

LAMPIRAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN

PENYULUHAN HIPERTENSI



Disusun Oleh :

NAMA : Resti Wahyuni

NIM : 1714471077

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PRODI DIII KEPERAWATAN KOTA BUMI

2019

SATUAN ACARA PENYULUHAN

1. Pokok Bahasan : Hipertensi
2. Sub Pokok Bahasan : Menjelaskan tentang pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, pengobatan, akibat lanjut jika hipertensi tidak diobati
3. Sasaran : Keluarga
4. Hari / Tanggal : Selasa, 22-November-2019
5. Waktu : 15 Menit
6. Tempat : Rumah ny. N
- Penyuluh : Resti Wahyuni

I. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 15 menit, diharapkan keluarga memahami dan dapat menerapkan pola hidup sehat bagi anggota keluarganya yang menderita hipertensi

II. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pembelajaran tentang hipertensi pada keluarga diharapkan keluarga mampu :

- A. Menyebutkan pengertian hipertensi
- B. Menyebutkan faktor penyebab hipertensi
- C. Menyebutkan minimal 3 dari 5 tanda dan gejala hipertensi
- D. Menyebutkan cara pencegahan hipertensi
- E. Menyebutkan akibat lanjut tidak diobatinya hipertensi
- F. Menyebutkan 3 dari 7 cara merawat anggota keluarga dengan hipertensi

III. Materi Penyuluhan

- A. Pengertian hipertensi
- B. Penyebab hipertensi
- C. Tanda dan gejala hipertensi
- D. Pencegahan hipertensi
- E. Bahaya hipertensi
- F. Cara merawat anggota keluarga dengan hipertensi

IV. Metode

- A. Tanya jawab
- B. Pemeriksaan Tekanan Darah
- C. Konseling

V. Media

Leaflet

VI. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Audience	Waktu
Pembukaan : 1. Mengucapkan salam pembukaan 2. Menyampaikan tujuan 3. Membuat kontrak waktu	- Menjawab salam - Menyimak - Mendengarkan - Menyepakati kontrak	5 menit
Kegiatan inti : A. Menjelaskan materi <ul style="list-style-type: none">• pengertian hipertensi• penyebab hipertensi• tanda dan gejala dari hipertensi• pencegahan dan pengobatan hipertensi• akibat tidak diobatinya hipertensi B. Memberikan pertanyaan C. Menjawab pertanyaan	- Menyimak & memperhatikan - Menjawab pertanyaan - Mengajukan pertanyaan	5 menit
Penutup : 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Memberikan motivasi 3. Mengakhiri dengan Salam	- Memperhatikan - Mendengarkan - Menjawab salam	5 menit

VII. Media Alat Sumber

1. Media : Leaflet
2. Sumber :

- a. Citra Agus Skep, NS. Tuntutan praktis Asuhan keperawatan keluarga. 2004. Jakarta ; EGC
- b. Friendman M Marilyn, Kep Keluarga Teori dan Praktek. 1998. Jakarta: EGC
- c. Price, Sylvia Anderson. Patofisiologi Konsep Klinis proses Penyakit Buku 2 Edisi 6,2002. Jakarta ; EGC
- d. Soegondo S. Petunjuk Praktek Pengelolaan DM Tipe 2. 2002. Jakarta : PB Perkemi
- e. Soeparman, Waspadji Sarewono, Ilmu Penyakit Dalam Jilid II, 1990, Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- f. Willem's L. Jenice, Diagnosis Fisik, 2005, EGC, Jakarta
- g. Suddart & Brunner. Keperawatan Medikal Bedah Vol. 2, 2001, EGC, Jakarta
- h. Sustrani. dkk. 2006.Hipertensi.jakarta:gamedia
- i. [http://lifestyle.okezone.com/makanan-terbaik-untuk-penderita hipertensi/](http://lifestyle.okezone.com/makanan-terbaik-untuk-penderita-hipertensi/)diakses tanggal 13 Oktober 2011

VIII. Evaluasi

Audience mampu :

- a. mengetahui tanda dan gejala hipertensi
- b. mengetahui cara pencegahan hipertensi
- c. mengetahui pengobatan herbal hipertensi

MATERI HIPERTENSI

A Konsep Dasar

1. Pengertian

Hipertensi didefinisikan suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang abnormal (Price and Wilson, 2000).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg (Corwin, 2001).

