

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 *Informed Consent* Klien 1

	POLTEKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI	Kode	
		Tanggal	
	Formulir Praktik Klinik Peminatan	Revisi	
		Halaman	

### *INFORMED CONSENT*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Romlah  
Umur : 75 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan tentang tujuan kegiatan dari Praktikan
2. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar permohonan persetujuan ini
3. Secara sukarela saya bersedia untuk ikut serta sebagai salah satu subjek asuhan dalam asuhan keperawatan yang dilaksanakan

Bandar Lampung, Januari 2023

Mahasiswa/Praktikan



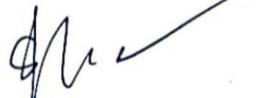
Egi Amanda Liesti

Pasien



.....

Mengetahui  
(Perseptor /CI)



Ms. WINDAYANI, S. Kep  
.....

Lampiran 2 *informed Consent* Klien 2

	POLTEKKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI	Kode	
	Formulir Praktik Klinik Peminatan	Tanggal	
		Revisi	
		Halaman	

**INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tunrlawati  
Umur : 55 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah mendapatkan penjelasan tentang tujuan kegiatan dari Praktikan
2. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar permohonan persetujuan ini
3. Secara sukarela saya bersedia untuk ikut serta sebagai salah satu subjek asuhan dalam asuhan keperawatan yang dilaksanakan

Bandar Lampung, Januari 2023

Mahasiswa/Praktikan

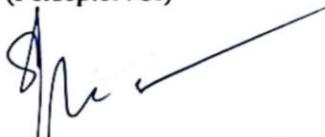


Egi Amanda Liesti

Pasien



Mengetahui  
(Perseptor /CI)

  
Ms. WINDAYANI, S. Kep

### Lampiran 3 Surat Telah Melakukan Asuhan Keperawatan

	POLTEKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI	Kode	
		Tanggal	
	Formulir Praktik Klinik Peminatan	Revisi	
		Halaman	

#### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

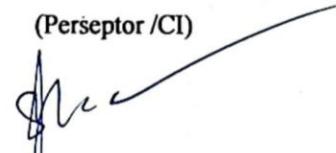
Nama Mahasiswa : Egi Amanda Liesti  
NIM : 2014401052

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 9 s/d 14 bulan Januari tahun 2023 di Dusun Srimulyo 1 Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk keperluan bukti pelaksanaan asuhan keperawatan.

Bandar Lampung, Januari 2023

Yang Menerangkan  
(Perseptor /CI)



Ns. WINDAYANI, S.Kep.  
Nip. 19780828 201407 2 006

## Lampiran 4 Lembar Persetujuan Judul

	<b>POLTEKKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Formulir</b>	Revisi	
	<b>Praktik Klinik Peminatan</b>	Halaman	

### PERSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH/TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Egi Amanda Liesti

NIM : 2014401052

Judul yang diajukan dan disetujui:

1. Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman pada Klien Hipertensi di Dusun Srimulyo 1 Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

Bandar Lampung, 16 Januari 2023

Pembimbing Utama



Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes.  
NIP: 196607251988032001

Pembimbing Pendamping



Yuniastini, S.K.M., M.Kes.  
NIP: 196806231990032001

## Lampiran 5 Lembar Bimbingan Pembimbing Utama

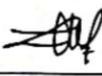
	POLTEKES TANJUNGGARANG	Kode	
	PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan	Revisi	
	Laporan Tugas Akhir	Halaman	

### LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/ LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING UTAMA

Nama Mahasiswa : Egi Amanda Liesti  
 NIM : 2014401052  
 Pembimbing Utama : Yulianti Amperaningsih, S.K.M., M.Kes.  
 Judul Tugas Akhir :

Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman Pada Klien  
 Hipertensi di Dusun Simulyo 1 Desa Pemangailan Kecamatan Natar  
 Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	09 / 01 /2023	Persetujuan melampirkan pengisian seratus mengumpulkan bahan alat dan literatur		
2	12 / 01 /2023	Pengumpulan data, Supervisi kepada klien 1 dan klien 2		
3	14 / 01 /2023	Persetujuan Judul LTA, membuat Bab 1 tentang latar belakang masalah yang berisi data-data sesuai dengan judul		
4	25 / 01 /2023	Buat rumusan masalah, tujuan penulisan, manfaat penulisan serta ruang lingkup. Perbaiki latar belakang tentang data dikemari asuhan keperawatan serta asuhan keperawatan terakut		
5	26 / 01 /2023	Buat Bab 2 tentang tinjauan pustaka sesuai dengan panduan LTA dan judul		
6	3 / 02 /2023	Bab 2 buat pathway sesuai judul LTA serta tambahkan asuhan keperawatan terakut		
7	14 / 02 /2023	Buat Bab 3 sekaligus perbaiki Bab 2 tentang teori terakut dengan literatur terbaru		
8	16 / 03 /2023	Perbaiki kerangka pengumpulan dan penyajian data. prinsip etika tulis sesuai dengan yang dikemukakan kepada klien 1 dan 2		
9	20 / 03 /2023	Buat Bab 4 dari pengisian sampai evaluasi dengan catatan perimbangan terintegrasi buat ginogram		
10	31 / 03 /2023	Perbaiki pengisian, analisa data, jangan ada DS, DO yang muncul kembali dimasalah keperawatan yang lain lihat SDFI, SIFI, SLEI		

11	10/2023 /04	Perbaiki catatan perkembangan dan buat pembahasan secara rinci dengan membandingkan antara klien 1 dan 2, teori, asuhan keperawatan di jurnal serta pendapat penulis.		
12	12/2023 /04	Buat kesimpulan dan saran sesuai tujuan dan saran dapat di laksanakan (operasional). Partur Partur, informed Consent dll, jangan lupa di lampirkan. Konsul dengan pembimbing 2.		
13	14/2023 /04	Perbaiki kesimpulan terutama saran dan Perbaiki abstrak		
14	17/2023 /04	Disetujui untuk seminar hasil LTA		
15	15/2023 /05	Perbaiki pemenggalan Judul LTA		
16	16/2023 /05	Perbaiki Implementasi dan evaluasi BAB 4		
17	17/2023 /05	Disetujui untuk Penulisan LTA		

Bandar Lampung, ..... 16/5 - 2023  
Pembimbing Utama

  
Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes.  
NIP. 196607251988032001

## Lampiran 6 Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping

	<b>POLTEKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Formulir</b>	Revisi	
	<b>Praktik Klinik Peminatan</b>	Halaman	

### LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/ LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : Egi Amanda Liesti  
 NIM : 2014401052  
 Pembimbing Utama : Yuniastini, SKM.,M.Kes

Judul Tugas Akhir :  
 ..ASuhan. Keparawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Klien Hipertensi di Dusun ..  
 ..Srimulyo. 2 Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan  
 Tahun 2023

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	12 / 2023 / 04	Lengkap Sesuai panduan dan perbaiki penulisan BAB 1,2,3		
2	13 / 2023 / 04	Perbaikan Bab 4 dan 5		
3	14 / 2023 / 04	Perbaikan penulisan Abstrak		
4	17 / 2023 / 04	<i>Acc</i>		
5	17 / 2023 / 05	Perbaikan Penulisan LTA dan penugasan video		
6	19 / 2023 / 05	<i>Acc</i>		
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Bandar Lampung, ..... 19 / 05 ..... 2023  
 Pembimbing Pendamping

  
 Yuniastini, SKM.,M.Kes

NIP:196806231990032001

## Lampiran 7 Lembar Surat Kesiediaan Menguji

	<b>POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG</b>	KODE : TA/PKTjk/J.Kep/03.2/1/2015
		TGL : 26 Februari 2015
	<b>Formulir</b>	REVISI : 0
	<b>Surat Kesiediaan Menguji</b>	<b>HALAMAN : 1 dari 1 Halaman</b>

