunakan sejak dahulu untuk mengurangi keluhan hipertensi. Pegagan, seledri dan kumis kucing merupakan tanaman obat yang sering digunakan dalam masyarakat untuk mengatasi hipertensi. Hal tersebut

sesuai dengan hasil RISKESDAS 2013 yang menunjukkan bahwa 89.753 dari 294.962 (30,4%) rumah tangga di Indonesia memanfaatkan pelayanan kesehatan tradisional dalam satu tahun terakhir(4) .

Dalam rangka membangun bukti ilmiah (evidence based) khasiat dan keamanan jamu telah dikeluarkan Permenkes No.003/MENKES/PER/1/2010 tentang Saintifikasi Jamu. Saintifikasi jamu merupakan usaha pembuktian ilmiah khasiat dan keamanan jamu dengan penelitian berbasis pelayanan kesehatan sebagai terobosan Kementerian Kesehatan. Setelah terbangun bukti ilmiah khasiat dan keamanan jamu, diharapkan jamu dapat dimanfaatkan dalam pelayanan kesehatan formal(9) . Pada tahun 2011 Badan Litbangkes telah melakukan penelitian Observasi klinik jamu untuk hipertensi, hiperkolesterolemia, hiperglikemia dan hiperurisemia dengan pre-post design selama 28 hari.

Hasil penelitian menunjukkan jamu hipertensi dapat menurunkan tekanan darah secara bermakna setelah pemberian selama 28 hari. Jamu hipertensi menurunkan tekanan darah sistolik subjek rata-rata 20 mmHg dan tekanan darah diastolik subjek rata-rata 10 mmHg. Ramuan jamu hipertensi dalam penggunaan selama 28 hari terbukti tidak mengganggu fungsi hati dan fungsi ginjal serta tidak ditemukan efek samping yang serius(10) . Hasil penelitian Triyono A. dkk menunjukkan rebusan jamu hipertensi menurunkan tekanan darah subjek penelitian sebanding dengan penurunan tekanan darah oleh obat HCT. Penggunaan rebusan jamu hipertensi selama dua bulan tidak mengganggu fungsi hati, fungsi ginjal, darah rutin dan tidak ditemukan gejala klinis efek samping yang serius.

2.4.1 Kunyit Bermanfaat Untuk Jantung Dan Kesehatan Pembuluh Darah

Curcumin dari kunyit juga memiliki efek pelindung pada sistem kardiovaskular. Hal ini telah ditemukan bahwa senyawa ini efektif dalam pengobatan toksisitas kardio, diabetes akibat komplikasi kardiovaskular, penyakit jantung, dll Kurkumin juga mampu mengurangi kadar kolesterol, serta efektif dalam pengobatan kondisi pengerasan arteri atau aterosklerosis. Kurkumin juga mampu membalikkan perubahan terkait penuaan dalam arteri dan fungsinya. Ini akan menghambat hipertensi yang akhirnya mencegah gagal jantung dan juga melindungi jantung dari toksisitas obat. Disfungsi endotel , adalah suatu

kondisi di mana endotelium (lapisan pembuluh darah) terpengaruh dan ada ketidakseimbangan antara molekul biologis yang mengatur penyempitan dan relaksasi pembuluh darah. Hipertensi bisa terjadi sebagai akibat dari disfungsi endotel.

Penelitian menunjukkan bahwa kurkumin dapat membantu dalam membalikkan disfungsi endotel dan meningkatkan kesehatan pembuluh darah. Curcumin memiliki efek melindungi terhadap sistem kardiovaskular. Penelitian menunjukkan bahwa kurkumin bisa membantu memulihkan fungsi pembuluh darah dan memperbaiki perubahan struktural yang terjadi di negara-negara terbesar pada penyakit pembuluh darah. Lihat juga : Tips Alami Mengatasi masalah sembelit / Konstipasi Kunyit Dapat Mengurangi Penyebab Hipertensi Hipertensi sekunder adalah tekanan darah tinggi sebagai akibat dari penyakit tertentu, dan kunyit dapat membantu mengurangi penyakit yang menjadi penyebab tekanan darah tinggi . Sindrom metabolik adalah kondisi medis yang termasuk obesitas abdominal, tekanan darah tinggi, gula darah tinggi, lemak darah, dll Kunyit dan biji jinten hitam terbukti dapat memperbaiki semua unsur sindrom metabolik dalam jangka waktu 8 minggu!. Penelitian telah menunjukkan bahwa asupan kurkumin setiap dapat menurunkan lemak dalam darah pada orang yang menderita sindrom metabolik. Kurkumin yang dikombinasi dengan perubahan gaya hidup dapat membantu mengurangi obesitas, yang merupakan faktor risiko dari hipertensi.

2.5 Konsep manajemen stress

2.5.1 Pengertian Manajemen Stress

Secara sederhana, manajemen stress adalah teknik atau cara penanganan gangguan psikologis yang ditujukan untuk mengendalikan tingkat stres seseorang, terutama stres kronis.

Pendapat lain menyebutkan pengertian manajemen stress adalah kemampuan dalam menggunakan sumber daya (manusia) secara efektif untuk mengelola dan mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena tanggapan (respon).

Tujuan manajemen stress itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu itu agar menjadi lebih baik (*wikipedia*).

Stress merupakan bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika terjadi peningkatan beban kehidupan, seperti beban pekerjaan. Stress timbul sebagai peringatan diri kita sendiri bahwa otak mengalami tekanan yang berlebihan.

