LAPORAN AKHIR

PROGRAM IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM)

IbM UPAYA PEMBIASAAN MINUM AIR PUTIH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HYPERTENSI MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DI RW 03 KELURAHAN PAJAJARAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIRKALIKI KOTA BANDUNGTAHUN 2020

DISUSUN OLEH :

Tati Suheti A. Per. Pend. SPd, MKes	**:**	**4027055901**
Kuslan Sunandar SKM, MKep, Sp.Kom	**:**	**4015036401**
H. Washudi SPd,MKes	**:**	**4005085501**

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN 2020

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT

1	Judul	:	Pembiasaan minum air putih untuk mencegah penyakit hypertensi melalui pemberdayaan kader dan keluarga di rw 03 kelurahan pajajaran wilayah kerja puskesmas pasirkaliki kota BandungTahun 2020
2	Mitra program PKM (1) Mitra program PKM (2)	: :	Kader Rw 03 kelurahan Pajajaran Keluarga Rw 03 kelurahan Pajajaran
3	Ketua Tim Pengusul a. Nama b. NIDN c. Jabatan/Golongan d. Jurusan/program studi e. Poltekkes Kemenkes f. Bidang Keahlian g. Alamat kantor/tlp/fax/email	 : : : : : : : :	 Tati Suheti Spd, MKes 4027055901 Pembina/Iva Keperawatan Bandung Poltekkes kemenkes Bandung Ilmu Kesehatan Masyarakat Jl. Dr Otten No 32 Bandung 022 4231057
4	Anggota Tim Pengusul		
	a. Jumlah Anggota b. Nama Anggota I/Keahlian c. Nama Anggota 2/Keahlian d. Jumlah mahasiswa terkait e. Alamat kantor/tlp/fax /email	: : : : 	2 (dua) orang Kuslan Sunandar SKM, MKep, Sp. Kom/ Komunitas H. Washudi SPd,MKes/ Komunitas 3 orang Jl. Dr Otten No 32 Bandung 022 4231057
5	Lokasi kegiatan Mitra (1) a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) b. Kabupaten/ Kota c. Provinsi d. Jarak PT ke Lokasi e. Alamat Kantor	 : : : : :	 Pajajaran Bandung Jawa Barat 500 m Jln Pasirkaliki Kota Bandung
	Lokasi kegiatan Mitra (1) a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) b. Kabupaten/ Kota c. Provinsi d. Jarak PT ke Lokasi e. Alamat Kantor	 : : : : :	 Pajajaran Bandung Jawa Barat 2 km Rw 03 Kelurahan Pajajaran
6	Lokasi Pelaksanaan IbM	:	Rw 03 Kelurahan Pajajaran
7	Luaran Yang Dihasilkan	:	Jasa
8	Jangka Waktu Pelaksanaan	:	Januari sd Desember 2020 (1 tahun)
9	Rencana Belanja Total	:	Rp 8.000.000 (Delapan juta rupiah)

Mengetahui
Ketua Unit PPM
Poltekkes Kemenkes Bandung

Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, M.Kes
NIP. 197007281993200 2

Dr. Rr.Nur Fauziah, SKM, MKM
Nip.19700728 199303 2 002

Bandung, 14 Desember 2020
Ketua tim pengusul

Tati Suheti SPd, Mkes
Nip.19590527 198603 2 003

Mengesahkan,
Direktur Poltekkes Kemenkes Bandung

Dr. Ir.H. Osman Syarief, MKM
Nip.19600806 198312 1 002

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa , Alloh SWT karena atas ridho dan RahmatNya, laporan akhir pengabdian masyarakat ini dapat selesai tepat pada waktunya.Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan dan bantuan dari perbagai pihak, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan laporan ini,oleh karena itu penulis menyampaikan ucapana terimakasih kepada :

1. Dr.Ir. H. Osman Syarief., MKM selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.
2. Dr. H. Asep Setiawan SKp, MKes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Bandung
3. Dr. Rr.Nur Fauziyah, SKM, MKM selaku kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Poltekkes Kemenkes Bandung beserta staf.
4. Rekan-rekan sejawat staf dan karyawan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bandung yang telah dengan penuh keihklasan membantu mendorong penulis dalam menyelesaikan laporan ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan ini masih sangat jauh dari sempurna.Untuk itu kritik, saran dan masukan untuk perbaikan selanjutnya sangat penulis harapkan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan laporan ini.

Bandung, 14 Desember 2020

Peneliti

BAB I
PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Word Health Organization (WHO) th 2015 menunjukan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang penyakit hypertensi, artinya bahwa 1 dari 3 orang di Dunia terdiagnosa penyakit hypertensi. Jumlah kasus hypertensi terus meningkat setiap tahunya diperkirakan pada th 2025 akan ada 1,5 miliar kasus dengan hypertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 orang meninggal akibat penuyakit tersebut dan komplikasi.Riskesdas th 2018 menunjukan prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas th 2013 antara lain kankker, stroeke,penyakit ginjal, DM dan hypertensi.

Data epidemologi menunjukkan bahwa dengan makin meningkatnya populasi usia lanjut, maka jumlah pasien dengan hypertensi kemungkinan besar juga kan bertambah , baik hypertensi systolic maupun kombinasi hypertensi sistolik dan diastolic sering timbul pada lebih dari separuh orang yang berusia > 65 tahun.

Prospective Studies Collaboration oleh Lewington dkk memperlihatkan bahwa makin tinggi tekanan darah, baik sistolik (TDS), maupun diastolic (TDD), makin tinggi pula risiko kejadian kardiovaskular. Peningkatan angka kejadian kematian karena penyakit jantung iskemik (IHD, *ischaemic heart disease*) pada setiap dekade meningkat seiring peningkatan TDS maupun TDD. Hal yang sama dijumpai untuk kejadian kematian karena *stroke*. Di samping itu, penelitian MRFIT (*Multiple Risk Factor Intervention Trial*) memperlihatkan bahwa peningkatan TDS berhubungan dengan peningkatan kejadian ESRD. Selain mengakibatkan komplikasi kejadian kardiovaskular, serebrovaskular, renovaskular, data WHO tahun 2000 juga memperlihatkan bahwa hipertensi mempunyai dampak paling besar terhadap kematian global dibandingkan faktor-faktor risiko lain.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan pembunuh diam-diam karena pada sebagian besar kasus tidak menunjukkan gejala apapun. Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke, yang menyerang sebagian besar penduduk dunia. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana dijumpai tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih untuk usia 13 – 50 tahun dan tekanan darah mencapai 160/95 mmHg untuk usia di atas 50

tahun. Pengukuran tekanan darah minimal sebanyak dua kali untuk lebih memastikan keadaan tersebut (WHO, 2005). Hipertensi dapat dikelompokan menjadi dua jenis, yaitu: Hipertensi primer atau essensial dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak atau belum diketahui penyebabnya. Hipertensi primer menyebabkan perubahan pada jantung dan pembuluh darah. Sedangkan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan atau sebagai akibat dari adanya penyakit lain dan biasanya penyebabnya sudah diketahui, seperti penyakit ginjal dankelainan hormonal atau pemakaian obat tertentu (Anggraini, 2009).