### SURAT KESEDIAAN MENGUJI

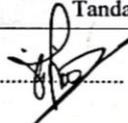
Yang bertanda tangan di bawah ini, penguji Sidang Karya Tulis Ilmiah (KTI) / Skripsi / Laporan Tugas Akhir (LTA)\* atas nama mahasiswa:

Nama : Egi Amanda Liesti  
NIM : 2014401052  
Prodi : D-III Keperawatan Tanjungkarang  
Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman pada Klien Hipertensi Di Dusun Srimulyo 1 Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

Bersedia menguji pada:

Hari / Tanggal : Jumat, 12 Mei 2023  
Tempat : Gedung Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang (Ruang Rapat)  
Jam : 08.00 WIB s/d selesai 09.00

Selanjutnya disebut pihak I

No	Nama Penguji	Tanda Tangan
1	Ns. Sunarsih, S. Kep., MM. (Ketua Penguji)	1. 
2	Yuniastini, S.K.M., M.Kes. (Anggota Penguji I)	2. 
3	Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes. (Anggota Penguji II)	3. 

Catatan:

Konfirmasikan jadwal kepada PJ Akademik 1 (satu) hari sebelum pelaksanaan seminar hasil, baik yang terdapat perubahan maupun tidak.

Mengetahui,  
Prodi D III Keperawatan Tanjungkarang  
Ketua,



Ns. Efa Trisna, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 196810081989032002



## Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Hipertensi

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Pembahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Pembahasan	: Hipertensi
Sasaran	: Klien 1 (Ny. R ) dan Klien 2 (Ny. T )
Hari/Tanggal	: Klien 1 (Ny. R ) Selasa, 10 Januari 2023 dan Klien 2 (Ny. T ) Rabu, 11 Januari 2023
Jam /Waktu	: Klien 1 (Ny. R ) 09.00-09. 20 WIB (30 menit) dan Klien 2 (Ny. T) 13.00-13.20 WIB (30 menit)
Tempat	: Kediaman Klien 1 (Ny. R) dan Klien 2 (Ny. T )
Penyuluh	: Mahasiswa

---

#### A. Analisa Situasi

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering muncul pada pelayanan kesehatan primer dengan memiliki risiko morbiditas serta mortalitas yang terus meningkat. Data dari *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa penyakit hipertensi ini menyerang 22% penduduk dunia, sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, dari 34 Provinsi di Indonesia, angka tertinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan dengan angka 44,13% sedangkan angka terendah terdapat di Provinsi Papua dengan angka 22,22%.

Provinsi Lampung menempati posisi 16 dengan angka sebesar 29,94% . Persentase hipertensi berdasarkan diagnosis di provinsi Lampung meningkat dari 7,4% (2013) menjadi 15,20% (2018) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2019). Data untuk presentase per kabupaten tertinggi terdapat di Kabupaten Way Kanan (25,99 %), terendah terdapat di kabupaten tanggamus (10,03%), sedangkan Lampung Selatan berada di urutan 10 (12.50%) (Risksedas, 2019). Berdasarkan data sepuluh penyakit terbanyak di Puskesmas Hajimena tahun 2022, hipertensi menduduki peringkat ke 2 setelah influenza. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Hajimena penderita hipertensi pada tahun 2022 di bulan Desember (29,7%). Berdasarkan hasil wawancara dengan kader dan petugas puskesmas Hajimena masyarakat di Dusun Srimulyo 1 Desa

Pemanggilan Kecamatan Natar berjumlah 500 kepala keluarga, dengan penderita hipertensi yang diketahui sebanyak 22 orang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 17 orang perempuan dan semua pasien direntan umur > 50 tahun.

