

PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DAN KOLESTEROL PADA WANITA USIA DEWASA DI KUTUASEM SINDUADI MLATI SLEMAN YOGYAKARTA

HEALTH EDUCATION: HYPERTENSION AND CHOLESTEROL IN ADULT WOMEN IN KUTUASEM SINDUADI MLATI SLEMAN YOGYAKARTA

Nurul Ariningtyas

Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta
nurulariningtyas@mmy.ac.id, nurul.akbidnad@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling sering menyerang masyarakat Indonesia (57,6%). Hal tersebut terbukti dengan adanya jumlah pasien hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Berdasarkan data yang di keluarkan oleh WHO, angka prevalensi penyakit yang diakibatkan karena tingginya kadar kolesterol di dalam tubuh terus meningkat. Seperti hipertensi dengan lebih dari 35%. Selain itu penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia juga meningkat di Indonesia dengan 30% kejadian komplikasi pada penyakit jantung (*Cardiovascular Disease*) dan banyak ditemukan pada wanita dengan lebih dari 50% prevalensinya.

Tujuan: Memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan kolesterol pada wanita usia dewasa dan cara penanganannya.

Metode: Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan tentang hipertensi dan kolesterol pada wanita usia dewasa dan cara penanganannya menggunakan media presentasi *power point* dan membagikan *flyer terkait materi*. Kegiatan dilanjutkan dengan cek kesehatan (Tekanan darah, cek kolesterol darah, cek asam urat darah dan cek gula darah).

Kata Kunci: penyuluhan kesehatan, hipertensi, kolesterol.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a non-communicable disease that most often attacks Indonesian people (57.6%). This is proven by the number of hypertensive patients in First Level Health Facilities which increases every year. The prevalence of hypertension diagnosed by doctors in Indonesia reaches 25.8% and Yogyakarta is ranked third in the highest prevalence of hypertension in Indonesia. Based on data released by WHO, the prevalence rate of diseases caused by high cholesterol levels in the body continues to increase. Such as hypertension with more than 35%. Apart from that, cardiovascular disease caused by hypercholesterolemia is also increasing in Indonesia with a 30% incidence of complications in heart disease (*Cardiovascular Disease*) and is often found in women with more than 50% prevalence.

Objective: The aim of health education is to provide education about hypertension and cholesterol in adult women and how to treat them.

Method: This community service is carried out by providing education about hypertension and cholesterol in adult women and how to treat it using power point presentations and distributing flyers related to the material. The activity continues with a health check (blood pressure, blood cholesterol check, blood uric acid check and blood sugar check).

Keywords: children's diarrhea, sugar-salt solution, demonstration. health education, hypertension, cholesterol.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu tantangan besar di Indonesia. Hipertensi adalah kondisi yang sering muncul pada pelayanan kesehatan primer dengan memiliki risiko morbiditas serta mortalitas yang terus meningkat selaras dengan naiknya tekanan sistolik dan diastolik yang diakibatkan oleh gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Hipertensi sering disebut dengan *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena orang yang mempunyai penyakit hipertensi sering tanpa gejala (P2PTM Kemenkes, 2019)¹.

Data *World Health Organization* (WHO) dalam *Global Status Report On Non Communicable Disease*, rata-rata penderita tekanan darah tinggi pada orang dewasa usia 18 tahun keatas berkisaran 22%. Hipertensi bertanggung jawab atas 40% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke (WHO, 2014)². Selain secara global, hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang paling sering menyerang masyarakat Indonesia (57,6%). Hal tersebut terbukti dengan adanya jumlah pasien hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama yang mengalami peningkatan setiap tahunnya (Kemenkes, 2017)³.

Prevalensi hipertensi yang terdiagnosis dokter di Indonesia mencapai 25,8% dan Yogyakarta menduduki peringkat ketiga prevalensi hipertensi terbesar di Indonesia. Tingkat prevalensi hipertensi diketahui meningkat seiring dengan peningkatan usia dan prevalensi tersebut cenderung lebih tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah atau masyarakat yang tidak (Kemenkes, 2013)⁴.

Penyakit yang disebabkan karena tingginya kadar kolesterol yang meliputi kadar trigliserida dan *Low Density Lipoprotein* atau LDL (kolesterol total) menjadi salah satu penyumbang kematian tertinggi di Indonesia, dengan penyakit yang ditimbulkan yaitu hiperkolesterolemia, hiperlipidemia, jantung koroner, hipertensi, serta stroke. Di Indonesia sendiri prevalensi

hiperkolesterolemia terus meningkat, dimana pada usia 25 – 34 tahun prevalensi penyakit ini 9.30%, dan usia lebih dari 55 tahun sampai usia kurang dari 65 tahun 15.50% (Hita & Pranata, 2022)⁵.

