



LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PRODI SARJANA KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS BHAKTI PERTIWI INDONESIA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul : Edukasi dan pemeriksaan Hipertensi: Meningkatkan kesadaran lansia tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik
2. Bidang pengabdian : Kebidanan dan Kesehatan Masyarakat
3. Ketua Tim Pengusul :
 - a. Nama lengkap : A.Fitria Nur Annisa, SKM., M.Kes
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. Disiplin ilmu : Kesehatan Masyarakat
 - d. Alamat : Jalan Jagakarsa Raya No.37 Jagakarsa, Jakarta Selatan
 - e. Telp/fax/email : (021) 7888 4853/ nikyicon@gmail.comAnggota I
 - a. Nama lengkap : Zakia Hary Nisa, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. Disiplin ilmu : Kebidanan
 - d. Alamat : Jalan Jagakarsa Raya No.37 Jagakarsa, Jakarta Selatan
 - e. Telp/fax/email : (021) 7888 4853/ nikyicon@gmail.comAnggota II
 - a. Nama lengkap : Khairil Walid Nasution, SKM., M.Pd
 - b. Jenis kelamin : Laki-Laki
 - c. Disiplin ilmu : D3. Kebidanan
 - d. Alamat : Jalan Jagakarsa Raya No.37 Jagakarsa, Jakarta Selatan
 - e. Telp/fax/email : (021) 7888 4853/ nikyicon@gmail.comAnggota III
 - a. Nama lengkap : Reny Widyasari, S.Tr.Keb., MKM
 - b. Jenis kelamin : Perempuan
 - c. Disiplin ilmu : Kesehatan Masyarakat
 - d. Alamat : Jalan Jagakarsa Raya No.37 Jagakarsa, Jakarta Selatan
 - e. Telp/fax/email : (021) 7888 4853/ nikyicon@gmail.com
4. Lokasi kegiatan:
 - a. Lokasi kegiatan/ mitra I : Pelelangan Ikan Muara Angke
Wilayah Mitra (Desa/kec) : Penjaringan
Provinsi : Jakarta Utara
 - b. Jarak PT ke lokasi : 25 KM
5. Jumlah dana : Rp.6.000.000

Jakarta, Juli 2025

Mengetahui,

Ketua LPPM Universitas BPI

Ketua Peneliti



Dr. Bdn. Kursih Slastriningsih, S.ST., M.Kes



A. Fitria Nur Annisa, SKM., M.Kes

Mengesahkan,

Rektor Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia



Dr. Bdn. Hj. Lilik Susilowati, S.Keb., SKM., M.Kes

KATA PENGANTAR

Kegiatan ini merupakan bentuk nyata kontribusi kami sebagai insan akademik dalam menjawab permasalahan kesehatan di masyarakat, khususnya pada kelompok lansia yang rentan terhadap hipertensi. Melalui kegiatan ini, kami berupaya memberikan edukasi yang aplikatif mengenai pentingnya penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik ringan dalam mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

Dalam menyelesaikan laporan ini Tim Pengabdian Masyarakat banyak menerima bantuan sehingga laporan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diselesaikan dengan baik. Untuk itu Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Bdn. Hj. Lilik Susilowati, S.Keb., SKM., M.Kes selaku Rektor Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia
2. Tim Riviewer Pengabdian Masyarakat Univeristas Bhakti Pertiwi Indonesia yang sangat kami harapkan memberi masukan dan kritikan.
3. Bdn. Widi Sagita, S.ST., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan seluruh rekan dosen dan tim yang telah membantu demi selesainya PkM ini.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan lansia. Kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan guna perbaikan kegiatan serupa di masa mendatang.

Jakarta, Juli 2025

Tim Pengmas

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan.....	2
1.4 Manfaat.....	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	2
2.1 Hipertensi Pada Lansia	2
BAB III PELAKSANAAN KEGIATAN.....	8
3.1 Kegiatan.....	8
3.2 Sasaran.....	8
3.3 Pelaksanaan Kegiatan	8
BAB V PENUTUP.....	10
4.1 Kesimpulan	10
4.2 Saran	10
LAMPIRAN.....	10

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Hipertensi juga dikatakan penyakit *silent killer* karena seringkali tidak menimbulkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh yang serius dan bahkan kematian jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat. Berdasarkan Kemenkes (2021) Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik pada tubuh seseorang lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya. Menurut data dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 yang dikutip dalam Riskesdas (2018), sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia telah didiagnosis dengan hipertensi. Angka penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 1,5 miliar orang. Selain itu, setiap tahunnya diperkirakan sebanyak 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi dan komplikasinya.

Diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari mereka tinggal di negaranegara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46% penderita hipertensi dewasa tidak menyadari bahwa mereka menderita kondisi tersebut. Dari jumlah tersebut, hanya 42% yang didiagnosis dan mendapatkan pengobatan. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) yang menderita hipertensi berhasil mengendalikan kondisinya. Hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Permasalahan hipertensi perlu diwaspadai, hal ini dikarenakan prevalensi hipertensi mengalami peningkatan setiap tahunnya. Penderita hipertensi di dunia diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang mengalami hipertensi (WHO, 2023). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi penderita hipertensi di Indonesia sejumlah 34,1% hal ini mengalami peningkatan

dibandingkan prevalensi pada Riskesdas tahun 2013. Menurut data Aplikasi Sehat Indonesiaku (ASIK) sejumlah 25.958.499 (12,04%) dari 208.982.372 penduduk di Indonesia telah melakukan deteksi dini hipertensi (Kemenkes, 2023).

Menurut penelitian Suryani (2021), pada lansia yang mengalami stres ringan, ditemukan 13 responden (21,31%) yang mengalami pre-hipertensi, sementara 24 responden (39,34%) mengalami hipertensi. Selanjutnya, pada lansia dengan stres berat dan prehipertensi, terdapat 14 responden (22,95%), sedangkan 10 orang (16,39%) mengalami stres berat dan hipertensi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah Meningkatkan Kesadaran Lansia tentang Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik

1.3 Tujuan

Untuk Meningkatkan Kesadaran Lansia tentang Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik

1.4 Manfaat

1. Manfaat yang di dapat dengan adanya kegiatan ini, masyarakat terutama pada umur lansia dapat melakukan skrining hipertensi
2. Adanya sosialisasi tentang Pola makan sehat dan aktivitas fisik pada lansia

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hipertensi Pada Lansia

1. Pengertian

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015).

2. Klasifikasi

Hipertensi sering dijuluki pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian.

Hipertensi diklasifikasikan menjadi beberapa bagian, yaitu :

a. Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO – ISH

Klasifikasi hipertensi menurut WHO-ISH dibedakan menjadi 9 kategori. Klasifikasi tersebut sesuai dengan tabel 1 dibawah ini, yaitu :

Tabel 1.
Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH

Kategori	Tekanan Darah Sistol (mmHg)	Tekanan Darah Diastol (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal-tinggi	130-139	85-89
<i>Grade 1</i> (Hipertensi ringan)	140-159	90-99
Sub-group: perbatasan	140-149	90-94
<i>Grade 2</i> (hipertensi sedang)	160-179	100-109
<i>Grade 3</i> (hipertensi berat)	>180	>110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥140	<90
Sub-group: perbatasan	140-149	<90

Sumber : (Artiyaningrum, 2016)

2. Jenis

Hipertensi apabila dilihat berdasarkan penyebabnya, dikelompokkan menjadi 2 kelompok (Artiyaningrum, 2016), yaitu :

a. Hipertensi Esensial

Hipertensi Esensial sering juga disebut dengan hipertensi primer , adalah hipertensi yang belum jelas penyebabnya. Hipertensi esensial biasanya ditandai dengan terjadinya peningkatan kerja jantung akibat penyempitan pembuluh darah.

b. Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat ditentukan antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme).

3. Faktor Penyebab Faktor

penyebab penyakit hipertensi yaitu faktor demografi seperti umur, jenis kelamin, keturunan dan etnis, faktor perilaku seperti obesitas, stress, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta asupan yang salah.

a. Faktor Demografi

1) Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Tekanan darah akan naik dengan bertambahnya umur terutama setelah umur 40 tahun. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku, sebagai akibat dari peningkatan tekanan darah sistolik (Anggi K, 2008).

2) Jenis Kelamin

Jenis kelamin sangat berpengaruh pada terjadinya hipertensi. Pada umumnya pria lebih rentan terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan wanita. Seorang ahli mengatakan bahwa pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan wanita dengan rasio 2.29 mmHg untuk peningkatan darah sistolik. Hal ini dipengaruhi oleh hormon estrogen pada wanita yang meningkatkan kadar HDL sehingga melindungi wanita dari hipertensi (Kartikasari, 2012). Namun apabila wanita memasuki masa menopause maka resiko hipertensi meningkat sehingga prevalensinya lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Hal ini disebabkan oleh produksi hormon estrogen menurun pada saat menopause sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Artiyaningrum, 2016).