Menurut organisasi kesehatan mental di Inggris (*Mental Health Foundation*), ada beberapa tanda seseorang mengalami stress, di antaranya:

1. Mudah marah atau tersinggung.
2. Sulit konsentrasi.
3. Merasa takut atau cemas terus-menerus.
4. Kewalahan dalam menjalani rutinitas.
5. Mood swings alias suasana hati kerap berubah drastis.
6. Sulit bersitirahat atau mengalami perubahan pola tidur.
7. Ketergantungan pada alkohol atau obat tertentu untuk dapat beristirahat.
8. Merasa depresi.
9. Kepercayaan diri rendah.
10. Makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya.
11. Timbul pegal-pegal dan otot kaku.
12. Merasa mual dan pusing.
13. Kehilangan gairah untuk melakukan hubungan seksual.

Di lingkungan kerja, stress mudah sekali dilihat dari ekspresi para pegawai jika ada pekerjaan yang menumpuk. Stress yang tidak segera ditangani bisa menyebabkan kinerja seseorang menurun sehingga pekerjaan bisa saja tidak terselesaikan dengan baik.

Manajemen Stress Menurut Para Ahli

Beberapa ahli mendefinisikan apa itu manajemen stress, di antaranya:

1. Andrew Goliszek

Menurut Goliszek, pengertian manajemen stress adalah usaha untuk memecahkan kebiasaan stres sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik, yaitu dengan cara:

1. Mempelajari apa itu gila.
2. Mengenali gejala stres yang terjadi dalam diri.
3. Mengubah pola perilaku.
4. Memanfaatkan serangkaian teknik dan relaksasi dari manajemen stres yang cepat dan sederhana.

2. Jonathan C. Smith

Menurut Smith, pengertian manajemen stress adalah suatu keterampilan yang dimiliki seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola, dan memulihkan diri dari stress yang dirasakan karena adanya ancaman ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

3. Dorothy H. G. Cotton

Menurut Cotton, manajemen stress adalah kemampuan dalam identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait stress dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah stress atau pengalaman stress

4. Munandar A. S.

Menurut Munandar, manajemen stress adalah usaha untuk mencegah timbulnya stress, meningkatkan ambang stress dari individu, dan menampung akibat fisiologikal dari stress.

2.5.2 Penyebab Stress Pada Umumnya

Tekanan jiwa pada seseorang dapat terjadi karena berbagai sebab, baik itu yang bersumber dari dalam diri sendiri maupun dari luar. Secara umum, penyebab stress dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. Penyebab Stress Dari Luar

Tekanan jiwa dalam diri seseorang seringkali disebabkan oleh faktor dari lingkungannya (*External Stressors*). Misalnya suara bising, suhu udara yang panas, cahaya yang berlebihan dan lain sebagainya.

Selain itu, beberapa faktor dari luar yang menjadi penyebab stress di antaranya:

Peristiwa penting dalam hidup seseorang, misalnya; kematian orang yang dikasihi, kehilangan pekerjaan, perceraian, dan lain sebagainya.

Interaksi sosial, misalnya; perlakuan kasar dari orang lain, perlakuan agresif dari orang lain, diintimidasi orang yang berkuasa, dan lain sebagainya.

Dalam Organisasi misalnya; deadline pekerjaan, intimidasi dari atasan atau rekan kerja, peraturan kerja yang kaku, dan lain sebagainya.

Kecerobohan, misalnya; lupa mematikan listrik, lupa tempat meletakkan kunci, rusaknya peralatan karena kecerobohan, dan lain sebagainya.

2. Penyebab Stress Dari Dalam

Stress juga dapat terjadi karena faktor dari dalam diri seseorang (Internal Stressor), di antaranya:

Workaholic, yaitu seseorang yang bekerja secara kompulsif dan sering mengorbankan waktu tidurnya dan keluarganya sehingga menyebabkan tekanan jiwa.

Fixed Mindset, yaitu seseorang yang berpikiran sempit dan kaku. Biasanya berpikir terlalu banyak dan kaku atau tidak berpikir sama sekali.

Pikiran negatif, hal ini ditandai dengan cara berpikir yang pesimis, sering mengkritik diri sendiri, dan menganalisis secara berlebihan.

Gaya hidup dan kebiasaan, misalnya; sering bergadang, kecanduan minuman beralkohol atau kafein, perokok berat, boros, dan lain sebagainya.

2.5.3 Tujuan Manajemen Stress

Apa tujuan manajemen stress? Secara umum, tujuan manajemen stress adalah untuk memperbaiki kualitas hidup individu agar menjadi lebih baik.

Tujuan manajemen stress dalam organisasi adalah untuk:

1. Mengantisipasi kemungkinan munculnya penyebab stress.
2. Mencegah terjadinya stress pada individu dan organisasi secara keseluruhan.
3. Mengelola stress agar tidak menimbulkan akibat yang lebih buruk.
4. Memulihkan individu dan atau organisasi dari stress.

Biasanya stress dapat mempengaruhi emosi dan cara berpikir seseorang. Apabila tekanan yang dialami seseorang terlalu besar, hal ini bisa mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi dan kondisi lingkungannya.

Untuk mencegah kondisi yang lebih parah maka diperlukan manajemen stress yang baik.

2.5.4 Cara Mengelola Stress

Stress biasanya diungkapkan secara emosional sehingga dapat mengganggu komunikasi antar manusia. Oleh karena itu, setiap organisasi harus punya strategi manajemen stress yang baik dalam perusahaan.

