

*Lampiran 1**Lampiran 1***INFORMED CONSENT****(Persetujuan Menjadi Partisipant)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai pemberi Asuhan Keperawatan yang akan dilakukan oleh Nina Ningtyas dalam Karya Tulis Ilmiah Asuhan keperawatan Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah keperawatan Defisiensi Pengetahuan Di Puskesmas Slahung.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada pemberian Asuhan Keperawatan ini secara sukarela tanpa adanya paksaan. Bila selama pemberi Asuhan Keperawatan ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa saksi apapun.

Saksi



.....

Ponorogo, 20 April 2019

Yang Memberi Persetujuan



.....

Ponorogo, 20 April 2019

Peneliti

**Nina Ningtyas**

*Lampiran2**Lampiran 2***PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)**

1. Kami adalah mahasiswa yang berasal dari institusi/jurusan/program studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan suka rela dalam penerapan Asuhan Keperawatan pada Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Asuhan Keperawatan Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan.
2. Tujuan dari pemberian Asuhan Keperawatan ini adalah mengkaji masalah kesehatan pada penderita Hipertensi yang dapat memberikan manfaat berupa menambah pengetahuannya tentang Asuhan Keperawatan Pada Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan. Pemberi Asuhan Keperawatan ini akan berlangsung selama minimal 3 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 60 menit. Cara ini menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan Asuhan Keperawatan/Pelayanan Keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan pada penilaian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan Asuhan Keperawatan/Tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap terahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sehubungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomer HP : 08817153948

**PENELITI****Nina Ningtyas**

## Lampiran 3



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: [akademik@umpo.ac.id](mailto:akademik@umpo.ac.id) website :  
[www.umpo.ac.id](http://www.umpo.ac.id)  
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B  
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 1534/IV.6/PN/2018  
 Hal : Permohonan Data Awal

22 Rabi'ul Awwal 1440 H  
 30 November 2018 M

Kepada  
 Yth. Kepala Dinas Kesehatan  
 Kabupaten Ponorogo  
 Di  
 PONOROGO

*Assalamu'alaikum w. w.*

Disampaikan dengan hormat bahwa sebagai rangkaian pelaksanaan Ujian Akhir Program (UAP) Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Tahun Akademik 2018 / 2019, maka mahasiswa / mahasiswi diwajibkan untuk menyusun Data Awal lingkup Keperawatan, maka bersama ini mengharap bantuan dan kerjasama Bapak / Ibu dapatnya memberikan kemudahan dalam melaksanakan izin data awal Karya Tulis Ilmiah (KTI), dengan pokok permasalahan : **Prevalensi jumlah penderita hipertensi di Kabupaten Ponorogo di Wilayah Kerja Puskesmas Slahung.** Adapun nama mahasiswa / mahasiswi sebagai berikut :

Nama : Nina Ningtyas  
 NIM : 16612811  
 Jurusan : DIII Keperawatan

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum w. w.*

Dekan,



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes.&  
 NIP. 19791215 200302 12



## Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
 Jl. Aloon-aloon Utara Nomor 6 Telepon (0352) 483852  
**PONOROGO**

Kode Pos 63413

**REKOMENDASI**

Nomor : 072 / 390 / 405.30 / 2019

Berdasarkan surat Kasubag Program Informasi dan Humas Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 18 Maret 2019 Nomor : 070/1553/405.10/2019, perihal Permohonan Rekomendasi Penelitian.

Dengan ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Ponorogo memberikan Rekomendasi kepada :

Nama Peneliti : **NINA NINGTYAS.**  
 Mhs. Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo.

Alamat : Dukuh Janten RT. 005 RW. 002 Desa/Kel Slahung Kec. Slahung Kab. Ponorogo

Thema / Acara Survey / Research / PKL/ Pengumpulan data/Magang : **" Asuhan Keperawatan Pada Penderita Hipertensi Dengan Defisiensi Pengetahuan "**

Daerah/ Tempat dilakukan PKN/ Survey/ Pengumpulan Data : Wilayah Kerja UPT. Puskesmas Slahung Kec. Slahung

Tujuan Penelitian : KTI

Tanggal dan atau Lamanya Penelitian : 6 (enam) bulan setelah surat dikeluarkan

Bidang Penelitian : Kesehatan

Status Penelitian : Baru

Nama Penanggungjawab / Koordinator Penelitian : **SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep.Ns.,M.Kes.**  
 Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo..

