

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat Keterangan Telah Melakukan Asuhan Keperawatan

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

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

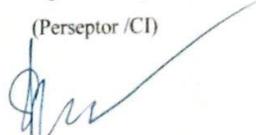
Nama Mahasiswa : Riska Oktaviani
NIM : 201440085

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 09 s/d 14 bulan Januari tahun 2023 di Ruang

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

Bandar Lampung, 09 Januari 2023

Yang Menerangkan
(Perseptor /CI)


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

Lampiran 2: *Informed Consent* Klien 1 (Ny.H)

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

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : HASUNAH
Umur : 60 tahun
Jenis Kelamin : P.

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, 09 Januari 2023

Mahasiswa/Praktikan


Rizka Oktaviani

Pasien


HASUNAH

Mengetahui
(Perseptor /CI)


Ns. WINDAYANI, S. Kep.
NIP. 197808282014072006

Lampiran 3: *Informed Consent* Klien 2 (Ny.M)

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

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutinah
Umur : 49 tahun
Jenis Kelamin : P

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


Risa Oktaviani

Pasien


Mutinah

Mengetahui
(Perseptor /CI)


Ms. WINOYANI, S.Kep.
NIP. 197803282014072006

Lampiran 4: Persetujuan Judul Karya Tulis Ilmiah

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

PERSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH/TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : Riska Oktaviani

NIM : 2014401085

Judul yang diajukan dan disetujui:

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

Bandar Lampung, 16 Januari 2023

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



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



Idawati Manurung, S.Kp., M.Kes.
NIP: 196410251988032001

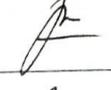
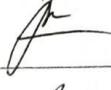
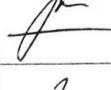
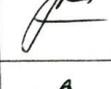
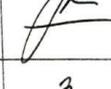
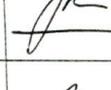
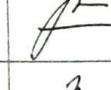
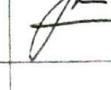
Lampiran 5: Lembar Bimbingan Pembimbing 1

| | | | |
|---|---|---------|--|
|  | POLTEKES TANJUNGPUR PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPUR | Kode | |
| | Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir | Tanggal | |
| | | Revisi | |
| | | Halaman | |

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

Nama Mahasiswa : RISKA OKTAVIANI
 NIM : 2014401086
 Pembimbing Utama : Yulianti Amperaningsih, S.K.M., M.Kes.
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Istirahat

dan tidur pada klien hipertensi di Dusun Semulyo 1 Desa Remanggilan
 Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023.

| No | Hari/ Tanggal | Catatan Pembimbing | Paraf Mhs | Paraf Pembimbing |
|----|------------------|--|---|---|
| 1 | 09/01 2023 | Persiapan melakukan pengkajian sekalius menyiapkan bahan alat dan literatur. |  |  |
| 2 | 12/01 2023 | Pengumpulan data, supervisi kepada klien 1 dan klien 2. |  |  |
| 3 | 25/02 2023 | Persetujuan judul LTA, membuat Bab 1 tentang latar belakang masalah berisi data-data yang sesuai dengan judul. |  |  |
| 4 | 26/03 2023 | Buat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta ruang lingkup. Perbaiki latar belakang tentang data di tempat asuhan keperawatan serta asuhan keperawatan terkait. |  |  |
| 5 | 03/02 2023 | Buat Bab 2 tentang tinjauan pustaka sesuaikan dengan panduan dan judul LTA. |  |  |
| 6 | 10/02 2023 | Bab 2 buat pathway sesuai dengan judul LTA, serta tambahkan asuhan keperawatan teresit. |  |  |
| 7 | 16/03 2023 | Buat Bab 3 sekaligus perbaiki Bab 2 tentang teori terkait dengan literatur yang terbaru |  |  |
| 8 | 31/03 2023 | Perbaiki teknik pengumpulan data dan penyajian data. Prinsip etik tulis sesuai dengan yang dilakukan kepada klien idan 2. |  |  |
| 9 | 02/04 2023 | Buat Bab 4 dan pengkajian st evaluasi dengan catatan perkembangan terintegrasi buat genogram. |  |  |
| 10 | 09/04 2023 | Perbaiki pengkajian, analisa data, jangan ada DS dan DO yang muncul kembali di masalah keperawatan yang lain, buat SPKI, SIKI, SLKI |  |  |

