

LAMPIRAN 2

**PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN**  
*(Informed Consent)*

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Ny.Maryati

Umur : 63 Tahun

Alamat : Dewa Mulya

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul:

**Pemberian Edukasi Perasan Air Labu Siam Pada Pasien Hipertensi terhadap Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara**

Yang dibuat oleh :

Nama : Riska Jaya Rian Tina

NIM : 2114471081

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan menjadi subjek penelitian dan bersedia dilakukan pemeriksaan sesuai data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan pihak manapun.

Kotabumi, 18 Maret 2025



Responden

		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR		
		Perasan Air Labu Siam		Tanggal Pelaksanaan
				Waktu:
				Tempat:
Nama Pelaksana:		Nama Pasien:		
Pengertian	Labu siam memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh diantaranya dapat menurunkan tekanan darah tinggi karena mengandung kalium			
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mampu memahami tentang terapi herbal hipertensi menggunakan perasn air labu siam</li> <li>2. Mengetahui cara membuat obat tradisional untuk hipertensi dengan menggunakan perasan air labu siam</li> <li>3. sebagai acuan dalam pengobatan hipertensi dirumah dengan obat tradisional</li> </ol>			
Persiapanalat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Labu siam ukuran 120gr</li> <li>2. 250 ml air matang</li> <li>3. pisau</li> <li>4. Parut</li> <li>5. Saringan</li> <li>6. Gelas</li> </ol>			
Tahapan	ProsedurKegiatan			
Tahap Pra-orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memastikan tempat nyaman bagi pasien agar pasien dapat berkonsentrasi dan fokus, serta menyiapkan alat-alat pendukung yang digunakan</li> <li>2. Menyiapkan lembar <i>informed consent</i></li> <li>3. Melakukan kontrak waktu</li> </ol>			
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>2. Evaluasi validasi kondisi klien</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan</li> <li>4. Menjelaskan frekuensi dan durasi latihan teknik menghardik</li> <li>5. Memberikan <i>informed consent</i> pada responden.</li> </ol>			

Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kupas Labu siam menggunakan pisau</li> <li>2. Cuci labu siam hingga bersih menggunakan air mengalir</li> <li>3. Parut labu siam menggunakan parutan</li> <li>4. Tuangkan 250 ml air ke labu siam yang sudah diparut dan aduk rata</li> <li>5. Peras dan saring sari labu siam yang sudah rata dengan air dan masukkan kedalam gelas</li> <li>6. Siap disajikan, minum 2 kali sehari pagi dan sore</li> </ol>
Tahap Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kepada klien bahwa semua prosedur kegiatan telah selesai dilakukan</li> <li>2. Mengevaluasi dengan menanyakan respon klien setelah dilakukannya kegiatan</li> <li>3. Membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya</li> <li>4. Berpamitan, mengucapkan terima kasih dan juga salam.</li> </ol>
Hasil	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendokumentasikan kegiatan yang telah dilakukan.</li> <li>2. Mendokumentasikan hasil evaluasi kegiatan.</li> </ol>

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
HIPERTENSI**



**DISUSUN OLEH:  
RISKA JAYA RIAN TINA  
2114471081**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG  
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN 2025**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI**

Pokok bahasan	: Hipertensi
Pengertian Hipertensi	: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sub pokok bahasan</li><li>2. Gejala Hipertensi</li><li>3. Penyebab Hipertensi</li><li>4. Komplikasi Hipertensi</li><li>5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi</li><li>6. Terapi komplementer</li></ol>
Sasaran	: Ny. M
Waktu	: 15 menit (13.00-13.15)
Tanggal	: 20-Maret-2025
Tempat	: Rumah Ny. M
Pelaksana	: Riska Jaya Rian Tina

### **A. Tujuan Umum**

Setelah mendapat penyuluhan selama 15 menit Tentang Hipertensi diharapkan Ny. M mampu memahami dan mengerti tentang penyakit hipertensi.

