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

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : SUTYAH
 Umur : 72 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

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



 Eucum Nurash

Pasien


 SUTYAH

Mengetahui
 (Perseptor /CI)


 Ely Kurniasih, S.kep

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

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

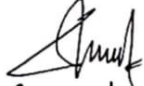
Nama : RINTEN
 Umur : 64 tahun
 Jenis Kelamin : Perempuan

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


 Cucum Nurasih

Pasien


 RINTEN

Mengetahui
 (Perseptor /CI)


 Evy Kurniasih, s.kep

	POLTEKES 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 : Cucum Nurasih
 NIM : 2014401047

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 09 s/d 14 Januari 2023 di Desa Srimulyo 1 Pemanggilan Natar Lampung Selatan.

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

Bandar Lampung, 09 Januari 2023

Yang Menerangkan
 (Perseptor /CI)


 Ns. Ery Kumrosih, S-keper

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN

I. PENGKAJIAN

Nama Mahasiswa : _____
NIM : _____ Tgl Pengkajian : _____
Ruang rawat : _____ No. Register : _____

A. IDENTITAS KLIEN

1. Nama : _____
2. Umur : _____ tahun
3. Jenis kelamin : L / P *
4. Pendidikan : _____
5. Pekerjaan : _____
6. Tgl masuk RS : _____ Waktu : WIB
7. Dx. Medis : _____
8. Alamat : _____

B. RIWAYAT KESEHATAN

Cara Masuk : () Melalui IGD () Melalui Poliklinik () Transfer ruangan _____

Masuk ke Ruangan pada tanggal : _____ Waktu : _____ WIB

Diantar Oleh : () sendiri () Keluarga () Petugas Kesehatan () Lainnya _____

Masuk dengan menggunakan : () Berjalan () Kursi Roda () Brankar () Kruk () Walker
() Tripod () Lainnya, Jelaskan _____

Status Mental saat masuk : () Kesadaran : _____

() GCS : E _____ M _____ V _____

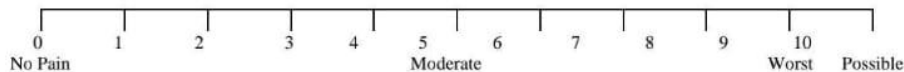
Tanda Vital Saat Masuk : TD _____ mmHg

Nadi _____ x/menit () teratur () Tidak teratur () Lemah () Kuat

RR _____ x/menit () teratur () Tidak teratur

Nyeri :

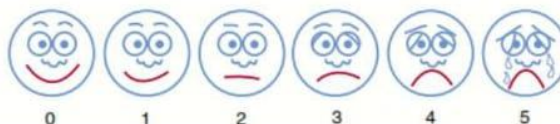
Numeric Rating Scale



Verbal Rating Scale



Wong & Baker Faces Rating Scale



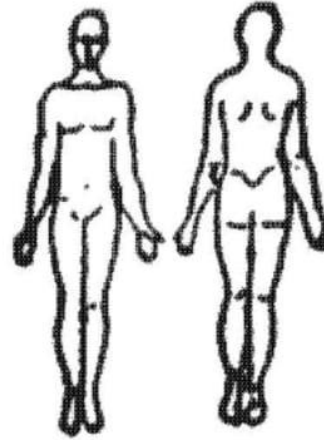


Status Lokalis :

Beri kode huruf utk menunjuk status lokalis disamping :

- C – Contusion
- L – Lacerations
- R – Rashes
- S – Scars
- *Parasite (scabies/lice)
- D – Decubitus
- T – Tattoo
- B – Bruises
- X – Body Piercing
- P – Pain
- O – Other _____

Tinea Pedis: ... Ya ... Tidak
 Jelaskan:

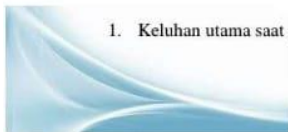


Penilaian Risiko Jatuh

NO	PENGKAJIAN	SKALA		NILAI	KET
		Tidak	Ya		
1	Riwayat jatuh yang baru atau < 3 bulan terakhir	Tidak	0		
		Ya	25		
2	Diagnosa medis sekunder > 1	Tidak	0		
		Ya	15		
3	Alat Bantu Jalan				
	a. Bedrest dibantu perawat		0		
	b. Penopang / Tongkat / Walker		15		
	c. Berpegangan pd benda sekitar / furniture		30		
4	Apakah pasien menggunakan infus	Tidak	0		
		Ya	20		
5	Gaya berjalan / pindah				
	a. Normal / Bedrest / immobile tdk dpt bergerak sendiri		0		
	b. Lemah tidak bertenaga		10		
	c. Gangguan / tidak normal (pincang / diseret)		20		
6	Status Mental				
	a. Sadar penuh		0		
	b. Keterbatasan daya ingat		15		
JUMLAH SKOR				-----	