Data yang di keluarkan oleh WHO menunjukkan bahwa angka prevalensi penyakit yang diakibatkan karena tingginya kadar kolesterol di dalam tubuh terus meningkat. Seperti hipertensi dengan lebih dari 35%. Selain itu penyakit kardiovaskuler yang disebabkan oleh hiperkolesterolemia juga meningkat di Indonesia dengan 30% kejadian komplikasi pada penyakit jantung (*Cardiovascular Disease*) dan banyak ditemukan pada wanita dengan lebih dari 50% prevalensinya (Naue, Sitti H. & Doda, V, dkk. 2016)⁶.

Hasil survey yang dilakukan pada tanggal 1 Oktober 2023 di RT 02 Dusun Kutu Asem, Sinduadi, Mlati, Sleman terdapat 40% wanita berusia antara 35 – 60 tahun yang menderita hipertensi dan kolesterol, serta kurangnya tingkat pengetahuan wanita terhadap penyakit tersebut. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kesehatan mengenai hipertensi dan kolesterol.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah Ibu-ibu PKK Desa Kutuasem RT 02 RW 16, Sinduadi, Mlati, Yogyakarta. Berikut adalah pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan :

Hari,tanggal :Rabu, 04 Oktober 2023

Pukul :16.00 – 18.00 WIB

Tempat : Rumah Ibu RT.02 Dusun Kutu Asem (Ibu Kasiyem)

Materi penyuluhan: Hipertensi dan Kolesterol pada Wanita Usia Dewasa

Peserta: 42 orang

a. Metode : Ceramah, Tanya jawab, Pemeriksaan Tekanan darah dan Tes Kolesterol, Asam Urat dan Gula Darah.

b. Media : *Flyer*, Laptop + Proyektor (*power point*), tensimeter, stetoskop, alat cek darah *Easy touch 3 in 1*, timbangan berat badan.

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan:

1. Tahap Persiapan
 - a. Penyusunan program penyuluhan. Kegiatan ini bertujuan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP).
 - b. Persiapan sarana dan prasarana. Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana di tempat penyuluhan.
 - c. Koordinasi lapangan. Koordinasi lapangan dilakukan untuk mengkondisikan peserta dan tempat diadakannya penyuluhan kesehatan.
2. Tahap Pelaksanaan

Menjelaskan kepada peserta penyuluhan kesehatan mengenai;

 - a. Pengertian hipertensi, faktor-faktor yang mempengaruhi, gejala dan dampak dari hipertensi.
 - b. Pengertian kolesterol, faktor penyebab, gejala kolesterol
 - c. Deteksi dini hipertensi dan kolesterol
 - d. Tips hidup sehat mengatasi hipertensi dan kolesterol
3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini memberikan kesimpulan dan memberikan kesempatan kepada peserta penyuluhan kesehatan untuk bertanya. Selanjutnya dilakukan evaluasi akhir setelah penyuluhan untuk menilai pengetahuan peserta setelah diberi penyuluhan. Tahap akhir adalah ucapan terimakasih dan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tolak ukur keberhasilan kegiatan Pengabdian masyarakat diperoleh dari tanya jawab saat penyuluhan dengan pertanyaan-pertanyaan dasar terkait materi penyuluhan. Evaluasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan berupa;

1. Evaluasi Struktural

- a. Sasaran hadir ditempat penyuluhan sesuai waktu yang dijadwalkan.
 - b. Penyelenggaraan dilaksanakan di rumah Ibu RT 02.
 - c. Pengorganisasian penyelenggaraan dilaksanakan sebelumnya dengan lancar.
2. Evaluasi Proses
 - a. Sasaran antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Tidak ada sasaran yang meninggalkan tempat penyuluhan sampai acara berakhir.
 - c. Sasaran mengajukan pertanyaan di sesi tanya jawab seputar hipertensi dan kolesterol. Ada 5 orang penanya dan telah dijawab. Peserta sasaran dapat menyimpulkan hasil pertanyaannya.
 - d. Setelah dilakukan sesi tanya jawab, acara selanjutnya adalah pembagian hadiah yang diberikan kepada peserta yang berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan. Hadiah yang diberikan sebanyak 5 bingkisan kepada para peserta yang beruntung.
 - e. Cek kesehatan dilakukan dengan penimbangan berat badan, kemudian dilakukan pengecekan tekanan darah dan yang terakhir cek gula darah, asam urat, dan kolesterol. Kegiatan cek gula darah dan asam urat ini dilakukan bagi ibu yang bersedia dan tidak bersifat wajib. Setelah dilakukan skrining kesehatan, masing-masing ibu akan mendapat kartu hasil pemeriksaan kesehatan dari panitia.
 3. Evaluasi Hasil