Prevalensi hipertensi pada penderita perempuan lebih tinggi, yaitu 37%, sedangkan pria 28%. Prevalensi hipertensi di negara-negara maju cukup tinggi, yaitu mencapai 37%. Sementara di negara-negara berkembang 29,9% (WHO, 2005). Di Indonesia prevalensi hipertensi tahun 2007 mencapai 31,7% dari total jumlah penduduk dewasa, lebih tinggi jika dibandingkan dengan Singapura yang mencapai 27,3%, Thailand dengan 22,7% dan Malaysia mencapai 20% (Riskesdas, 2007). Prevalensi di daerah Jawa dan Bali sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kawasan Sumatra dan kawasan Indonesia timur (SKRT, 2001).

Air putih juga dapat berfungsi sebagai diuretika dan bersifat alamiah, sehingga tidak berisiko menimbulkan efek samping (Nurhasan,2002; Depkes RI.,2003). Manusia lahir ke dunia secara kodrati terbuat dari air. Maka tubuh manusia sebagian besar adalah terdiri dari air. Maka jangan sampai manusia kekurangan air, karena bisa menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar, 80 % tubuh manusia terdiri dari air. Otak dan darah adalah dua organ penting yang memiliki kadarair di atas 80%. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95% (Maryati,2007). Di dalam tubuh kita, air memiliki beberapa fungsi, antara lain: membantu melancarkan sistem pencernaan dan penyerapan hingga proses pembuangan, membantu mengeluarkan sisa-sisa metabolisme dari perut dan ginjal, mengatur suhu tubuh, dan memberikan" pelumas" pada sendi dan selaput di dalam tubuh, darah adalah "alat transportasi " yang mendistribusikan nutrisi keseluruh jaringan tubuh dan 92% dari darah terdiri dari air, cairan yang dikeluarkan tubuh dan saliva hampir semuanya terdiri dari air dan setiap hari sistem pencernaan memproduksi 1,7 liter saliva (Acin, 2010). Begitu banyaknya tugas organ – organ tubuh, sehingga tubuh membutuhkan air sebanyak 1,5 sampai 2 liter atau 8 gelas sehari agar bisa bekerja optimal dan metabolisme tubuh berjalan baik/normal. Bagi para perokok jumlah tersebut harus ditambah setengahnya karena polutan dalam rokok menambah kekentalan darah. Air tersebut diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh lewat air seni, keringat,

pernapasan, dan *sekresi*. Ditinjau dari segi ilmu kesehatan air memiliki fungsi yang sangat banyak. Diantaranya air berfungsi sebagai untuk menjaga kesegaran, mengeluarkan racun dalam tubuh dan juga membantu pencernaan.

Air memiliki manfaat lain yang sangat baik untuk kesehatan manusia, menjaga kebugaran, memperlancar sirkulasi darah, menyehatkan jantung, memberikan efek relaksasi, merawat kecantikan, dan untuk kesuburan (John, 2011).Hasil penelitian Tati (2013) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki tentang Kontribusi Kebiasaan Minum Air Putih terhadap kejadian Hipertensi di Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki kota Bandung terbukti bahwa minimal 6 gelas sehari minum air putih dapat menurunkan tekanan darah.

Di Puskesmas Pasirkaliki Kecamatan Cicendo Kota Bandung yang meliputi 6 (enam kelurahan yaitu kelurahan Husen, kelurahan Pamoyanan, kelurahan Arjuna, kelurahan Sukaraja dan kelurahan Padjadjaran. Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki kelurahan Pajajaran merupakan pemukiman penduduk yang padat sehingga masyarakat setempat mempunyai resikoterjadinya penyakit-penyakit yang berhubungan dengan lingkungan, salah satunya penyakitHypertensi.

Data laporan praktik mahasiswa D3 Keperawatan yang praktek di Kelurahan Pajajaran Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung pada bulan Agustus tahun 2018, didapatkan dari jumlah KK 400 KK yang menderita penyakit PTM salah satunya klien hipertensi bila dibandingkan dengan penyakit yang lain, hipertensi nomor dua terbanyak setelah ISPA.

2. Tujuan

2.1. Tujuan Umum

Menumbuhkan pemahaman keluarga di RW 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung tentang pembiasaan minum air putih .

2.2. Tujuan Khusus

1) Melaksanakan tugas dan tanggung jawab institusi pendidikan dalam mengemban Tri Dharma Perguruan Tinggi khususnya dalam pengabdian masyarakat.
2) Menjalin kerjasama yang saling menguntungkan (*mutualisme*) antara Poltekkes Kemenkes Bandung dengan mitra yaitu Puskesmas Pasirkaliki, Ibu-ibu kader kelurahan Pajajaran .
3) Meningkatkan peran serta masyarakat khususnya keluarga dalam pencegahan Hypertensi

4) Membantu program pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dan mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS).

BAB II
SOLUSI PERMASALAHAN

Salah satu upaya pengobatan hipertensi adalah pemberian obat diuretika. Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga daya pompa jantung menjadi lebih ringan dan mengurangi tekanan darah. Pemberian obat ini akan menimbulkan efek samping diantaranya yaitu hipokalemi. Air putih juga dapat berfungsi sebagai diuretika dan bersifat alamiah, sehingga tidak berisiko menimbulkan efek samping (Nurhasan,2002; Depkes RI.,2003).