| | | | | |
|----|---------------|--|---|---|
| 11 | 11/04 2023 | Perbaiki catatan perkembangan, dan buat pembahasan secara rinci dengan membandingkan antara mien 1 dan 2, hasil, aturan kewenangan di jurnal serta pendapat penulis. |  |  |
| 12 | 16/04 2023 | Buat kesimpulan dan saran sesuai tujuan dan saran dapat dilakukan (operasional). Daftar pustaka, informed consent, dll, jangan lupa di lampirkan, silahkan monvri dengan Kemo. 2 |  |  |
| 13 | 19/04 2023 | Perbaiki kesimpulan terutama saran. |  |  |
| 14 | 27/04 2023 | Disetujui untuk seminar hari LTA. |  |  |
| 15 | 27/05 2023 | Perbaiki pengembalian judul LTA |  |  |
| 16 | 28/05 2023 | Perbaiki daftar isi |  |  |
| 17 | 29/05 2023 | Disetujui untuk pengisian LTA |  |  |

Bandar Lampung, 29 Mei 2023.....
Pembimbing Utama


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

Lampiran 6: Lembar Bimbingan Pembimbing 2

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

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

Nama Mahasiswa : RISKA OKTAVIANI
 NIM : 2014401085
 Pembimbing Pendamping : IDAWATI MANURUNG, S.Kp., M.Kes
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Klien Hipertensi di Dusun Srimulyo 1 Desa Pemangolitan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

| No | Hari/ Tanggal | Catatan Pembimbing | Paraf Mhs | Paraf Pembimbing |
|----|------------------|---------------------------------------|---|---|
| 1 | 25/01/2023 | ACC Judul |  |  |
| 2 | 05/04/2023 | ACC Bab 1 |  |  |
| 3 | 10/04/2023 | ACC Bab 2 dan 3 |  |  |
| 4 | 16/04/2023 | Perbaikan bab 4, bagian CPPT |  |  |
| 5 | 04/05/2023 | Revisi bab 4 implementasi, evaluasi |  |  |
| 6 | 08/05/2023 | Revisi bab 4 CPPT, konsul bab 5 |  |  |
| 7 | 10/05/2023 | ACC bab 4 dan 5 |  |  |
| 8 | 10/05/2023 | ACC untuk sidang hasil |  |  |
| 9 | 26/05/2023 | Tambahan teori gelombang otak & musik |  |  |
| 10 | 29/05/2023 | ACC untuk naik cetak |  |  |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |

Bandar Lampung, 29 Mei 2023
 Pembimbing Pendamping


Idawati Manurung, S.Kp., M.Kes
 196410251988032001

Lampiran 7: Satuan Acara Penyuluhan Hipertensi

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

| | |
|-------------------|--|
| Masalah | : Hipertensi |
| Pokok Pembahasan: | Hipertensi dengan gangguan kebutuhan istirahat dan tidur |
| Sasaran | : Ny.H dan Ny.M |
| Jam | : (09.30-10.00 WIB Ny.H) dan (pukul 12.30-13.00 WIB Ny.M) |
| Waktu | : 30 Menit |
| Tanggal | : 12 Januari 2023 |
| Tempat | : Kediaman Ny.H dan Ny.M |
| Pemateri | : Mahasiswa |

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Penderita hipertensi diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia. Selain itu diperkirakan terdapat 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Penderita hipertensi yang terdiagnosis dan telah dilakukan pengobatan didapatkan sekitar 42%, sedangkan hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengontrol pola hidupnya. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter atau minum obat antihipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun di Indonesia sebesar 8,8%, sedangkan provinsi dengan prevalensi tertinggi terdapat di provinsi Sumatera Utara (13,5%) dan prevalensi terendah di provinsi Papua (4,7%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Persentase hipertensi berdasarkan diagnosis di provinsi Lampung meningkat dari 7,4% (2013) menjadi 15,20% (2018). Data untuk persentase per kabupaten tertinggi terdapat di kabupaten Way Kanan (25,99) dan

terendah terdapat di kabupaten Tanggamus (10,03) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2018). Data sepuluh besar penyakit di Kabupaten Lampung Selatan pada tahun 2017 menunjukkan adanya penyakit hipertensi esensial sebesar 42,250 kasus. Untuk wilayah Puskesmas hajimena jumlah kasus dengan hipertensi atau darah tinggi sebanyak 1.041 (6,97%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan, 2017).

B. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan 30 menit, diharapkan Ny.H dan Ny.M mampu memahami dan mengerti tentang hipertensi.

C. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit tentang hipertensi, diharapkan Ny.H dan Ny.M dapat:

1. Menjelaskan pengertian istirahat tidur dan hipertensi
2. Menyebutkan berapa lama waktu tidur yang baik
3. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat dan tidur
4. Menjelaskan manfaat tidur cukup selama sakit
5. Menyebutkan makanan dan minuman yang mengganggu tidur
6. Menyebutkan penyebab hipertensi
7. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
8. Menyebutkan cara mencegah hipertensi
9. Menyebutkan cara diet penderita hipertensi

D. Materi Penyuluhan

Hipertensi

E. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

F. Media

1. Lembar balik
2. Leaflet

G. Kegiatan Penyuluhan

| No | Tahap Kegiatan | Waktu | Kegiatan Penyuluhan | Sasaran | Media |
|----|----------------|----------|---|--|--------------------------|
| 1 | Pembukaan | 5 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Menyampaikan pokok pembahasan 5. Kontrak waktu | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas | Kata-kata/kalimat |
| 2 | Pelaksanaan | 20 menit | <p>Penyampaian Materi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian istirahat tidur dan hipertensi 2. Berapa lama waktu tidur yang baik 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat dan tidur 4. Manfaat tidur cukup selama sakit 5. Makanan dan minuman yang mengganggu tidur 6. Penyebab hipertensi 7. Tanda dan gejala hipertensi 8. Cara mencegah hipertensi 9. Cara diet penderita hipertensi | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti | Lembar balik dan leaflet |
| 3 | Penutup | 5 menit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanya jawab 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi 4. Menyampaikan kesimpulan materi 5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam | <ol style="list-style-type: none"> 1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan 2. Mendengar 3. Memperhatikan 4. Menjawab salam | Kata-kata/kalimat |

H. Evaluasi

Diharapkan Ny.H dan Ny.M mampu

1. Menjelaskan pengertian istirahat tidur dan hipertensi
2. Menyebutkan berapa lama waktu tidur yang baik
3. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi istirahat dan tidur
4. Menjelaskan manfaat tidur cukup selama sakit
5. Menyebutkan makanan dan minuman yang mengganggu tidur
6. Menyebutkan penyebab hipertensi
7. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
8. Menyebutkan cara mencegah hipertensi
9. Menyebutkan cara diet penderita hipertensi

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian Istirahat Tidur dan Hipertensi

Istirahat tidur didefinisikan sebagai tingkat pengurangan kesadaran yang dapat dibalikkan dengan adanya rangsangan eksternal (Risnah & Musdalifah, 2022). Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan peningkatan tekanan pembuluh darah arteri. Hipertensi saat ini mengalami peningkatan prevalensi dan membutuhkan perawatan jangka panjang. Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Iin, et al., 2020).

B. Berapa Lama Waktu Tidur yang Baik

Kebutuhan Tidur Manusia

| Usia | Tingkat Perkembangan | Jumlah Kebutuhan Tidur |
|--------------------|----------------------|------------------------|
| 0-1 bulan | <i>Neonatus</i> | 14 - 18 jam/hari |
| 1-18 bulan | <i>Baby</i> | 12 - 14 jam/hari |
| 18 bulan - 3 tahun | <i>Toddler</i> | 11 - 12 jam/hari |
| 3 - 6 tahun | <i>Preschool</i> | 11 jam/hari |
| 6 - 12 tahun | <i>School Age</i> | 10 jam/hari |
| 12 - 18 tahun | <i>Teenager</i> | 8,5 jam/hari |
| 18 - 40 tahun | <i>Young Adult</i> | 7 - 8 jam/hari |
| 40 - 60 tahun | <i>Old Adult</i> | 7 jam/hari |
| 60 tahun ke atas | <i>Elderly</i> | 6 jam/hari |