## **B. Diagnosa Keperawatan**

Defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi tentang hipertensi

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan penyuluhan 30 menit, diharapkan klien 1 (Ny. R) dan klien 2 (Ny. T) mampu memahami dan mengerti tentang hipertensi.

### **2. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit tentang Hipertensi, diharapkan klien 1 (Ny. R) dan klien 2 (Ny. T) dapat:

- a. Menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Menyebutkan penyebab hipertensi
- c. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
- d. Menyebutkan upaya pencegahan hipertensi
- e. Menjelaskan komplikasi hipertensi
- f. Menjelaskan diet hipertensi

## **D. Isi Materi (Uraian materi penyuluhan terlampir/dilampirkan)**

1. Pengertian Hipertensi
2. penyebab hipertensi bisa terjadi
3. tanda gejala hipertensi
4. faktor risiko
5. upaya pencegahan
6. diet hipertensi

## **E. Metode**

1. Ceramah
2. Tanya jawab

## F. Media

Lembar balik

Leaflet

## G. Kegiatan Pembelajaran

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Penyuluh/Perawat	Kegiatan Sasaran (Individu)
2 menit	Pembukaan: <ul style="list-style-type: none"><li>• Salam</li><li>• Perkenalan</li><li>• Tujuan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberi salam</li><li>• Memperkenalkan diri</li><li>• Menjelaskan tujuan penyuluhan</li><li>• Menjelaskan kontrak waktu dan tata tertib</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab salam</li><li>• Mendengarkan</li><li>• Memperhatikan</li></ul>
3 menit	Appersepsi	Menanyakan beberapa pertanyaan tentang hipertensi	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menjawab</li></ul>
15 menit	Menjelaskan materi secara sistematis	Penyampaian Materi <ol style="list-style-type: none"><li>1) Menjelaskan pengertian</li><li>2) Menjelaskan penyebab</li><li>3) Menjelaskan tanda dan gejala</li><li>4) Menjelaskan faktor resiko</li><li>5) Menjelaskan upaya pencegahan</li><li>6) Menjelaskan komplikasi hipertensi</li><li>7) menjelaskan diet hipertensi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mendengarkan dan menyimak</li><li>2) Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti</li></ol>
3 menit	Evaluasi Tanya Jawab	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Mengajukan beberapa pertanyaan tentang hipertensi</li><li>2) Memberikan kesimpulan dari materi yang telah disampaikan</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Memberikan jawaban terhadap pertanyaan</li><li>• Menyimak/memperhatikan kesimpulan hasil penyuluhan</li></ul>
2 menit	Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Membagikan leaflet tentang hipertensi</li><li>2) Mengucapkan terima kasih atas peran serta klien 1 (Ny. R) dan klien 2 (Ny. T)</li><li>3) Mengucapkan salam penutup</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menerima leaflet dengan antusias</li><li>• Mendengarkan</li><li>• Menjawab salam</li></ul>

## H. Evaluasi

### 1. Evaluasi struktur

- a) Klien hadir di tempat penyuluhan sesuai waktu yang dijadwalkan
- b) Penyelenggaraan dilaksanakan di kediaman klien 1 (Ny. R) dan klien 2 (Ny. T)
- c) Waktu penyelenggaraan penyuluhan telah disepakati bersama sebelumnya

2. Evaluasi proses
  - a) keluarga antusias terhadap materi penyuluhan
  - b) tidak ada anggota keluarga yang meninggalkan tempat penyuluhan
  - c) Sasaran mengajukan pertanyaan dan dapat menyimpulkan hasil penyuluhan
3. Evaluasi Hasil

No	Evaluasi Lisan	Respons Audiens		Nilai	
		Klien 1	Klien 2	Klien 1	Klien 2
1.	Pengertian Hipertensi				
2.	penyebab hipertensi bisa terjadi				
3.	tanda gejala hipertensi				
4.	faktor risiko				
5.	upaya pencegahan				
6.	Komplikasi hipertensi				
7.	Diet hipertensi				

## Lampiran Materi : HIPERTENSI

### MATERI PENYULUHAN

#### A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan penyakit kardiovaskular serta darah pada perfusi jaringan dan organ. Berdasarkan JNC-VII dalam (Ardiana, 2022) definisi peningkatan tekanan darah sistemik adalah bila tekanan darah sistolik lebih atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih atau sama dengan 90 mmHg. Sedangkan kategori prahipertensi yakni tekanan darah sistolik 120 mmHg sampai 139 mmHg atau tekanan darah diastolik 80 mmHg sampai 89 mmHg.