Anggota Peneliti : -

Nama Lembaga : Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

**Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :**

1. Dalam jangka waktu 1 X 24 jam setelah tiba ditempat yang dituju diwajibkan melaporkan kedatangannya kepada Camat setempat ;
2. Mentaati ketentuan- ketentuan yang berlaku dalam Daerah Hukum Pemerintah setempat ;
3. Menjaga tata tertib, keamanan, kesopanan dan kesusilaan serta menghindari pernyataan baik dengan lisan ataupun tulisan / lukisan yang dapat melukai / menyinggung perasaan atau menghina Agama, Bangsa dan Negara dari suatu golongan penduduk ;
4. Tidak diperkenankan menjalankan kegiatan-kegiatan diluar ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan seperti tersebut diatas ;
5. Setelah berakhirnya dilakukan Survey/ Research/ PKL diwajibkan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Pemerintah setempat mengenai selesainya pelaksanaan Survey / Research / PKL, sebelum meninggalkan daerah tempat Survey / Research / PKL ;
6. Dalam jangka waktu 1 (satu) bulan setelah selesai dilakukan Survey / Research / PKL diwajibkan memberikan laporan tentang pelaksanaan dan hasil-hasilnya kepada :  
 - Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Ponorogo.
7. Surat Keterangan ini akan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata bahwa pemegang Surat Keterangan ini tidak memenuhi ketentuan-ketentuan sebagaimana tersebut diatas.

Demikian untuk menjadikan perhatian dan guna seperlunya.

Ponorogo, 09 April 2019

An.KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

**Tembusan :**

1. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Ponorogo
2. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Ponorogo

## Lampiran 5



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Budi Utomo No. 10 Ponorogo 63471 Jawa Timur Indonesia  
 Telepon (0352) 481124, Faksimile (0352) 461796, email: [akademik@umpo.ac.id](mailto:akademik@umpo.ac.id) website :  
[www.umpo.ac.id](http://www.umpo.ac.id)  
 Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B  
 (SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

Nomor : 529/IV.6/PN/2019

Ponorogo, 1 April 2019

H a l : Surat Permohonan Penunjukan Pendamping  
 Implementasi Keperawatan (Studi Kasus)

Kepada  
 Yth. Kepala Puskesmas Slahung  
 di  
 Ponorogo

*Assalamu 'alaikum w. w.*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya pengambilan kasus sebagai rangkaian Tugas Akhir (Studi kasus) mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Kepala Puskesmas Slahung Kabupaten Ponorogo untuk menunjuk 1 perawat dalam proses pendampingan implementasi keperawatan pada saat pengambilan kasus. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Nina Ningtyas  
 NIM : 16612811  
 Judul : Asuhan Keperawatan pada Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Defisiensi Pengetahuan

Waktu pelaksanaan mahasiswa akan berkoordinasi langsung dengan Bapak/Ibu pendamping.

Demikian, surat permohonan ini kami sampaikan atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum w. w.*



Nina Ningtyas, S.Kep.Ns., M.Kes.  
 NIK 19091215 200302 12



Lampiran 6







NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1	3-10-2018	Revisi pada PK RT & Rev. R&S	<i>[Signature]</i>
2	5-10-2018	Aspek pada PK RT dengan masalah, pembahasan tentang R&S Pengalokasian.	<i>[Signature]</i>
3	10-10-2018	Revisi I: sesuai dgn B1 Revisi II: perbaiki - kembangkan konsep Lanjutan: Revisi III	<i>[Signature]</i>
4	16-11-2018	Revisi I: Revisi perbaiki Revisi II: perbaiki Revisi III: perbaiki Revisi IV: perbaiki	<i>[Signature]</i>
5	26 17-2018	Revisi I Revisi II Revisi III	

3

NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6	29 11-2018	Revisi perbaiki Revisi perbaiki Revisi perbaiki Revisi perbaiki	<i>[Signature]</i>

4



NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6	29 / 11 2018	daftar pustaka pathway cek penulisan Siap untuk ujian proposal	 
7.	22/19 /09.	Pendampingan Evaluasi	
8	4 /7 2019	Parab IV : Acc. Lanjutan Parab V & VI	
9.	11 /7 2019	Parab IV } Parab V } ACC. Parab VI } Kontrol Keseluruhan	
10	12 /7 2019	Siap. ujian KTI	




NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1)	5/10/18	Cari MK <u>pelar</u> <u>Adipati</u>	<i>[Signature]</i>
2)	10/10/18	Aturan kep babo pasien khusus presertis: HT dgn MK. Kurang pengetahuan.	<i>[Signature]</i>
3)	22/11/18	- sumber data kurang jelas - istilah asing setak miring - cari data dari risecelas 2018 / profil kesehatan	<i>[Signature]</i>
4)	19/11/18	Bab I : Tambah prealun Bab I : Penulisan.	<i>[Signature]</i>
5)	27/11/18	Bab II : Penulisan Bab III : Penulisan Daftar pustaka. Penulisan Informad conxel. Prinsip acc...	<i>[Signature]</i>

3

NO.	HARI/TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
6.	23/10/19	Pendampingan pengesajian Pendampingan dari pembimbing latihan.	<i>[Signature]</i>
7.	21/10/19	H Pendampingan Implementasi	<i>[Signature]</i>
	11/06/19	hasil pengajian + analisa data pelaris senai suran.	<i>[Signature]</i>
	17/07	Perbaikan - FTD Layopi Sa yakadi	<i>[Signature]</i>
	16/06/19	Perbahasa - pass	<i>[Signature]</i>
	22/06/19	Pembalasan perencanaan - teori dr nani Kasul kelulut.	<i>[Signature]</i>

4



NO.	HARI/ TANGGAL	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
	25/019 7	Prinsip All → sqa Ujian.	

*Lampiran 7*

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)  
HIPERTENSI**



**OLEH :  
NINA NINGTYAS  
16612811**

**PRODI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2019**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

- A. **Pokok Bahasan** : Hipertensi  
B. **Sub Pokok Bahasan** : Hipertensi  
C. **Sasaran** : Pasien Ny. K  
D. **Waktu** : 30 menit  
E. **Tempat** : Rawat Inap Puskesmas Slahung

### 1. Tujuan Umum ( TIU )

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit pasien mampu mengetahui dan memahami tentang hipertensi.

### 2. Tujuan Khusus ( TIK )

Setelah diadakan penyuluhan selama 30 menit, pasien dapat menjelaskan tentang:

1. Menjelaskan pengertian hipertensi.
2. Menjelaskan faktor penyebab dari hipertensi.
3. Menjelaskan gejala dari hipertensi.
4. Menjelaskan penatalaksanaan dari hipertensi.
5. Menjelaskan cara mencegah hipertensi.

### 3. Pokok Materi

1. Pengertian hipertensi.
2. Faktor penyebab dari hipertensi.
3. Gejala dari hipertensi.
4. Penatalaksanaan dari hipertensi.
5. Cara mencegah hipertensi

