

LAMPIRAN

Lampiran 1: Surat pernyataan bersedia menjadi responden (informed consent)

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny. M

Umur : 49 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Dusun Mekar Sari

Menyatakan bersedia menjadi responden studi kasus

Nama peneliti : Cahaya Zifa. A

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Tanjung Karang

Judul : Penerapan edukasi kesehatan tentang gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah pada anggota keluarga Ny. M yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau ancaman apapun.

Mengetahui

Peneliti



(Cahaya Zifa, A)

Kotabumi, 03 Maret 2025

Menyetujui

Responden



(Ny. M)

Lampiran 2: Jadwal kegiatan

| No | Kegiatan | Tanggal | | |
|----|---|----------|----------|----------|
| | | 3/4/2025 | 4/4/2025 | 5/4/2025 |
| 1 | Pengkajian terhadap keluarga Ny. M | | | |
| 2 | Analisa data berdasarkan data hasil pengkajian | | | |
| 3 | Menegakkan diagnosa keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada anggota keluarga Ny. M | | | |
| 4 | Menyapkan materi dan media penyuluhan | | | |
| 5 | Memberikan edukasi tentang gaya hidup untuk pasien hipertensi | | | |
| 6 | Mengevaluasi pengetahuan keluarga tentang gaya hidup (TUK 1: Keluarga mampu mengenal masalah kesehatan) | | | |
| 7 | Mengkaji keputusan keluarga mengenai tindakan perawatan yang akan dilakukan untuk diagnosa keluarga yang sakit (TUK 2: Keluarga mampu mengambil keputusan mengenai tindakan yang harus diberikan kepada anggota keluarga yang sakit) | | | |
| 8 | Mengobservasi kemampuan keluarga dalam pengetahuan gaya hidup untuk merawat pasien hipertensi (TUK 3: Keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit) | | | |

Lampiran 4: Instrumen Studi Kasus**SATUAN ACARA PENYULUHAN**

| | |
|----------------------|---|
| Pokok pembahasan | : Hipertensi |
| Sub pokok pembahasan | : Masalah pada individu dengan Hipertensi |
| Sasaran | : Keluarga |
| Hari/Tanggal | : 05 Maret 2025 |
| Jam/Waktu | : 09.00 – 09.30 WIB (30 Menit) |
| Tempat | : Mekar Sari |
| Penyuluh | : Cahaya Zifa. A |

A. Analisa Situasi

Hipertensi atau darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. WHO (World Health Organization) memberikan batasan tekanan darah normal adalah 130/80 mmHg, dan tekanan darah sama atau diatas 160/95 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi. Batasan ini tidak membedakan antara usia dan jenis kelamin. Meningkatnya prevalensi hipertensi setiap tahun menjadi masalah utama di negara berkembang dan negara maju. Berbagai perubahan fisiologis akibat proses penuaan akan dialami oleh lansia yang diantaranya memicu terjadinya hipertensi. Kadar kolesterol total akan meningkat secara bertahap seiring dengan bertambahnya usia.

Pada tahun 2012 terdapat 839 juta kasus penderita hipertensi dan diperkirakan meningkat menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (WHO, 2013).

Pengetahuan masyarakat terhadap penyakit hipertensi masih kurang khususnya pada tingkat pemahaman, sehingga penanganan pada penyakit ini sangat berpengaruh terhadap tingkat kesembuhan klien itu sendiri. Selain itu tingkat pendidikan rata-rata di masyarakat masih minim yaitu SD s/d SMA.

B. Tujuan

1. Tujuan instruksional umum
Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan klien dapat mengerti dan memahami tentang penyakit hipertensi
2. Tujuan instruksional khusus
 - a) Menjelaskan pengertian Hipertensi
 - b) Menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi
 - c) Menjelaskan faktor yang mempengaruhi Hipertensi
 - d) Menjelaskan pencegahan Hipertensi
 - e) Menjelaskan komplikasi Hipertensi
 - f) Menjelaskan diet Hipertensi (Rendah Garam)

C. Isi materi

1. Pengertian Hipertensi
2. Tanda dan gejala Hipertensi
3. Faktor yang mempengaruhi Hipertensi
4. Pencegahan Hipertensi
5. Komplikasi Hipertensi
6. Diet Hipertensi (Rendah Garam)