C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Istirahat dan Tidur

1. Penyakit
2. Latihan/kelelahan
3. Stress
4. Nutrisi
5. Lingkungan
6. Obat

D. Manfaat Tidur Cukup Selama Sakit

1. Manfaat Tidur Cukup Selama Sakit
2. Tubuh menjadi lebih sehat
3. Meredakan rasa nyeri
4. Menurunkan risiko terjadinya cedera
5. Mengontrol berat badan

6. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
7. Meningkatkan daya ingat dan daya pikir
8. Memperbaiki suasana hati

E. Makanan dan Minuman yang Mengganggu Tidur

1. Daging yang diawetkan

Karena mengandung kadar tinggi dari asam amino tiramin yang dapat memicu otak untuk melepaskan norepinefrin. Norepinefrin merupakan stimulan otak yang membuat orang merasa waspada dan terjaga.

2. Coklat

Coklat mengandung kafein yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur

3. Kopi

Kopi juga mengandung kafein yang dapat menyebabkan susah tidur.

F. Penyebab Hipertensi

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolesterol tinggi
6. Kurang olahraga
7. Stress
8. Sakit gula/kencing manis
9. Sakit Ginjal

G. Tanda dan Gejala Hipertensi

1. Sakit kepala
2. Rasa berat di tengkuk
3. Mudah emosi/marah
4. Jantung berdebar-debar
5. Sesak nafas
6. Keletihan
7. Mata berkunang-kunang
8. Susah tidur

H. Cara Mencegah Hipertensi

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO)

1. Pencegahan

- a. Mengurangi asupan garam (kurang dari 5gram setiap hari)
- b. Makan lebih banyak buah dan sayuran
- c. Aktifitas fisik secara teratur
- d. Menghindari penggunaan rokok/tembakau
- e. Mengurangi konsumsi alkohol
- f. Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- g. Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan

2. Manajemen faktor risiko hipertensi

- a. Mengurangi dan mengelola stress mental
- b. Secara teratur memeriksa tekanan darah
- c. Mengobati tekanan darah tinggi
- d. Mengelola kondisi medis lainnya

I. Cara Diet Pasien Hipertensi

Modifikasi diet dapat dilakukan dengan mengatur pola makan. Angka kejadian hipertensi banyak terjadi pada pasien yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi lemak dan garam secara berlebihan. Insiden dan keparahan hipertensi dipengaruhi oleh status gizi dan asupan nutrisi. Strategi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan strategi Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). Diet DASH yaitu diet yang menekankan konsumsi makanan yang kaya akan serat, kaya buah-buahan, sayuran dan konsumsi susu rendah lemak. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan sebanyak 6,8 mmHg dapat juga menurunkan tekanan diastol sebanyak 5,3 mmHg.

Lampiran 8: Standar Operasional Prosedur (SOP)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMPRES HANGAT

A. Pengertian

Kompres hangat adalah suatu metode yang dapat memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya.

B. Tujuan Kompres Hangat

1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa sakit
3. Memberi rasa hangat, nyaman, dan tenang pada klien

C. Prosedur Kompres Hangat

1. Persiapan alat dan bahan
 - a. Botol yang berisi air panas (suhu 37-40 °C)
 - b. Termometer
 - c. Kain pembungkus
2. Prosedur pelaksanaan
 - a. Fase orientasi
 - 1) Memberi salam menggunakan komunikasi terapeutik
 - 2) Memperkenalkan diri
 - 3) Menjelaskan mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan
 - 4) Melakukan kontrak waktu
 - b. Fase kerja
 - 1) Menyiapkan alat dan bahan
 - 2) Mencuci tangan
 - 3) Klien dipersilahkan untuk memilih posisi yang nyaman atau yang diinginkan, bisa tidur tengkurap atau duduk
 - 4) Isi botol yang berisi air panas suhu 37-40 °C
 - 5) Tutup botol yang telah diisi air panas
 - 6) Masukkan botol kedalam kain pembungkus

- 7) Tempatkan botol yang telah dibungkus oleh kain di daerah yang akan dikompres
 - 8) Angkat botol setelah 30 menit
- c. Fase terminasi
- 1) Evaluasi setelah tindakan diberikan
 - 2) Dokumentasi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

TERAPI MUSIK

A. Pengertian

Pemanfaatan musik dan elemen musik untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas pola tidur klien.