3) Keturunan (Genetik)

Salah satu faktor hipertensi adalah tingginya peranan faktor keturunan yang memengaruhi. Faktor genetik berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel. Menurut Davidson bila kedua orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 45% akan diturunkan kepada anak-anaknya dan bila salah satu orang tuanya menderita hipertensi maka sekitar 30% akan turun kepada anak-anaknya (Artiyaningrum, 2016).

4) Etnis

Prevalensi hipertensi dikatakan lebih banyak terjadi pada orang yang berkulit hitam dari pada berkulit putih. Berdasarkan The ARIC study yang meneliti dua etnik populasi di Amerika menyatakan bahwa prevalensi hipertensi lebih tinggi pada penduduk Afrika di banding kulit putih (55% lakilaki Amerika Afrika dibandingkan

29% laki-laki kulit putih, 56% wanita Amerika Afrika dibandingkan 26% wanita kulit putih) (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

b. Faktor Perilaku

1) Obesitas

Obesitas merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi. Obesitas akan menambah kerja jantung, keadaan ini meningkatkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi dan kolesterol (Anggi K, 2008). Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi melalui berbagai mekanisme baik secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung obesitas dapat menyebabkan peningkatan cardiac output karena makin besar massa tubuh makin banyak pula jumlah darah yang beredar sehingga curah jantung ikut meningkat. Dan secara tidak langsung yaitu melalui perangsangan aktivitas sistem saraf simpatis dan Renin Angiotensin Aldosteron System (RAAS) oleh mediator seperti hormon aldosteron yang terkait erat dengan retensi air dan natrium sehingga volume darah meningkat (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

2) Stress

Stress dapat memicu terjadinya tekanan darah meningkat hal ini karena stress dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memicu jantung berdenyut lebih cepat sehingga menyebabkan tekanan darah naik. Menurut Sutanto (2010), apabila stress berlangsung lama dapat mengakibatkan peninggian tekanan darah menetap (Artiyaningrum, 2016).

3) Merokok

Rokok mengandung berbagai macam zat kimia yang dapat membahayakan tubuh diantaranya nikotin, karbomonoksida, dan bahan yang lainnya. Kandungan kimia dalam rokok dapat menyebabkan timbulnya hipertensi dan penyakit lainnya seperti serangan jantung dan kanker (Intan, 2012).

4) Konsumsi Alkohol

Mengonsumsi alkohol dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit salah satunya yaitu hipertensi, karena zat-zat yang terkandung dalam alkohol sangat berbahaya bagi tubuh sehingga dapat memicu timbulnya berbagai macam penyakit (Intan, 2012).

c. Asupan

Asupan yang salah dapat mengakibatkan hipertensi. Berikut merupakan contoh asupan yang dapat menyebabkan hipertensi.

1) Konsumsi Garam Berlebih

Garam sebenarnya diperlukan tubuh, apabila dikonsumsi dalam batas yang normal. Mengonsumsi garam yang banyak akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang tertahan, hal itu dapat meningkatkan volume darah seseorang. Hal inilah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra karena adanya peningkatan tekanan darah dalam dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi (Intan, 2012).

2) Konsumsi Lemak dan Kolesterol

Konsumsi lemak dan kolesterol dapat mengakibatkan penimbunan lemak pada tubuh apalagi bila aktifitas seseorang kurang maka akan mengakibatkan resiko obesitas. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko hipertensi. Selain itu konsumsi kolesterol dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. Karena semakin tinggi kadar kolesterol total maka akan semakin tinggi kemungkinan terjadinya hipertensi (Maryati, 2017).

3) Konsumsi Serat Kurang

Serat merupakan jenis karbohidrat yang tidak terlarut. Serat berkaitan dengan pencegahan terjadinya tekanan darah tinggi terutama jenis serat kasar. Serat mempunyai fungsi yang tidak tergantikan oleh zat lainnya dalam memicu terjadinya kondisi fisiologis dan metabolik yang dapat memberikan perlindungan pada kesehatan saluran pencernaan, khususnya usus halus dan kolon.

