

Lampiran1

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Sunainah
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia : 48 Tahun
Alamat : Jl. Kesatria

Dengan ini menyatakan bahwa SETUJU dan BERSEDIA untuk menjadi subjek studi kasus berjudul "Penerapan Terarapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi 2 Lampung Utara"

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa :

1. Saya di minta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan di rahasiakan dan tidak akan di sampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama studi kasus berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran studi kasus yang akan di lakukan ,maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan di sepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya tidak ada paksaan dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti studi kasus ini sampai selesai

Kotabumi, 17 Maret 2025

partisipan



Sunainah

Lampiran2



SATUANACARAPENYULUHAN

HIPERTENSI

DISUSUNOLEH:

JEAANANDAFRANSISKA

PROGRAMSTUDID3KEPERAWATANKOTABUMI

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

TAHUN AJARAN 2025

SATUANACARAPENYULUHAN

HIPERTENSI

Pokok Bahasan :Dietmakanandanfarmakologisobatobatan
Sub Pokok Bahasan : Gambaran tentang penanganan hipertensi

1. pengertianhipertensi
2. PenjelasanDietmakanandanfarmakologisobatobatan
3. TandadangejalaHipertensi
4. Penyebab Hipertensi
5. PencegahanHipertensi
6. Terapikomplemener
Hipertensi

Sasaran:Ny.S

Waktu : 15 menit (09:00 –09 :15 WIB)

Hari/tglpelaksanaan:Sabtu/22Maret2025

Tempat : Rumah Ny. S

A. TujuanUmum

Setelah mendapatkan penyuluhan 15 menit tentang Diet makanan danfarmakologisobatobatanmakaNy.Smampu memahamidan mengerti tentang Hipertensi

B. TujuanKhusus

Setelahmengikutipenyuluhantentangasamuratselama15menit diharapkan Ny. R dan keluarga mengetahui tentang :

1. pengertianhipertensi
2. MenjelaskanDietmakanandanfarmakologisobatobatan
3. TandadangejalaHipertensi
4. Penyebab Hipertensi
5. PencegahanHipertensi

6. Terapi komplementer

Materi

1. pengertian hipertensi
2. Penjelasan Diet makan dan farmakologi obat-obatan
3. Tanda dan gejala Hipertensi
4. Penyebab Hipertensi
5. Pencegahan Hipertensi
6. Terapi komplementer

C. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

D. Media

Leaflet

E. Kegiatan penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Sasaran
1	5 menit	Pembukaan 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Menyampaikan pokok bahasan 5. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas

2	5menit	Pelaksanaan 1. Penyampaianmateri 2. Menjelaskanpengertian Hipertensi 3. Menjelaskanpenyebab Hipertensi 4. Menjelaskantandadan gejalaHipertensi 5. Menjelaskanpencegahan Hipertensi	1. Mendengarkandan menyimak 2. Bertanyamengenaihal-hal yang belum jelas dan dimengerti
---	--------	---	---

		6. Menjelaskanterapi komplementer 7. Tanyajawab 8. Memberikankesempatan padapesertauntuk bertanya	
3	5menit	Penutup 1. Melakukanevaluasi 2. Menyampaikan kesimpulanmateri 3. Mengakhiripertemuan 4. Menjawabsalam	1. Sasarandapat menjawab tentang pernyataan yang diajukan 2. Mendengar 3. Memperhatikan 4. Menjawabsalam

F. Evaluasi

1. Menjelaskan pengertian hipertensi
2. Menjelaskan Diet makan dan farmakologi obat-obatan
3. Menjelaskan Tanda dan gejala Hipertensi
4. Penyebab Hipertensi
5. Pencegahan Hipertensi
6. Terapi komplementer Diharapkan mampu dapat menjelaskan kembali

MATERI

ApaituHipertensi?

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).

PenyebabHipertensi

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

1. Hipertensi Primer

Seringkali, 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 kesehatannya 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.
- g. Obat-obatan terlarang.

Faktor Risiko Hipertensi

Memang faktor risiko untuk alami hipertensi berbanding lurus dengan usia. Seseorang yang memiliki usia lebih tua memiliki kemungkinan lebih besar untuk alami hipertensi.