Menurut Stephen P. Robbins, ada dua cara dalam mengelola stress, yaitu:

1. Melakukan Pendekatan Individual

Pendekatan individual sangat menentukan keberhasilan manajemen stress di dalam organisasi. Beberapa pendekatan individual ini diantaranya:

1. Menerapkan manajemen waktu yang baik
2. Menambah waktu untuk berolah raga
3. Melatih diri untuk relaks/ santai
4. Memperluas networking/ bersosialisasi dan dukungan sosial

2. Melakukan Pendekatan Organisasional

Pendekatan organisasional dalam upaya mengelola stress di dalam organisasi biasanya dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya adalah:

1. Menciptakan iklim organisasional yang mendukung
2. Melakukan seleksi personil dan penempatan kerja yang lebih baik
3. Meminimalisir kemungkinan terjadinya konflik dan mengklarifikasi peran organisasional
4. Menetapkan tujuan organisasi secara realistis
5. Mengadakan bimbingan konseling pada anggota
6. Mendesain ulang pekerjaan para anggota
7. Melakukan perbaikan komunikasi dalam organisasi

Tips Manajemen Stress Dalam Organisasi

Dalam perusahaan, manajemen stress biasanya dilakukan oleh manajer HRD (Human Resource Development) yang bertugas untuk menangani kualitas sumber daya perusahaan.

HRD berhubungan secara pribadi dengan sumber daya manusia perusahaan sehingga paling berperan untuk menangani kasus-kasus stress dalam internal perusahaan.

2.5.5 Beberapa tips untuk menerapkan manajemen stress dalam perusahaan antara lain:

1. Identifikasi Perilaku dan Kebiasaan yang Bisa Menyebabkan Stress

Stress di lingkungan kerja tidak hanya disebabkan karena tumpukan pekerjaan yang tidak kunjung terselesaikan saja. Namun stress juga bisa dilatarbelakangi karena permasalahan di rumah seperti sedang bertengkar dengan teman atau anggota keluarga, dililit hutang atau permasalahan pribadi lainnya.

Banyak teori psikologi mengatakan bahwa cara mengatasi stress akibat tekanan permasalahan pribadi bisa diatasi dengan menulis atau bercerita dengan orang lain.

Manajer HRD mungkin tidak bisa memasuki kehidupan pribadi karyawannya, namun bisa diatasi dengan mendekati diri untuk saling bertukar pikiran. Kedekatan secara psikologis bisa membawa dampak besar untuk mengurangi beban pribadi.

2. Menyediakan Perlengkapan Olahraga di Perusahaan

Di beberapa perusahaan saat ini sudah menyediakan fasilitas fitness secara cuma-cuma untuk karyawan. Cara ini bisa menjadi saran bagi manajer untuk menyediakan fasilitas yang dapat membantu mengatasi stress karyawan.

Dengan adanya tempat [olahraga](#) gratis maka juga bisa mengurangi kebiasaan mengatasi stress yang tidak sehat seperti merokok. Olahraga juga dipercaya sebagai cara mengatasi fokus dan konsentrasi agar tetap terjaga selain itu juga berdampak positif bagi kesehatan.

3. Bersosialisasi Dengan Orang Lain

Seperti yang dijelaskan dalam pengertian manajemen stress bahwa bertujuan untuk mengatasi tekanan dalam lingkungan kerja, maka dengan memberikan pekerjaan secara tim bisa mengurangi stress dalam bekerja.

Dengan kerja tim berarti Anda akan berinteraksi dengan rekan kerja Anda dan secara tidak langsung akan membentuk sosialisasi yang tinggi dalam perusahaan. Selain itu, dengan bersosialisasi dengan orang lain maka tubuh akan mengeluarkan hormon yang dapat membuat pikiran menjadi lebih tenang. Salah satu contoh yang bisa diterapkan adalah membantu orang lain.

4. Membiasakan Gaya Hidup Sehat

Jika perusahaan mewajibkan makan siang di kantor, sebaiknya manajer memilih menu-menu makanan yang sehat. Memberikan makanan yang baik dan layak untuk karyawan tentu saja secara tidak langsung membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus dalam bekerja.

Ini juga merupakan bentuk penghargaan atas kinerja dari sumber daya perusahaan. Beberapa gaya hidup sehat ini diantaranya:

1. Tidak merokok
2. Tidak menggunakan obat-obatan terlarang
3. Tidur secukupnya
4. Tidak minum minuman keras terlalu banyak
5. Makan makanan yang sehat
6. Menyelesaikan pekerjaan tepat waktu

7. Menggunakan smartphone seperlunya
8. Menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan baik
9. Ikut serta dalam berbagai kegiatan, baik di tempat kerja maupun di keluarga dan kerabat
10. Tidak menyebabkan tekanan jiwa pada orang lain

5. Menerapkan 4A (*Avoid, Alter, Adapt, Accept*)

Kita bisa memprediksi apa saja penyebab stress di tempat kerja. Misalnya deadline tugas atau pekerjaan yang tekanannya tinggi.

Tekanan pekerjaan seperti ini bisa dihadapi dengan menerapkan 4A (*avoid/* hindari, *alter/* mengubah, *adapt/* menyesuaikan, dan *accept* (menerima)).

1. Hindari pekerjaan yang menyebabkan stress.
2. Mengubah respon terhadap penyebab stress.
3. Beradaptasi dengan pekerjaan penyebab stress.
4. Menerima hal yang tak bisa diubah.

6. Menyediakan Waktu untuk Bersantai

Selain berolah raga, aktivitas bersantai dan bersenang-senang juga dapat mengurangi stress yang dirasakan. Setiap orang pasti memiliki kegiatan favorit yang mereka sukai, dengan melakukan kegiatan tersebut diwaktu senggang maka stress dapat teralihkan.

Kesimpulan

Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa manajemen stress adalah tindakan untuk mengelola gaya hidup, emosi, pikiran dan bagaimana upaya untuk menangani masalah.

