

LAMPIRAN 1

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
DENGAN MASALAH KESEHATAN HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH:

PUTRI AZ ZAHRA

1914471067

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
TAHUN AJARAN 2022**

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Hipertensi

Sub Pokok Bahasan :

1. Pengertian hipertensi
2. Faktor resiko hipertensi
3. Tanda dan gejala hipertensi
4. Kategori hipertensi
5. Pencegahan hipertensi
6. Obat tradisional hipertensi

Sasaran : Klien dan Keluarga klien

Jam : 10.00-10.20 WIB

Waktu : 20 Menit

Tanggal : 08 April 2022

Tempat : Rumah Ny. S

Pelaksana : Mahasiswa Prodi Keperawatan Kotabumi

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 20 menit dirumah Ny. S diharapkan mampu melakukan tindakan perawatan dan pencegahan hipertensi.

B. Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi pada Ny. S diharapkan Ny. S dan keluarga mampu:

1. Menyebutkan pengertian hipertensi
2. Menyebutkan faktor resiko hipertensi
3. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
4. Menyebutkan kategori hipertensi
5. Menyebutkan pencegahan hipertensi

6. Menyebutkan obat tradisional untuk mengatasi hipertensi

C. Materi (Uraian Terlampir)

1. Pengertian hipertensi
2. Faktor resiko hipertensi
3. Tanda dan gejala hipertensi
4. Kategori hipertensi
5. Pencegahan hipertensi
6. Obat tradisional untuk mengatasi hipertensi

D. Kegiatan Penyuluhan

NO	TAHAP KEGIATAN	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	SASARAN
1.	Pembukaan	3 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Meyampakaikan pokok pembahasan 5. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas
2.	Pelaksanaan	12 menit	1. Penyampaian Materi 2. Menjelaskan pengertian 3. Menjelaskan penyebab 4. Menjelaskan tanda dan gejala 4. Menjelaskan faktor resiko 5. Menjelaskan upaya pencegahan	1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai halhal yang belum jelas dan dimengerti
3.	Penutup	5 menit	1. Tanya jawab 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi 4. Menyampaikan kesimpulan materi 5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan 2. Mendengarkan 3. Memperhatika n 4. Menjawab

				salam
--	--	--	--	-------

E. Metode

1. Tanya jawab
2. Diskusi

F. Media dan Sumber

1. SAP
2. Leaflet

G. Evaluasi

Setelah dilakukan penkes selama 20 menit maka Ny. S dapat menyebutkan

1. Apa pengertian hipertensi
2. Apa saja penyebab hipertensi
3. Bagaimana tanda dan gejala hipertensi
4. Bagaimana cara mengatasi dan mencegah hipertensi
5. Apa saja komplikasi dari hipertensi
6. Bagaimana cara membuat minuman herbal untuk hipertensi

LAMPIRAN 2

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian

Menurut JNC IV, Hipertensi adalah kenaikan tekanan darah melebihi normal, yaitu systole lebih dari 130 mmHg dan diastole lebih dari 90 mmHg

B. Penyebab

Penyebab Hipertensi antara lain :

1. Penyakit saluran kemih
2. Penyakit Endokri
3. Arteriosklerosi
4. Merokok
5. Minum-minuman alcohol
6. Tekanan tinggi kolesterol

C. Tanda dan gejala 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. Tenguk 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).

D. Komplikasi

1. Stroke
2. Gagal jantung
3. Kerusakan gagal ginjal

E. Upaya pencegahan

1. Cek kesehatan secara berkala
2. Hindari Kegemukan
3. Hindari rokok dan alkohol.
4. Hindari stress
5. Olah raga teratur / Aktifitas fisik
6. Batasi pemakaian garam
7. Istirahat cukup