Manusia lahir ke dunia secara kodrati terbuat dari air. Maka tubuh manusia sebagian besar adalah terdiri dari air. Maka jangan sampai manusia kekurangan air, karena bisa menyebabkan sirkulasi darah tidak lancar, 80 % tubuh manusia terdiri dari air. Otak dan darah adalah dua organ penting yang memiliki kadar air di atas 80%. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95% (Maryati,2007). Di dalam tubuh kita, air memiliki beberapa fungsi, antara lain: membantu melancarkan sistem pencernaan dan penyerapan hingga proses pembuangan, membantu mengeluarkan sisa-sisa metabolisme dari perut dan ginjal, mengatur suhu tubuh, dan memberikan" pelumas" pada sendi dan selaput di dalam tubuh, darah adalah "alat transportasi " yang mendistribusikan nutrisi keseluruh jaringan tubuh dan 92% dari darah terdiri dari air, cairan yang dikeluarkan tubuh dan saliva hampir semuanya terdiri dari air dan setiap hari sistem pencernaan memproduksi 1,7 liter saliva (Acin, 2010). Begitu banyaknya tugas organ – organ tubuh, sehingga tubuh membutuhkan air sebanyak 1,5 sampai 2 liter atau 8 gelas sehari agar bisa bekerja optimal dan metabolisme tubuh berjalan baik/normal. Bagi para perokok jumlah tersebut harus ditambah setengahnya karena polutan dalam rokok menambah kekentalan darah.

Air tersebut diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh lewat air seni, keringat, pernapasan, dan *sekresi*. Ditinjau dari segi ilmu kesehatan air memiliki fungsi yang sangat banyak. Diantaranya air berfungsi sebagai untuk menjaga kesegaran, mengeluarkan racun dalam tubuh dan juga membantu pencernaan. Disamping itu Air memiliki manfaat lain yang sangat baik untuk kesehatan manusia, menjaga kebugaran, memperlancar sirkulasi darah, menyehatkan jantung, memberikan efek relaksasi, merawat kecantikan, dan untuk kesuburan (John, 2011).

Pengalaman penulis di lapangan pada umumnya konsumsi air minum di masyarakat belum memperhatikan kebutuhan minimal 8 gelas perhari. Apalagi di daerah yang beriklim sejuk seperti di Bandung, masyarakat cenderung minum kurang dari 8 gelas, karena bila minum lebih banyak akan memberikan efek diuretika, sehingga mereka tidak nyaman sering buang air kecil/kencing atau beser. Risiko kurangnya konsumsi air minum akan terjadi gangguan atau penyakit ginjal dan kardiovaskuler, diantaranya hipertensi. Di daerah yang beriklim sejuk pada umumnya kaum lelaki untuk menghangatkan badan dengan menghisap rokok dan minum kopi. Kebiasaan merokok dan minum kopi ini akan meningkatkan risiko timbulnya penyakit hipertensi di masyarakat, permasalahan tersebut , maka perlu di laksanakan upaya-upaya preventif promotif yang di arahkan kepada keluarga di rumah. Minimal upaya pencegahan hipertensi. Memperhatikan hal tersebut, salah satu upaya dalam merealisasikan program pelatihan bagi keluarga adalah dengan menjalin kerjasama antar lembaga dan keluarga , Puskesmas Pasirkaliki, Ibu-ibu kader kelurahan Pajajaran , Kader Kesehatan RW 03 Kelurahan Pajajaran dan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Bandung melalui berbagai kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaituPendidikan, Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Sehingga terjalin mitra kerjasama yangmutualisme. Salah satu bentuk kongkrit kerjasama tersebut akan dilaksanakan dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat yang terus menerus dan berkesinambungan berupa Penguatan dan Pembinaan Masyarakat dalam upaya pembiasaan minum air untuk mencegah penyakit hypertensi melalui pemberdayaan kader dan keluarga di RW 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung.

Secara lebih terperinci bentuk solusi permasalahan dari pengabdian masyarakat pembiasaan minum air putih melalui pemberdayaan kader dan keluarga di rw 03 kelurahan pajajaran dalam pencegahan penyakit Hypertensi adalah sebagai berikut :

1. Aktifitas kegiatan pelatihan pembiasaan minum air putih melalui pemberdayaan kader dan keluarga di rw 03 kelurahan Pajajaran dalam pencegahan penyakit Hypertensi yang berkelanjutan dan terintegrasi di RW 03 kelurahan Pajajaran wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki.
2. Pelayanan pengabdian masyarakat dari Ibu-ibu Kader dan keluarga kepada masyarakat di wilayah kelurahan Pajajaran dalam mensosialisasikan hasil pelatihan tersebut dalam pencegahan penyakit Hypertensi di lingkungannya masing-masing.

3. Tumbuh dan berkembangnya kepekaan sosial dari pengurus pemerintahan setempat dalam menyiapkan kader kesehatan yang siap dalam pencegahan penyakit Hypertensi

BAB III
METODOLOGI PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan yang seharusnya dilaksanakan sekitar bulan Maret 2020, sehubungan dengan adanya Pandemi Covid -19 (coronavirus disease -19) yang menimpa Dunia termasuk Indonesia . Ketika banyak negara melakukan berbagai langkah untuk mengatasi virus Covid-19 maka di Indonesia semua kegiatan dilakukan di Rumah (WFO) sampai bulan Juni 2020 , mulai sekitar bulan Juli 2020 kegiatan di perkantoran dilakukan 50% di rumah dan 50% di Kantor, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat baru dilaksanakan pada bulan Juli. Yang bertempat di Rw 03 Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung yang dilakukan secara bertahap, diawali dengan penyusunan proposal dan di akhiri dengan pembuatan laporan. Metode yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan kader Posyandu yang akan menjadi pendamping dan keluarga yang memiliki penderita Hypertensi. Kegiatan pembinaaan diarahkan melalui pemberdayaan dan revitalisasi program kerja Puskesmas dan Posyandu yang sudah terbentuk.

Program didesain dalam bentuk penguatan dan pemberdayaan (empowering)masyarakat di lingkungan wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Bandung agar memiliki kemandirian dalam menilai masalah kesehatan di lingkungannya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dalam 3 tahap sebagai berikut:

3.1 Tahap persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat di selenggarakan di RW 03 Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan meliputi:

1. Koordinasi atau penjajagan dengan Puskesmas dan jajaranya
2. Membuat Modul pegangan kader dan bahan materi pelatihan .
3. Menyusun perizinan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Pemberdayaan Masyarakat dan Dinas Kesehatan Kota Bandung
4. Melakukan skrining atau mengidentifikasi keluarga yang memiliki penderita yang Hypertensi sebayak 20 keluarga
5. Merekrut kader posyandu dari tokoh masyarakat yang potensial, berminat dan memiliki integritas dalam pembinaan lingkungan. Kader berasal dari kader lama yang sudah

tercatat yang memiliki kepedulian dalam kegiatan lingkungan.Perekrutan kader berkoordinasi dengan kelompok dan tokoh masyarakat, puskesmas dan apparat pemerintahan setempat. Jumlah kader yang dilatih memenuhi jumlah kader ideal dengan komposisi keluarga yang ada di RW 03 Kelurahan Pajajaran. Kader yang diikutkan dalam pelatihan pembiasaan minum air putih sebanyak 12 orang .

