

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Penyakit Hipertensi
Sub Pokok : Pengertian Hipertensi
Bahasan
Hari/ Tanggal : Sabtu, 22 Maret 2025
Sasaran : Keluarga Ny. J
Jam Dan Tempat : Keluarga Ny. J
Penyuluh : Monica Diantari Putri

A. Tujuan

1. Tujuan instuksional umum

Pada akhir proses penyuluhan, Keluarga dapat mengetahui Pengertian hipertensi, klasifikasi hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, akibat lanjut hipertensi, perawatan hipertensi.

2. Tujuan instruksional khusus

- a. Mengetahui pengertian hipertensi.
- b. Mengetahui klasifikasi hipertensi.
- c. Menjelaskan penyebab hipertensi.
- d. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi.
- e. Mengetahui akibat lanjut hipertensi.
- f. Mengetahui perawatan hipertensi.
- g. Mengetahui cara pengobatan tradisional hipertensi.

B. ISI MATERI (uraian materi penyuluhan terlampir/dilampirkan)

1. Definisi hipertensi.
2. Klasifikasi hipertensi.
3. Penyebab hipertensi.
4. Tanda dan gejala hipertensi.
5. Akibat lanjut hipertensi.
6. Perawatan hipertensi.

C. Metode, Media,dan Sumber

1. metode : ceramah
2. media : flyer

D. .KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	SASARAN
1.	08.00-08.05	Pembukaan a. Memberikan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan kontrak waktu d. Menyampaikan tujuan e. Menyebutkan materi yang akan diberikan	a.menjawab salam b.mempwehatikan c. mendengarkan d. meperhatikan e. memperhatikan
2.	08.05-08.10	Isi materi: a. menggali pengetahuan klien tentang hipertensi b. menjelaskan pengertian hipertensi c. menjelaskan klasifikasi hipertensi d. menjelaskan penyebab hipertensi e. menjelaskan tanda dan gejala hipertensi f. menjelaskan akibat lanjut hipertensi g. menjelaskan perawatan hipertensi	a. mendengarkan dan memperhatikan b. mendengarkan dan memperhatikan c. mendengarkan dan memperhatikan d. mendengarkan dan memperhatikan e. mendengarkan dan memperhatikan f. mendengarkan dan memperhatikan g. mendengarkan dan memperhatikan
3.	08.10-08.25	Evaluasi a. memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya b. menanyakan kepada klien tentang materi yang telah diberikan c. memberikan reinforcement kepada klien jika dapat d. menjawab pertanyaan kesempatan kepada klien untuk bertanya e. menanyakan kepada klien tentang materi yang telah diberikan f. memberikan reinforcement kepada klien jika dapat menjawab pertanyaan	a. bertanya b. menjawab pertanyaan c. menerima reinforcment yang diberikan

4.	08.25-08.30	Terminasi a. mengucapkan terimakasih atas peran serta klien b. mengucapkan salam penutup	a. mendengarkan b. mengucapkan salam
----	-------------	--	---

E. Kriteria evaluasi

1. Evaluasi struktur

- a. media yang akan digunakan (flyer)
- b. Persiapan Persiapan tempat yang akan digunakan
- c. Kontrak waktu
- d. Persiapan sap

2. Evaluasi Proses

- a. salam penyuluhan peserta memperhatikan penjelasan yang disampaikan
- b. salam penyuluh peserta aktif bertanya tentang penjelasan yang disampaikan

MATERI HIPERTENSI

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali. pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

B. Klasifikasi hipertensi

1. Hipertensi Ringan: Sistole 140-160 mmHg, Diastole 90-95mmHg
2. Hipertensi Sedang: Sistole 160-179 mmHg, Diastole 100-109mm
3. Hipertensi berat: Sistole 2 180 mmHg (Adelia, 2013)