F. Cara membuat herbal rebusan daun salam

Alat dan bahan

1. 10-15 lembar daun salam
2. Tiga gelas air

Cara membuat

1. Cuci daun salam dengan air mengalir
2. Masukkan air ke dalam panci sebanyak 1 gelas air
3. Kemudian masukkan daun salam
4. Rebus selama 10 menit hingga menjadi 200 ml
5. Kemudian air di saring dan diamkan menjadi hangat
6. Diberikan 2 kali sehari pagi dan sore, diberikan selama satu minggu

Hipertensi



Praktik klinik mandiri



Politeknik kesehatan Tanjung Karang
prodi DIII keperawatan Kotabumi
Tahun Ajaran 2021/2022



Hipertensi bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu gangguan tekanan darah yang bisa di cegah dengan penyesuaian gaya hidup

Apakah tekanan darah tinggi itu ??

adalah peningkatan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) ≥ 140 mmHg dan bagian bawah (diastolik) ≥ 90 mmHg



Apa yang meyebabkan hipertensi ??

1. Gaya hidup yang tidak sehat
 - konsumsi garam berlebih
 - merokok
 - minum minuman beralkohol
 - kurang berolahraga
2. Kegemukan
3. Stres / banyak pikiran



Gejala

1. Sakit kepala
2. Rasa berat di tengkuk
3. Kelelahan, nafas pendek, terengah-engah
4. Telinga berdenging
5. Sulit tidur
6. Mudah lelah atau lemas



Kenapa hipertensi harus dicegah?

Karena hipertensi menyebabkan:

1. Penyakit jantung
2. Serangan otak / stroke
3. Gangguan penglihatan
4. Gangguan gerak dan keseimbangan
5. Kerusakan ginjal



Bagaimana cara menghindari hipertensi

1. Jaga berat badan ideal
2. Kurangi konsumsi garam berlebihan
3. Batasi makanan mengandung kolesterol
4. Jangan merokok
5. Banyak makan Sayur dan buah
6. Batasi minum kopi
7. Jangan minum minuman beralkohol
8. Olahraga teratur
9. Cukup istirahat dan tidur
10. Kurangi stress



Cara pengobatannya?

1. Medis
Dengan minum obat anti tekanan darah tinggi dengan resep dokter
2. Tradisional
Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas dan diambil airnya diminum pagi dan sore.

Sepuluh lembar daun salam direbus dalam 2 gelas air sampai airnya tinggal 1 gelas diminum pagi dan sore.

Daun seledri secukupnya di blender dicampur air diminum pagi dan sore



Contoh menu seimbang untuk penderita hipertensi

- Pagi : nasi putih, telur dadar tanpa garam, Sayur bayam
- Siang : nasi putih, ikan mas goreng, Sayur sop, buah pepaya
- Malam : nasi putih, tempe/tahu goreng tanpa garam, iseng kacang panjang, buah pisang

Konsumsi garam yang aman untuk hipertensi

1. Hipertensi ringan : $\frac{1}{2}$ sendok garam perhari
2. Hipertensi sedang : $\frac{1}{4}$ sendok garam perhari
3. Hipertensi berat : tanpa garam



LAMPIRAN 4

Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Teknik Nafas Dalam

Tekanan darah

Prosedur	Uraian
Pengertian	Pengertian : Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana melakukan nafas dalam, nafas lambat, dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan.
Tujuan	Setelah dilakukan teknik nafas dalam diharapkan tanda-tanda vital dalam batas normal, dilihat dari tekanan darah, nadi dan frekuensi nafas.
Indikasi	1. Pasien yang mengalami stress 2. Pasien yang mengalami nyeri yaitu nyeri akut pada tingkat ringan sampai tingkat sedang akibat penyakit yang kooperatif 3. Pasien yang mengalami kecemasan 4. Pasien mengalami gangguan pada kualitas tidur seperti insomnia
Pelaksanaan	1. Perkenalkan diri pada pasien dan identitas pasien 2. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan 3. Siapkan alat yang dibutuhkan 4. Cuci tangan sebelum kontak dengan pasien
Fase Kerja	PRA INTERAKSI 1. Membaca status klien 2. Mencuci tangan INTERAKSI Orientasi 1. Salam : memberi salam sesuai waktu 2. Memperkenalkan diri 3. Validasi kondisi klien saat ini. Menanyakan kondisi klien dan kesiapan klien untuk melakukan kegiatan sesuai kontrak sebelumnya