3.2. Pelaksanaan

Program pengabdian masyarakat berorientasi pada proses pelatihan yang dilakukan sesuai dengan sasaran dan keluarga yang diharapkan .Materi pelatihan merujuk pada peningkatan aspek pengetahuan agar mempunyai kemampuan menjadi pendamping keluarga dalam pembiasaan minum air putih . Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui dua tahapan yaitu pelatihan kader posyandu dan pendampingan pelatihan keluarga yang dilakukan oleh kader.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan sampai awal bulan Agustus 2020 yang meliputi pelatihan kader dan pendampingan kader. Kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah terlaksana adalah sebagai berikut :

3.2.1. Pelatihan / Refreshing kader

Pelatihan atau refresing kader adalah kegiatan melatih kader tentang latihan pembiasaan minum air putih dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader tentang pembiasaan minum air putih, agar kader memiliki kemampuan menjadi atau membimbing masyarakat khususnya keluarga yang memiliki penderita dengan hypertensi dalam pembiasaan minum air putih. Secara terinci tujuan pelatihan kader adalah:

1. Meningkatkan pengetahuan kader dalam memberikan penyuluhan kepada keluarga atau masyarakat dalam pembiasaan minum air putih.
2. Meningkatkan rasa percaya diri kader dalam melaksanakan tugas pelayanan di posyandu khusus untuk keluaga yang memiliki anggota keluarga yang hypertensi

Pelatihan atau refresing kader posyandu dilaksanakan melalui tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Pre test

Pre test untuk mengkaji pengetahuan kader dengan cara mengisi kuesioner yang berisi 8 pertanyaan tentang materi pembiasaan minum air putih. Sebelum diberikan pelatihan Pre test dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020 , hasil pre test di dapatkan nilai rerata pengetahuan kader nilai terendah 51, dan tertinggi 71 nilai kurang dari 51 sebanyak 6 orang sedangkan dan lebih dari dari 51 sebanyak 6 orang .

2. Pelatihan kader, Pelaksanaan pelatihan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab , dilaksanakan dua tahapan, yaitu:
   a. Tahap pertama, tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi tentang konsep pembiasaan minum air putih, tgl 27 dan 28 Juli 2020 bertempat di Gedung Bale sawala Rw 03. Pelatihan dilaksanakan oleh tim pengusul yaitu dosen Poltekkes Bandung dengan koordinasi dengan Puskesmas Pasirkaliki Bandung.
   b. Tahap ke dua, tim pengabdian masyarakat mendampingi kader yang sudah dilatih untuk memberikan penyuluhan kepada keluarga dilaksanakan tg 4 sd 6 Agustus 2020, diharapkan pada kegiatan memberikan penyuluhan kepada keluarga para kader telah mampu dan percaya diri melakukan secara mandiri.

3. Post test

   Post test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang konsep pembiasaan minum air putih bertempat di kantor Rw 03 dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2020 , didapatkan nilai terendah 70 dan tertinggi 85. Kader dikatakan nilai baik jika nilai post test minimal 60.

3.3. Monitoring dan Evaluasi

Hasil pelatihan berupa kader aktif yang memiliki pengetahuan dan integritas terhadap kemandirian lingkungan dalam mengatasi masalah kesehatan digerakan oleh tim pengusul secara periodic untuk melakukan memandu kader yang melakukan penyuluhan kepada keluarga.Penggerakan dilakukan dengan menyesuaikan program puskesmas atau posyandu ataupun potensi yang ada di masyarakat secara terintegrqsi dan saling memberikan manfaat. Penggerakan memperhatikan berbagai pertimbangan kultur etika dan budaya yang dimiliki oleh masyarakat Rw 03 kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung.

Evaluasi keberhasilan kegiatan dilihat dari nilai pengetahuan , dikategorikan pengetahuan baik jika rata rata nilai post test minimal 60.

3.4. Pelaporan

Kegiatan membuat laporan secara tertulis tentang kegiatan yang telah dikerjakan mulai tahap persiapan sampai dengan tahap evaluasi.

BAB IV
TARGET DAN LUARAN

4.1 Target

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan kader dan keluarga tentang pembiasaan minum air putih di Rw 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki kota Bandung.

4.2 Luaran

Secara lebih terperinci bentuk luaran dari pengabdian masyarakat melaluiupaya meningkatkan pengetahuan kader dan keluarga tentang pembiasaan minum air putihuntuk mencegah Hypertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung adalahberupa jasa yaitu memberikan pelatihan kepada kader dan keluarga untuk pembiasaan minum air putih untuk mencegah hypertensi, menggunakan modul sebagai alatnya dengan rincian sebagai berikut:

1. Membuat dan menggandakan modul pembiasaan minum air putih
2. Terlaksananya pelatihan kader dan keluarga oleh dosen dan mahasiswa pengusul pengabdian masyarakat guna meningkatkan pengetahuan kader dan keluarga.
3. Terlaksanya pelatihan tentang pembiasaan minum air putih oleh kader di dampingi oleh dosen dan mahasiswa, guna meningkatkan pengetahuan kader dan keluarga sehingga dapat mencegah terjadinya hipertensi.
4. Terlaksananya program berkelanjutan dalam mencegah hipertensi dengan melalui pembiasaan minum air putih yang dilakukan oleh kader dan keluarga sehingga masyarakat menjadi terbiasa minum air putih.
5. Meningkatnya cakupan pelayanan program upaya meningkatkan pengetahuan tentang pembiasaan minum air putih.

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil

Sampai dengan akhir bulan Agustus 2020 pengabdian masyrakat telah selesai dilaksanakan pada dasarnya terdapat 2 kegiatan yaitu pelatihan kader dan pendampingan kader dalam melaksanakan penyuluhan kepada keluarga yang memiliki penderita hipertensi.