Lingkari kategori skor yg diperoleh :

	SKOR	Δ KODE
1. Tidak Berisiko, tindakan perawatan dasar	0 - 24	HIJAU
2. Risiko , lakukan tindakan pencegahan jatuh	>25	KUNING



1. Keluhan utama saat pengkajian : _____

2. Riwayat penyakit Sekarang :

3. Riwayat Alergi (Obat, Makanan, dll) : _____

Bentuk reaksi alergi yg dialami : _____

4. Daftar obat/Herbal yang sering digunakan sebelum masuk RS :

NAMA OBAT/HERBAL	FREKUENSI	NAMA OBAT/HERBAL	FREKUENSI	MASIH DIGUNAKAN/TIDAK

5. Riwayat penyakit dahulu yang berhubungan dengan penyakit sekarang: _____

6. Riwayat penyakit keluarga : _____

Buat genogram bila diperlukan yang berhubungan dengan genetik

Gambar Genogram :	Keterangan Genogram :

C. ANAMNESIS PENGKAJIAN

Pola Manajemen Kesehatan-Persepsi Kesehatan

❖ Kondisi Kesehatan Umum Klien

- () Tampak Sehat () Tampak Sakit Ringan () Tampak sakit sedang
() Tampak Sakit Berat

❖ Upaya menjaga/meningkatkan status kesehatan yg selama ini dilakukan (termasuk berhenti merokok & manajemen stress)

.....
.....
.....
.....

A. Kategori Fisiologis

A.1. Respirasi

- Dyspneu Orthopneu PND*
Batuk Efektif Batuk tidak efektif Batuk malam hari

A.2. Sirkulasi

- Palpitasi Parasthesia
Klaudikasio intermitten

A.3. Nutrisi & Cairan

- Cepat kenyang setelah makan Kram Abdomen
Nafsu makan menurun Mual
Tidak ada flatus Merasa lemah Merasa haus
Keinginan minum meningkat Menyatakan keinginan untuk Meningkatkan keseimbangan Cairan
Mengekspresikan pengetahuan tentang pilihan makanan dan cairan yang sehat
Menjalani diet standar tertentu, sebutkan _____
Mudah mengantuk Lelah Letih
Lesu Mengeluh lapar Mudah lapar
Mulut kering Muntah

A.3. Eliminasi

- Urgensi Dribling Sering buang air kecil
Nokturia Nokturia lebih dari 2 kali sepanjang tidur
Hesitancy Disuria Kandung kemih terasa tegang
keluar urin konstan tanpa distensi Sulit/tidak bisa b.a.k
Mengompol Enuresis Berkemih tanpa sadar saat _____
Perasaan tidak puas setelah b.a.k terasa panas saat b.a.k
Perubahan warna urine, yaitu _____ Mampu mengosongkan kandung kemih lengkap
Tidak mengalami sensasi berkemih
Mengeluh urine keluar <50 ml saat berdiri/batuk/bersin/tertawa/berlari/mengangkat benda yang berat
Keinginan berkemih yang kuat disertai dengan inkontinensia
Mengungkapkan keinginan untuk meningkatkan eliminasi urin
Tidak mampu mengontrol pengeluaran feses tidak mampu menunda defekasi
Defekasi kurang dari 2 kali seminggu
Pengeluaran feses lama dan sulit Feses Keras