	4. Menjaga privasi klien 5. Kontrak. Menyampaikan tujuan dan menyepakati waktu dan tempat dilakukannya kegiatan KERJA 1. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya bila ada sesuatu yang kurang dipahami atau jelas 2. Atur posisi agar klien rileks tanpa adanya beban fisik, baik duduk maupun berdiri. Apabila pasien memilih duduk, maka bantu pasien duduk ditepi tempat tidur atau posisi duduk tegak dikursi. Posisi juga bisa semi fowler, berbaring ditempat tidur dengan punggung tersangga bantal. 3. Intruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi udara 4. Instruksikan pasien dengan cara perlahan dan hembuskan udara membiarkannya keluar dari setiap bagian anggota tubuh, pada saat bersamaan minta klien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasa lega. 5. Instruksikan pasien untuk bernafas dengan irama normal beberapa saat (1 sampai 2 menit) 6. Instruksikan pasien untuk kembali menarik nafas dalam, kemudian menghembuskan dengan cara perlahan dan merasakan saat ini udara mulai mengalir dari tangan, kaki, menuju ke paru-paru dan seterusnya, rasakan udara mengalir ke seluruh tubuh 7. Minta pasien untuk memusatkan perhatian pada kaki dan tangan, udara yang mengalir dan merasakan keluar dari ujung-ujung jari tangan dan kaki kemudian rasakan kehangatannya. 8. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri 9. Ulangi latihan nafas dalam ini sebanyak 3-5 kali dalam
--	--

	sehari dalam waktu 5-10 menit. TERMINASI 1. Evaluasi hasil : kemampuan pasien untuk melakukan teknik ini 2. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan 3. Tindak lanjut : menjadwalkan latihan teknik relaksasi nafas dalam 4. Kontrak : topik,waktu,tempat untuk kegiatan selanjutnya 5. Dokumentasi
Sumber	Potter&perry 2010

LAMPIRAN 5

Uraian Kegiatan Memonitor Tanda-Tanda Vital

1. Prosedur menghitung tekanan darah
 - a. Siapkan alat untuk mengukur tekanan darah seperti: stetoskop, tensimeter aneroid, pena dan kertas.
 - b. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan
 - c. Menyiapkan posisi klien nyaman mungkin (klien dengan posisi duduk)
 - d. Menyingsingkan lengan baju klien (lengan kiri atas)
 - e. Memasang manset pada lengan atas
 - f. Meraba nadi menggunakan 2-3 jari diatas nadi bronchialis
 - g. Mengatur tensimeter agar siap dipakai
 - h. Meletakkan stetoskop diatas tempat denyut nadi
 - i. Lalu memompa balon manset ± 180 mmHg
 - j. Kemudian kendorkan pompa dengan cara membuka skrup balon manset hingga melewati bunyi denyut nadi yang terdengar terakhir
 - k. Pada saat mengendorkan pompa dengarkan bunyi denyut nadi pertama (sistol) sampai dengan denyut nadi terakhir (diastol) tampak terlihat jatuh pada angka berapa sesuai dengan skala yang ada pada tensimeter
 - l. Lalu lepaskan manset
 - m. Kemudian kembalikan posisi klien dengan nyaman mungkin
 - n. Catat hasil pengukuran tekanan darah dikertas
2. Menghitung suhu
 - a. Siapkan alat untuk mengukur suhu seperti: termometer digital, alkohol swab, pena dan kertas
 - b. Atur posisi klien
 - c. Hidupkan termometer dengan menekan tombol on lalu letakkan termometer diketiak tangan kiri dan kemudian anjurkan klien untuk menjepit termometer

