

## Lampiran 1

### A. Pertanyaan Pre Test

1. Apa pengertian *hipertensi* ?
2. Apa saja penyebab *hipertensi* ?
3. Sebutkan tanda dan gejala *hipertensi*?

Sebelum dilakukan penkes. Dari ketiga pertanyaan diatas yang diajukan kepada pasien, pasien hanya dapat menjawab satu pertanyaan saja tentang tanda dan gejala *hipertensi*, untuk pertanyaan satu dan dua pasien belum mengetahui jawabannya.

### B. Pertanyaan Post Test

1. Apa pengertian *hipertensi* ?
2. Apa saja penyebab *hipertensi* ?
3. Sebutkan tanda dan gejala *hipertensi*

Setelah dilakukan penkes.dari ketiga pertanyaan diatas yang diajukan kepada pasien, pasien dapat menjawab ketiga pertanyaan dengan baik dan benar.

**Lampiran 2**

**SATUAN ACARA PENYULUHAN**  
**TENTANG *HIPERTENSI***  
**DI RUMAH PASIEN Ny. Y DI KELURAHAN TANJUNG**  
**AMAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI II**



Disusun Oleh :

Meilani Veronica

1814471030

Tingkat 3 Reguler 1

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

TAHUN 2021

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Pokok Bahasan : *Hipertensi*
  2. Sub Pokok Bahasan : Menjelaskan tentang pengertian *hipertensi*, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, pengobatan, akibat lanjut jika *hipertensi* tidak diobati
  3. Sasaran : Individu
  4. Hari/Tanggal : Rabu, 24 maret 2021
  5. Waktu : 15 Menit
  6. Tempat : Rumah Ny. Y
  7. Penyuluh : Meilani Veronica
- 

### I. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 15 menit, diharapkan Ny. Y memahami dan dapat menerapkan pola hidup sehat bagi anggota keluarganya yang menderita *hipertensi*

### II. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pembelajaran tentang *hipertensi* pada Ny. Y diharapkan keluarga mampu :

- A. Menyebutkan pengertian *hipertensi*
- B. Menyebutkan faktor penyebab *hipertensi*
- C. Menyebutkan minimal 3 dari 5 tanda dan gejala *hipertensi*
- D. Menyebutkan cara pencegahan *hipertensi*
- E. Menyebutkan akibat lanjut tidak diobatinya *hipertensi*
- F. Menyebutkan 3 dari 7 cara merawat anggota keluarga dengan *hipertensi*

### **III. Materi Penyuluhan**

- A. Pengertian *hipertensi*
- B. Penyebab *hipertensi*
- C. Tanda dan gejala *hipertensi*
- D. Obat herbal *hipertensi*

### **IV. Metode**

- A. Tanya jawab
- B. Diskusi

### **V. Media**

- A. Leaflet
- B. Materi Penyuluhan

## VI. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Audience	Waktu
<p>Pembukaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam pembukaan</li> <li>2. Menyampaikan tujuan</li> <li>3. Membuat kontrak waktu</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjawab salam</li> <li>- Menyimak</li> <li>- Mendengarkan</li> <li>- Menyepakati kontrak</li> </ul>	5 menit
<p>Kegiatan inti :</p> <p>A. Menjelaskan materi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengertian <i>hipertensi</i></li> <li>• Penyebab <i>hipertensi</i></li> <li>• tanda dan gejala dari <i>hipertensi</i></li> <li>• pencegahan <i>hipertensi</i></li> <li>• obat herbal <i>hipertensi</i></li> </ul> <p>B. Memberikan pertanyaan</p> <p>C. Menjawab pertanyaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyimak dan memperhatikan</li> <li>- Menjawab pertanyaan</li> <li>- Mengajukan pertanyaan</li> </ul>	5 menit
<p>Penutup :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyimpulkan hasil penyuluhan</li> <li>2. Memberikan motivasi</li> <li>3. Mengakhiri dengan Salam</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatikan</li> <li>- Mendengarkan</li> <li>- Menjawab salam</li> </ul>	5 menit

## **VII. Evaluasi**

Audience mampu :

- A. Mengetahui tanda dan gejala *hipertensi*
- B. Mengetahui cara pencegahan *hipertensi*
- C. Mengetahui pengobatan herbal hipertensi

## Lampiran 3

### MATERI PENYULUHAN *HIPERTENSI*

#### A. Pengertian *Hipertensi*

Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. *Hipertensi* secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. *Hipertensi* biasanya terjadi pada tekanan darah 140/90 mmHg atau ke atas, diukur di kedua lengan tiga kali dalam jangka beberapa minggu (Manuntung.A, 2019 : 1).