Beberapa faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan terjadinya hipertensi adalah:

1. Memiliki usia di atas 65 tahun.
2. Sering mengonsumsi makanan tinggi garam berlebihan.
3. Memiliki kelebihan berat badan atau obesitas.
4. Adanya riwayat keluarga dengan kondisi medis yang sama.
5. Kurang mengonsumsi buah dan sayuran.
6. Tidak aktif secara fisik atau jarang berolahraga.
7. Mengonsumsi terlalu banyak makanan atau minuman yang mengandung kafein.
8. Memiliki kebiasaan merokok.
9. Banyak mengonsumsi minuman beralkohol.
10. Stres. Tingkat stres yang tinggi dapat meningkatkan tekanan darah untuk sementara.
11. Kondisi kronis tertentu, seperti penyakit ginjal, diabetes, atau sleep apnea.

GejalaHipertensi

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 dada;
6. Tremor otot; dan
7. Adanya darah dalam urine.

PengobatanHipertensi

Sebagian pengidap hipertensi harus mengonsumsi obat seumur hidup untuk mengatur tekanan darah. Jika sudah terkendali, penurunan dosis obat atau konsumsinya dapat dihentikan. Berikut dua hal yang menjadi langkah utama pengobatan hipertensi:

1. Perubahan pola hidup

Ada beberapa pola hidup yang perlu kamu ikuti guna meningkatkan peluang kesembuhan. Di antaranya:

1. Pertahankan berat badan yang sehat.
2. Mengurangi atau berhenti merokok.
3. Konsumsi makanan sehat bergizi seimbang dan rendah garam.

4. Batas konsumsi minuman beralkohol.
5. Lakukan aktivitas fisik intensitas rendah secara teratur.
6. Kelola stres dengan baik, contohnya dengan melakukan aktivitas yang kamu sukai.
7. Mengonsumsi obat-obatan secara rutin.
8. Batas konsumsi kafein, terutama dari kopi.
9. Pantau tekanan darah di rumah dan lakukan pemeriksaan rutin

2. Mengonsumsi obat-obatan

Obat-obatan yang umumnya diberikan kepada penderita hipertensi, antara lain:

1. Obat untuk membuang kelebihan garam dan cairan di tubuh melalui urine. Pasalnya, hipertensi membuat penderita rentan terhadap kadar garam tinggi dalam tubuh.
2. Obat untuk melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah bisa menurun. Perlu diketahui bahwa hipertensi membuat penderita rentan mengalami sumbatan pada pembuluh darah.
3. Obat yang bekerja untuk memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah.
4. Obat penurun tekanan darah yang berfungsi untuk membuat dinding pembuluh darah lebih rileks.
5. Obat penghambat renin untuk menghambat kerja enzim yang berfungsi menaikkan tekanan darah. Jika enzim bekerja berlebihan, tekanan darah akan naik tidak terkendali.

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 sehari).
3. Kurangi konsumsi kafein yang berlebihan.
4. Berhenti merokok.

5. Berolahragasecarateratur.
6. Menjagaberatbadan.
7. Mengurangikonsumsiminumanberalkohol.
8. Membatasiasupanmakanantinggilemakjenuh.
9. Menghilangkan/mengurangilemaktransdalam diet

LeafletHipertensi

DARAH TINGGI (HIPERTENSI)

Apakah Hipertensi itu?

Hipertensi adalah peningkatan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) >140 MmHg dan bagian bawah (diastolik) >90 MmHg

Apakah penyebabnya?

