

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1: Instrumen Studi Kasus

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI**



**DISUSUN OLEH:  
ZHAFIRA ANINDYA  
2114471091  
TINGKAT III REGULER 2**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG  
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**



## SATUAN ACARA PENYULUHAN

### HIPERTENSI

Pokok bahasan : Hipertensi Pengertian

Hipertensi :

1. Sub pokok bahasan
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

Sasaran : Ny. Y

Waktu : 15 menit (13.00-13.15)

Tanggal : 2 februari 2024

Tempat : Rumah Ny. Y

Pelaksana : Zhafira Anindya

#### A. Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan selama 15 menit Tentang Hipertensi diharapkan Ny. R mampu memahami dan mengerti tentang penyakit hipertensi.

#### B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi selama 15 menit diharapkan Ny. R mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

#### C. Materi

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi

3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

#### D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

#### E. Media

Leaflet

#### F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1	2	3	4	5
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tentang tujuan dan kontrak waktu	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	3 menit
2.	Penyampaian Materi atau inti	a. Penyampaian materi 1) Pengertian Hipertensi 2) Gejala Hipertensi 3) Penyebab Hipertensi 4) Komplikasi Hipertensi 5) Makanan yang harus	a. Mendengarkan dan menyimak b. sasaran dapat menjawab pertanyaan yang diberikan	9 menit
No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1	2	3	4	5

2.		<p>dihindari penderita Hipertensi</p> <p>6) Terapi komplementer</p> <p>b. Tanya Jawab</p> <p>c. Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya mengenai halhal yang kurang jelas</p> <p>d. Menjawab pertanyaan dari klien</p>	<p>b. Bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas</p> <p>c. Mendengarkan jawaban yang diberikan</p> <p>d. jawaban yang diberikan</p>	
3.	Penutup	<p>a. Menyampaikan kesimpulan</p> <p>b. Mengakhiri pertemuan</p> <p>c. Mengucap salam</p>	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan</p> <p>c. Menjawab salam</p>	3 menit

## G. Evaluasi

Diharapkan mampu:

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

## MATERI HIPERTENSI

### A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya. (Amin & Hardhi, 2015)

### B. Gejala Hipertensi

Menurut Dalyoko (2010), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu:

1. Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
2. Sering gelisah
3. Wajah merah
4. Tengukuk terasa pegal
5. Mudah marah
6. Telinga berdengung
7. Sukar tidur
8. Sesak napas
9. Rasa berat ditengkuk
10. Mudah lelah
11. Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur
12. Mimisan (keluar darah dari hidung)

### C. Penyebab Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan.

#### 1. Hipertensi primer (esensial)

Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Factor yang mempengaruhinya yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system rennin. Antigiotesin dan peningkatan Na + Ca intraseluler. Faktor-faktor yang meningkatkan resiko: obesitas, merokok, alcohol dan polisitemia.

#### 2. Hipertensi sekunder

Penyebab yaitu: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

#### D. Komplikasi Hipertensi

1. Stroke
2. Gagal jantung
3. Kerusakan gagal ginjal
4. Kerusakan jaringan otot

#### E. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi

1. Garam
2. Makanan yang digoreng
3. Kulit ayam
4. Daging olahan
5. Makanan dan minuman manis

#### F. Terapi relaksasi nafas dalam

Teknik relaksasi napas dalam dengan cara menarik napas dalam-dalam dari hidung, tahan 2-3 menit, lalu hembuskan perlahan-lahan lewat mulut

## PENGAJIAN STATUS KOGNITIF

Nama Pasien : Ny. Y

Umur : 65 Tahun

Alamat : Cempedak

### *Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)*

Benar	Salah	No	Pertanyaan
0		01	Tanggal berapa hari ini?
0		02	Hari apa sekarang?
0		03	Apa nama tempat ini?
0		04	Dimana Alamat ini?
0		05	Berapa umur anda?
0		06	Kapan anda lahir? (minimal tahun)
0		07	Siapa presiden Indonesia sekarang?
0		08	Siapa presiden Indonesia sebelumnya?
0		09	Siapa nama ibu anda?
0		10	Kurangi 3 dari 20 dan tetap pengurangan 3 dari setiap angka baru, semua secara menurun
0		Total nilai	

Ketengaran:

Benar = nilai 0

Salah = nilai 1

Interpretasi

Salah 0-3: fungsi intelektual utuh

Salah 4-5: fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 6-8: fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 9-10: fungsi intelektual kerusakan berat



**PENGAJIAN STATUS  
FUNGSIONAL**

(Indeks Kemandirian Katz)