#### B. Penyebab *Hipertensi*

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *hipertensi* yaitu :

1. Umur.
2. Ras/Suku.
3. Jenis kelamin.
4. Kegemukan/Obesitas.
5. Stres.
6. Kurang olahraga.
7. Merokok.
8. Konsumsi garam berlebihan.
9. Konsumsi alkohol berlebihan.
10. Faktor lingkungan.

#### C. Tanda Dan Gejala *Hipertensi*

Jika *hipertensinya* berat atau menahun dan tidak diobati maka dapat menimbulkan gejala sebagai berikut:

1. Sakit kepala.
2. Kelelahan.
3. Mual.
4. Muntah.

5. Sesak napas.
6. Gelisah
7. Pandangan kabur.

#### D. Cara Pencegahan *Hipertensi*

1. Berhenti merokok secara total.
2. Tidak mengonsumsi alkohol.
3. Olahraga secara teratur untuk mengurangi stres dan dapat membakar lemak yang berlebihan.
4. Diet rendah garam.
5. Latihan olahraga seperti senam aerobik, jalan cepat, dan bersepeda paling sedikit 2 kali dalam seminggu.
6. Memperbanyak minum air putih, minum 8-10 gelas perhari.
7. Memeriksa tekanan darah secara berkala terutama bagi seseorang yang memiliki riwayat penderita *hipertensi*.

#### E. Obat Tradisional *Hipertensi*

Adapun pembuatan rebusan air daun salam yaitu menggunakan 7 lembar daun salam dengan menggunakan air sebanyak 3 gelas lalu direbus hingga mendidih hingga tersisa 1 gelas kemudian disaring dan diberikan. Air rebusan ini dapat diminum pagi dan sore selama 1 minggu.

## DAFTAR PUSTAKA

Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.

Badrujamaludin, A., Budiman, B., & Erisandi, T. D. (2020). Perbedaan air rebusan daun seledri dan air rebusan daun salam terhadap penurunan tekanan darah pada pra lansia dengan *hipertensi primer*. *Holistik Jurnal Kesehatan*.

## Lampiran 4

### WASPADA HIPERTENSI !!!



Oleh :  
Meilani Veronica



Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang  
D3 Prodi Keperawatan Kotabumi

### Apa sih hipertensi itu?



Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg

### Apakah penyebab hipertensi?

1. Umur.
2. Ras/Suku.
3. Jenis kelamin.
4. Kegemukan/Obesitas.
5. Stres.
6. Kurang olahraga.
7. Merokok.
8. Konsumsi garam berlebihan.
9. Konsumsi alkohol berlebihan.
10. Faktor lingkungan.

### TANDA & GEJALA HIPERTENSI!!!



Sakit kepala.  
Kelelahan.  
Mual.  
Muntah.  
Sesak napas.  
Gelisah  
Pandangan kabur

### CEGAH HIPERTENSI DENGAN CARA :

1. Berhenti merokok
2. Tidak mengonsumsi alkohol
3. Olahraga secara teratur
4. Kurangi konsumsi garam
5. Memperbanyak minum air putih, minum 8-10 gelas perhari.
6. Memeriksa tekanan darah secara berkala



### Herbal untuk mengatasi hipertensi

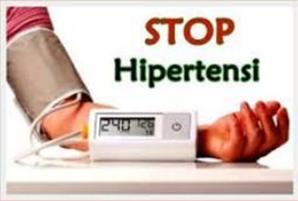
#### Air rebusan daun salam

Cara pembuatan :

1. Siapkan 7 lembar daun salam
2. Cuci hingga bersih
3. Rebus dengan 3 gelas air
4. Sisakan hingga 1 gelas air rebusan
5. Siap di minum

Catatan : Dapat dikonsumsi 1-2 kali sehari

### MARI KITA CEGAHI HIPERTENSI DENGAN CARA MENJAGA POLA HIDUP YANG BERSIH DAN JUGA SEHAT!!



LEMBAR KONSUL

Nama : MEILANI VERONICA  
 NIM : 1814471030  
 Juusan : DIII Prodi Keperawatan Kotabumi  
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Aman Dan Nyaman Terhadap Ny. Y Pada Kasus *Hipertensi* Di Kelurahan Tanjung Aman Kecamatan Kotabumi Selatan Tanggal 22-25 Maret 2021  
 Pembimbing I : Ns.Rina Mari,S.Kep.M.Kes

