Lampiran 1

Uraian Kegiatan Melakukan Tanda – Tanda Vital

Tanggal : 21 Febuari 2022

Jam : 14.05 WIB.

1. Menghitung Tekanan Darah
   a. menyiapkan alat untuk mengukur tekanan darah seperti : stetoskop, tensimeter aneroid, pena dan kertas.
   b. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan.
   c. Menyiapkan posisi pasien senyaman mungkin (klien dengan posisi duduk).
   d. Menyingsingkan lengan baju pasien. (lengan kanan atas).
   e. Memasang manset pada lengan atas.
   f. Meraba nadi menggunakan 2-3 jari di atas nadi branchialis.
   g. Mengatur tensi meter 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 terahir
   k. Pada saat mengendurkan pompa dengarkan bunyi denyut nadi pertama (systol) sampai dengan denyut nadi terahir (diastol) tampak terlihat jatuh pada angka berapa sesuai dengan skala yang ada pada tensi meter.
   l. Lalu lepaskan manset.
   m. Kemudian kembalikan posisi pasien dengan senyaman mungkin.
   n. Mencatat hasil pengukuran tekanan darah di kertas.

2. Menghitung Suhu.
   a. Menyiapkan alat untuk mengukur suhu seperti : termometer digial, alkohol swab, pena dan kertas.
   b. Mengatur posisi klien.

c. Hidupkan termometer dengan menekan tombol on lalu letakan termometer di axilla tangan kiri dan kemudian anjurkan klien untuk menjepit termometer.
d. Tunggu sampai termometer berbunyi lalu baca hasil pengukuran suhu yang di tunjukkan oleh termometer.
e. Merapihkan baju dan posisi klien dengan senyaman mungkin .
f. Lalu bersihkan ujung termometer menggunakan alkohol swab
g. Mencatat hasil pengukuran suhu di kertas.

3. Pengukuran Nadi
   a. Menyiapkan alat seperti : jam tangan, pena dan kertas.
   b. Atur posisi klien (klien dengan posisi duduk).
   c. Lalu menekan kulit pada area nadi radialis dengan menggunakan 3 jari lalu raba denyut nadi.
   d. Hitung denyut nadi selama 1 menit.
   e. Mencatat hasil pengukuran nadi di kertas

4. Pengukuran Pernapasan
   a. Menyiapkan alat seperti : jam tangan, pena dan kertas.
   b. Atur posisi klien dengan senyaman mungkin.
   c. Hitung pernapasan dengan melihat gerakan irama pernapasan selama 1 menit.
   d. Mencatat hasil pengukuran pernapasan di kertas.
   e. Setelah melakukan tindakan jangan lupa mencuci tangan.

Lampiran 2

Uraian Kegiatan Melakukan Teknik Reaksasi Napas Dalam

Tanggal : 21 Febuari 2022

Jam : 14.50 WIB.

1. Mencuci tangan
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga yaitu melakukan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri.
3. Memposisikan klien dengan senyaman mungkin.'
4. Menjelaskan cara melakukan napas dalam dengan cara: tarik napas menggunakan hidung dan mulut dalam keadaan ditutup selama 3-5 detik lalu letakan tangan pada abdomen untuk mengetahui pergerakan abdomen kemudian tahan napas selama 2-3 detik. Lalu hembuskan napas secara perlahan menggunakan mulut.
5. Mengajarkan cara melakukan teknik napas dalam.
6. Kemudian ajarkan klien untuk mengikuti apa yang telah diajarkan dengan dibimbing terlebih dahulu.
7. Kemudian minta klien untuk mengulanginya lagi secara mandiri.
8. Menjelaskan bahwa tindakan telah selesai
9. Berikan pujian kepada klien.

Lampiran 3

Cara Pembuatan Obat Herbal Air Rebusan Daun Salam.

Tanggal : 22 Febuari 2022
Jam : 14.30 WIB.