### 4. Waktu dan Tempat

1. Waktu : Minggu, 21 April 2019
2. Tempat : Rawat Inap Puskesmas Slahung

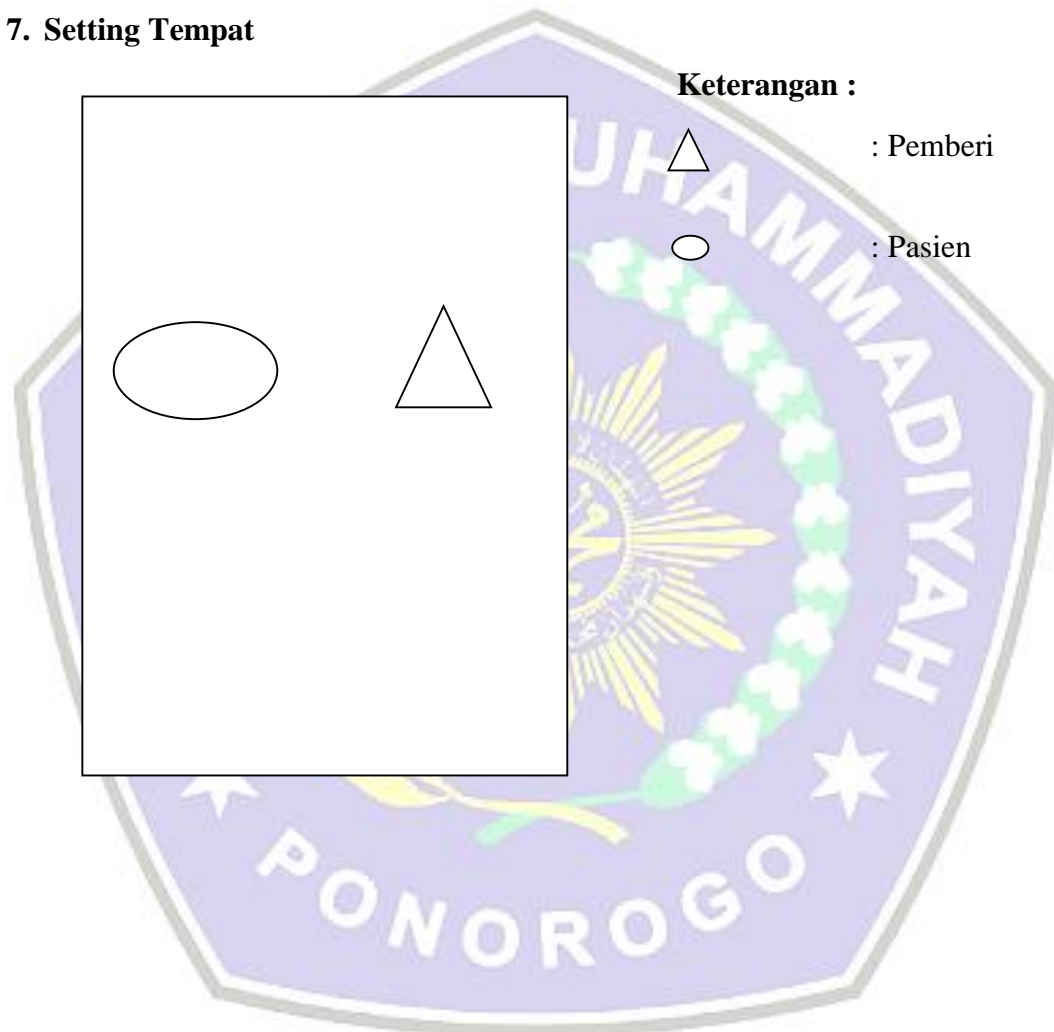


**5. Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi

**6. Media**

1. Leaflet

**7. Setting Tempat**

## 8. Proses Pelaksanaan

NO	TPK	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN SASARAN	MEDIA	METODE
1.	HIPERTENSI	<p>Tahap Orientasi ( 5 Menit )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam.</li> <li>2. Memperkenalkan diri.</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan.</li> <li>4. Menyebutkan materi yang akan diberikan.</li> <li>5. Menyampaikan kontrak waktu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjawab salam</li> <li>b. Mendengarkan pembukaan yang disampaikan oleh pemateri</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leaflet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> </ul>
2.		<p>Tahap Kerja ( 20 Menit)</p> <p>Penyampaian materi oleh pemateri:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menggali pengetahuan pasien mengenai hipertensi.</li> <li>b. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi.</li> <li>c. Menjelaskan tentang faktor - faktor penyebab hipertensi.</li> <li>d. Menjelaskan tentang gejala hipertensi.</li> <li>e. Menjelaskan tentang</li> </ol>	<p>Mendengarkan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leaflet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Membaca</li> </ul>

		<p>penatalaksanaan hipertensi.</p> <p>f. Menyebutkan cara mencegah hipertensi.</p> <p>g. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang kurang dipahami.</p>			
3.	<p>Evaluasi ( 5 Menit )</p> <p>Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang telah diberikan dan <i>reinforcement</i> kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan</p>	<p>a. Menjawab</p> <p>b. pertanyaan.</p> <p>b. Pasien dapat menyebutkan kembali pengertian hipertensi .</p> <p>c. Pasien dapat menyebutkan Faktor penyebab dari hipertensi .</p> <p>d. Pasien dapat Menjelaskan gejala dari hipertensi .</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leaflet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Membaca</li> <li>• Diskusi</li> </ul>	



			e. Pasien dapat menyebutkan pelaksanaan dari hipertensi . f. Pasien dapat menyebutkan cara pencegahan hipertensi .		
4.	Penutup 1. Menjelaskan kesimpulan dari materi penyuluhan 2. Ucapan terima kasih 3. Salam penutup	Mendengarkan dengan seksama dan menjawab salam	• Leaflet	• Ceramah	

## 9. Materi

### A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan seseorang akan mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal dalam jangka waktu lama. Indikatornya apabila di periksa menggunakan sphygmomanometer, angka tekanan darah bila menunjukkan di atas 140/80 mmHg.

### B. Penyebab

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan yaitu :

#### 1. Hipertensi Primer (esensial)

Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Faktor yang mempengaruhinya yaitu : genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis dan sistem renin.