2. Type Penyakit darah tinggi atau Hipertensi

Type Penyakit darah tinggi atau Hipertensi dibagi menjadi 2, diantaranya Hipertensi Primary dan Hipertensi Secondary :

- a. Hipertensi Primary adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Seseorang yang pola makannya tidak terkontrol dan mengakibatkan kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, merupakan pencetus awal untuk terkena penyakit tekanan darah tinggi. Begitu pula seseorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stressor tinggi sangat mungkin terkena penyakit tekanan darah tinggi, termasuk orang-orang yang kurang olahraga pun bisa mengalami tekanan darah tinggi.
- b. Hipertensi secondary adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi sebagai akibat seseorang mengalami/

menderita penyakit lainnya seperti gagal jantung, gagal ginjal, atau kerusakan sistem hormon tubuh. Sedangkan pada Ibu hamil, tekanan darah secara umum meningkat saat kehamilan berusia 20 minggu. Terutama pada wanita yang berat badannya di atas normal atau gemuk (gendut)

3. Klasifikasi Tekanan Darah Pada Dewasa

Kategori	Tekanan darah sistolik	Tekanan darah diastolik
Normal	Dibawah 130 mmhg	Dibawah 85 mmhg
Normal tinggi	130-139 mmhg	85-89 mmhg
Stadium1 (hipertensi ringan)	140-159 mmhg	90-99 mmhg
Stadium2 (hipertensi sedang)	160-179 mmhg	100-109 mmhg
Stadium3 (hipertensi berat)	180-209 mmhg	110-119 mmhg
Stadium4 (hipertensi maligna)	210 mmhg atau lebih	120 mmhg atau lebi

Sumber : sustrani, lany, syamsir alam, iwan hadibroto. 2006. Hipertensi.
jakarta: gramedia

4. Penyebab

Ada beberapa hal yang bisa menyebabkan seseorang memiliki tekanan darah tinggi. Ada faktor penyebab tekanan darah tinggi yang tidak dapat Anda kendalikan. Ada juga yang dapat Anda kendalikan sehingga bisa mengatasi penyakit darah tinggi. Beberapa faktor tersebut antara lain:

a. Keturunan

Faktor ini tidak bisa Anda kendalikan. Jika seseorang memiliki orang-tua atau saudara yang memiliki tekanan darah tinggi, maka kemungkinan ia menderita tekanan darah tinggi lebih besar. Statistik menunjukkan bahwa masalah tekanan darah tinggi lebih tinggi pada kembar identik daripada yang kembar tidak identik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa ada bukti gen yang diturunkan untuk masalah tekanan darah tinggi.

b. Usia

Faktor ini tidak bisa Anda kendalikan. Penelitian menunjukkan bahwa seraya usia seseorang bertambah, tekanan darah pun akan meningkat. Anda tidak dapat mengharapkan bahwa tekanan darah Anda saat muda akan sama ketika Anda bertambah tua. Namun Anda dapat mengendalikan agar jangan melewati batas atas yang normal.

c. Garam

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang, khususnya bagi penderita diabetes, penderita hipertensi ringan, orang dengan usia tua, dan mereka yang berkulit hitam.

d. Kolesterol

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Kandungan lemak yang berlebih dalam darah Anda, dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akibatnya tekanan darah akan meningkat. Kendalikan kolesterol Anda sedini mungkin. Untuk tips mengendalikan kolesterol, silahkan lihat artikel berikut: [kolesterol](#).

a. Obesitas / Kegemukan

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Orang yang memiliki berat badan di atas 30 persen berat badan ideal, memiliki kemungkinan lebih besar menderita tekanan darah tinggi.

b. Stress

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Stress dan kondisi emosi yang tidak stabil juga dapat memicu tekanan darah tinggi.

c. Rokok

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Merokok juga dapat meningkatkan tekanan darah menjadi tinggi. Kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko diabetes, serangan jantung dan stroke. Karena itu, kebiasaan merokok yang terus dilanjutkan ketika memiliki tekanan darah tinggi, merupakan kombinasi yang sangat berbahaya yang akan memicu penyakit-penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

d. Kafein

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Kafein yang terdapat pada kopi, teh maupun minuman cola bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah.

e. Alkohol

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Konsumsi alkohol secara berlebihan juga menyebabkan tekanan darah tinggi.

f. Kurang Olahraga

Faktor ini bisa Anda kendalikan. Kurang olahraga dan bergerak bisa menyebabkan tekanan darah dalam tubuh meningkat. Olahraga teratur mampu menurunkan tekanan darah tinggi Anda namun jangan melakukan olahraga yang berat jika Anda menderita tekanan darah tinggi.