1. Menjelaskan maksud dan tujuan pembuatan obat herbal daun salam
2. Menyiapkan alat dan bahan seperti: kompor, panci, air 3 gelas, daun salam sebanyak 7 lembar.
3. Lalu lakukan kegiatan dengan mencuci tangan terlebih dahulu.
4. Kemudian siapkan daun salam sebanyak 7 lembar dan cuci hingga bersih.
5. Lalu hidupkan kompor dengan panci yang berisi air 3 gelas kemudian masukkan daun salam.
6. Tunggu hingga mendidih dan air menjadi 1 gelas.
7. Matikan kompor kemudian angkat panci dan tunggu hingga air menjadi dingin.
8. Air rebusan daun salam dapat diminum 2x sehari.
9. Memberikan pujian kepada keluarga.
10. Cuci tangan setelah melakukan tindakan.

Lampiran 4

Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Hipertensi

Sub Pokok Bahasan :

- Pengertian Hipertensi.
- Penyebab Hipertensi.
- Tanda dan Gejala Hipertensi.
- Bagaimana Cara Mencegah Hipertensi.
- Obat Tradisional Hipertensi.

Sasaran : Klien dan Keluarga klien

Waktu : 30 Menit (14.10 – 14.40)

Tanggal : 23 Febuari 2022

Tempat : Rumah Tn.H

Pelaksana : Mahasiswa

1. **TUJUAN UMUM**

   Setelah diberikan penyuluhan klien dapat memahami mengenai hipertensi.

2. **TUJUAN KHUSUS**

   a. Menyebutkan pengertian hipertensi.
   b. Menyebutkan penyebab hipertensi.
   c. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi.
   d. Menyebutkan bagaimana cara pencegahan hipertensi.
   e. Menyebutkan obat tradisional untuk penderita hipertensi.

3. **MATERI (LAMPIRAN)**

   a. Pengertian Hipertensi.
   b. Penyebab Hipertensi.

c. Tanda dan Gejala Hipertensi.

d. Bagaimana Cara Mencegah Hipertensi.

e. Obat Tradisional Hipertensi.

4. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahapan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Pembukaan: a. Salam b. Perkenalan c. Tujuan penyuluhan d. Materi atau pokok bahasan	1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Menyebutkan materi atau pokok bahasan. 5. Melakukan pre test. Uraian kegiatan terdapat pada (Lampiran V)	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Menjawab 2 dari 3 pertanyaan pre test yang diberikan.	5 Menit
2.	Kegiatan Inti: a. Pengertian hipertensi b. Penyebab hipertensi c. Tanda dan gejala hipertensi d. Cara mencegah hipertensi e. Obat tradisional hipertensi	1. Menjelaskan pengertian hipertensi 2. Menjelaskan penyebab hipertensi 3. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi 4. Menjelaskan bagaimana cara mencegah hipertensi 5. Menjelaskan obat tradisional hipertensi	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	15 menit

3.	Penutup : a. Tanya jawab b. Evaluasi Salam	1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 2. Melakukan post test. Uraian kegiatan terdapat pada (Lampiran VI). 3. Mengucapkan salam.	1. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti 2. Menjawab semua pertanyaan post test yang diberikan dengan baik dan benar. 3. Menjawab salam	10 menit

5. METODE

a. Ceramah

b. Tanya jawab

6. MEDIA

a. Media SAP

b. Leaflet

7. EVALUASI

Diharapkan audiens mampu :

a. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi.

b. Menjelaskan penyebab hipertensi.

c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi.

d. Menjelaskan bagaimana cara pencegahan hipertensi.

e. Menjelaskan obat tradisional hipertensi.

Materi

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 yaiu :

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

Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala meskipun secara tidak sengaja terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan denga tekanan darah tinggi. 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. 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 bersepedah paling sedikit 2 kali dalam seminggu.**
6. **Memperbanyak minum air putih, minum 8-10 gelas perhari.**
7. **Memeriksakan 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.

Lampiran 5

Pertanyaan Pre Test

Tanggal : 23 Febuary2022

Jam : 14. 15 WIB.

1. Bertanya kepada klien dan keluarga apa pengertian hipertensi?
2. Apa saja penyebab hipertensi?
3. Apa saja tanda dan gejala hipertensi?

Sebelum dilakukan promkes tentang hipertensi, dari 3 pertanyaan yang diajukan kepada klien dan keluarga, keluarga hanya mampu menjawab 2 pertanyaan saja yaitu pengertian hipertensi dan tanda gejala hipertensi dan untuk penyebab hipertensi klien dan keluarga belum mengetahui jawabannya.