- Pengeluaran feses lama dan sulit Peristaltik usus menurun

A.4. Aktivitas dan Istirahat

- Mengeluh sulit menggerakkan ekstremitas Nyeri saat bergerak
 Enggan melakukan pergerakan Cemas saat bergerak
 Merasa kaku sendi Gerakan tidak terkoordinasi
 Mengeluh sulit tidur Mengeluh sering terbangun/terjaga Mengeluh tidak puas tidur
 Mengeluh pola tidur berubah Mengeluh istirahat tidak cukup Mengeluh kemampuan beraktivitas menurun
 Dispneu setelah/saat aktivitas Merasa lemah Merasa tidak nyaman setelah beraktivitas
 Mengeluh lelah Merasa tenaga tidak pulih walaupun telah tidur
 Merasa kurang tenaga Tidak menggunakan obat tidur
 Mengekspresikan keinginan untuk meningkatkan tidur
 Mengekspresikan perasaan cukup istirahat setelah tidur

A.4. Neurosensori

- Sakit kepala Nyeri dada Pandangan Kabur
 Kongesti Nasal Parastesia Kongesti Konjungtiva
 Menggigil Mudah lupa Sulit mempelajari ketrampilan baru
 tidak mampu mengingat informasi faktual
 tidak mampu mengingat perilaku tertentu yg pernah dilakukan'
 lupa melakukan perilaku pada waktu yang telah dijadwalkan
 Mengeluh sulit menelan Batuk sebelum menelan
 Batuk setelah makan atau minum Tersedak
 Makanan tertinggal di rongga mulut Sulit mengunyah
 Refluks nasal Muntah sebelum menelan
 makanan terdorong keluar dari mulut Makanan jatuh dari mulut
 tidak mau makan/menolak makan Makanan tidak dihabiskan
 Muntah disertai mual muntah tanpa mual

A.4. Reproduksi & Seksualitas

- aktivitas seksual berubah eksitasi seksual berubah
 Hubungan seksual tidak memuaskan peran seksual berubah
 Fungsi seksual berubah hasrat seksual menurun'
 Dispareunia hubungan seksual terbatas
 Ketertarikan pada pasangan berubah Hubungan seksual terbatas
 Mencari informasi tentang kemampuan mencapai kepuasan seksual

- Sulit melakukan aktivitas seksual Aktivitas seksual berubah
 Mengungkapkan perilaku seksual berubah Orientasi seksual berubah
 Mengungkapkan hubungan dengan pasangan berubah

B. Psikologis

B.1. Nyeri dan Ketidaknyamanan

- Mengeluh tidak nyaman Mengeluh sulit tidur
 Tidak mampu rileks mengeluh kedinginan / kepanasan
 Merasa gatal merintih menangis

C. Pemeriksaan Fisik

- Keadaan Umum : Tampak sakit berat Tampak sakit sedang
 Tampak sakit ringan Sehat dan Bugar
- Kesadaran (Komposmentis - Koma) : _____
- Glasgow Coma Scale (GCS) : E ____ M ____ V ____
- Vital Sign : Tekanan Darah : _____ mmHg
 Nadi : _____ x/menit reguler/irreguler/kuat/sedang/lemah
 Respirasi : _____ x/menit normal/kusmaul/cheynestokes/Biot
- Integumen** : () ikterik () Edema Anarsaka () Diaporesis () Pucat () Cyanosis
- Kepala & Leher**
 Wajah : Hidung :
 Mata :
 Bibir & Mukosa Mulut :
 Leher : Jugular Vein Pressure (JVP) :
- Thorax (Jantung & Paru-paru)**
Jantung
 Inspeksi :
 Palpasi :
 Perkusi :
 Auskultasi :

Paru-Paru :
 Inspeksi :
 Palpasi :
 Perkusi :
 Auskultasi :
- Abdomen**
 Inspeksi :
 Auskultasi :
 Palpasi :
 Perkusi :
- Genetalia & Rectum** :



8. Kekuatan otot :



9. Pemeriksaan Khusus :

a. Neurologi

Sensorik : _____

Motorik : _____

Reflek Fisiologis : Bicep : kanan _____ kiri _____ Tricep : kanan _____ kiri _____

Tendo Achilles : kanan _____ kiri _____ Abdomen : _____

Reflek Patologis dan rangsang meningeal :

Babinsky : kanan _____ kiri _____ Brudzinsky I : _____

Brudzinsky II : _____ Chadok : _____ Hoffman Turner : _____

Laseque : _____ Kaku Kuduk : _____ sss

12 Syaraf Kranial : (N1 – NXII) t :

** Kaki Diabetes (Khusus untuk pasien dengan DM)

- Ankle Brakhial Indeks (ABI) : Kanan _____ Kiri _____

- Monofilamen : Kanan _____

Kiri _____

- Ulkus DM : Lokasi _____

Gambarkan status lokalis ulkus:

P : Peripheral _____ E : Extend or Size : _____

D : Depth or Tissue Loss : _____ I : Infection and Sensation : _____

S : Severe : _____

** Lain-Lain (Tuliskan Data lainnya Yg tidak terakomodir dalam format diatas) :



FORMAT ANALISIS DATA

Nama Klien :
Dx. Medis :
Ruang :
No. MR :

NO	TANGGAL JAM	DATA	MASALAH KEPERAWATAN	ETIOLOGI
		DS : DO :		
		DS : DO :		



DAFTAR PRIORITAS DIAGNOSA KEPERAWATAN

Nama Klien :
Dx. Medis :
Ruang :
No. MR :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

HARI KE-2 : Tanggal

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

HARI KE-3 : Tanggal

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....





FORMAT RENCANA TINDAKAN KEPERAWATAN

Nama Klien :
Dx. Medis :
Ruang :
No. MR :

No	Tanggal	Diagnosa Keperawatan	Tujuan (SMART)	Intervensi	Rencana Tindakan	Paraf

FORMAT CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI

Nama Klien :

Dx. Medis :

Ruang :

No. MR :

Tanggal dan Jam	Profesional Pemberi Asuhan	HASIL ASESMEN PASIEN & PEMBERI PELAYANAN (Tulis dengan format SOAP/ADIME, disertai Sasaran. Tulis Nama, beri Paraf pada akhir catatan)	Instruksi PPA/DPJP termasuk instruksi pasca bedah (instruksi ditulis dengan rinci)	Review dan Verifikasi PPA/DPJP (tulis nama, paraf tanggal dan jam)

Ket : Pada Kolom 3 dan 4 tulis ulang hasil catatan dan instruksi dr. Kolom 5 Review DPJP dilakukan oleh dosen pembimbing akademik atau instruktur klinik

SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Pokok Bahasan : Hipertensi
Sub Pokok Bahasan : Menjelaskan tentang Hipertensi
1. Pengertian hipertensi
 2. Penyebab hipertensi
 3. Tanda dan gejala hipertensi
 4. Upaya pencegahan hipertensi
 5. Pengobatan hipertensi
 6. Akibat lanjut jika hipertensi tidak diobati
- Sasaran : Keluarga dengan hipertensi
Hari / Tanggal : 12 Januari 2023
Waktu : 20 Menit
Tempat : Rumah keluarga asuhan

A. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit, diharapkan keluarga binaan memahami dan dapat menerapkan pola hidup sehat bagi anggota keluarganya yang menderita hipertensi.

B. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan pembelajaran tentang hipertensi diharapkan keluarga binaan mampu :

1. Menyebutkan pengertian hipertensi
2. Menyebutkan faktor penyebab hipertensi
3. Menyebutkan minimal 3 dari 5 tanda dan gejala hipertensi
4. Menyebutkan cara pencegahan hipertensi
5. Menyebutkan akibat lanjut tidak diobatinya hipertensi
6. Menyebutkan 3 dari 7 cara merawat anggota keluarga dengan hipertensi

C. Materi Penyuluhan: Terlampir

D. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

E. Media: Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Audience	Metode	Media	Waktu
Pembukaan : 1. Salam pembukaan 2. Apersepsi 3. Tujuan 4. Kontrak waktu	- Menjawab salam - Menyimak - Mendengarkan	Ceramah		2 menit
Isi : A. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi B. Menjelaskan tentang penyebab hipertensi C. Menjelaskan tanda dan gejala dari hipertensi D. Menjelaskan pencegahan dan pengobatan hipertensi E. Menjelaskan akibat tidak diobatinya hipertensi	Menyimak Menyimak Menyimak Menyimak Menyimak	Ceramah Ceramah Ceramah Ceramah Ceramah	Leaflet	10 menit
Evaluasi Peserta penyuluhan dapat: 1. Mengetahui tanda dan gejala hipertensi 2. Memeriksa Tekanan Darah secara rutin 3. Menjelaskan akibat tidak	Warga Panti Tresna Werda dapat menjawab semua pertanyaan.	Diskusi		10 menit

diobatinya hipertensi 4. Memutuskan untuk merawat anggota keluarga yang sakit 5. Memodifikasi perilaku yang dapat menyebabkan hipertensi				
Penutup : 1. Evaluasi 2. Menyimpulkan 3. Salam penutup	Warga membalas salam dan terima kasih.	Ceramah		3 me nit

MATERI HIPERTENSI

A Konsep Dasar

1. Pengertian

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)

2. 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 lebih

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

3. 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.

e. 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.