D. Metode

1. Diskusi
2. Tanya jawab

E. Media

1. Leaflet

F. Kegiatan pembelajaran

| Kegiatan | Waktu | Respon Audiens |
|--|----------|--|
| Pembukaan a) Memberikan salam b) Memperkenalkan diri c) Menjelaskan tujuan d) Memberikan kesempatan untuk bertanya | 5 Menit | a) Menjawab salam b) Mendengarkan c) Mendengarkan d) Bertanya |
| Kegiatan Inti a) Melakukan apersepsi b) Menjelaskan pengertian Hipertensi c) Menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi d) Menjelaskan faktor yang mempengaruhi Hipertensi e) Menjelaskan pencegahan Hipertensi f) Menjelaskan komplikasi Hipertensi g) Menjelaskan diet Hipertensi (Diet Rendah Garam) h) Memberikan kesempatan untuk bertanya i) Memberikan kesempatan untuk bertanya | 10 Menit | a) Menjawab b) Mendengarkan c) Bertanya d) Mendemonstrasikan |
| Penutup a) Mempersilahkan peserta untuk bertanya b) Evaluasi materi kepada peserta c) Menyimpulkan hasil penyuluhan | 10 Menit | a) Meyimak dan mendengarkan b) Menjawab pertanyaan c) Menjawab salam |

G. Evaluasi

1. Evaluasi structural

- a) Sasaran hadir ditempat penyuluhan sesuai waktu yang dijadwalkan
- b) Alat dan bahan sudah tersedia dalam keadaan siap

2. Evaluasi proses

- a. Sasaran antusias terhadap materi penyuluhan
- b. Sasaran mengikuti penyuluhan sampai acara berakhir
- c. Penyuluh mengajukan pertanyaan dan dapat dijawab dengan tepat oleh sasaran

3. Evaluasi hasil

a. Apa pengertian hipertensi ?

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah secara konsisten melebihi angka normal, yaitu diatas 130/80 mmHg.

b. Apa tanda dan gejala hipertensi?

1. Sakit Kepala dan Pusing
2. Nyeri Kepala dan Berputar
3. Rasa berat ditengkuk
4. Marah/ emosi tidak terkendali
5. Mata berkunang-kunang
6. Telinga berdengung
7. Suka tidur
8. Kesemutan
9. Kesulitan bicara
10. Rasa mual/ muntah

c. Bagaimana cara mencegah hipertensi?

1. Pertahankan berat badan ideal
2. Olahraga
3. Batasi pemakaian garam
4. Hindari konsumsi alkohol
5. Tidak/ berhenti merokok
6. Makan banyak buah dan sayuran
7. Hindari minum kopi berlebihan
8. Rekreasi
9. Hindari/ atasi stres
10. Cek tensi teratur/bulan (bila umur >40 tahun)

MATERI PENYULUHAN

A. Apa itu Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah di atas batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. Bahkan, gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, hingga kematian.

Istilah tekanan darah sendiri bisa digambarkan sebagai kekuatan dari sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh yang merupakan pembuluh darah utama. Besarnya tekanan yang terjadi bergantung pada resistensi dari pembuluh darah dan seberapa intens jantung untuk bekerja.

Seseorang dapat mengalami tekanan darah tinggi apabila semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan akibat sempitnya pembuluh darah pada arteri. Hipertensi dapat diketahui dengan pemeriksaan secara rutin pada tekanan darah. Hal ini direkomendasikan untuk dilakukan setiap tahun oleh semua orang dewasa. Pembacaan tekanan darah dilakukan dalam satuan milimeter air raksa (mmHg).

B. Penyebab Hipertensi

Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan sekunder. Berikut penjelasan tentang penyebab hipertensi ini:

1. Hipertensi Primer

Sering kali, penyebab terjadinya hipertensi pada kebanyakan orang dewasa tidak dapat diidentifikasi. Hipertensi primer cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun yang akhirnya semakin parah jika tidak dilakukan penanganan.