Hasil pelatihan kader aktif maupun kader baru yang memiliki integritas terhadap kemandirian dalam mengatasi masalah kesehatan digerakan oleh tim pengusul pada setiap kegiatan adalah sebagai berikut:

5.1.1. **Hasil pre test**, pengetahuan kader tentang materi pembiasaan minum air putih dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2020 , hasil pre test di dapatkan nilai rerata pengetahuan kader nilai terendah 51, dan tertinggi 71 nilai kurang dari 51 sebanyak 6 orang sedangkan dan lebih dari dari 51 sebanyak 6 orang . Hasil posttest dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang konsep pembiasaan minum air putih bertempat di kantor Rw 03 dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2020 , didapatkan nilai terendah 70 dan tertinggi 85. Kader dikatakan nilai baik jika nilai post test minimal 60.

5,1.2. **Pelaksanaan** pelatihan dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab pada hari pertama pada tg 27 Juli 2020 dilaksanakan dua tahapan, yaitu:

a. Tahap pertama, tim pengabdian masyarakat menyampaikan materi tentang konsep pembiasaan minum air putih, tgl 28 Juli 2020 bertempat di Gedung Bale sawala Rw 03. Pelatihan dilaksanakan oleh tim pengusul yaitu dosen Poltekkes Bandung dengan koordinasi dengan Puskesmas Pasirkaliki Bandung.
b. Tahap ke dua, tim pengabdian masyarakat mendampingi kader yang sudah dilatih untuk memberikan penyuluhan kepada keluarga dilaksanakan tg 4 sd 6 Agustus 2020, sesuai dengan yang diharapkan pada kegiatan memberikan penyuluhan kepada keluarga para kader telah mampu dan percaya diri melakukan penyuluhan secara mandiri.

5.1.2. Post test

Post test dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang konsep pembiasaan minum air putih bertempat di kantor Rw 03 dilaksanakan pada tanggal 7 Agustus 2020 , didapatkan nilai terendah 70 dan tertinggi 85. Kader dikatakan nilai baik karena nilai post test minimal 70.

5.2. Pembahasan

Program pengabdian pada masyarakat ini sangat bermanfaat baik bagi tim pengabdian masyarakat, kader posbindu dan institusi pendidikan . Bagi tim pengabdian masyarakat , kegiatan ini dapat mengaplikasikan pengetahuan yang di miliki untuk diterapkan kepada masyarakat, kegiatan ini merupakan salah satu pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang wajib dilaksanakan oleh setiap dosen.

Kader posbindu di RW 03 memiliki komitmen yang tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pre test dan post test pengetahuan kader tentang manfaat minum air putih yang menunjukan peningkatan rerata 22,5 poin, serta seluruh kader setelah dilatih memilki kategori baik, hal tersebut terjadi karena kader antusias mengikuti pelatihan ini ditunjukan dengan diikutinya pelatihan secara penuh waktu dari awal sampai akhir pelatihan oleh kader.

Pendampingan kader posbindu dilaksanakan setelah kader selesai mengikuti pelatihan.Pendampingan kader adalah bimbingan dan pendampingan yang diperoleh kadet dari tim pengabdian masyarakat selama kader memberikan penyuluhan kepada masyarakat RW 03, setelah pendampingan selesai , kader melaksanakan kegiatan secara mandiri dan bimbingan diberikan apabila dianggap perlu. Selanjutnya para kader posbindu mampu dan percaya diri melakukan secara mandiri, sehingga penyuluhan dilakukan secara rutin yang dilaksanakan oleh kader posbindu.

Kegiatan pengabdian bagi masyarakat yang dilaksanakan ini berfokus pada pemberdayaan masyarakat khususnya pemberdayaan kader. Pemberdayaan masyarakat adalah upaya memfasilitasi sumber yang ada di masyarakat, guna meningkatkan pengetahuan sumber daya yang ada di masyarakat agar mampu mengidentifikasi masalah yang sedang dihadapi, potensi yang dimiliki, merencanakan dan melakukan

pemecahannya dengan memanfaatkan potensi setempat. Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan adalah proses pemberian informasi kepada individu, keluraga atau kelompok secara terus menerus dan berkesinambungan , serta membantu masyarakat khususnya dalam pembiasaan minum air putih sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit hypertensi di masyarakat.

Air putih memiliki banyak manfaat untuk kesehatan. Salah satunya, air putih bisa memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh, sehingga terhindar dari dehidrasi. Kekurangan maupun kelebihan asupan air putih, sama-sama dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Ada aturan untuk minum putih yang sebaiknya dijalankan oleh setiap orang, untuk menjaga kesehatan tubuh.

Aturan populer minum air putih yaitu minimal delapan gelas per hari. Hal ini tidak memiliki bukti ilmiah yang kuat. Aturan minum air putih yang tepat menurut Institute of Medicine's Food and Nutrition Board adalah 2,7 liter per hari bagi wanita. Seorang pria membutuhkan lebih banyak dibandingkan wanita yaitu 3,7 liter air putih per hari.

Waktu yang baik untuk minum air putih setiap hari pertama adalah segera setelah bangun tidur pada pagi hari. Sebaiknya mengonsumsi 1-2 gelas air putih setiap harinya. Minum air putih setelah bangun tidur dapat membantu mengisi ulang kembali cairan yang hilang ketika kita terlelap selama 7-8 jam. Selain itu, minum air putih setelah bangun tidur juga dapat membantu proses metabolisme tubuh serta membuang racun dari dalam tubuh.

Waktu lainnya minum air putih sekitar 30 menit sebelum makan dapat membantu melancarkan proses pencernaan. Namun, jumlahnya jangan terlalu banya, cukup minum satu gelas atau 200 ml. Karena air putih yang berlebihan, dapat mengganggu proses pelarutan makanan dan fungsi enzim yang diperlukan saluran pencernaan dalam mencerna makanan.

Saat tubuh merasa lelah menandakan tubuh kurang cairan, maka harus segera minum air putih. Lebih dari 60% fungsi tubuh bergantung pada air, tak terkecuali otak dan sistem saraf. Kekurangan air dapat menyebabkan tubuh mengalami kelelahan, kehilangan konsentrasi, sakit kepala, depresi, kesulitan tidur dan berbagai gangguan kesehatan lainnya.

Salah satu kegiatan yang dapat menyebabkan tubuh mengalami kekurangan cairan adalah berolahraga. Sebab ketika berolahraga, banyak cairan di dalam tubuh yang dikeluarkan melalui keringat. Sehingga, untuk mencegah dehidrasi dan meningkatkan kekuatan otot tubuh, sangat disarankan minum air putih sebelum dan sesudah berolahraga.