#### B. Etiologi Hipertensi

Secara umum hipertensi disebabkan oleh dua penyebab, yaitu hipertensi esensial (hipertensi primer) jika dari patofisiologi etiologi yang tidak diketahui, dan hipertensi sekunder jika mempunyai penyebab hipertensi yang spesifik.

##### 1. Hipertensi esensial

Secara umum, hipertensi esensial merupakan interaksi antara faktor lingkungan dan faktor genetik. Prevalensi hipertensi esensial meningkat dengan umur. Pada individu usia muda dengan tekanan darah yang relatif tinggi akan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi (Suhadi et al., 2020).

##### 2. Hipertensi sekunder

Hipertensi ini disebabkan oleh penyakit penyerta maupun obat bertanggung jawab terhadap terjadinya peningkatan tekanan darah. Pada sebagian besar kasus, gangguan ginjal yang disebabkan oleh penyakit gagal ginjal kronik atau penyakit vaskuler di renal merupakan penyebab utama terjadinya hipertensi sekunder (Suhadi et al., 2020).

#### C. Tanda dan Gejala Hipertensi

Sebagian besar penderita, hipertensi tidak menimbulkan gejala; meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya

berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan: yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal (Manuntun, 2019). Jika hipertensinya berat atau menahun dan tidak diobati, bisa timbul gejala berikut (Manuntung, 2019):

1. Sakit kepala
2. Kelelahan
3. Mual
4. Muntah
5. Sesak napas
6. gelisah
7. Pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal.

#### **D. Faktor Resiko Hipertensi**

##### **1. Faktor Resiko Adanya Hipertensi**

###### **a. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah:**

###### **1) Riwayat Keluarga**

Klien dengan orang tua yang memiliki hipertensi berada pada risiko hipertensi yang lebih tinggi pada usia muda (Black & Hawks, 2023).

###### **2) Usia**

Hipertensi primer biasanya muncul antara usia 30-50 tahun. Peristiwa hipertensi meningkat dengan usia; 50-60% klien yang berumur lebih dari 60 tahun memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi sistolik terisolasi umumnya terjadi pada orang yang berusia lebih dari 50 tahun, dengan hampir 24% dari semua orang terkena pada usia 80 tahun (Black & Hawks, 2023).

###### **3) Jenis Kelamin**

Pada keseluruhan insiden, hipertensi lebih banyak terjadi pada pria dibandingkan wanita sampai kira-kira usia 55 tahun. Risiko

pada pria dan wanita hampir sama antara usia 55 sampai 74 tahun; kemudian, setelah usia 74 tahun, wanita berisiko lebih besar (Black & Hawks, 2023).

- b. Faktor yang dapat diubah menurut (Black & Hawks, 2023) yaitu:
  - 1) Diabetes
  - 2) Stres
  - 3) Obesitas
  - 4) Nutrisi
  - 5) Penyalahgunaan Obat

## **E. Upaya Pencegahan Hipertensi**

### **1. Pencegahan Primer**

Faktor risiko hipertensi dalam (Fandinata & Ernawati, 2020) antara lain: tekanan darah di atas rata-rata, adanya riwayat hipertensi pada anamnesis keluarga, ras (negro), takikardia, obesitas, dan konsumsi garam yang berlebihan dianjurkan untuk:

- a. Mengatur diet agar berat badan tetap idel juga untuk menjaga agar tidak terjadi hiperkolesterolemia, diabetes mellitus, dan sebagainya.
- b. Dilarang merokok atau menghentikan merokok.
- c. Merubah kebiasaan makan sehari-hari dengan konsumsi rendah garam.
- d. Melakukan exercise untuk mengendalikan berat badan.