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.

e. 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.

5. 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

6. Bahaya hipertensi/ komplikasi

Hipertensi harus dicegah karena :

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

7. 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 (amlodipine), Angiotensinconverting 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) Jus mentimun & nanas

Bahan:

- Mentimun 1 buah
- Nanas matang 2 juring
- Madu secukupnya
- Air putih 1 gelas

Cara membuat: Potong-potong mentimun dan nanas, masukkan kedalam blender atau masing-masing diparut lalu peras. Campurkan dengan madu dan air putih kedalam blender atau perasan tadi kemudian haluskan atau aduk. minum selagi segar.

- 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.

8. 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.

a. Ikan

Di antara semua produk hewan, ikan paling menyehatkan, tinggi protein dan rendah lemak. Kandungan asam lemak omega-3 membantu mencegah pembentukan plak pada dinding pembuluh darah, mengurangi peradangan dan mencegah tekanan darah tinggi. Minyak flaxseed, semisal minyak ikan. Kaya akan asam lemak omega-3 untuk mencegah plak pada pembuluh darah.

b. 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.

c. Minyak Zaitun

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

d. Buah dan sayuran aneka warna

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

e. 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

f. 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.

APA ITU HIPERTENSI ??

Hipertensi/darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah >140/90

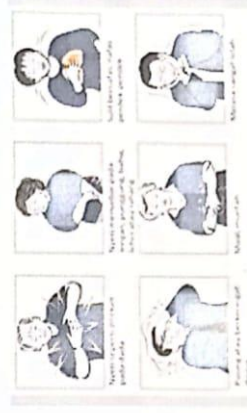
kategori sistolik diastol

normal	<130	<85
Normal	130–139	85-89
tinggi		
HT.	140-159	90-99
Ringan		
HT.	160-179	100-109
Sedang		
HT. Berat	180-209	110-119
Sangat berat	>210	>120



Tanda dan Gejala

- Pusing
- Rasa berat ditengok
- Rasa mudah lelah
- Mual dan muntah
- Sesak nafas
- Denyut nadi cepat
- Pandangan berkunang-kunang
- Jantung berdebar-debar
- Nyeri menyebar pada lengan, bahu, punggung, leher



Penyebab darah tinggi

- Konsumsi garam berlebihan
- Keturunan/usia
- Kegemukan
- Stress
- Merokok
- Penyempitan pembuluh darah oleh lemak atau kolesterol

Makanan yang tidak dianjurkan

- Hindari makanan yang terlalu asin
- Batasi konsumsi daging dan keju
- Kurangi minuman beralkohol
- ☐ Berhenti merokok
- ☐ Makanan kaleng
- ☐ Margarine dan mentega biasa



Makanan yang dianjurkan dan perawatan pada pasien hipertensi

1. Makanan
 - Kacang-kacangan
 - Sayur dan buah-buahan segar
 - Seledr/ jus seledri/wortel
 - Bawang putih
 - Belimbing dan mentimun
2. Perawatan
 - Penurunan berat badan
 - Aktifitas fisik

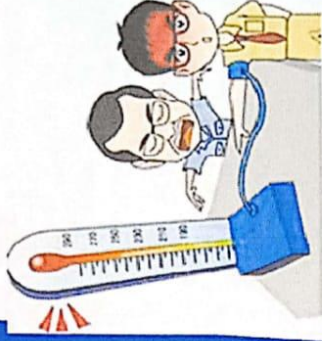


CEGAH HIPERTENSI DENGAN POLA HIDUP SEHAT

Baughman, Diane C. 2003. *KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH*. Jakarta. Buku Kedokteran

HIPERTENSI

Mari ukur tekanan darah kita . . .!!!



CUCUM NURASIH

POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNG KARANG
T.A 2023/2024