Setelah lelah menjalani aktivitas sepanjang hari, juga disarankan minum air putih sebelum tidur, tetapi jumlahnya jangan terlalu banyak cukup setengah sampai satu gelas saja. Langkah sederhana ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, tidur pun menjadi lebih nyenyak. Kualitas tidur yang baik dapat memulihkan kondisi kesehatan tubuh, menjaga tekaan darah tetap normal, Jadi pada saat bangun tidur badan akan merasa rilek, lebih segar dan bugar

Jika kekurangan cairan dapat mengganggu fungsi organ tubuh, kelebihan cairan atau overhidrasi juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan. Untuk menghindari bahaya overhidrasi, pastikan minum air putih secara cukup serta mengenali waktu merasa haus dan benar-benar membutuhkan air putih.

BAB VI
SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan kegiatan pengmas yang dilakukan maka dapat disimpukan bahwa :

1. Nilai pre test pengetahuan kader nilai atau skor terendah 51, dan skor tertinggi 71
2. Nilai post test terendah 70 dan tertinggi 85. Kader dikatakan nilai baik karena nilai post test minimal 70.
3. Pada kegiatan pendampingan kader yang telah mendapatkan pelatihan, pada saat memberikan penyuluhan kepada keluarga para kader telah mampu dan percaya diri melakukan penyuluhan secara mandiri.

B. Rekomendasi

Rekomendasi untuk para kader agar terus meningkatkan kemampuan (pengetahuan dan ketrampilan) untuk membantu keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

Burns, M.E. & Mechanic, O. J. (2012). Art Therapy. *The Monday life*.

Cisternino, H. (2005). Play therapy and the hospitalized chlid. Influence of normative, therapeutic and educative play in reducing emotional distress.

Councill, T. (2012). Medical Art Therapy with Children. *On Handbook of Art Therapy*. Guilford Press: New York. .

Favara-Scacco, C., Smirne, G., Schiliro, G., & Di Cataldo. (2001). Art therapy as support for children with leukemia during painful procedures. *Medical and Pediatric Oncology*. 36: 474-480.

Meltzer, H., Vostanis, P., Dogra, N., Doos, L., Ford, T., & Goodman, R. (2008). Children specific fear. *Journal compilation © Blackwell Publishing Ltd. Child: care, health and development*, 35 (6), 781–789.

Mendez, X.,Espada, J.P., Orgiles, M., Hidalgo, M.D., & Fernandez, J.M. (2008). Psychometric properties and diagnostic ability of the separation anxiety scale for children (SASC).*European child and adolescent psychiatry*, 17 (6), 365-372.

Quiles, J.M.O et al (2013). Identification of degress of anxiety in children with three-five face facial scales. *Psicothema*. Vol 25. No 4.

Ramdaniati, S & Setiawan, R. (2013), efektifitas normative play dan therapeutic play terhadap penurunan rasa takut anak usia pra sekolah yang dirawat di RSUD dr. slamet garut, *Jurnal Kesehatan Bhakti Kencana*. Vol 3 No 7 .

Salmela, M., Salantera, S., & Aronen, E. (2009). Child-reported hospital fears in 4 to 6 year old children. *Pediatric Nursing*. /September-October 2009. /Vol. 35/No.

Tanaka, K. & Yoshikawa, N. (2010). A need for play specialist in Japanese Children's wars. *Pediatric Nursing*, Juli Vol. 22 No. 6.

Widyasari, F.K. (2009). *Therapi bermain untuk anak normal*. Diakses dari http://www.mediaindonesia.com/mediahidupsehat/index.php/read/2009/05/12/1160/13/Terapi-Bermain-Untuk-Anak-Normal 20 Januari 2015 jam 4.

INSTRUMEN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pembiasaan minum air putih terhadap kejadian hipertensi di Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki kota Bandung

I. Kebiasaan minum air putih

1. Apakah bapak/ibu setiap hari minum air putih/bening?
   1. ya 2. tidak
2. Bila ya, berapa gelas dalam sehari ? isikan jumlahnya ..... gelas
3. Selain air putih, adakah minuman lain yang disukai ?
   1. ya 2. tidak
4. Bila ya, apa yang Bapak/ibu biasa minum (tuliskan): …….
5. Berapa gelas banyaknya (tuliskan)……

II. Status Gizi

1. Tinggi Badan.....Cm
2. Berat badan.....Kg.

V. Tekanan darah.....mmH

PEMBIASAAN MINUM AIR PUTIH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT HIPERTENSI MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DAN KELUARGA DI RW 03 KELURAHAN PAJAJARAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIR KALIKI TAHUN 2019

OLEH :

Tati Suheti, APP., M.Kes.

Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom.

H. Washudi, S.Pd., M.Kes

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, atas terwujudnya modul tentang "Pembiasaan Minum air puh" dengan harapan dapat dimanfaatkan menumbuhkan pemahaman keluarga tentang pencegahan dan penanganan hipertensi.

Modul ini di desain dalam rangka pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan kader untuk membiasakan keluarga minum air putih

PENDAHULUAN

Penyakit hipertensi nomor dua terbanyak setelah ISPA. Salah satu upaya pengobatan hipertensi adalah pemberian obat diuretika. Diuretik membantu ginjal membuang garam dan air, yang akan mengurangi volume cairan di seluruh tubuh sehingga daya ppompa jantung menjadi lebih ringan dan mengurangi tekanan darah. Pemberian obat ini akan meenimbulkan efek samping diantaranya hipokalemi.

Air putih juga dapat berfungsi sebagai diuretika dan bersifat alamiah, sehingga tidak menimbulkan efek samping (Nurhasan,2002; Depkes RI.,2003).
Padatnya aktivitas dan konsumsi beragam hidangan membbuat kita seringkali lupa untuk mengonsumsi air putihh., dan dapat menyebabkan darah menjadi lebih kental. Dengan minum air putih minimal 8 gelas perhari akan menjaga darah tetap encer sehingga dapat menjaga tekanan darah tetap normal.

PENDAHULUAN

Walau kelihatan sepele, ternyata menenggak air putih banyak manfaatnya karena 65% tubuh kita terdiridari air, banyak orang mengabaikan meminum air putih, padahal hal ini tidak boleh diabaikan Seperti yang dilansir dari Mind Body Green (2014).