Manajemen stres dapat dilakukan dengan membuat perubahan dalam hidup seseorang jika berada dalam tekanan yang terus-menerus. Misalnya mencegah stres dengan melakukan perawatan diri dan relaksasi, dan mengelola respons terhadap situasi stres saat itu benar-benar terjadi.

2.6 Luaran

- : 1. SOP manajemen stress: tehnik relaksasi
- 2. Resep herbal jamu tradisional untuk imunitas tubuh

3. Menanam tanaman toga
4. Booklet manajemen stress untuk ibu dengan hipertensi
5. Jurnal ilmiah nasional

BAB 3

METODOLOGI PELAKSANAAN

3.1 TUJUAN

3.1.1 Tujuan Umum

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu dengan hipertensi diharapkan ibu dapat memberdayakan diri dalam mencegah dan mendeteksi dini terjadinya stres.

3.1.2 Tujuan Khusus

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu dengan hipertensi di RW 02 Kelurahan Mojolangu, ibu akan dapat:

1. Memahami pengetahuan tentang manajemen stress pada hipertensi
2. Melakukan kegiatan pemberdayaan ibu dalam melakukan relaksasi tubuh
3. Melakukan praktik membuat jamu untuk hipertensi
4. Melakukan praktik menanam toga
5. Melakukan evaluasi tingkat stress dan mengukur tekanan darah.

3.2 Manfaat Kegiatan

3.2.1 Manfaat bagi Poltekkes Kemenkes Malang

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dukungan dalam laporan untuk meningkatkan kualitas pelayanan dan menunjang kualitas akreditasi institusi dalam bidang pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa.

3.2.2 Manfaat bagi Ibu

Meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stress sehingga dapat meningkatkan imun dalam tubuh yang akhirnya akan mengurangi resiko terkena penyakit covid 19.

3.2.3. Manfaat bagi dosen

Bisa mengamalkan ilmu yang dimiliki kepada masyarakat sehingga masyarakat dapat hidup sehat, serta memenuhi tugas tridarma dosen.

3.3 SASARAN

Sasaran Pemberdayaan Masyarakat sarasannya adalah:

1. Ibu-ibu warga RW 02 kelurahan Mojolunggu
2. Tekanan darah sama atau lebih 140/90 mmHG sampai 170/100 mmHg
3. Bersedia mengikuti seluruh kegiatan
4. Tidak sedang sakit
5. Bersedia mematuhi protocol kesehatan

3.4 KEPANITIAAN DAN PELAKSANA KEGIATAN

Penanggung Jawab : Ketua Jurusan Keperawatan

Ketua : Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd

Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga melibatkan Dosen lain yang berkenan mengikuti pengabdian masyarakat, serta beberapa mahasiswa.

3.5 METODE PENGABDIAN

Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini menggunakan 3 tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

- 1) Penyusunan Proposal dan Presentasi
- 2) Pengurusan administrasi dan perijinan
- 3) Pembuatan aplikasi dan booklet manajemen stress

b. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan Kader Posbindu. Pelatihan meliputi kegiatan teori, praktek dan pendampingan.

1) Teori

Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dibutuhkan pemberian informasi tentang pemahaman manajemen stress

2) Praktik terdiri dari:

- a. Teknik relaksasi : nafas dalam dan terapi aroma terapi
- b. Cara bercocok tanam tanaman toga
- c. Membuat jamu

NO	TANGGAL/ BULAN	KEGIATAN
1	Juni 2022 MINGGU 1	Pelatihan manajemen stress ketrampilan teknik relaksasi: nafas dalam dan pemberian aroma terapi
2	Juni 2022 MINGGU 3	Ketrampilan membuat jamu untuk hipertensi
3	Juli 2022 MINGGU 1	Teknik relaksasi: menanam toga
4	Juli 2022 MINGGU 2	Evaluasi : pengetahuan, tingkat stress dan tekanan darah

3) Pendampingan

Untuk memberikan pemahaman dan pengalaman langsung akan dilaksanakan pendampingan pada saat melakukan ketrampilan

4) Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan di akhir kegiatan. Kegiatan yang di Monitor : tingkat pengetahuan, tingkat stress dan tekanan darah

5). Output dan Outcome

Output yang diharapkan adalah ibu dapat melaksanakan manajemen stress dengan kriteria:

Tingkat stress ringan, tekanan darah stabil,

Out come : ibu sehat tidak tertular covid 19, booklet, jurnal pengabmas

BAB 4
RENCANA PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABMAS

4.1 Tempat Dan Waktu

Tempat Pengabdian pada Masyarakat di balai RW 02 kelurahan Mojolunggu

4.2 Rencana Kegiatan/Jadwal Rinci Kegiatan

1. Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	2021	2022												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.	Penyusunan Proposal														
2.	Proses Perijinan														
3.	Penyiapan Masyarakat sebagai peserta pengabmas														
4.	Penyusunan materi														
5.	Pembentukan Kelompok kader														
6.	Praktik pelaksanaan														
7.	Monitoring dan Evaluasi														
8.	Pelaporan														
9.	Publikasi														

2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Tabel 2.1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan.