### **2. Pencegahan Sekunder**

Pencegahan sekunder dikerjakan bila penderita telah diketahui menderita hipertensi karena factor tertentu, tindakan yang bisa dilakukan berupa (Fandinata & Ernawati, 2020):

- a. Pengelolaan secara menyeluruh bagi penderita baik dengan obat maupun tindakan-tindakan seperti pencegahan primer
- b. Harus dijaga supaya tekanan darahnya tetap dapat terkontrol secara normal atau stabil mungkin
- c. Faktor-faktor risiko penyakit jantung iskemik yang lain harus dikontrol

- d. Batasi aktivitas.
3. Pencegahan tersier  
Pencegahan tersier adalah pengontrolan darah secara rutin; olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh. Pencegahan hipertensi sebenarnya dapat dilakukan mulai dari ibu kepada anaknya dengan cara menyusui. Pencegahan hipertensi juga bisa dilakukan dengan latihan aerobik karena dapat menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg pada orang dewasa dengan hipertensi. Direkomendasikan agar berolahraga dengan frekuensi 3-4 hari per minggu selama minimal 12 minggu pada orang dewasa dengan hipertensi (Fandinata & Ernawati, 2020)

#### **F. Akibat Lanjut Dari Hipertensi**

Hipertensi yang terjadi dalam kurun waktu yang lama akan berbahaya sehingga menimbulkan komplikasi. Komplikasi tersebut dapat menyerang berbagai target organ tubuh yaitu otak, mata, jantung, pembuluh darah arteri, serta ginjal. Kerusakan organ-organ yang umum ditemui pada pasien hipertensi adalah:

- a. Jantung
  - 1) Hipertrofi ventrikel kiri
  - 2) Angina atau infark miokardium
  - 3) Gagal jantung
- b. Otak
  - 2) stroke atau transient ishemic attack
- c. Penyakit ginjal kronis
- d. Penyakit arteri perifer
- e. Retinopati

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardiana, M. (2022). *Buku Ajar Menangani Hipertensi*. Airlangga University Press.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2023). *KMB: Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Elsevier Health Sciences.
- Dinas Kesehatan Lampung. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019. *Pemerintah Provinsi Lampung Dinkes*, 44, 136.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Penerbit Graniti.
- Manuntung, A., & Ns. Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Riskesdas. (2019). *Laporan Provinsi Lampung RISKESDAS 2018*. Lembaga Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Suhadi, R., Virginia, D. M., Setiawan, C. H., Hendra, P., & Wijoyo, Y. (2020). *Seluk beluk hipertensi: Peningkatan kompetensi klinis untuk pelayanan kefarmasian*. Sanata Dharma University Press.

## Lampiran 10 Leaflet Hipertensi

### TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI :

- sakit kepala
- pusing
- penglihatan buram
- Kelelahan
- Mual
- Muntah
- sesak nafas
- gelisah
- wajah merah



### Hipertensi APA ITU HIPERTENSI??

Hipertensi merupakan suatu keadaan medis berupa peningkatan tekanan darah bila tekanan darah lebih atau sama dengan 140/90 mmHg.