## 2. Hipertensi Sekunder

Penyebab yaitu : penggunaan esterogen, penyakit ginjal, syndrome cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

Menurut Sutono 2008, beberapa penyebab yang membuat tekanan darah diatas 140/90 mmHg yaitu :

### 1. Gaya hidup

Kerja keras penuh tekanan yang mendominasi gaya hidup masa kini menyebabkan stress yang berkepanjangan. Kondisi ini memicu berbagai penyakit seperti sakit kepala, sulit tidur, jantung, dan hipertensi. Gaya hidup yang modern cenderung membuat berkurangnya aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol yang tinggi, minum kopi, dan merokok. Semua gaya hidup diatas merupakan pemicu naiknya tekanan darah.

### 2. Obesitas

Asupan natrium yang berlebihan, sebenarnya tubuh mampu membuangnya melalui air seni, tetapi proses ini bisa terhambat karena kurangnya air putih, berat badan yang berlebih, kurang gerak atau terdapat keturunan hipertensi. Berat badan yang berlebih dapat menyebabkan aktifitas fisik yang berkurang. Akibatnya jantung dapat bekerja lebih keras untuk memompa darah.

### 3. Pola makan tidak sehat

Tubuh membutuhkan natrium untuk menjaga keseimbangan natrium serta mengatur tekanan darah, tetapi jika asupannya berlebih darah akan meningkat yang mengakibatkan adanya retensi

cairan. Kelebihan natrium diakibatkan dari kebiasaan menyantap makanan instan yang telah menggantikan bahan makanan segar. Gaya hidup yang serba cepat menuntut segala sesuatunya serba instan termasuk konsumsi makanan. Padahal makanan yang bersifat instan cenderung menggunakan bahan tambahan makanan atau zat pengawet seperti natrium benzoate, dan penyedap makanan seperti monosodium glutamate (MSG). jenis makanan yang mengandung zat tersebut, apabila dikonsumsi secara terus menerus akan dapat menyebabkan tekanan darah meningkat karena adanya natrium yang berlebihan dalam tubuh.

### **C. Gejala Hipertensi**

1. Pusing.
2. Mudah tersinggung.
3. Mudah lelah.
4. Rasa berat pada tengkuk.
5. Mata berkunang-kunang.
6. Sulit tidur.
7. Mudah marah.
8. Telinga berdenging

### **D. Faktor Resiko**

Terdapat 2 macam faktor risiko terjadinya hipertensi yaitu faktor risiko yang dapat dikendalikan dan faktor risiko yang tidak bisa diubah.

1. Beberapa faktor risiko yang tidak bisa di ubah (Sutono, 2008) :

- a. Ras



Suku yang berkulit hitam berisiko lebih tinggi terjadinya hipertensi. Di Amerika penderita hipertensi berkulit hitam 40% lebih banyak dibandingkan penderita berkulit putih.

b. Usia

Hipertensi bisa terjadi pada semua kalangan usia, tetapi semakin bertambahnya usia seseorang maka risiko terserangnya hipertensi semakin meningkat. Hal ini terjadi akibat perubahan alami pada jantung, pembuluh darah dan hormone.

c. Riwayat Keluarga

Hipertensi merupakan penyakit keturunan. Anak yang salah satu orang tuanya yang menderita hipertensi memiliki risiko 25% menderita hipertensi juga, jika orang tuanya menderita hipertensi 60% keturunannya menderita hipertensi.

2. Faktor yang dapat dikendalikan yaitu (Sutono, 2008) :

a. Kegemukan

Beberapa sebab kelebihan berat badan dapat memicu terjadinya hipertensi. Masa tubuh membutuhkan lebih banyak darah untuk menyediakan oksigen dan makanan ke jaringan tubuh, artinya darah yang mengalir dalam pembuluh darah semakin banyak sehingga dinding arteri mendapatkan tekanan yang lebih besar. Namun tidak hanya itu, kelebihan berat badan membuat frekuensi denyut jantung dan kadar insulin darah meningkat. Kondisi ini dapat menyebabkan tubuh menahan natrium dan air.

b. Merokok

Zat kimia tembakau seperti nikotin dan karbon monoksida dari asap rokok, membuat jantung dapat bekerja lebih keras untuk memompa darah dan menyebabkan peningkatan tekanan darah.

c. Kurangnya Aktivitas Fisik

Jika seseorang kurang gerak, maka frekuensi denyut jantung menjadi lebih tinggi sehingga memaksa bekerja lebih keras setiap kontraksi.

d. Stress

Tekanan darah dapat sangat tinggi ketika stress datang, tetapi sifatnya hanya sementara. Stress juga dapat memicu seseorang berperilaku buruk yang bisa meningkatkan risiko hipertensi.

e. Konsumsi Alkohol

Sekitar 5-20% kasus hipertensi disebabkan oleh alkohol. Hubungan alkohol dengan hipertensi masih belum jelas, tetapi penelitian menyebutkan risiko hipertensi meningkat dua kali lipat jika mengkonsumsi alkohol tiga gelas atau lebih.