Lampiran 6

Pertanyaan Post Test

Tanggal : 23 Febuari 2022

Jam : 14. 50 WIB.

1. Sebutkan pengertian hipertensi?
2. Apa saja penyebab hipertensi?
3. Apa saja tanda dan gejala hipertensi?
4. Bagaimana cara pencegahan hipertensi?

Setelah dilakukan promkes pada klien dan keluarga, keluarga mampu menjawab semua pertanyaan yang diberikan dengan baik dan benar.

HIPERTENSI

Sitia Wati
1914471068

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2021/2022

APA ITU HIPERTENSI???

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).

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 DAN GEJALA HIPERTENSI

1. SAKIT KEPALA.
2. KELELAHAN.
3. MUAL.
4. MUNTAH.
5. SESAK NAPAS.
6. GELISAH
7. PANDANGAN KABUR.

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 BERSEPEDAH PALING SEDIKIT 2 KALI DALAM SEMINGGU.
6. MEMPERBANYAK MINUM AIR PUTIH, MINUM 8-10 GELAS PERHARI.
7. MEMERIKSAKAN TEKANAN DARAH SECARA BERKALA TERUTAMA BAGI SESEORANG YANG MEMILIKI RIWAYAT PENDERITA HIPERTENSI.

OBAT HERBAL HIPERTENSI

REBUSAN AIR DAUN SALAM

ADAPUN PEMBUATAN REBUSAN AIR DAUN SALAM YAITU :

1. GUNAKAN 7 LEMBAR DAUN SALAM.
2. MENGGUNAKAN AIR SEBANYAK 3 GELAS.

LALU DIREBUS HINGGA MENDIDIH HINGGA TERSISA 1 GELAS KEMUDIAN DISARING DAN DAPAT DIMINUM. AIR REBUSAN INI DAPAT DIMINUM PAGI DAN SORE SELAMA 1 MINGGU

AYO CEGAH HIPERTENSI

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Sitiawati

NIM : 1914471068

Jurusan/prodi : D3 Keperawatan Kotabumi

Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Ny. L Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Pada Kasus Hipertensi Di Desa Talang Surabaya Kec. Kotabumi Selatan, Kab.Lampung Utara Tanggal 21 s.d 23 Februari 2022

Pembimbing 1 : Fitarina,SKM.,M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
	10/05 2022	Bab I perbaiki data yang [illegible] dgn [illegible]. Bab II tambahkan teori/konsep ttg. penyakit, KDM. keluarga. Bab III • data pengkajian dilengkapi → [illegible] P/ [illegible] di [illegible] pengkajian → implementasi [illegible] [illegible] [illegible] Bab IV, → membandingkan konsep/teori yg ada vs Bab II & Bab III Bab V, → [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] pengkajian	[signature]

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
	17/05 2022	BAB I : dibold /ditambahkan BAB 2 : setiap tabel sesuai dengan BAB - rata kanan - kiri BAB 3 : tabel hanya ditulis pada catatan perkembangan hari pertama, selanjutnya hanya ditulis hari saja. BAB 4 : setiap judul dibold BAB 5 : tambahkan evaluasi kesimpulan	
	18/05 2022	→ Jelaskan fungsi uji pd bab IV di pembahasan → perjelas cara pembacaan tabel, foto hasil uji → lanjut ke pembimbing 2. acc sidang	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Sitia Wati

NIM : 1914471068

JURUSAN : D-III KEPERAWATAN KOTABUMI

JUDUL : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Terhadap Ny. L Pada Kasus Hipertensi Di Desa Talang Surabaya Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 21-23 Febuari 2022

PEMBIMBING II : Ns. Ihsan Taufiq, S.Kep., M.Kep.

No	Tanggal	Bab Konsultasi	Paraf
1	2	3	4
	20/04/2022	- Perbaikan penulisan abstrak - Pertanyaan judul dan cover - Perbaikan rumus pembimbing Bab 2 - tambahkan D.00 dalam diagnosis Bab 3 - tambahkan tabel setelah judul Bab 4. - tambahkan tindakan dalam perawatan - Intervensi [illegible] diganti dengan dengan kriteria hasil Bab 5 - tambahkan apa saja dalam perencanaan - tambahkan saran. - apa saja yang dilakukan dan perawatan	