1. Keturunan
2. Kegemukan
3. Kebiasaan merokok
4. Memakan makanan yang banyak mengandung garam
5. Makanan berkolesterol tinggi
6. Kurang olahraga
7. Stress
8. Sakit gula/kencing manis
9. Sakit Ginjal

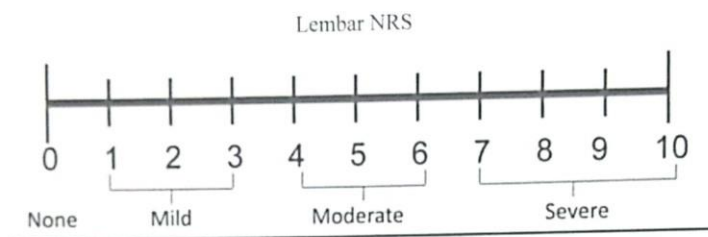
Tanda dan gejala

- Sakit kepala
- Nyeri tengkuk
- Mudah emosi
- Susah tidur
- Sesak nafas

OLEH: Jee Ananda Fransiska
NIM : 2214471052



Lampiran3



Lampiran4

Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Jea Ananda Fransiska
 NIM : 2214471052
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Tn.B Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing I : Fitarina, SKM., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	17-03-2025	-ACC judul	
2.	22-04-2025	-perbaiki bab I - Perbaiki tujuan - Perbaiki penulisan	
3.	03-04-2025	-konsul bab I - Bab I acc - Bab 2 - Perbaiki Sap - tambahkan pengukuran 1 - Tambahkan jurnal	
4.	07-05-2025	-perbaiki penulisan -Tambahkan siki -Tambahkan Suki -Tambahkan didermisi Operasional	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Jea Ananda Fransiska
 NIM : 2214471052
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Tn.B Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing I : Fitarina, SKM., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
5.	14-05-2025	- ACC bab 2 dan 3 - konsul bab 4 - Tambahkan dipembahasan - Tambahkan diimplementasi	F
6.	19-05-2025	→ Bab IV pembahasan cara memilih implementasi sesuai dgn apa yg sudah di lakukan semi teori pembahasan implementasi antara Bab II & Bab IV	F
7.	21-05-2025	- konsul bab 5 - ACC bab 5 - Lanjut ke abstrak dll	F
8	22-05-2025	→ putuskan line judul & konstanta vs simpul p akhir	F

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Jea Ananda Fransiska
NIM : 2214471052
Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi
Judul KTI : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah
Pasien Hipertensi Pada Anggota Tn.B Yang Mengalami
Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja
Puskesmas Kotabumi II
Pembimbing I : Fitarina, SKM., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
9.	28-05-2025	acc 4% ygin ketemu ygian di perbaiki & dicek kembali isi & lily kapan LTA	+

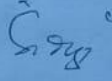
LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Jea Ananda Fransiska
 NIM : 2214471052
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Tn.B Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing 2 : Ns. Deni Metri,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	04-05-2025	- Tambahkan pembahasan - Tambahkan Jurnal	
2.	06-05-2025	- Rapihkan tulisan - Daftar Pustaka	
3.	07-05-2025	- Perbaiki Penulisan - Sesuaikan dengan model	
4.	09-05-2025	- Perbaiki Penulisan - Tambahkan isi bab 2	
5.	15-05-2025	- Perbaiki Tabel - Penomoran	
6.	19-05-2025	- Tambahkan lampiran - Penulisan Tabel - Terapihan	
7.	20-05-2025	- Perbaiki Penulisan tabel - Perbaiki daftar isi - Perbaiki Abstrak	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Jea Ananda Fransiska
 NIM : 2214471052
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah
 Pasien Hipertensi Pada Anggota Tn.B Yang Mengalami
 Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja
 Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing 2 : Ns. Deni Metri,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
		- Perbaiki daftar pustaka - Perbaiki huruf besar Huruf kapital	
8.	26-05-2025	- Perbaiki genogram - Tambahkan isi diabstrak	
9.	27-5-2025	Ace Ujian 	 -

Lampiran5

Foto-FotoStudi Kasus



Lampiran6

LembarObservasiTekananDarahdanSkalaNyeri

Waktu implementasi	AspekYang Diamati				
	Pukul	Tindakan	KeluhanNyeri	Skala Nyeri	TD (mmHg)
18-03-2025	09.00	Sebelum	Meningkat	5	170/80
	09.30	Sesudah	Sedang	4	160/80
19-03-2025	08.20	Sebelum	Sedang	4	150/80
	0910	Sesudah	Cukup menurun	3	145/70
20-03-2025	10.00	Sebelum	menurun	3	140/70
	10.30	Sesudah	menurun	2	130/80