B. Tujuan

1. Memperbaiki kondisi fisik klien
2. Meningkatkan kesehatan dan emosional klien terhadap terapi musik

C. Persiapan

1. Alat
 - a. *Tape music*/handpone
2. Bahan
 - a. Headset
 - b. CD musik
 - c. Alat musik (jika dibutuhkan atau sesuai indikasi kondisi klien)

D. Prosedur Pelaksanaan

1. Tahap Pra Interaksi
 - a. Cek catatan keperawatan
 - b. Siapkan alat-alat
 - c. Cuci tangan
2. Tahap Orientasi
 - a. Menyampaikan salam
 - b. Memperkenalkan diri dengan pasien dan keluarga
 - c. Menanyakan nama pasien
 - d. Definisikan perubahan spesifik perilaku dan fisiologis seperti yang diinginkan (misal: relaksasi, stimulasi, konsentrasi)
 - e. Pertimbangkan minat klien pada musik
 - f. Identifikasi musik yang disukai klien
 - g. Informasikan individu mengenai tujuan (terkait dengan) pengalaman (yang akan dirasakan) terhadap musik.

3. Fase Kerja

- a. Pilih musik-musik tertentu yang mewakili musik yang disukai klien
- b. Bantu individu untuk menentukan posisi yang nyaman
- c. Batasi stimulasi eksternal (misalnya, cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon) selama pengalaman mendengarkan musik
- d. Buatlah kaset dan peralatan musik lainnya terjangkau oleh klien
- e. Pastikan kaset/cakram dan peralatan musik lainnya dalam kondisi baik
- f. Berikan headphone sesuai indikasi
- g. Pastikan volume atau suara musik adekuat dan tidak terlalu keras
- h. Hindari menghidupkan music dan dibiarkan dalam waktu yang lama
- i. Fasilitasi partisipasi aktif klien (misalnya, bermain alat musik atau bernyanyi) jika hal ini diinginkan klien dan sesuai dengan tempat.

4. Fase Terminasi

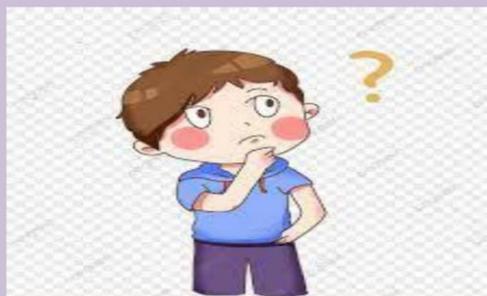
- a. Evaluasi hasil kegiatan (respons pasien)
- b. Simpulkan kegiatan dan berikan umpan balik positif
- c. Kontrak waktu pertemuan selanjutnya
- d. Rapikan alat dan cuci tangan
- e. Dokumentasi.

Lampiran 9: Lembar Balik



Istirahat tidur didefinisikan sebagai tingkat pengurangan kesadaran yang dapat dibalikkan dengan adanya rangsangan eksternal (dari luar).

Berapa waktu tidur yang baik untuk kesehatan
???



Hmmm... berapa ya???