Unsur yang dinilai	Sebelum penyuluhan	Sesudah penyuluhan
Pengertian hipertensi, faktor-faktor yang mempengaruhi, gejala dan dampak dari hipertensi.	Mayoritas kurang baik	90% menjadi baik
Pengertian kolesterol, faktor	Mayoritas tidak tahu	90% menjadi

penyebab, gejala kolesterol		tahu
Deteksi dini hipertensi dan kolesterol	40% sudah tahu	90% menjadi tahu
Tips hidup sehat mengatasi hipertensi dan kolesterol	50% sudah baik	90% menjadi lebih baik

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa setelah mendapatkan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan kolesterol pada wanita usia dewasa, pengetahuan kesehatan meningkat (90%) menjadi lebih baik. 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 (Kementerian Kesehatan RI, 2022)⁷. Kolesterol merupakan zat yang dihasilkan secara alami oleh metabolisme lemak dalam tubuh yang berfungsi untuk membangun jaringan dan sel membentuk berbagai hormon dan berperan dalam sistem pencernaan. Kolesterol tidak dapat larut dalam darah sehingga bergabung dengan protein dan membentuk lipoprotein (Kementerian Kesehatan RI, 2022)⁷.

Pengetahuan terkait definisi, faktor risiko, gejala dan deteksi dini terkait penyakit hipertensi dan kolesterol tersebut diperlukan bagi peserta penyuluhan untuk bisa mengetahui apakah masing-masing mempunyai faktor yang dimaksud. Dengan menyadari faktor-faktor risiko tersebut, diharapkan peserta penyuluhan dapat mencegah sedini mungkin penyakit hipertensi dan kolesterol. Sehingga dampak yang ditimbulkan dari penyakit tersebut tidak terlalu parah.

Bagi wanita lebih diutamakan sebab hipertensi juga mungkin terjadi pada masa kehamilan, persalinan, nifas dan menyusui.

1. Hipertensi dalam Kehamilan

Gangguan hipertensi pada kehamilan diantaranya adalah :

- a. Hipertensi kronik adalah hipertensi yang timbul sebelum umur kehamilan

20 minggu atau hipertensi yang pertama kali didiagnosis setelah umur kehamilan 20 minggu dan hipertensi menetap sampai 12 minggu pasca persalinan.

- b. Preeklamsi adalah hipertensi yang timbul setelah 20 minggu kehamilan disertai dengan proteinuria.
- c. Eklamsi adalah preeklamsi yang disertai dengan kejang-kejang sampai dengan koma.
- d. Hipertensi kronik dengan superposed preeklamsi adalah hipertensi kronik disertai tanda-tanda preeklamsi atau hipertensi kronik disertai proteinuria.
- e. Hipertensi gestasional (transient hipertensi) adalah hipertensi yang timbul pada kehamilan tanpa disertai proteinuria dan hipertensi menghilang setelah 3 bulan pascapersalin, kehamilan dengan preeklamsi tetapi tanpa proteinuria.

2. Hipertensi dalam Persalinan

- a. Preeklampsia yang Bertahan (Preeklampsia Persisten): Beberapa wanita yang pernah mengalami preeklampsia selama kehamilan mungkin masih mengalami tekanan darah tinggi dan komplikasi terkait setelah melahirkan. Ini dikenal sebagai preeklampsia yang bertahan.
- b. Hipertensi Gestasional yang Berlanjut: Pada beberapa kasus, hipertensi gestasional yang muncul selama kehamilan bisa berlanjut atau bahkan berkembang menjadi hipertensi setelah melahirkan.
- c. Preeklampsia Postpartum: Ini adalah kondisi preeklampsia yang baru muncul setelah melahirkan, biasanya dalam 48 jam pertama setelah persalinan.