5. Tanda dan Gejala

Hipertensi memiliki tanda dan gejala seperti :

- a. Sakit kepala atau pusing
- b. Mudah marah
- c. Susah tidur
- d. Berat di tengkuk
- e. Sesak napas
- f. Mual dan muntah
- g. Pandangan kabur
- h. Telinga berdenging
- i. Perdarahan dari hidung

6. Pencegahan

- a. Jaga berat badan
- b. Kurangi makan makanan berlemak dan garam
- c. Berhenti merokok dan alkohol
- d. Kurangi atau tidak minum kopi
- e. Cukup istirahat dan tidur
- f. Hindari stress
- g. Olahraga secara teratur

h. Banyak makan sayur dan buah

7. Bahaya hipertensi/ komplikasi

Hipertensi harus dicegah karena :

- a. Dapat menyebabkan gangguan penglihatan
- b. Stroke atau kelumpuhan
- c. Serangan jantung
- d. Gagal ginjal.

8. Pengobatan

- a. Medis

Pengobatan hipertensi biasanya dikombinasikan dengan beberapa obat;

- 1). Diuretic {Tablet Hydrochlorothiazide (HCT), Lasix (Furosemide)}.

Merupakan golongan obat hipertensi dengan proses pengeluaran cairan tubuh via urine. Tetapi karena potasium berkemungkinan terbuang dalam cairan urine, maka pengontrolan konsumsi potasium harus dilakukan.

- 2). Beta-blockers {Atenolol (Tenorim), Capoten (Captopril)}. Merupakan obat yang dipakai dalam upaya pengontrolan tekanan darah melalui proses memperlambat kerja jantung dan memperlebar (vasodilatasi) pembuluh darah.

- 3). Calcium channel blockers {Norvasc (amlopidine), Angiotensin converting enzyme (ACE)}. Merupakan salah satu obat yang biasa dipakai dalam pengontrolan darah tinggi atau Hipertensi

melalui proses rileksasi pembuluh darah yang juga memperlebar pembuluh darah.

b. Dengan obat tradisional

Contoh obat tradisional

- 1).Mentimun dicuci sampai bersih lalu blender . Peras dan saring airnya lalu diminum pagi sore.
- 2).Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas, diminum pagi dan sore.
- 3).Sepuluh lembar daun alpukat direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas, diminum pagi dan sore.

9. Pengaturan pola dan jenis makanan pada hipertensi

Ahli kesehatan Dr Maoshing Ni (Dr Mao) mengungkapkan, pola diet ala Barat berdampak terhadap tingginya angka kejadian hipertensi di kalangan penduduk perkotaan Eropa dan Ameerika. Terbukti, kasus hipertensi jauh lebih sedikit ditemui pada orang-orang di pedesaan seperti Cina, Brazil, dan Afrika.

Pengaturan pola dan jenis makan yang tepat adalah kunci penting mencegah hipertensi. Berikut beberapa makanan yang baik bagi penyandang hipertensi.

([http://lifestyle.okezone.com/makanan-terbaik-untuk-penderita hipertensi/](http://lifestyle.okezone.com/makanan-terbaik-untuk-penderita-hipertensi/)diakses tanggal 20 Oktober 2009)

a. Buah mentimun

- Siapkan 100 gr buah mentimun
- Lalu siapkan 100 cc air
- Alat blender
- Saringan The
- sapatangan

b. Cara pembuatan :