2. Hipertensi Sekunder

Beberapa orang memiliki tekanan darah tinggi karena alami kondisi kesehatan yang mendasarinya. Hipertensi jenis ini cenderung terjadi secara tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi

dibandingkan hipertensi primer. Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

- a. Obstruktif sleep apnea (OSA)
- b. Masalah ginjal.
- c. Tumor kelenjar adrenal.
- d. Masalah tiroid.
- e. Cacat bawaan di pembuluh darah.
- f. Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu, dekonjestan, obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.

C. Gejala Hipertensi

Seseorang yang mengidap hipertensi akan merasakan beberapa gejala yang timbul, antara lain:

1. Sakit kepala;
2. Mimisan;
3. Masalah penglihatan;
4. Nyeri dada;
5. Telinga berdengung;
6. Sesak napas; dan
7. Aritmia.

Untuk hipertensi yang berat gejalanya bisa berupa:

1. Kelelahan
2. Mual dan/atau muntah;
3. Kebingungan;
4. Merasa cemas;
5. Nyeri pada dada;
6. Tremor otot; dan
7. Adanya darah dalam urine.

D. Pencegahan Hipertensi

Terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah hipertensi, yaitu:

1. Mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayuran.
2. Batasi asupan garam (menjadi kurang dari 5g setiap hari).
3. Kurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
4. Berhenti merokok.
5. Berolahraga secara teratur.
6. Menjaga berat badan.
7. Mengurangi konsumsi minuman beralkohol.
8. Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh.
9. Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam diet.

E. Komplikasi Hipertensi

1. Penyakit jantung
2. Stroke
3. Penyakit ginjal
4. Gangguan saraf
5. Gangguan serebral (otak)
6. Kerusakan retina (retinopati)

F. Diet Hipertensi (Rendah Garam)

1. Tujuan Diet Hipertensi
 - a. Mengontrol tekanan darah
 - b. Meningkatkan asupan nutrisi
 - c. Mencegah komplikasi hipertensi seperti penyakit jantung, stroke, dan gangguan ginjal
2. Tips Penting
 - a. Hindari melewatkan waktu makan
 - b. Pilih makanan rendah garam
 - c. Minum air putih yang cukup
 - d. Berhati-hati menggunakan obat bebas

e. Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter

3. Bahan makanan dianjurkan dan tidak dianjurkan

| Sumber | Makanan yang dianjurkan | Makanan yang tidak dianjurkan |
|----------------|---|--|
| Karbohidrat | Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong. | Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk |
| Protein hewani | Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 butir per hari | Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela olahan daging dengan natrium |
| Protein nabati | Kacang-kacangan segar | Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium |
| Sayuran | Semua sayuran segar | Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur |
| Buah | Semua buah segar | Buah-buahan kaleng, asinan, dan manisan buah |
| Lemak | Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam | Margarin, mentega, mayonaise |
| Minuman | Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak | Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet |
| Bumbu | Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan terbatas | Vetsin, kecap, saos, bumbu instan |

Media Penyuluhan : Leaflet

HIPERTENSI

Tubuh akan tetap beraktivitas jika tekanan darahnya tetap pada tingkat yang seimbang

Apakah Hipertensi itu?

Hipertensi adalah tekanan darah yang melebihi ukuran normal atau disebut juga tekan darah tinggi.

Kapan dikatakan Hipertensi?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikatakan terjadi ketika tekanan darah seseorang secara konsisten berada di atas tingkat normal.

Tanda dan Gejala

- Sakit kepala dan pusing,
- Hjeri kepala berputar,
- Rasa berat di tangan,
- Mual/muntah tidak terendali,
- Mata berkunang-kunang,
- Tangan berdegang,
- Sulit Tidur,
- Kesemutan,
- Kesulitan bicara,
- Rasa mual/muntah.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi

faktor yang tidak dapat dihindarkan

- Hipertensi yang diwariskan
- Usia
- Jenis kelamin

faktor yang dapat dihindarkan

- Kelebihan berat badan
- Kelebihan konsumsi NaCl
- DM/STIS
- Konsumsi lemak jenuh berlebihan
- Minum berlebihan

Pencegahan

- Pertahankan berat badan ideal,
- Olahraga,
- Batasi konsumsi garam,
- Hindari konsumsi alkohol,
- Tidak berhasrat merokok,
- Makan bergizi baik dan seimbang,
- Hindari asupan kopi berlebihan,
- Beristirahat,
- Hindari/stasi stres,
- Cek tensi teratur/bulan (bila umur > 40 tahun).