Kebutuhan Tidur Manusia

| Usia | Tingkat Perkembangan | Jumlah Kebutuhan Tidur |
|--------------------|----------------------|------------------------|
| 0-1 bulan | <i>Neonatus</i> | 14 - 18 jam/hari |
| 1-18 bulan | <i>Baby</i> | 12 - 14 jam/hari |
| 18 bulan - 3 tahun | <i>Toddler</i> | 11 - 12 jam/hari |
| 3 - 6 tahun | <i>Preschool</i> | 11 jam/hari |
| 6 - 12 tahun | <i>School Age</i> | 10 jam/hari |
| 12 - 18 tahun | <i>Teenager</i> | 8,5 jam/hari |
| 18 - 40 tahun | <i>Young Adult</i> | 7 - 8 jam/hari |
| 40 - 60 tahun | <i>Old Adult</i> | 7 jam/hari |
| 60 tahun ke atas | <i>Elderly</i> | 6 jam/hari |

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur??



Faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur??

1. Penyakit
2. Latihan/kelelahan
3. Stress
4. Nutrisi
5. Lingkungan
6. Obat

Kenapa tidur cukup itu penting selama sakit??



Manfaat tidur cukup selama sakit

1. Tubuh menjadi lebih sehat
2. Meredakan rasa nyeri
3. Menurunkan risiko terjadinya cedera
4. Mengontrol berat badan
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
6. Meningkatkan daya ingat dan daya pikir
7. Memperbaiki suasana hati

Apa saja makanan dan minuman yang mengganggu tidur??



Makanan dan minuman yang dapat mengganggu tidur

1. Daging yang diawetkan
Karena mengandung kadar tinggi dari asam amino tiramin yang dapat memicu otak untuk melepaskan norepinefrin. Norepinefrin merupakan stimulan otak yang membuat orang merasa waspada dan terjaga.
2. Coklat
Coklat mengandung kafein yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur
3. Kopi
Kopi juga mengandung kafein yang dapat menyebabkan susah tidur.

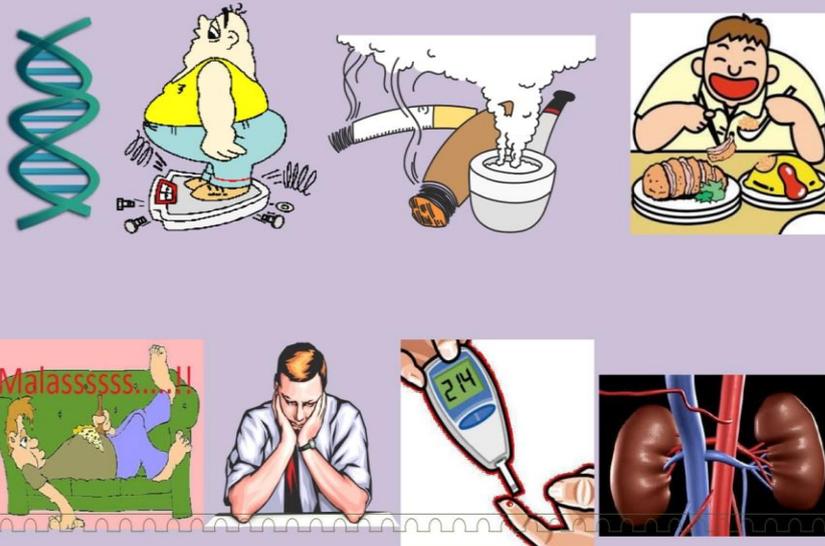


**APA ITU HIPERTENSI
(TEKANAN DARAH TINGGI) ?**

PENGERTIAN HIPERTENSI

Adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.

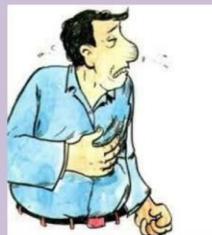
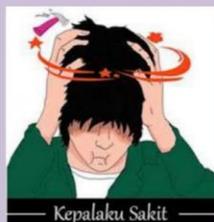
APA PENYEBABNYA?



PENYEBAB HIPERTENSI

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolesterol tinggi
6. Kurang olahraga
7. Stress
8. Sakit gula/kencing manis
9. Sakit Ginjal

BAGAIMANA TANDA DAN GEJALANYA?



TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

1. **Sakit kepala**
2. **Rasa berat di tengkuk**
3. **Mudah emosi/marah**
4. **Jantung berdebar-debar**
5. **Sesak nafas**
6. **Keletihan**
7. **Mata berkunang-kunang**
8. **Susah tidur**

BAGAIMANA CARA MENCEGAH HIPERTENSI?