Sebuah penelitian yang menemukan bahwa sekitar 75% orang Amerika ternyata mengalami dehidrasi setiap harinya. Hal ini berbanding terbalik dengan hasrat kebanyakan orang yang menginginkan berat tubuhnya sempurna dan kesehatan seluruh anggota badannya. Mengkonsumsi air putih tidak memiliki efek samping yang berarti. Adanya air akan meningkatkan kinerja atletik, mengurangi nafsu makan, dan membantu membersihkan racun yang tidak diinginkan dan bahan kimia. Sekitar 50-70% tubuh manusia terdiri dari air, maka sangatlah penting untuk menjaga tubuh terhidrasi dengan baik dengan minum air putih sebanyak 8 gelas perhari.

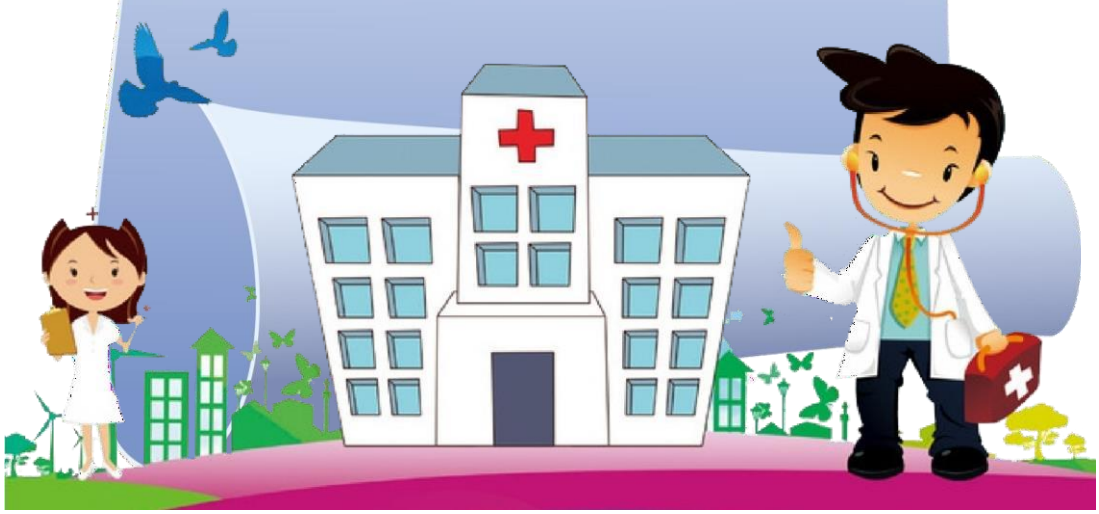
Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi adalah suatu keadaan dimana ***Hipertensi atau Tekanan Darah Tinggi adalah suatu keadaan dimana*** *tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.* ***tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg.*** *Lebih singkatnya Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah* ***Lebih singkatnya Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah*** *lebih dari 140/90 mmHg.* ***lebih dari 140/90 mmHg.***

Gejala Hipertensi antara lain : ***Gejala Hipertensi antara lain :***

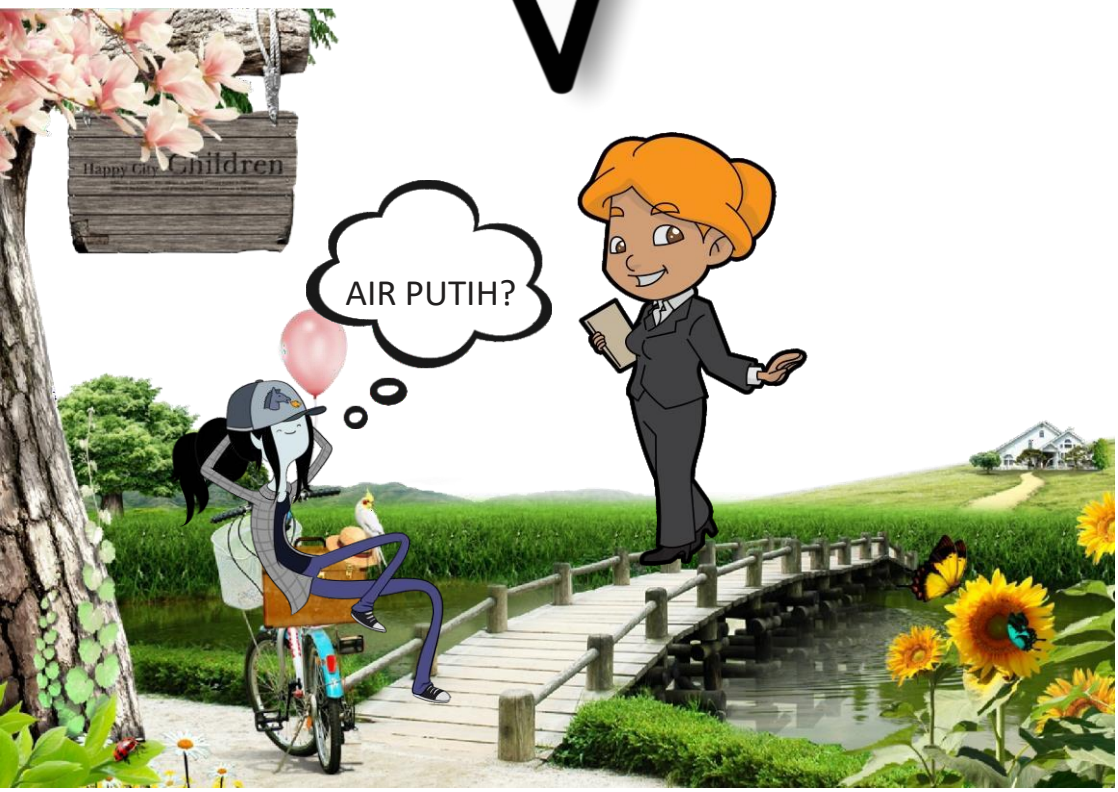
·S akit kepala (rasa berat di tengk·S akit
kepala (rasa berat di tengk*uk)****uk)*** *· K·*
Kelelahan atau mudah lelah ***elelahan atau***
mudah lelah
· M· Mualual
· M· Muntahuntah
· A· Ansietas nsietas
· K· Keringat berlebihan eringat berlebihan
· g· gemetaranemetaran
· N· Nyeri dada yeri dada
· D· Dan pandangan kabur an pandangan kabur