Komplikasi

- Stroke,
- Penyakit jantung koroner,
- Gagal jantung,
- Penyakit ginjal,
- Penyakit pembuluh perifer

dan juga gejala serentah.

Peran Keluarga dalam Pengelolaan Hipertensi

- Dukungan Emosional dan Motivasi
- Mendampingi dalam Perubahan Gaya Hidup
- Pantau dan Ingatkan

Makanan untuk penderita dengan tekanan darah tinggi

Makanan yang diperbolehkan

- Semua bahan makanan segar atau diolah tanpa garam natrium, seperti beras, kentang, ubi, rai, mentan, terigu
- kacang-kacangan dan biji-bijian seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, kacang nila, kacang, tahu, tempe, kacang
- Minyak geryang, margarin tanpa garam,
- Sayuran dan buah-buahan tawar,
- Bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, lada, bawang, salam, serai, cabai

Makanan yang diperbolehkan

- Daging dan rendah garam, pengemasan daging/terang ayam/ikan di bawah 100 gram per hari. Telur ayam/terang bebek paling banyak 1 butir sehari.

Lampiran 5: Lembar Konsultasi Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Cahaya Zifa. A
 Nim : 2214471033
 Program Studi : D-III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : PENERAPAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG GAYA HIDUP
 UNTUK MENGENDALIKAN TEKANAN DARAH PADA
 ANGGOTA KELUARGA NY. M YANG MENDERITA
 HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTABUMI I
 Pembimbing I : Hasti Primadila, S.Kp., MKM

| NO | TANGGAL | MATERI BIMBINGAN | PARAF |
|----|------------|---|---|
| 1. | 01-02-2015 | Tata cara penggunaan mandley |  |
| 2. | 08-02-2015 | Konsep LTA keluarga |  |
| 3. | 11-02-2015 | Edukasi logik penggunaan judul LTA |  |
| 4. | 18-02-2015 | Tambahan data prevalensi pada Bab 1, referensi pada bab 2 (penyelaksanaan). |  |
| 5. | 01-03-2015 | Perbaiki bab 2 (Etiologi, pencegahan), bab 3 (Rencana operasional), bab 4 (hari), bab 5 (kesimpulan). |  |
| 6. | 08-04-2015 | Perbaiki bab 4 (pembahasan, keterbatasan studi kasus). |  |
| 7. | 22-04-2015 | Perbaiki abstrak, bab 4 (hasil) |  |
| 8. | 14-04-2015 | Perbaiki abstrak, bab 5 (kesimpulan), daftar pustaka. |  |
| 9. | 09-04-2015 | Perbaiki abstrak, bab 4 (pembahasan). |  |
| 10 | 2-5-2015 | ace |  |

Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING II

Nama : Cahaya Zifa. A
 Nim : 2214471033
 Program Studi : D-III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan edukasi kesehatan tentang gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah pada anggota keluarga ny. M yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi I
 Pembimbing II : Ns. Madepan Mulia, S.Kep.,M.Kep. J

| NO | TANGGAL | MATERI BIMBINGAN | PARAF |
|----|------------|---|---|
| 1. | 21-04-2015 | Cek penulisan halaman, penomoran, margin, typing error, ukuran dan jenis huruf, spasi, kata terapan asing, layout |  |
| 2. | 25-04-2015 | Perbaiki spasi, penomoran, daftar isi. |  |
| 3. | 16-04-2015 | Cek typing, ukuran huruf. |  |
| 4. | 17-04-2015 | Perbaiki kata, ke-tipuan |  |
| 5. | 18-04-2015 | Cek peninggalan kata, daftar isi. |  |
| 6. | 19-04-2015 | Cek daftar pustaka, referensi pustaka |  |
| 7. | 30-04-2015 | Perbaiki spasi pada daftar isi |  |
| 8. | 10-04-2015 | ACC Ujian |  |

Lampiran 7: Foto-foto Kegiatan Studi Kasus