Modifikasi diet dapat dilakukan dengan mengatur pola makan. Strategi yang dapat digunakan adalah menggunakan strategi Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). Diet *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) merupakan diet yang dirancang untuk mencegah lonjakan tekanan darah, sehingga dapat mengatasi dan mencegah hipertensi.

Diet DASH yaitu diet yang menekankan konsumsi makanan yang kaya akan serat, kaya buah-buahan, sayuran dan konsumsi susu rendah lemak. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan sebanyak 6,8 mmHg dapat juga menurunkan tekanan diastol sebanyak 5,3 mmHg.

Lampiran 10: Leaflet Hipertensi

LEAFLET
"HIPERTENSI (DARAH TINGGI)"



Disusun Oleh:
Riska Oktaviani
2014401085
D III Keperawatan Tanjung Karang

A. Pengertian
Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang.



B. Penyebabnya adalah??

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan ber kolesterol tinggi
6. Kurang olahraga
7. Stress
8. Sakit gula/kencing manis
9. Sakit Ginjal

C. Tanda dan Gejala

1. Sakit kepala
2. Rasa berat di tengkuk
3. Mudah emosi/marah
4. Jantung berdebar-debar
5. Sesak nafas
6. Kelelahan
7. Mata berkunang-kunang
8. Susah tidur

D. Bagaimana cara mencegah hipertensi?



1. Menjaga berat badan
2. Olahraga teratur
3. Makan lebih banyak buah dan sayuran
4. Mengurangi makanan yang berlemak, ber kolesterol, dan bergaram tinggi
5. Istirahat yang cukup
6. Berhenti merokok dan minum alkohol
7. Mengurangi dan mengelola stress
8. Periksa kesehatan secara teratur ke pelayanan kesehatan

E. Bagaimana Cara Diet Penderita Hipertensi ?

1. Konsumsi makanan yang kaya akan serat
2. Konsumsi buah-buahan
3. Konsumsi banyak sayuran
4. Konsumsi susu rendah lemak.



F. Manfaat Tidur Cukup selama sakit

1. Tubuh menjadi lebih sehat
2. Meredakan rasa nyeri
3. Menurunkan risiko terjadinya cedera
4. Mengontrol berat badan
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
6. Meningkatkan daya ingat dan daya pikir
7. Memperbaiki suasana hati

G. Apa Saja Makanan dan Minuman yang Mengganggu Tidur?

1. Daging yang diawetkan
2. Coklat
3. Kopi



H. Apa Saja Manfaat Tidur Cukup Selama Sakit

1. Tubuh menjadi lebih sehat
2. Meredakan rasa nyeri
3. Menurunkan risiko terjadinya cedera
4. Mengontrol berat badan
5. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh
6. Meningkatkan daya ingat dan daya pikir
7. Memperbaiki suasana hati



Lampiran 11: Lembar Kesiediaan Menguji

| | | | |
|---|--|---------|-----------------------------|
|  | POLTEKES TANJUNGGARANG KEMENKES RI | Kode | TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2015 |
| | PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG | Tanggal | 26 Pebruari 2015 |
| | Formulir | Revisi | 0 |
| | Surat Kesiediaan Menguji | Halaman | 1 dari 4 halaman |

SURAT KESEDIAN MENGUJI

Yang bertanda tangan di bawah ini, penguji seminar Laporan Tugas Akhir atas nama mahasiswa :

Nama : Riska Oktaviani
 NIM : 2014401085
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Klien Hipertensi di Dusun Srimulyo 1 Desa Pemanggilan Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2023

Bersedia menguji pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 16 Mei 2023
 Tempat : Ruang SAPAT
 Jam : 15.00s.d. selesai

| No | Nama Penguji | Tanda Tangan |
|----|---------------------------------------|--|
| 1. | Purwati, S.Pd., MAP. | 1.  |
| 2. | Idawati Manurung, S.Kp., M.Kes. | 2.  |
| 3. | Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes. | 3.  |

Mengetahui

Ketua Prodi D III Keperawatan Tanjungkarang



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