### WASPADAI HIPERTENSI KENDALIKAN TEKANAN DARAH!!!



### FAKTOR RISIKO

Faktor yang tidak dapat diubah:

1. Faktor Keturunan
- 2 faktor usia
3. Jenis kelamin
4. Etnis

Faktor yang dapat diubah:

1. Diabetes
2. Stres
3. Obesitas
4. Nutrisi
5. Penyalahgunaan obat-obatan



### APA SAJA PENYEBAB HIPERTENSI??

1. Faktor umur
2. Keturunan
3. Konsumsi garam berlebihan
4. Adanya penyakit penyerta seperti gagal ginjal.



### pencegahan

CERDIK  
CEK TEKanan DARAH  
ENYAHKAN ASAP ROKOK  
RAJIN AKTIVITAS FISIK  
DIET SEIMBANG  
ISTIRAHAT CUKUP  
KELOLA STRESS



# Kenapa hipertensi harus dicegah??

**KARENA HIPERTENSI DAPAT MENYEBABKAN**

1. Gagal jantung
2. Stroke
3. Gagal ginjal
4. Gangguan penglihatan
5. Payah jantung (CHF)



## MAKANAN YANG DIANJURKAN/BOLEH DIKONSUMSI

1. Sayuran hijau
2. Buah-buahan
3. Susu rendah lemak
4. Ikan
5. Wortel



## Makanan yang wajib dihindari!!!

1. Makanan yang banyak mengandung Garam
2. Makanan yang mengandung banyak gula
3. Makanan berlemak
4. Minuman beralkohol

## Cegah dan kendalikan hipertensi untuk hidup sehat



POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNG KARANG



## Penyuluhan Keluarga

Nama : Egi Amanda Liesti  
Nim : 2014401052  
kelas : Tingkat 3.Reguler 2

JURUSAN D-III  
KEPERAWATAN

## Lampiran 11 Lembar Balik Hipertensi



### Apakah kamu tau apa itu hipertensi ?

Hipertensi merupakan suatu keadaan medis berupa peningkatan tekanan darah bila tekanan darah lebih atau sama dengan 140/90 mmHg.



### Tanda dan gejala hipertensi itu seperti apa???



Sakit kepala  
Kelelahan  
Mual  
Muntah  
Sesak napas  
Gelisah

Pandangan menjadi kabur yang terjadi karena adanya kerusakan pada otak, mata, jantung dan ginjal



## Faktor apa saja yang bisa mempengaruhi hipertensi ??

**FAKTOR RISIKO:**  
Faktor yang tidak dapat diubah:

1. Faktor Keturunan.
2. Faktor usia
3. Jenis kelamin
4. etnis



Faktor yang dapat diubah:

1. Diabetes.
2. Stres
3. obesitas
4. Nutrisi
5. Penyalahgunaan Obat-obatan

## Apa saja penyebab hipertensi?

1. Faktor umur
2. Keturunan
3. Konsumsi garam berlebihan
4. Adanya penyakit penyerta seperti gagal ginjal



## Bagaimana cara mencegah hipertensi agar tidak kambuh ???



Rutin cek tekanan darah



Rajin berolahraga



Diit makanan yang seimbang



Istirahat yang cukup



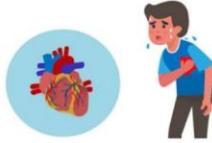
Stop merokok



Hindari stress

## Kenapa hipertensi harus dicegah ?

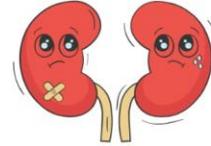
Karena hipertensi dapat menyebabkan:



Gagal jantung



Stoke



Gagal ginjal



Gangguan penglihatan



Payah jantung (CHF)