- d. Tunggu sampai termometer berbunyi lalu baca hasil pengukuran suhu yang ditunjukkan oleh termometer
- e. Merapikan baju dan posisi klien dengan nyaman mungkin
- f. Lalu bersihkan ujung termometer menggunakan alkohol swab
- g. Catat hasil pengukuran suhu dikertas

3. Pengukuran nadi

- a. Siapkan alat seperti: jam tangan, pena dan kertas
- b. Atur posisi klien
- c. Lalu menekan kulit dengan area nadi radialis dengan menggunakan tiga jari lalu raba denyut nadi
- d. Hitung denyut nadi selama satu menit
- e. Catat hasil pengukuran nadi dikertas



LEMBAR KONSULTASI

Nama : PUTRI AZ ZAHRA

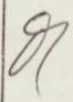
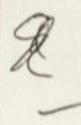
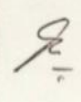
NIM : 1914471067

Jurusan/prodi : D3 Keperawatan Kotabumi

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik terhadap Ny.S
dengan Gangguan Rasa Nyaman pada kasus
Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi
II Lampung Utara

Pembimbing I : Ns. Deni Metri,M.Kes

No.	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	TTD
1.	13/2022 /03	Perbaiki latar	Perbaiki latar belakang, rumusan masalah	
2.	25/2022 /04	Bab I - III	- perbaiki penulisan latar belakang - Perbaiki pathaway - Perbaiki tabel	
3.	28/2022 /04	Bab II - III	- perbaiki renpra - perbaiki cakem	
4.	10/2022 /04	Bab IV - V	- perbaiki implementasi dan saran	

No.	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	TTD
5.	12/2022 05	Bab IV - V	- lengkapi renpra - Perbaiki saran	
6.	13/2022 05	Bab IV - V	- tambahkan pengkajian	
7.	17/2022 05	Bab V	- perbaiki saran dan kesimpulan	
8	24/5	Bab - 5	Perbaiki Saran Penolakan tabel Sik Acc Usm, Dg	 

LEMBAR KONSUL

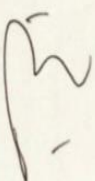
Nama : Putri Az Zahra

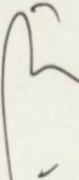
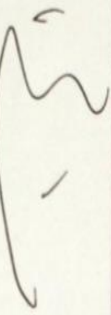
NIM : 1914471067

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul studi kasus : Asuhan Keperawatan Geronik Terhadap Ny. S Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara Tanggal 22-24 Februari

Pembimbing II : Ns. Retno Puji Hastuti, M.Kep

No.	Tanggal	Topik	Materi bimbingan	Paraf
1.	13 maret 22	Bab 1	- Perbaikan pengetikan dan penulisan - Perbaikan pengetikan judul, tanda baca dan spasi	
2.	25 april 2022	Bab II	- Perbaikan pengetikan dan penulisan bab II - Perbaikan tanda baca dan penempatan huruf kapital	
3.	26 april 2022	Bab III	- Perbaikan pengetikan dan penulisan bab III - Perbaikan tanda baca dan penempatan huruf kapital	
4.	28 april 2022	Bab IV	- Perbaikan pengetikan dan penulisan Bab IV	

No.	Tanggal	Topik	Materi bimbingan	Paraf
5.	10 Mei 2022	Bab <u>V</u>	- Perbaiki pengetikan dan penulisan bab V	
6.	13 Mei 2022	Bab 1-V	- Perbaiki spasi - Perbaiki penulisan tabel dan tanda baca - perbaiki alenia	
7.	17 mei 2022	Bab <u>IV</u>	- Perbaiki ringkasan - Perbaiki uraian	
8.	19 mei 2022	Bab 1-V	- Perbaiki spasi - Perbaiki daftar pustaka - Perbaiki sub judul	
9.	24/5-22	Bab I-V	- Tab alinea. adeg. - Daftar pustaka edit. - ac ugras lta.	