C. Penyebab hipertensi

1. keturunan
2. kegemukan
3. kebiasaan merokok
4. mengkonsumsi garam berlebih

5. makanan berkolesterol tinggi
6. stress

D. Tanda dan gejala hipertensi

1. sakit kepala
2. rasa berat di tengkuk
3. mudah marah atau emosi
4. jantung berdebar debar
5. sesak nafas
6. kelelahan
7. susah tidur

E. Akibat lanjut hipertensi

1. pada mata pandangan kabur
2. sesak nafas
3. stroke gangguan peredaran darah otak
4. penyakit ginjal

F. perawatan hipertensi

1. Pengaturan Makan
 - a. Mengurangi Makanan Yang Bergaram Tinggi Seperti Ikan Asin, Dll
 - b. Makanan Jeroan, Hati, Jantung, Otak Serta Makanan Yang Bersantan
2. Olah Raga Ringan Dengan Teratur Untuk Meningkatkan Kebugaran Tubuh Seperti Jalan Kaki
3. Berhenti Merokok
4. Istirahat Yang Cukup
5. Menghindari Minuman Beralkohol
6. Mengendalikan Berat Badan
7. Menghindari Stress
8. Periksa Kesehatan Secara Teratur

Terapi Akupresure Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Hipertensi

Terapi akupresur

Adalah suatu bentuk fisioterapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik atau titik tertentu pada tubuh (Saputra & Mulyadi, 2020). Akupresur dilakukan dengan cara menekan atau memberikan getaran selama 15-20 detik pada setiap tempat atau titik (Aminuddin, Sudarman & Syakib, 2020). Teknik ini sangat efisien dan relatif aman karena tidak dilakukan secara invasif atau melukai kulit tubuh. Manfaat akupresur termasuk membantu dalam manajemen stres, menenangkan ketegangan saraf, meningkatkan relaksasi tubuh, meningkatkan sirkulasi darah sehingga proses oksigenasi ke jaringan lebih lancar, dan sangat bermanfaat dalam mengurangi insomnia. Teknik terapi ini menggunakan jari yang dilakukan pada titik-titik yang berhubungan dengan hipertensi (Afrila & Dewi, 2015).

Titik –Titik

Titik-titik yang digunakan sama dengan yang digunakan dalam terapi akupunktur. Titik dominan yang digunakan tersebut adalah

1. titik Lr 3 (Taichong) yang terletak di proksimal pertemuan tulang metatarsal I dan II metatarsal,
2. Sp 6 (Sanyinjao) yang terletak 4 jari di atas malleolus interns,
3. Ki 3 (Taixi) yang terletak di antara malleolus interns dan tendon Achilles setinggi bagian tertinggi malleolus internal,
4. dan Li 4 (Hegu) yang terletak di sisi tengah radial tulang metakarpal II di dorsum menu.

Cara pemijatan

30 kali tekanan, untuk masing-masing titik dan pemutaran pemijatannya searah jarum jam.

Lampiran informasi dan pernyataan persetujuan (*informed consent*)

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Jumirah
Jenis kelamin : Perempuan
Usia : 57 tahun
Alamat : Tanjung Harapan

Dengan ini menyatakan bahwa saya SETUJU dan BERSEDIA untuk menjadi subjek studi kasus yang berjudul "Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II" dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan dirahasiakan dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama studi kasus berlangsung
4. Guna menjunjung kelancaran studi kasus yang akan dilakukan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