TGL	PUKUL	KEGIATAN	PELAKSANA	KET.
Pertemuan 1	08.00-08.10	Pembukaan	Ketua Puskesmas	Panitia
	08.10-08.30	Perkenalan Tim Pengabmas	Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd	
	08.30-08.40	Pretes		
	08.40-09.30	Penyuluhan tentang manajemen stress	Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd	
	09.30-10.30	Kegiatan relaksasi	Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd	
	10.30-11.00	RTL dan Penutupan	Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd	
Pertemuan 2	08.00-08.10	Pembukaan	Dr. Susi Milwati	
	08.10-08.30	Tanya jawab materi 1	Dr. Susi Milwati	
	08.30-09.30	Ketrampilan membuat jamu	Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd Mahasiswa	
	09.30-10.00	Mengukur tekanan darah	Mahasiswa	
	10.00-10.30	RTL dan Penutupan		
Pertemuan 3	08.00-08.10	Pembukaan	Panitia	
	08.10-08.30	Tanya jawab materi 1 dan 2		
	09.00-selesai	Menanam tanaman toga	- Dr. Susi Milwati, SKp.MPd - Mahasiswa	
Pertemuan 4	08.00-08.10	Pembukaan	- Dr. Susi Milwati, SKp.MPd	

			- Mahasiswa	
	08.10- selesai	Post tes	- Dr. Susi Milwati, SKp.MPd - Mahasiswa	
		Mengukur tingkat stress Mengukur tekanan darah	- Dr. Susi Milwati, SKp.MPd - Mahasiswa	
		Penutupan pengapmas	- Dr. Susi Milwati, SKp.MPd - Mahasiswa	

3. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Monitoring dan Evaluasi

Tabel 2.2. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Monitoring dan Evaluasi.

TGL	KEGIATAN			PELAKSANA
08 Februari 2021	Pelaksanaan Pertama	Kegiatan	Monev	Tim Pengabmas
14 Maret 2021	Pelaksanaan Kedua	Kegiatan	Monev	Tim Pengabmas
11 April 2021	Pelaksanaan Kedua	Kegiatan	Monev	Tim Pengabmas

4.3 ALAT/BAHAN YANG DIBUTUHKAN

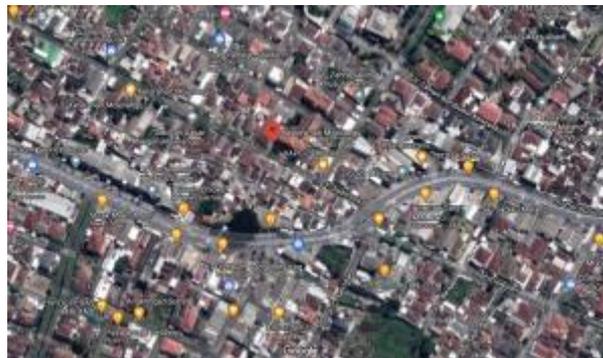
Alat yang dibutuhkan adalah handphone, lcd, laptop, alat membuat hand sanitizer, tissue.

BAB 5

PETA LOKASI

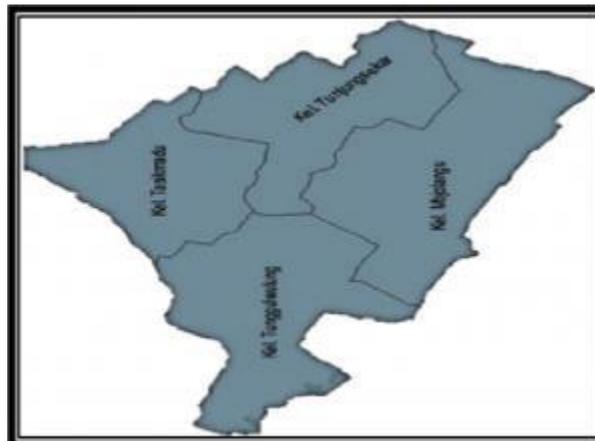
LOKASI DAN WILAYAH KERJA

Puskesmas Mojolangu merupakan salah satu dari 3 (tiga) Puskesmas yang berada di wilayah Kecamatan Lowokwaru. Puskesmas Mojolangu terletak di Kelurahan Mojolangu tepatnya di Jl. Sudimoro nomor 17 A Kota Malang. Puskesmas Mojolangu ini merupakan batas sebelah barat kota Malang dan berjarak \pm 5 km dari pusat kota.



Wilayah kerja Puskesmas Mojolangu meliputi 4 Kelurahan, yaitu:

1. Kelurahan Mojolangu
2. Kelurahan Tunjungsekar
3. Kelurahan Tasikmadu
4. Kelurahan Tunggulwulung



Batas-batas wilayah Puskesmas Mojolangu sebagai berikut:

- Sebelah Utara : Kelurahan Kepuharjo dan Tunjungtirto
- Sebelah Timur : Kelurahan Purwodadi dan Polowijen
- Sebelah Selatan : Kelurahan Tulusrejo dan Blimbing

- Sebelah Barat : Kelurahan Tegalgondo dan Jatimulyo

POS-POS TERBARU

- Kegiatan Vaksinasi COVID-19 bagi Lansia dan Petugas Pelayan Publik
- Kunjungan Pemantauan Pembelajaran Menjelang Pembelajaran Tatap Muka (PTM)
- Persiapan kedatangan santri di ponpes Hidayatul Mubtadiin di masa pamdemi COVID 19



JAM PELAYANAN

Senin – Kamis

07.30 – 12.00

Jum'at

07.30 – 10.00

Sabtu

07.30 – 11.00

IMUNISASI

Senin & Rabu

08.00 – 11.00

IDENTITAS

Biodata Ketua Peneliti

A. Identitas Diri

- 1 Nama lengkap (dengan gelar) : Dr. Susi Milwati, SKp.,MPd
- 2 Jenis Kelamin : Perempuan
- 3 Jabatan Fungsional : Dosen
- 4 NIP/NIK/identitas lainnya : 196312011987032002
- 5 NIDN : 4001126301
- 6 Tempat dan tanggal lahir : Malang, 1 Desember 1963
- 7 E-mail : *susi_milwati@poltekkes-malang.ac.id*
- 8 Nomor Telepon/Hp : 081249898353
- 9 Alamat Kantor : Jalan Besar Ijen 77C Malang
- 10 Nomor Telepon/Faks :
- 11 Lulusan yang telah dihasilkan : -
- 12 Mata Kuliah yg Diampu : KMB, Perioperatif, MPS, keperawatan dasar, PTM

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN KERJA SAMA DARI MITRA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ibu Ninik
Pimpinan Mitra : Ketua RW 02 Kelurahan Mojolangu
Alamat :

Dengan ini menyatakan Bersedia untuk Bekerjasama dengan Pelaksana Kegiatan PKM – Program Kemitraan Masyarakat.