TATALAKSANA HIPERTENSI

- *Minum air putih minimal 8 gelas perhari*
- *Batasi konsumsi garam atau makanan yang asin-asin atau mengandung natrium*
- *Kurangi makanan yang berlemak*
- *Lebih banyak makan sayur dan buah segar*
- *Jaga berat badan ideal*
- *Olah raga secara teratur/jalan kaki minimal 30 menit perhari*
- *Istirahat yang cukup (tidur malam 6-8 jam)*
- *Kelola stress*
- *Hindari asap rokok*
- *Cek tekanan darah secara teratur*
- *Bila tekanan darah lebih dari 159/100 mmHg minum obat hipertensi secara teratur*

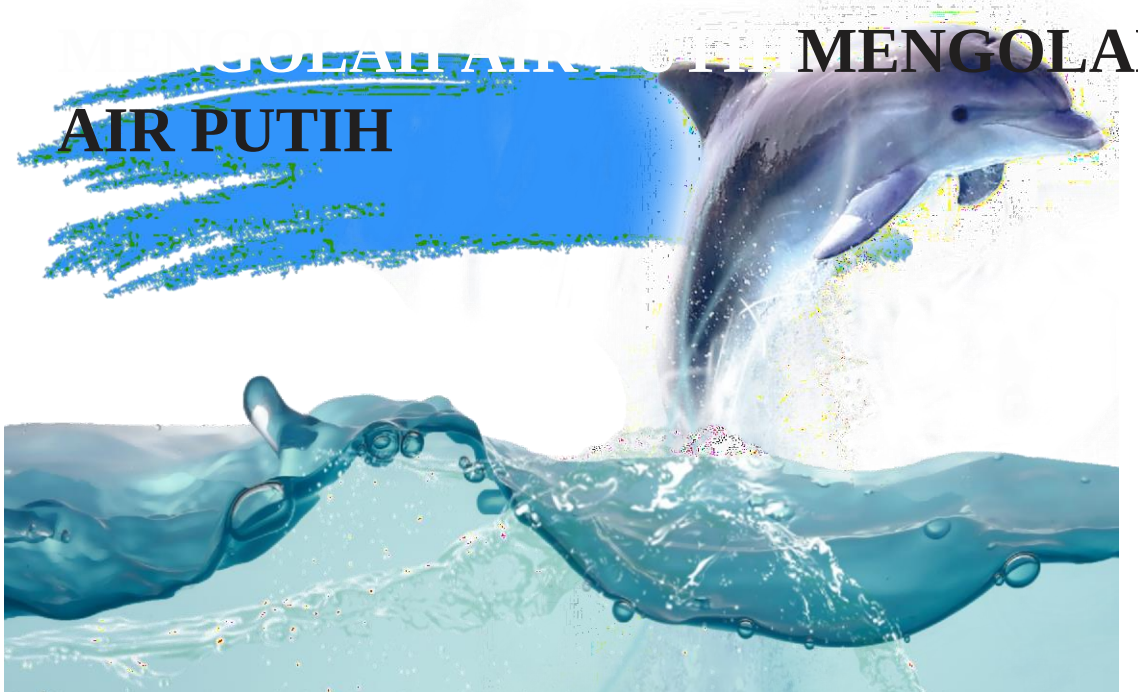


Air putih adalah jenis zat cair yang memiliki molekul hidrogen dan oksigen. Air putih diberi nama demikian karena memiliki warna yang bening. Air putih sebenarnya sama dengan air biasa dalam konteks bentuk dan teksturnya. Namun, air putih lebih familiar dikenal sebagai air siap minum atau siap masak. Hal ini dikarenakan, air putih telah mengandung zat-zat tertentu yang membuat air memiliki kandungan yang baik untuk tubuh. Air putih juga sering disebut sebagai air mineral di mana lewat proses pengolahan, air dari sumber mata air murni diolah menjadi air putih yang siap dikonsumsi. Air putih tidak memiliki rasa dan menyegarkan. Air putih biasanya dikemas dalam bentuk botol, galon, dan sebagainya.



manfaat air putih itu apa sih?
Air putih memiliki kandungan mineral yang tinggi seperti fosfor, kalsium, magnesium, dan lainnya. Air putih bagus untuk proses detoksifikasi atau pelepasan racun dalam tubuh sehingga air putih dipercaya menjadi antioksidan dan membantu menurunkan berat badan. Tidak hanya itu, fungsi utama air putih tentu saja sebagai pelepas haus dan pencegah dehidrasi.

MENGOLAH AIR PUTIH



Cara mengolah air minum secara Cara mengolah air minum secara tradisional dimasak sampai mendidih, lalu tradisional dimasak sampai mendidih, lalu dibiarkan sampai dingin. dibiarkan sampai dingin.

Atau mendapatkan air minum dari Atau mendapatkan air minum dari kemasan yang sudah diolah di perusahaan kemasan yang sudah diolah di perusahaan air minum. Air putih tentu saja mudah air minum. Air putih tentu saja mudah untuk disimpan. Anda dapat menyimpan untuk disimpan. Anda dapat menyimpan air putih dalam kendi, lemari es, teko, air putih dalam kendi, lemari es, teko, galon dan dispenser, serta wadah galon dan dispenser, serta wadah penyimpanan lainnya. Untuk mendapatkan penyimpanan lainnya. Untuk mendapatkan air putih dingin, Anda cukup menyimpan air putih dingin, Anda cukup menyimpan teko berisi air putih dalam kulkas.teko berisi air putih dalam kulkas.

AIR MINUM YANG LAYAK DAN AMAN

Air yang tidak memiliki rasa, bau ataupun warna, tidak mengandung bakteri, dan tidak mengandung bahan kimia yang melebihi batas yang di perbolehkan dan memenuhi standar kesehatan. Hal ini berguna untuk menghindari penyakit akibat meminum air yang terkontaminasi.

Bila kurang minum mengakibatkan anda menjadi mengantuk, pusing, kurang konsentrasi, sakit kepala, dll.

Tips minum air putih :

- **Biasakan minum air putih tiap waktu makan atau saat mengonsumsi cemilan.**
- **Sediakan gelas atau botol berisi air minum di atas meja kerja atau tas yang dibawa saat beraktivitas setiap hari.**
- **Anda bisa menambahkan rasa pada air putih agar terasa lebih segar. Salah satunya dengan menambahkan irisan buah-buah segar, rempah-rempah seperti pada minuman infused water.**

POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG

MODUL DIBUAT TAHUN 2020

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Pembiasan Minum Air Putih Melalui Pemberdayaan Kader
Di RW 03 Kelurahan Pajajaran Kota Bandung
Tahun 2020

ROLING KADER
Februari
Maret
April
Mei
Juni
Juli
Agustus
September
Oktober
Desember