No.	Aktivitas	Mandiri	Tergantung
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
1.	<p><b>Mandi</b></p> <p><b>Mandiri:</b> Bantuan hanya pada satu bagian mandi (seperti punggung atau ektermitas yang tidak mampu) atau mandi sendiri sepenuhnya</p> <p><b>Tergantung:</b> Bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar dan bak mandi, serta tidak mandi sendiri</p>	√	
2.	<p><b>Berpakaian Mandiri:</b> Mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepas pakaian, mengancing/mengikat pakaian</p> <p><b>Tergantung:</b> Tidak dapat memakai baju sendiri atau hanya sebagian</p>	√	
3.	<p><b>Ke kamar kecil</b></p> <p><b>Mandiri:</b> Masuk dan keluar dari kamar kecil kemudian membersihkan genetalia sendiri</p> <p><b>Tergantung:</b> Menerima bantuan untuk masuk ke kamar kecil dan menggunakan pispot</p>	√	
4.	<p><b>Berpindah Mandiri:</b> Berpindah ke dan dari tempat tidur untuk duduk, bangkit dari kursi sendiri</p> <p><b>Bergantung:</b> Bantuan dalam naik atau turun dari tempat tidur atau kursi, tidak melakukan satu atau lebih berpindah</p>	√	

No.	Aktivitas	Mandiri	Tergantung
1	2	3	4
5.	<p><b>Kontinen Mandiri:</b></p> <p>BAK dan BAB seluruhnya dikontrol sendiri</p> <p><b>Tergantung:</b></p> <p>Inkontenensia parsial atau total, penggunaan kateter, pispot, enema dan pembalut (pempers)</p>	√	
6.	<p><b>Makan Mandiri:</b></p> <p>Mengambil makanan dari piring dan menyuapinya sendiri</p> <p><b>Tergantung:</b></p> <p>Bantuan dalam mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali, dan makanan parental (NGT)</p>	√	

Keterangan:

Beri tanda (√) yang sesuai dengan kondisi klien

**Nilai A:** Kemandirian dalam hal makan, kontinen (BAB/BAK), berpindah, ke kamar kecil, mandi dan berpakaian.

**Nilai B:** Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut

**Nilai C:** Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi dan satu fungsi tambahan

**Nilai D:** Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi tambahan

**Nilai E:** Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar Mandi, berpindah dan satu fungsi tambahan

**Nilai G:** Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut

Lampiran 2 : *Ethical Clearance*

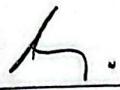
Lampiran 3 : Lembar Konsultasi

Lampiran 4 Foto Kegiatan Studi Kasus



## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Zhafira Anindya  
 NIM : 2114471091  
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi 1 Kabupaten Lampung Utara  
 Pembimbing 1 : Ns. Deni Metri, S.Kep., M.Kes.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	04 Januari 2024	Konsul Judul KTI	
2.	13 Januari 2024	Pencetakan Judul KTI	
3.	26 Januari 2024	- Perbaiki latar belakang - Perbaiki manfaat Penelitian	
4.	6 Februari 2024	- Perbaiki: Latar belakang - Perbaiki rumusan masalah - Perbaiki tujuan Penelitian	
5.	13 Februari 2024	- Perbaiki: latar belakang - Perbaiki: hijauan pustaka - Perbaikan konsep Nyeri, konsep Nafas Dalam - Perbaiki: SOP.	
6.	21 Februari 2024	- Perbaiki: Definisi Operasional - Perbaiki desain studi kasus - Perbaikan Instrumen Studi kasus	
7.	1 April 2024	- Perbaiki konsep Penyakit - Perbaiki Pembahasan - Menambahkan Penelitian terkait	
8.	3 April 2024	- Perbaiki Penelitian terkait - Perbaiki Pengkajian Bab 4	

*Ace Ujan Sidiq*

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Zhafira Anindya  
 NIM : 2114471091  
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Nyeri Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi 1 Kabupaten Lampung Utara  
 Pembimbing 2 : Fitarina, SKM., M.Kes.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	25 April 2024	- Perbaiki Judul KTI - Perbaiki Paragraf	
2.	28 April 2024	- Perbaiki Penulisan - Perbaiki Definisi Operasional - Perbaiki Singkatan-singkatan dan bahasa Asing	
3.	04 Mei 2024	- Perbaiki Tabel, font, dan mode Margin Potrait - Daftar Isi Perbaiki	
4.	06 Mei 2024	- Perbaiki Bab 4 dan sinkronkan jumlah Bab 2 - Perbaiki: Rata Kanan kiri	
5.	14 Mei 2024	- Perbaiki: Bab 4 Pembahasan - Perbaiki: Penulisan Times New Roman	
6.	15 Mei 2024	- Perbaiki: Kerapihan Bab 1-5 - Perbaiki: Kata Pengantar	
7.	16 Mei 2024	- Perbaiki: Penulisan Judul - Perbaiki: Paragraf (Rata Kanan Kiri)	
8.	17 Mei	- Perbaiki: Abstrak - Perbaiki: Daftar Isi - ace ukuran body	