- cuci bersih buah mentimun yang sudah disiapkan tadi sampai benar-benar bersih.
- Setelah itu potong tipis sebanyak 100 gr
- Kemudian blender mentimun dengan menambahkan 100cc air sampai halus.
- Lalu setelah semua bahan tadi diblender peras dengan menggunakan sapatangan untuk memisahkan air dan ampas.
- kemudian saring kedalam gelas dengan saringan teh agar jus bersih dari ampas dan diminum pagi sore.

c. Jus seledri

Orang China sudah lama menggunakan jus seledri untuk tekanan darah tinggi. Minum jus seledri 2-3 gelas perhari dapat mencegah tekanan darah tinggi atau mengembalikan tekanan darah ke level normal. Sebagai tambahan, seledri juga bagus untuk orang dengan penyakit asam urat.

d. Minyak Zaitun

Sejak lama digunakan dalam diet ala Mediterania dan menunjukkan manfaat terhadap lemak darah dan menurunkan tekanan dalam masakan

maupun salad.

e. Buah dan sayuran aneka warna

Dua *item* ini "wajib" dikonsumsi oleh orang hipertensi setiap hari.

f. Ketimun

Buah berair banyak ini membantu hidrasi tubuh dan menurunkan tekanan pada pembuluh nadi. Makanlah dua buah timun setiap hari selama 2 minggu dan lihat hasil

g. Cuka apel

Selama puluhan tahun, cuka apel yang di dapat dari fermentasi buah apel diklaim mampu mengobati berbagai penyakit, diantaranya mengencerkan darah dan menurunkan tekanan darah.

Pada pagi hari saat perut masih kosong, minumlah segelas air hangat yang dicampur 1 sendok makan cuka apel dan 1 sendok madu secara teratur. Ini bertujuan melancarkan pencernaan agar tidak kesulitan buang air besar (bab). Pasalnya, susah bab bisa membuat jengkel dan emosi sehingga memicu tekanan darah tinggi.

h. Daun salam

Daun salam dapat mengobati Hipertensi atau tekanan darah tinggi, hal ini karena daun salam mengandung minyak asiri (Sitral, eugenol) tanin dan flavonoida, yang sangat bermanfaat untuk mengobati darah tinggi. Selain itu daun salam dapat mengobati asam urat, kencing manis, mengatasi diare, gatal – gatal dan menurunkan kadar kolesterol.

DAFTAR PUSTAKA

- Brunner & Suddarth. 2002. *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah Vol 2*, Jakarta, EGC,
- Doengoes, Marilyn E. 2000. *Rencana Asuhan Keperawatan : Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan pasien*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran, EGC,
- Goonasekera CDA, Dillon MJ, 2003. *The child with hypertension. In: Webb NJA, Postlethwaite RJ, editors. Clinical Paediatric Nephrology. 3rd edition.* Oxford: Oxford University Press
- Johnson, M., *et all.* 2000. *Nursing Outcomes Classification (NOC) Second Edition.* New Jersey: Upper Saddle River
- Mc Closkey, C.J., *et all.* 1996. *Nursing Interventions Classification (NIC) Second Edition.* New Jersey: Upper Saddle River
- Santosa, Budi. 2007. *Panduan Diagnosa Keperawatan NANDA 2005-2006.* Jakarta: Prima Medika
- Smet, Bart.1994. Psikologi Kesehatan. Pt Grasindo:Jakarta
- Soeparman dkk,2007 *Ilmu Penyakit Dalam* , Ed 2, Penerbit FKUI, Jakarta
- Smeljer,s.c Bare, B.G ,2002 *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah*,
- Imam, S Dkk.2005. Asuhan Keperawatan Keluarga.Buntara Media:malang