Deteksi dini hipertensi (tekanan darah tinggi) dan kolesterol tinggi adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan kardiovaskular. Berikut Tips yang diberikan kepada peserta penyuluhan diantaranya adalah;

1. **Tips Hidup Sehat Mengatasi Hipertensi dan Kolesterol**

a. Tips Mengatasi Hipertensi

- 1) Olahraga teratur setidaknya minimal 30 menit setiap hari atau 150 menit per minggu. Olahraga yang dapat dilakukan seperti senam aerobik, jalan atau berlari, bersepeda, serta berenang
- 2) Menjaga berat badan ideal dengan menjalani gaya hidup sehat dan mengatur pola makan atau menurunkan berat badan pada kondisi kelebihan berat badan atau obesitas
- 3) Pola Makan Sehat:
- 4) Kurangi konsumsi garam: Batasi asupan garam tidak melebihi 1 sendok teh per hari dan makanan tinggi garam, seperti makanan olahan, keripik, dan makanan cepat saji.
- 5) Tingkatkan konsumsi kalium: Makan makanan yang mengandung kalium tinggi, seperti buah-buahan, sayuran, dan kacang-kacangan.
- 6) Ikuti Diet DASH: Pertimbangkan mengadopsi Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan produk susu rendah lemak.
- 7) Kurangi Stres: Praktek relaksasi, meditasi, yoga, atau hobi yang membantu mengurangi stres dapat membantu menurunkan tekanan darah.
- 8) Hindari Konsumsi Kafein Berlebihan: Batasi konsumsi minuman mengandung kafein, seperti kopi dan minuman bersoda.
- 9) Menghindari kebiasaan merokok serta paparan terhadap asap rokok (perokok pasif)
- 10) Menghindari konsumsi alkohol

b. Tips Mengatasi Kolesterol

- 1) Pola Makan Sehat; Konsumsi makanan rendah lemak jenuh dan trans.
- 2) Tingkatkan asupan serat dengan makan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian utuh.
- 3) Pilih lemak sehat, seperti lemak tak jenuh tunggal dan tak jenuh ganda yang ditemukan dalam minyak zaitun, kacang-kacangan, dan ikan berlemak.
- 4) Berolahraga secara rutin
- 5) Salah satu cara menurunkan kolesterol secara alami yang efektif adalah dengan membiasakan diri berolahraga secara rutin selama 30 menit setiap hari. Jika belum terbiasa, cobalah melakukan latihan fisik selama 10 menit dulu selama beberapa hari, lalu tingkatkan secara bertahap. Beberapa jenis olahraga yang direkomendasikan untuk menurunkan kadar kolesterol adalah bersepeda, berkebun, berenang, jogging, dan senam aerobik.
- 6) Menghentikan kebiasaan merokok
- 7) Merokok dapat menyebabkan kadar kolesterol jahat (LDL) dalam tubuh meningkat. Hal ini terjadi karena zat nikotin yang terkandung dalam rokok dapat menghambat perjalanan kolesterol menuju hati untuk proses penyaringan. Akibatnya, kolesterol menumpuk di pembuluh darah, menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, dan meningkatkan risiko penyakit jantung.
- 8) Menjaga berat badan
- 9) Menjaga berat badan ideal juga menjadi kunci menurunkan kolesterol tinggi. Sebab, orang dengan berat badan berlebih lebih rentan mengalami peningkatan kadar Kolesterol.
- 10) Kurangi stres

11) Sebuah penelitian menyatakan bahwa stres jangka panjang dapat meningkatkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida. Hal ini bisa terjadi karena hormon kortisol dan adrenalin yang dilepaskan ketika stres. Oleh karena itu, cobalah untuk selalu mengelola stres dengan baik dari waktu ke waktu.

12) Kurangi makanan manis

13) Mengurangi makanan tinggi gula juga disarankan sebagai cara menurunkan kolesterol secara alami. Untuk mengontrol asupan gula, batasi menggunakan gula tambahan dan periksa kadar gula pada label makanan atau minuman yang dibeli.

Evaluasi secara keseluruhan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik. Seluruh peserta mayoritas mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian masyarakat terkait materi yang disampaikan. Kesan Positif juga terlihat selama kegiatan berlangsung. Peserta sangat antusias mendengarkan materi saat penyaji memaparkan materi dan mengajukan beberapa pertanyaan.