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1.	14 / 04 / 2021	COVER. & BAB I.	Judul LTA: OK- BAB I : rata-rata kasus hipertensi, yang dibuktikan sudah baik, tetapi belum ada rata-rata stroke. Cari rata-rata 2-3 tahun terakhir. Bagaimana penatalaksanaan kasus hipertensi? cari penelitian orang lain yang terkait tindakan keperawatan tepat menurunkan hipertensi Rumusan masalah: harus ada kalimat pengantar sebelum rumusan masalah. Tujuan umum & khusus: OK. Manfaat penelitian: 3 (PKM, Institusi, penulis) ↓ Perbaiki	

1	2	3	4	5
2.	22 / 2021 / 04	BAB I.	<p>Data-data kejadian hipertensi sudah ada data dunia - PKM.</p> <p>Penelitian orang lain yg melihat pentingnya kasus hipertensi untuk di tangani. judul LRA di akhir kata belakany.</p> <p>Rumusan masalah diperbaiki fungsi lingkup tambahkan aspeknya.</p> <p>perbaiki</p>	
3.	7 / 2021 / 05	BAB I & BAB II	<p>Data pada BAB I. ada yg kurang / hilang tambahkan tambahkan aspek kebutuhan dasar tentang aman nyaman</p>	
4.	25 / 2021 / 08	BAB I - V	<p>BAB I 2 : ok.</p> <p>Data-data sesuai dengan kasus yang di kaji, jangan ada data yang tidak ada di pengkajian tapi muncul di implementasi.</p> <p>Implementasi harus nyata /real jangan hanya menambahkan kalimat saja</p> <p>BAB II &amp; BAB III belum bisa di lihat, perbaiki BAB III.</p> <p>perbaiki</p>	

1	2	3	4	5
5.	26 / 2021 / 05	BAB I - BAB V	BAB I & II :ok. Perbaiki implementasi Pembahasan: masih minim, tambahkan. simpulan: menyimpulkan, tidak perlu mengulang-ulang yang ada di BAB 4. saran: operasional ↓ diperbaiki	
6.	27 / 2021 / 5	BAB IV & BAB V	Poin masing-masing point harus di bahas. saran hanya untuk instansi & puskes. Daftar pustaka di perhatikan kembali dari BAB I & II konrad berikutnya setelah dg kelengkapan lainnya ↓ diperbaiki	
7.	28 / 2021 / 05	ABSTRAK & PENGESAHAN	Abstrak + ringkasan belum tepat, dari 4 komponen: - latar belakang + rumusan masalah. - Jujurng - pengalangan rd evaluasi - simpulan & saran. ↓ Perbaiki	
8.	31 / 2021 / 5		Acc ujian LTA.	

LEMBAR KONSUL

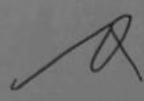
Nama : MEILANI VERONICA

NIM : 1814471030

Jurusan : DIII Prodi Keperawatan Kotabumi

Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Aman Dan Nyaman Terhadap Ny.Y Pada Kasus *Hipertensi* Di Kelurahan Tanjung Aman Kecamatan Kotabumi Selatan Tanggal 22-25 Maret 2021

Pembimbing II : Nur Andryani,S.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1.	20 -05 - 2021	COVER.	Judul depan 1 spasi istilah asing di cefate miring	
2.	23 -05 - 2021	BAB I - V	Penyetikan sudah baik spasi tabel 1 tidak boleh banyak ruang kosong.	
3.	28 /05 / 2021	DAFTAR SINGKATAN	Singkatan masih ada yang salah. Masih ada bahasa asing yang belum cefate miring	
4.	25 /05 2021	BAB I - V	judul tabel meliputi sw+1H fatus jelas sumber tabel di sebelah kiri bawah, font 10.	
5.	31 /05 2021	BAB II - III	Beri kepala tabel 1,2,3,4 untuk tabel yang bersambung Perbaiki tabel-tabel yang kosong.	

1	2	3	4	5
6.	2/2021 /6	DAFTAR PUSTAKA.	Berkurikan spasi daftar pustaka (2) per buku.	
7.	3/2021 /6	DAFTAR PUSTAKA.	Daftar pustaka semua judul cebak mining PPNI & tulis dari tahun yg terbaru, untuk PPNI yang berikutnya & tulis '—'	
8.	4/2021 /6	COVER - DAFTAR PUSTAKA	ACC Uji Sidang.	