## Makanan yang dianjurkan/boleh dikonsumsi



Sayuran hijau



Buah-buahan



Wortel



Ikan



Susu rendah lemak



Yogurt

## Makanan yang wajib dihindari penderita hipertensi



Hindari makanan yang mengandung banyak garam



Hindari makanan yang banyak mengandung banyak gula



Hindari makanan yang mengandung banyak lemak



Hindari minuman beralkohol



Kurangi minum kopi



Kurangi makanan yang banyak mengandung minyak

## Lampiran 12 Standar Operasional Prosedur (SOP) Kompres Hangat

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBERIAN KOMPRES HANGAT

Pemberian Kompres Hangat	
Kategori: <i>Psikologis</i>	Subkategori: <i>nyeri dan kenyamanan</i>
<b>Definisi:</b> Melakukan stimulasi kulit dan jaringan untuk mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan dan mendapatkan efek terapeutik lainya melalui paparan hangat/panas.	
<b>Diagnosis Keperawatan:</b> Hipotermia Risiko hipotermia Tidak efektif Nyeri kronis Risiko disfungsi neurovaskuler perifer	
Hipertermia Risiko hipotermia perioperatif Nyeri akut Gangguan rasa nyaman	
<b>Luaran Keperawatan:</b> 1. Termogulasi membaik 2. Tingkat nyeri menurun 3. Tingkat nyeri menurun 4. Status kenyamanan meningkat 5. Neurovaskuler perifer membaik	
<b>Prosedur:</b> 1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis) 2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur 3. Siapkan alat dan bahan yang diperlukan: a. Sarung tangan bersih b. Alat kompres hangat (baskom berisi air hangat dengan suhu 40-45° C) c. Kain penutup kompres 4. Pilih alat kompres yang nyaman dan mudah didapat (seperti kemasan gel beku, kain atau handuk) 5. Periksa suhu alat kompres 6. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 7. Pasang sarung tangan bersih 8. Pilih lokasi kompres 9. Balut alat kompres hangat dengan kain, jika perlu 10. Lakukan kompres hangat pada daerah yang sudah dipilih 11. Hindari penggunaan kompres pada jaringan yang terpapar terapi radiasi 12. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan 13. Lepaskan sarung tangan 14. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 15. Dokumentasikan prosedur yang dilakukan dan respons pasien	

Sumber: (PPNI, Tim Pokja SPO, 2021)

## Lampiran 13 Standar Operasional Prosedur (SOP) Nafas Dalam

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM

Terapi Relaksasi Nafas Dalam	
Kategori: <i>psikologis</i>	Subkategori: <i>nyeri dan kenyamanan</i>
<b>Definisi:</b> Menggunakan teknik napas dalam untuk mengurangi tanda dan gejala ketidaknyamanan seperti nyeri, ketegangan otot, atau kecemasan.	
<b>Diagnosis Keperawatan:</b>	
Ansietas	Nyeri Akut
Gangguan Rasa Nyaman	Nyeri Kronis
<b>Luaran Keperawatan:</b>	
Tingkat Ansietas Menurun	Tingkat Nyeri Menurun
Tingkat Kenyamanan Meningkatkan	
<b>Prosedur:</b>	
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, dan/atau nomor rekam medis)</li><li>2. Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur Siapkan alat dan bahan yang diperlukan:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Sarung tangan bersih, jika perlu</li><li>b. Kursi dengan sandaran, jika perlu</li><li>c. Bantal</li></ol></li><li>3. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah &amp; Pasang sarung tangan, jika perlu</li><li>4. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman.</li><li>5. Ciptakan lingkungan tenang dan tanpa gangguan dengan suhu ruang nyaman, jika memungkinkan &amp; Berikan posisi yang nyaman (misal dengan duduk bersandar atau tidur)</li><li>6. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi</li><li>7. Latih melakukan teknik napas dalam:<ol style="list-style-type: none"><li>a. Anjurkan tutup mata dan konsentrasi penuh</li><li>b. Ajarkan melakukan inspirasi dengan menghirup udara melalui hidung secara perlahan</li><li>c. Ajarkan melakukan ekspirasi dengan menghembuskan udara dengan cara mulut mencucu secara perlahan</li><li>d. Demonstrasikan menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik dan menghembuskan napas selama 8 detik</li></ol></li><li>8. Monitor respons pasien selama dilakukan prosedur</li><li>9. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan</li><li>10. Lepaskan sarung tangan</li><li>11. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah</li></ol>	

Sumber: (PPNI, Tim Pokja SPO, 2021)