Akhir dari kegiatan dengan melakukan serangkaian cek kesehatan yang meliputi; Timbang Berat Badan, Cek tekanan darah, cek darah kolesterol, cek gula darah dan cek asam urat darah. Antusias peserta hampir 100% melakukan pemeriksaan kesehatan yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi tentang hipertensi dan kolesterol pada wanita usia dewasa dapat meningkatkan pengetahuan hingga 90%. Kegiatan penyuluhan ini hendaknya dilakukan secara kontinyu di masyarakat, sehingga deteksi dini atas gejala-gejala yang ditimbulkan mampu dilakukan dengan tepat dan kebiasaan melakukan cek kesehatan di fasilitas

kesehatan membudaya dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. P2PTM Kemenkes, 2019. "Manajemen Penyakit Tidak Menular". p2ptm.kemkes.go.id
2. WHO, 2014. "World Health Statistics". <https://www.who.int/news/item/15-05-2014-world-health-statistics-2014>
3. Kemenkes, 2017. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Kementerian Kesehatan RI. https://www.kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2017.pdf
4. Kemenkes, 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/4467/1/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf
5. Hita, I. P. A. D., Juliansyah, M. A., & Pranata, D. 2022. *Increased Cholesterol Levels and Age in Housewives*. https://www.researchgate.net/publication/362683901_Increased_Cholesterol_Levels_and_Age_in_Housewives
6. Naue, Sitti H. & Doda, V, dkk. 2016. *Hubungan Kadar Kolesterol Total Dengan Tekanan Darah Pada Guru*.
7. Kementerian Kesehatan RI, 2022. *Apa Bedanya Kolesterol Dan Trigliserida*. Jakarta
8. Noer, Sjaifoellah. (2011). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
9. Price, Sylvia Anderson (2014). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit edisi 6*. Jakarta: Buku kedokteran EGC.
10. Rifai, Diah Safitri (2022). *EDUKASI PENYAKIT HIPERTENSI WARGA DUKUH GEBANG RT 04/RW 09 DESA GIRISUKO KECAMATAN PANGGANG KABUPATEN GUNUNGKIDUL*
11. Wilandari Saputri, Ni Kadek (2020) *STATUS KEGEMUKAN, ASUPAN NATRIUM DAN TEKanan DARAH SISTOLIK PENDERITA*

Media Penyuluhan Flyer

AKBID MULIA MADANI YOGYAKARTA

HIPERTENSI SILENT KILLER

Suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik >90 mmHg

FAKTOR RESIKO

TIDAK BISA DIUBAH

- Riwayat Keluarga
- Usia
- Jenis Kelamin

BISA DIUBAH

- Merokok
- Pola Makan
- Kurang Berolahraga
- Kebiasaan minum kopi & alkohol

GEJALA & KOMPLIKASI

Tanda & gejala
Sakit kepala, lemas, sesak napas, kesadaran menurun, pandangan kabur, gelisah, mimisan, mual & muntah

Dampak

- Stroke
- Penyakit Jantung
- Gangguan Ginjal
- Komplikasi Vaskular

KENDALIKAN HIPERTENSI

P Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter
A Atasi penyakit dg pengobatan yang tepat dan teratur
T Tetap diet dengan gizi seimbang
U Upayakan aktivitas fisik dengan aman
H Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya

Oleh : Kelompok 1
Dosen Pembimbing : Nurul Ariningtyas, S. ST., MPH

KOLESTEROL TINGGI

Adl peningkatan kadar kolesterol dlm tubuh, terutama low-density lipoprotein (LDL) dg hasil diatas kisaran normal. Takaran kolesterol normal bagi tubuh adl <200mg/dl, sedangkan kolesterol agak tinggi 200-239mg/dl, dan dikatakan tinggi >240mg/dl.



FAKTOR PENYEBAB

Kurang aktivitas/olahraga, obesitas, pertambahan usia, makanan tidak sehat, merokok & stress



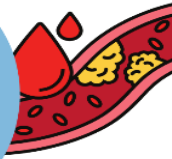
GEJALA & BAHAYA

GEJALA KOLESTEROL

Mudah mengantuk, nyeri kaki, pegal pada tengkuk/pundak, kesemutan, kram

BAHAYA KOLESTEROL

Menyebabkan serangan jantung, stroke, menyebabkan tekanan darah tinggi, menyebabkan diabetes, gangguan fungsi ginjal



7 LANGKAH MENURUNKAN KOLESTEROL

- T Teratur periksa kolesterol
- A Awasi asupan dan pola makan
- N Nikmati hidup
- G Giat berolahraga
- K Kendalikan BB & Stress
- A Awasi tekanan darah
- L Lengkapi dg mengurangi makanan manis



Oleh : Kelompok 1
Dosen Pembimbing : Nurul Ariningtyas, S. ST., MPH

Dokumentasi Foto Kegiatan