BAB III

PELAKSANAAN KEGIATAN

3.1 Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan di Pelelangan Ikan Muara Angke, Jakarta Utara

3.2 Sasaran

Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Masyarakat di Pelelangan Ikan Muara Angke sebanyak 40 orang

3.3 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada:

- Hari : Senin
- Tanggal : 21 Juli 2025
- Waktu : 09.00 WIB sampai dengan selesai
- Tempat : Pelelangan Ikan Muara Angke
- Peserta : Masyarakat Lansia
- Jumlah : 40 orang

3.4. Susunan Acara

Waktu	Kegiatan	Penanggung Jawab
08.00 – 08.30	Registrasi dan Penerimaan Peserta	Panitia
08.30 – 10.00	Pemeriksaan kesehatan (Tekanan darah, kolesterol, dan Asam Urat)	Tim PkM
10.00 – 10.15	Penyuluhan 1: “Mengenal Hipertensi dan Risiko Komplikasinya pada Lansia”	Tim PkM
10.15 – 10.30	Penyuluhan 2: “Pola Makan Sehat dan Gizi Seimbang untuk Mencegah Hipertensi”	Tim PkM
10.30 – 10.50	Penyuluhan 3: “Aktivitas Fisik Ringan dan Senam Sehat untuk Lansia”	Tim PkM
11.00 – 11.30	Tanya Jawab / Diskusi	Moderator
11.30 – 12.00	Penutupan dan Dokumentasi	Panitia

3.5. Hasil Anggaran

No	Kegiatan	Biaya (Rp)
1	Alat pemeriksaan	1.500.000
2	Sewa kursi dan sound system	500.000
3	Spanduk kegiatan	200.000
4	ATK, dan cetak leaflet	1.400.000
5	Transportasi (biaya bensin)	600.000
6	Snack	1.500.000
7	Penyusunan Laporan	300.000
Total		6.000.000

3.6. Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan	Bulan					
	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Pengajuan proposal						
Seleksi administrasi proposal						
Seminar proposal						
Pengumuman proposal yang lulus seleksi						
Perbaikan proposal						
Penetapan dan penandatanganan Kontrak						
Pengurusan surat izin pengabdian						
Pelaksanaan kegiatan						
Pelaksanaan monitorin g dan evaluasi						
Penyelesaian laporan akhir penelitian						
Seminar hasil						
Penyelesaian administrasi keuangan						

4.1 Kesimpulan

BAB V

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema “*Edukasi Hipertensi: Meningkatkan Kesadaran Lansia tentang Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik*” telah terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai bahaya hipertensi serta pentingnya penerapan pola makan sehat dan aktivitas fisik sebagai bagian dari pencegahan dan pengendalian tekanan darah tinggi.

Melalui penyuluhan kesehatan, pembagian leaflet, pemeriksaan tekanan darah, serta senam lansia, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan keterlibatan aktif. Kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku lansia dalam menjalani gaya hidup sehat dan menjaga kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

4.2 Saran

1. Kegiatan edukasi kesehatan seperti ini sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan agar pemahaman lansia terhadap pengelolaan hipertensi semakin meningkat.
2. Perlu adanya keterlibatan aktif dari pihak puskesmas, kader kesehatan, serta keluarga lansia untuk melakukan pendampingan dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari.
3. Diharapkan ke depan dapat dikembangkan kegiatan serupa dengan materi tambahan seperti manajemen stres, konsumsi obat yang tepat, dan pengenalan makanan lokal yang ramah hipertensi.

LAMPIRAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN (*PLANING OF ACTION*)

Pokok Bahasan	: Edukasi Hipertensi : Meningkatkan kesadaran tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik
Hari / Tanggal	: Senin, 21 Juli 2025
Tempat	: Pelelangan Ikan Muara Angke
Sasaran	: Masyarakat nelayan
Waktu	: 90 Menit

1. Tujuan Umum

Memberikan pemahaman kepada masyarakat di Pelelangan Ikan Muara Angke terkait Hipertensi (pola makan yang sehat dan aktivitas fisik)

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pemeriksaan hipertensi kepada Masyarakat (Skrining)
- b. Meningkatkan Kesadaran Lansia tentang Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik

3. Materi

Bagaimana menjaga Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik untuk menghindari hipertensi

4. Metode

Ceramah dan Tanya Jawab

5. Alat Bantu/ Media

- a. Alat Tensimeter
- b. Leaflet
- c. Microphone
- d. LCD
- e. Video

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2019.
- World Health Organization. Hypertension [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2025 Jul 28]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- PERKI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia). Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia. Edisi IV. Jakarta: PERKI; 2019.
- Setiati S, Alwi I. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi ke-6. Jakarta: Interna Publishing; 2014.
- Suiraoaka IPG. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
- Suyono S. Hipertensi pada Usia Lanjut: Pencegahan dan Penanganannya. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2015.
- Sari DK, Widyaningrum R. Efektivitas Edukasi Pola Makan Sehat Terhadap Pengetahuan Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan; 2021;9(1):45–51.
- Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.