Nama Ketua Tim Pengusul : Dr. Susi Milwati, SKp.MPd
Nomor Induk Dosen Negeri : 4001126301
Program Studi : Prodi DIII Keperawatan Malang
Instansi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

guna menerapkan dan/atau mengembangkan Tri Dharma Perguruan Tinggi pada tempat kami.

Bersama ini pula kami nyatakan dengan sebenarnya bahwa di antara pihak Mitra dan Pelaksana Program tidak terdapat ikatan kekeluargaan dan ikatan usaha dalam wujud apapun juga.

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab tanpa ada unsur pemaksaan di dalam pembuatannya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Malang, Juli 2021
Yang menyatakan,
Kelurahan Mojolangu

Bambang Mijiono
Penata tingkat 1
NIP. 196412311989031142

LAPORAN PELAKSANAAN PENGABDIAN

Pemberdayaan Masyarakat Hari 1

Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan

Karakteristik Responden

Tabel 4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Pendidikan

Karakteristik responden		Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	30	100%
Umur	<55	0	0
	56-65	17	56,6
	66-75	13	43,3
	76-85	0	0
	>85	0	0
Total		30	100%
Pendidikan	SD	0	0
	SMP	9	30
	SMA	18	60
	S1	3	10
	Total		30

Tabel 4.1 menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan. Umur responden tidak terbagi rata, sebagian besar responden (56,6%) berumur 56 -65 tahun. Hampir separuhnya responden (60%) berpendidikan SMA. Rata-rata pekerjaannya sebagai ibu rumah tangga.

4.1.2. Hipertensi Pada Usia Lanjut

Tabel 4.3. Distribusi Hipertensi Pada Usia Lanjut

Hipertensi	Frekuensi	Persen (%)
Ringan: (140- 159/90-99 mmHg)	16	53,3
Sedang : (160-179/100- 109 mmHg)	13	43,3
Berat : (180-209/110- 119 mmHg)	1	3,3
Sangat Berat : (>210/>120 mmHg)	0	0
Total	30	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (53,3 %) termasuk kategori hipertensi ringan , sebagian kecil responden (43,3%) termasuk kategori hipertensi sedang, juga terdapat responden (3,3 %) termasuk kategori hipertensi berat.

4.1.3. Tingkat Kecemasan Pada Usia Lanjut

Tabel 4.2. Distribusi Tingkat Kecemasan Pada Usia Lanjut

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0
Ringan	5	16,66
Sedang	23	76,66
Berat	2	6,66
Berat Sekali / Panik	0	0
Total	30	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (76,6%) termasuk kategori tingkat kecemasan sedang, sebagian kecil responden (6,66%) termasuk kategori tingkat kecemasan berat, dan sebagian kecil responden lainnya (16,6%) termasuk kategori kecemasan ringan

Hasil wawancara

Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%).

Pada pengabdian ini beberapa masyarakat mengajukan pertanyaan sebagai berikut :

- (1) apa resiko yang bisa dialami oleh orang yang menderita hipertensi,
- (2) bagaimana cara pencegahan hipertensi yang tepat,
- (3) bagaimana cara pengatasan jika sudah terjadi hipertensi, serta
- (4) apakah ada program pemerintah bagi masyarakat yang menderita hipertensi.

Pertanyaan ini kemudian dapat dijawab sebagai berikut:

(1) Hipertensi disebut sebagai the silent killer karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi Hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati.

(2) Hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres. Data Riskesdas 2018 pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, proporsi kurang aktifitas fisik 35,5%, proporsi merokok 29,3%, proporsi obesitas sentral 31% dan proporsi obesitas umum 21,8%. Data tersebut di atas menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013.

(3) Upaya yang dapat dilakukan dalam pengendalian Hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE dalam pengendalian Hipertensi dengan perilaku CERDIK dan PATUH; meningkatkan pencegahan dan pengendalian Hipertensi berbasis masyarakat dengan *Self Awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin; penguatan pelayanan kesehatan khususnya Hipertensi.

(4) Pemerintah telah melakukan berbagai upaya seperti meningkatkan akses ke Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), optimalisasi sistem rujukan, dan peningkatan mutu pelayanan. Salah satu upaya pencegahan komplikasi Hipertensi khususnya Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah di FKTP melalui Pelayanan Terpadu (PANDU) PTM,

5) Pemberdayaan masyarakat dalam deteksi dini dan monitoring faktor risiko hipertensi melalui Posbindu PTM yang diselenggarakan di masyarakat, di tempat kerja dan institusi. Kementerian Kesehatan mengimbau agar semua pihak baik pemerintah, swasta maupun masyarakat agar: a) Dapat berpartisipasi dan mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi, b) Menerapkan Hidup Sehat yang dimulai dari keluarga, c) Mengendalikan faktor risiko hipertensi dengan deteksi dini dan modifikasi gaya hidup dengan menerapkan perilaku CERDIK dan mengendalikan hipertensi dengan perilaku PATUH.