**E. Penatalaksanaan Hipertensi**

a. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh.

b. Mengurangi asupan garam kedalam tubuh.

c. Ciptakan keadaan rileks.

Berbagai cara relaksasi seperti medikasi, yoga atau hypnosis dapat mengontrol sistem syaraf yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

## F. Cara Mencegah Hipertensi

1. Diet rendah lemak. Mengurangi atau hindari makanan gorengan, daging yang banyak mengandung lemak, susu full cream, telur.
2. Diet rendah garam. Batasi pemakaian garam dan makanan yang diasinkan seperti telur asin, ikan asin, kecap asin.
3. Hindari memakan daging kambing, buah durian atau minum-minuman yang mengandung alkohol.
4. Melakukan olahraga yang teratur dan terkontrol. Olahraga yang cocok berupa aktivitas aerobik, seperti jalan kaki, lari, naik sepeda, dan berenang.
5. Berhenti merokok.
6. Berhenti minum kopi.
7. Menurunkan berat badan bagi penderita hipertensi yang mengalami obesitas.
8. Menghindari stress dengan gaya hidup yang lebih santai.
9. Mengobati penyakit penyerta seperti diabetes mellitus, hipertiroid dan kolesterol tinggi.

## 11. Evaluasi

### a. Proses diharapkan

1. Berjalan dengan baik dan tepat waktu sesuai dengan perencanaan.
2. Pasien memperhatikan selama kegiatan penyuluhan dilakukan.

### b. Hasil diharapkan

Kriteria penelitian yang digunakan adalah, jumlah peserta yang aktif atau berpendapat atau yang mampu menjawab pertanyaan dengan tepat, dibagi

dengan jumlah seluruh peserta yang hadir dalam penyuluhan, kemudian hasilnya dikalikan 100%. Sehingga kriteria hasil yang diharapkan.

Pre : 80% dari keseluruhan pasien mampu memberikan pendapat mengenai hipertensi sesuai dengan kemampuan pasien.

Post : 90% dari pasien yang mampu memberikan jawaban yang tepat saat diberikan pertanyaan oleh perawat.





Lampiran 8

BUSINESS NAME

**HIPERTENSI**

A graphic showing a hand holding a smartphone with a blood pressure reading of 140/90. The word 'HIPERTENSI' is written in large, bold, white letters on a blue background.

**NINA NINGTYAS**  
16612811

**D3-KEPERAWATAN**  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

CS CamScanner logo and watermark.

**PENGERTIAN**

A graphic showing a woman with a question mark above her head, looking thoughtful. A speech bubble next to her says 'Apa itu HIPERTENSI'.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan seseorang akan mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu lama. Indikatornya apabila di periksa menggunakan sphygmanometer, angka tekanan darah bila menunjukkan diatas 140/80 mmHg.

**PENYEBAB**

**Faktor Resiko & Penyebab Hipertensi**

An infographic showing various risk factors for hypertension. It includes icons for Gender (male and female figures), Obesitas (a large person), Kurang Gerak (a person sitting), Umur (an elderly person), Genetik (a DNA helix), Stress (a person with a stress icon), Garam (a salt shaker), Alkohol (a glass of alcohol), Rokok (a cigarette), and Kafein (a coffee cup).

## GEJALA

1. Pusing.
2. Mudah tersinggung.
3. udah lelah.
4. Rasa berat pada tengkuk.
5. Mata berkunang-kunang.
6. Sulit tidur.
7. Mudah marah.



Scanned with  
CS CamScanner

## CARA MENCEGAH HIPERTENSI

1. Diet rendah garam, kolesterol, dan lemak jenuh.
2. Mengurangi asupan garam



3. Ciptakan Keadaan Rileks.

4. Rajin Olahraga

5. Rutin Check Kesehatan

6. Berhenti Minum Kopi

7. Hindari stress

8. Berhenti Merokok

9. Hindari mengkonsumsi daging