Dokumentasi Kegiatan



7	Khairil Walid Nasution, SKM., M.Pd	324086803	Dosen D3 Kebidanan
8	Reny Widyasari, S.Tr.Keb., M.K.M	0323089802	Dosen Kesmas



UNIVERSITAS BHAKTI PERTIWI INDONESIA

Keputusan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Nomor 7/B/0/ 2025
Alamat: Jl. Raya Jagakarsa No.37 RT.14 RW.01, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12620
Email: universitasbpi@gmail.com; Website: universitasbpi.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 107 /K/ST/UNIV-BPI/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini, Rektor Universitas Bakti Pertiwi Indonesia :

NAMA : Dr. Bdn.Hj.Lilik Susilowati, S.Keb., SKM., M.Kes., MARS
NIDK : 8914140022
JABATAN : Rektor Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia

Memberikan tugas kepada saudara/i :

NO	NAMA	NIDN/NIP	JABATAN
	Dosen dan Karyawan		
1	Zakia Hary Nisa, S.Tr.Keb., M.Tr.Keb	0311129401	Kepala Bagian Humas ,Kerjasama dan Diklat
2	Bd. Kursih Sulastriningsih, S.SiT., M.Kes	0303027102	Ka. LPPM
3	Bdn. Anggarani Prihantiningasih, S.SiT, M.Kes	0321017501	Kepala Sub Bagian Akademik
4	A. Fitria Nur anissa, M.Kes	0323109201	Sekretaris Program Studi Kesehatan Masyarakat
5	Ajeng Sarika, S.Keb Rahmad., MM	- 911015.1711065	Staff Humas, Kerjasama dan Diklat Kepala Perpustakaan
7	<u>Khairil Walid Nasution, SKM., M.Pd</u>	324086803	Dosen D3 <u>Kebidanan</u>
8	<u>Reny Widyasari, S.Tr.Keb., M.K.M</u>	0323089802	Dosen <u>Kesmas</u>
	Mahasiswa		
1	Vida Muzdalifah	21042221143	Mahasiswa S1 Kebidanan
2	Sinta Nurul Badri	210402219141	Mahasiswa S1 Kebidanan
3	Sri Handayani	2203202558002	Mahasiswa D3 Kebidanan
4	Agatha Viola Tethool	220112193001	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
5	Christine Aurelia Alfani	230113201001	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
6	Ni Made Kartika	2203202559003	Mahasiswa D3 Kebidanan
7	Lulu Saragih	2203202557001	Mahasiswa D3 Kebidanan
8	Muhammad Zaky	240114463182	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
9	Luqman Khairul Ikhsan	24011430019	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
10	M. Crysant Ananta	240114500219	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
11	Gema Lazuardi Iman P	240114492211	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
12	Ahmad Alan Sobari	240114401120	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
13	M. Nabil Asadel	240114462181	Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat
14	Aninda Ovilliana	210402248171	Mahasiswa S1 Kebidanan
15	Syipah Maudi Anggraeni	210402212134	Mahasiswa S1 Kebidanan



UNIVERSITAS BHAKTI PERTIWI INDONESIA

Keputusan Menteri Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Nomor 7/B/0/ 2025
Alamat: Jl. Raya Jagakarsa No.37 RT.14 RW.01, Jagakarsa, Jakarta Selatan, 12620
Email: universitasbpi@gmail.com; Website: universitasbpi.ac.id

Kegiatan : Pengabdian Kepada Masyarakat Kolaborasi Kementerian
Kependudukan dan Pembangunan Keluarga Bersama TNI-AL
Tempat : Pelelangan Ikan Muara Angke Jakarta Utara
Hari/Tanggal : Senin / 21 Juli 2025
Pukul : 08.00 s/d selesai

Demikianlah surat tugas ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 19 Juli 2025
Rektor,
Universitas Bhakti Pertiwi Indonesia



Dr. Bdn. Hj. Lilik Susilowati, S.Keb., SKM., M.Kes., MARS ^{hl}

Tiba di :	Kembali :
Tanggal : INDO ARMA	Tanggal : KOMANDO ARMA
 KEPALA D. DOKO PRIGATIN, S.E. M. T. OPRIA KOLONEL (AUT(P)) NRP. 11358/P.	 KEPALA D. DOKO PRIGATIN, S.E. M. T. OPRIA KOLONEL (AUT(P)) NRP. 11358/P.