Begitu tingginya antusiasme masyarakat mengikuti acara ini sehingga kami membatasi beberapa pertanyaan yang bisa kami jawab pada acara ini. Pada penutupan kegiatan ini tak lupa kami menyempatkan diri untuk berfoto bersama dengan aparat desa serta seluruh masyarakat Desa Tunggulo Selatan, Kecamatan Tilongkabila yang menghadiri acara pengabdian kami ini. Diharapkan melalui kegiatan ini, akan terjalin kerja sama yang baik antara pihak Universitas Negeri Gorontalo dengan masyarakat Desa Tunggulo Selatan, Kecamatan Tilongkabila.

Pemberdayaan Masyarakat Hari Ke 2

Berkebun di polybag sebagai cara mengelola cemas di saat pandemi

Bercocok tanam bisa menjadi salah satu cara **mengurangi** perasaan tertekan karena bisa membantu tubuh lebih rileks, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan terhindar dari **stres**.

Bercocok tanam berkaitan dengan kecemasan seseorang.

Pertama, pada saat meluangkan waktu dengan tanaman, individu melakukan beberapa gerakan tertentu, seperti menyiram, memindahkan tanaman, dan sebagainya, dan ketika tubuh bergerak ini, tentu berpengaruh positif bagi kesehatan fisik.

Kedua, ketika individu melakukan cocok tanam atau berkebun, ia berkesempatan untuk berinteraksi dengan alam, di mana paparan alam sangat bermanfaat bagi kesejahteraan mental dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal ini dikarenakan alam merupakan stimulus yang sifatnya menenangkan, sehingga bisa memicu sistem saraf parasimpatis kita untuk merasakan efek rileks dan senang. Dampak positif selanjutnya yaitu dengan berkebun atau menanam, kita punya akses mendapatkan sinar matahari dan udara segar lebih banyak. Dengan mendapatkan sinar matahari, kebutuhan akan vitamin D dapat tercukupi dan membantu memperbaiki kondisi mood. Manfaat terakhir yaitu dengan berkebun atau bercocok tanam, memungkinkan kita untuk keluar rumah dan ada kemungkinan untuk berinteraksi dengan orang lain meski hanya sekilas dan tidak intens, sehingga kebutuhan sosial kita juga tetap terpenuhi, meski masih berada pada situasi pandemi.



Pemberdayaan Masyarakat Hari Ke 3

Membuat jamu untuk meningkatkan imun

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui tiga tahap, yaitu membuat video tutorial yang berisi penjelasan tentang bahan-bahan untuk membuat jamu serta cara pembuatannya, membagikan video tutorial tersebut lewat akun sosial media Instagram, dan membagikan jamu untuk masyarakat sekitar.

Pada tahap pertama, kami mencari terlebih dahulu bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat jamu. Pada video tutorial ini, kami menggunakan bahan utama empon-empon. Setelah mendapat semua bahannya, kami melakukan edukasi mengenai bahan-bahan apa saja yang dibutuhkan untuk membuat jamu, menjelaskan secara singkat tentang manfaat setiap bahan dan juga mempraktekkan cara pembuatan jamu itu sendiri.

Tahap selanjutnya yaitu membagikan jamu. Hasil yang diperoleh dari pembuatan jamu dibagikan pada peserta yang datang. Diharapkan juga masyarakat dapat meningkatkan imunitas mereka, salah satunya dengan cara mengonsumsi jamu.



Cara Membuat Jamu Empon Empon

Bahan-bahan

- 8 cm temulawak
- 3 ruas kunyit
- 2 ruas jahe merah ukuran sedang
- 5 batang serai
- 2 batang kayu manis
- 700 ml air
- Gula aren secukupnya

Langkah-langkah

1. Siapkanlah panci untuk merebus air. Sambil menunggu air didih, bersihkan semua bahan-bahan jamu dengan mengupas kulitnya dan mencucinya di air yang mengalir.
2. Iris-iris bahan seperti temulawak, kunyit, dan jahe. Lalu geprek bahan-bahan seperti serai dan kayu manis. Masukkan semua bahan yang sudah diiris dan digeprek tadi ke dalam air mendidih, lalu tambahkan juga gula aren.
3. Aduk-aduk ramuan jamu tadi dan tunggu beberapa saat sampai volume airnya mulai menyusut setengahnya. Jika airnya sudah mendidih dan menyusut, matikan kompor lalu tuangkan air rebusan tadi ke dalam cangkir atau gelas sambil disaring.
4. Jamu empon-empon sudah bisa dinikmati. Jika menyukai jamu yang manis, bisa menambahkan takaran gula aren sesuai selera. <https://kumparan.com/Resep-makanan/cara-membuat...>



Pembahasan

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia, hipertensi dengan stres banyak terjadi pada kelompok usia >57 tahun sedangkan hipertensi tanpa stres banyak terjadi pada kelompok usia 38- 47 tahun dan 48-57 tahun. Bertambahnya umur menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga membuat lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik (Kaplan, 2010).

Data pada penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, laki laki lebih banyak menderita hipertensi dengan stres dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan karena gaya hidup yang dijalani oleh laki-laki lebih buruk atau tidak sehat bila dibandingkan dengan perempuan (Jaya, 2009). Berdasarkan pekerjaan, hipertensi dengan stres lebih banyak dialami oleh responden dengan pekerjaan sebagai PNS. Stres yang dialami oleh PNS merupakan suatu kondisi psikis dalam menghadapi rutinitas dan pekerjaan di lokasi kerjanya, dengan sejumlah tugas pokok dan fungsinya yang disebabkan oleh faktor beban kerja, kondisi fisik dan sosial dari lingkungan pekerjaannya, faktor ketersediaan fasilitas yang mendukung pekerjaannya dan masalah-masalah yang timbul yang berkaitan dengan pekerjaannya (Kemalahayati, 2008).