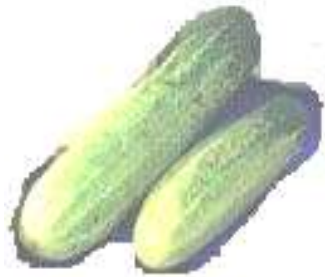
TERAPI JUS MENTIMUN

UNTUK DARAH TINGGI

I. Cara Perawatan Tekanan Darah Tinggi

a. Makanan Tradisional

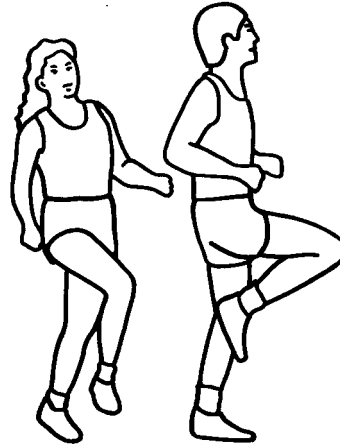
- Jus mentimun



- Labu siyam rebus
- Jus seledri



b. Olahraga



c. Menghindari makanan yang mengandung lemak dan garam tinggi

d. Berobat ke klinik



II. Obat Tradisional untuk Tekanan

Darah tinggi

- Jus Mentimun
- Jus Seledri
- Daun Salam
- Bawang Putih



- Air pace/mengkudu

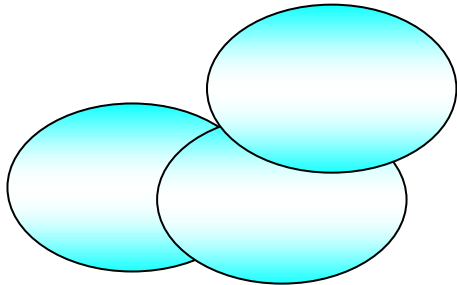


III. Cara Membuat Obat Tradisional untuk Tekanan Darah Tinggi

- Ambil beberapa buah mentimun secukupnya dan cucui bersih
- Blender sampai halus dan ambil perasan airnya.
- Saring ampas menggunakan saringan dan letakkan ke dalam gelas
- Minum minimal 2 x sehari dan dapat dilakukan berulang-ulang

IV. Makanan Yang Harus Dihindari

1. Telur asin



2. Jeroan (babat, ampela, ati, usus dll)

3. Ikan asin



4. Sate kambing

Mencegah Lebih Baik

Daripada Mengobati

**TERAPI JUS MENTIMUN
UNTUK DARAH TINGGI**



Disusun oleh :

RESTI WAHYUNI

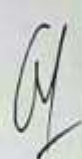
1714471077

**POLTEKKES TANJUNG KARANG
PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI**

2019/2020

LEMBAR KONSULTASI


Nama : Resti Wahyuni
 NIM : 1714471077
 Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi Politeknik Kesehatan
 Tanjungkarang
 Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan
 Nyeri Akut pada Kasus Hipertensi Terhadap
 Individu Ny. N Di Puskesmas Kotabumi II Lampung
 Utara pada Tanggal 21-26 November 2019
 Pembimbing 1 : Alex Iskandar Hajar, SKM., M.Kes


No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1	01-05-2010	BAB I BAB II BAB III BAB IV BAB V	Bab I Bab II Bab III Bab IV Bab V	

1	2	3	4	5
2	13-05-2020	Kata pengantar	Daftar Isi	
		BAB I	Peristiwa dan Lampiran yg terdapat di dalam buku (Lampiran Lampiran 1-4)	✓
		BAB II		
		BAB III		
		BAB IV		
		BAB V		
3.	04-6-2020	Cover dan Ringkasan	Daftar Isi	
		BAB I	Daftar Isi	✓
		BAB II		
		BAB III		
		BAB IV		
		BAB V		

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Resti Wahyuni
 NIM : 1714471077
 Jurusan/Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi Politeknik Kesehatan
 Tanjungkarang
 Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan
 Nyeri Akut pada Kasus Hipertensi Terhadap
 Individu Ny. N Di Puskesmas Kotabumi II Lampung
 Utara pada Tanggal 21-26 November 2019
 Pembimbing 2 : Johan A, Majid, SKM

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1	18-06-20	Bab I	Simpulkan data di nkes Lampung Utara dengan data puskesmas kotabumi II.	
		Bab II	Perbaiki rencana kepe rawatan	
		Bab III	Menganakan slii Gunakan slii dan slii pada kabel komposisi keluarga tidak perlu dimasukkan, mulai dari istinya saja.	
		Bab IV.	Ole.	
		Bab V.	Ole.	

1	2	3	4	5
2	22-06-20	Bab I BAB II Bab III	Acc Rapikan komposisi keluarga, catatah perkembangan harus diperjelas, dicentakah tindakan yg dilakukan Lampirkan SAP	
3	26-06-2020	BAB III	Acc sbang	