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

Partisipan

Kotabumi, 17 - Maret 2025



Jumirah

Lembar NRS

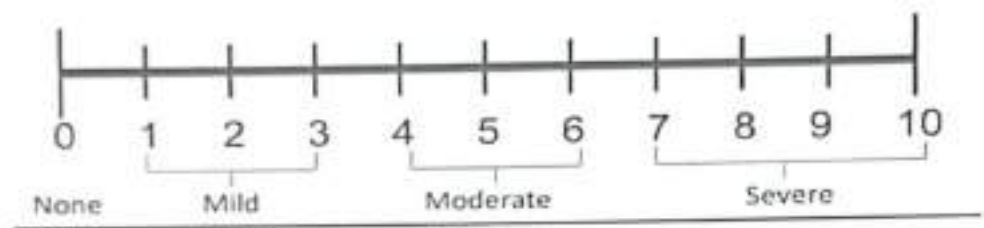


Foto kegiatan studi kasus penerapan terapi akupresur Ny. J



Lembar Observasi Tekanan Darah dan Skala Nyari

Waktu Implementasi	Aspek Yang Diamati				
	Pukul	Tindakan	Keluhan Nyeri	Skala Nyeri	TD (MmHg)
18-03-2025	09.00	Sebelum	Meningkat	5	150/90
	09.30	Sesudah	Sedang	4	147/90
19-03-2025	08.20	Sebelum	Sedang	4	145/90
	09.05	Sesudah	Cukup Menurun	3	137/85
20-03-2025	09.25	Sebelum	Menurun	3	135/80
	10.00	Sesudah	Menurun	2	130/80

Lembar konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Monica Diantari Putri
 NIM : 2214471059
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing 1 : Fitarina,SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	22-09-2025	- konsul BAB 1-2 - Perbaiki Penulisan - Tambahkan jurnal pendukung akupresur	f
2.	29-09-2025	- konsul BAB 1-2 - BAB 1 Acc - BAB 2 - Tambahkan jurnal pendukung akupresur - Perbaiki sop - lengkapi konsep keluarga	f
3.	2-05-2025	- perbaiki penulisan - Tambahkan jurnal	f
4.	7-05-2025	- Perbaiki penulisan - Tambahkan scti - Tambahkan scti - Tambahkan di definisi operasional - Perbaiki singkatan - perbaiki Tabel	f

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Monica Diantari Putri
 NIM : 2214471059
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing 1 : Fitarina,SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
5.	15-05-2025	- Tambahkan evaluasi - Sandingkan implementasi dan evaluasi. - Tambahkan implementasi - Tambahkan jam dievaluasi	f
6	16-05-2025	- Implementasi lebih di rinci sesuai dgn tindakan yg dilakukan...	f
7	17-05-2025	- perbaiki evaluasi, tuliskan sesuai dgn hari yg di persus.	f
8		- Tambahkan skala nyeri → tambahkan yg implementasi di rumah per pasien pt tindakan / implementasi → evaluasi di rumah dg hari yg di dapat	f

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Monica Diantari Putri
NIM : 2214471059
Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
Judul KTI : Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
Pembimbing I : Fitarina,SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
9	19-08-2025	→ pembahasan & implementasi di bent seriglas unglin → perbaiki formi form. → ace vjia	f

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Monica Diantari Putri
 NIM : 2214471059
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
 Pembimbing I : Ns. Deni Metri, M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	2-05-2025	- Tambahkan pembahasan - Tambahkan jurnal	g
2.	6-05-2025	- Tambahkan jurnal penelitian - Daftar pustaka	g
3.	7-05-2025	- Tambahkan pembahasan - perbaiki penulisan - sesuaikan dengan modul	g
4.	8-05-2025	- Perbaiki penulisan - Tambahkan isi bab	g
5.	9-05-2025	- Perbaiki penulisan - Perbaiki tabel - penomoran	g
6.	15-05-2025	- Tambahkan lampiran - penulisan tabel - Kerapihan	g
7.	19-05-2025	- Perbaiki penulisan tabel - Perbaiki daftar isi - Perbaiki kata pengantar - Perbaiki daftar pustaka - Perbaiki saran - Perbaiki huruf besar huruf kapital.	g.

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Monica Diantari Putri
NIM : 2214471059
Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
Judul KTI : Penerapan Terapi Akupresur Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Pada Anggota Keluarga Tn. P Yang Mengalami Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
Pembimbing 1 : Ns. Deni Metri, M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
8	20.05.2025	- perbaiki kriteria inklusi Aca Ujan Gany	