Sedangkan data menunjukkan bahwa berdasarkan hubungan antara stres dan hipertensi, stres lebih banyak dialami oleh penderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Mahmudi (2012) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa 76,9% pasien hipertensi mengalami stres. Stres dapat mempengaruhi sistem kardiovaskular, khususnya hipertensi, dan dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Marliani, 2007). Setelah dilakukan uji analisis statistik dengan uji korelasi koefisien kontingensi didapatkan nilai p mengalami hipertensi. kondisi stres meningkatkan aktivitas saraf simpatis yang kemudian meningkatkan tekanan darah secara bertahap, artinya semakin berat kondisi stres seseorang maka semakin tinggi pula tekanan darahnya. Stres merupakan rasa takut dan cemas dari perasaan dan tubuh seseorang terhadap adanya perubahan dari lingkungan.

Apabila ada sesuatu hal yang mengancam secara fisiologis kelenjar pituitary otak akan mengirimkan hormon kelenjar endokrin kedalam darah, hormon ini berfungsi untuk mengaktifkan hormon adrenalin dan hidrokortison, sehingga membuat tubuh dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi. Secara alamiah dalam kondisi seperti ini seseorang akan merasakan detak jantung yang lebih cepat dan keringat dingin yang mengalir di daerah tengkuk. Selain itu peningkatan aliran darah ke otot-otot rangka dan penurunan aliran darah ke ginjal, kulit, dan saluran pencernaan juga dapat terjadi karena stres. Kondisi stres yang membuat tubuh menghasilkan hormon adrenalin lebih banyak, membuat jantung berkerja lebih kuat dan cepat. Apabila terjadi dalam jangka waktu yang lama maka akan timbul rangkaian reaksi dari organ tubuh lain. Perubahan fungsional tekanan darah yang disebabkan oleh kondisi stres dapat menyebabkan hipertropi kardiovaskuler bila berulang secara intermiten. Begitupula stres yang dialami penderita hipertensi, maka akan mempengaruhi peningkatan tekanan darahnya yang cenderung menetap atau bahkan dapat bertambah tinggi sehingga menyebabkan kondisi hipertensinya menjadi lebih berat (Lawson, 2007).

DAFTAR PUSTAKA

Sumami, S. (2020). Kerja Harmoni Zat Gizi dalam Meningkatkan Imunitas Tubuh. 251.

Data Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional
(<https://covid19.go.id/p/berita/data-vaksinasi-covid-19-update-21-juni-2021>)

Sistem Imun (https://id.wikipedia.org/wiki/Sistem_imun)

Noni Soraya, M. (2014). *Infuses Water: Minuman Bervitamin & Super Sehat*.

Dasar-Dasar Keamanan Vaksin Pelatihan Melalui Elektronik

(<https://in.vaccine-safety-training.org/how-the-immune-system-works.html>)

Christian, A., Abri Anton Trisno, V. S., & Hamsal, M. (2014). Perencanaan Model Bisnis Infused Water.

RINCIAN ANGGARAN BIAYA PENGABMAS 2022
PEMBERDAYAAN IBU DENGAN HIPERTENSI DALAM PELAKSANAAN MANAJEMEN
STRES
SEBAGAI UPAYA IMUNITAS TUBUH

No	Kode	Jenis Pengeluaran	Volume		Harga Satuan	TOTAL	
1	521211	Belanja Bahan					
		1. Tinta printer	1	buah	1	Rp 95.000	Rp 95.000
		2. HVS	2	rim	1	Rp 50.000	Rp 100.000
		3. Konsumsi kegiatan pengabmas	35	org	x 3 keg	Rp 35.000	Rp 3.675.000
		4. banner	1		1	Rp 150.000	Rp 150.000
		5. Fotocopy dan penjilidan:					
		a. Laporan dan instrument pelatihan	1700	lbr	1	Rp 250	Rp 425.000
		b. Penjilidan	6	eks	1	Rp 5.000	Rp 30.000
		c. booklet, ballpen, map	35	set	1	Rp 60.000	Rp 2.100.000
		6. handsanitazier	2	botol	1	Rp 75.000	Rp 150.000
		7. bahan jamu (kunyit, jahe, lengkuas, jeruk nipis, gula, aqua)	1	paket	1	Rp 300.000	Rp 300.000
		8. botol tempat jamu	35	botol	1	Rp 1.200	Rp 42.000
		9. Alat pembuat jamu	1	set	1	Rp 98.000	Rp 98.000
		10. Polybag	30	buah	1	Rp 2.000	Rp 60.000
		11. Media tanam	10	Zak	1	Rp 30.000	Rp 300.000
		12. bibit tanam (kunyit, jahe, lengkuas)	1	paket	1	Rp 150.000	Rp 150.000
		13. Handscun	1	box	1	Rp 135.000	Rp 135.000
		14. Amplop	2	box	1	Rp 35.000	Rp 70.000
		15. sabun cuci tangan	3	buah	3	Rp 30.000	Rp 270.000
		16. Aroma Terapi	35	buah	1	Rp 10.000	Rp 350.000

2	524113	Belanja Perjalanan Dinas Dalam Kota						
		1. Transportasi pengurusan ijin	2	org	x	2 kali	Rp 75.000	Rp 300.000
		2. Transportasi pelaksanaan Pengabmas	3	org	x	3 kali	Rp 75.000	Rp 675.000
		3. Transportasi probandus	2	org	x	3 kali	Rp 75.000	Rp 450.000
		4. Transpor kader	5	org	x	3 kali	Rp 75.000	Rp 1.125.000
		5. Transportasi peserta Pengabmas	30	org	x	3 kali	Rp 50.000	Rp 4.500.000
		Total						Rp 15.550.000