### **B. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Hipertensi selama 15 menit diharapkan Ny. M mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

### **C. Materi**

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer

### **D. Metode**

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

### **E. Media**

Leaflet

## F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1	2	3	4	5
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tentang tujuan dan kontrak waktu	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	3 menit
2.	Penyampaian Materi atau inti	a. Penyampaian materi 1) Pengertian Hipertensi 2) Gejala Hipertensi 3) Penyebab Hipertensi 4) Komplikasi Hipertensi 5) Makanan yang harus	a. Mendengarkan dan menyimak b. sasaran dapat menjawab pertanyaan yang diberikan	9 menit
No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1	2	3	4	5
2.		dihindari penderita Hipertensi 6) Terapi komplementer b. Tanya Jawab c. Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas d. Menjawab pertanyaan dari klien	b. Bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas c. Mendengarkan jawaban yang diberikan d. jawaban yang diberikan	
3.	Penutup	a. Menyampaikan kesimpulan b. Mengakhiri pertemuan c. Mengucapkan salam	a. Mendengarkan dan memperhatikan b. Mendengarkan c. Menjawab salam	3 menit

## G. Evaluasi

Diharapkan mampu:

1. Pengertian Hipertensi
2. Gejala Hipertensi
3. Penyebab Hipertensi
4. Komplikasi Hipertensi
5. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi
6. Terapi komplementer
7. Pembuatan Perasan Air Labu Siam,(Septiana,2021) dengan cara sebagai berikut :
  - (a) Siapkan Labu siam berukuran 120 gr
  - (b) Siapkan parut, saringan, pisau, gelas
  - (c) 250 ml air matang
  - (d) Mencuci tangan
  - (e) Menjelaskan tujuan dan prosedur pembuatan
  - (f) Kupas labu siam
  - (g) Cuci labu siam hingga bersih dengan air mengalir
  - (h) Parut labu siam menggunakan parutan
  - (i) Berikan 250ml air lalu aduk rata
  - (j) Peras dan saring air labu siam tuangkan ke gelas
  - (k) Minum 2 kali sehari pagi dan sore

## MATERI HIPERTENSI

### A. Pengertian Hipertensi

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)

### B. Gejala Hipertensi

Menurut Dalyoko (2010), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu:

1. Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
2. Sering gelisah
3. Wajah merah
4. Tenguk terasa pegal
5. Mudah marah
6. Telinga berdengung
7. Sukar tidur
8. Sesak napas
9. Rasa berat ditenguk
10. Mudah lelah
11. Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur
12. Mimisan (keluar darah dari hidung)

### C. Penyebab Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan.

1. Hipertensi primer (esensial)  
Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Factor yang mempengaruhinya yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system rennin. Antigiotesin dan peningkatan Na + Ca intraseluler. Faktor-faktor yang meningkatkan resiko: obesitas, merokok, alcohol dan polisitemia.
2. Hipertensi sekunder  
Penyebab yaitu: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

### D. Komplikasi Hipertensi

1. Stroke
2. Gagal jantung
3. Kerusakan gagal ginjal
4. Kerusakan jaringan otot

### E. Makanan yang harus dihindari penderita Hipertensi

1. Garam
2. Makanan yang digoreng
3. Kulit ayam
4. Daging olahan
5. Makanan dan minuman manis

F. Terapi Farmakologi

Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menarik napas dalam-dalam dari hidung, tahan 2-3 menit, lalu hembuskan perlahan-lahan lewat mulut

G. Terapi komplementer

Membuat ramuan herbal dari bahan alam seperti perasan labu siam yang dikonsumsi pagi dan sore selama 3 hari untuk mengurangi nyeri akibat hipertensi dan menurunkan tekanan darah.



## HIPERTENSI

Hipertensi adalah tingginya tekanan darah, tekanan darah normal yaitu 120/80 mmHg, seseorang dikatakan menderita darah tinggi atau hipertensi jika tekanan darah diatas 140/90 mmHg



## TANDA GEJALA

- Pusing atau sakit kepala
- Sering Gelisah
- Wajah Merah
- Tenguk terasa Pegal
- Mudah Marah
- Sukar tidur
- sesak nafas
- Mudah Lelah
- Mata Berkunang-kunang

## PENYEBAB

- menderita obesitas, diabetes atau penyakit ginjal
- terlalu banyak mengkonsumsi makanan tinggi garam
- terlalu banyak mengkonsumsi kafein
- mengkonsumsi minuman alkohol dan merokok



## PENCEGAHAN

- hindari makan makanan yang tinggi garam, daging olahan,
- Melakukan aktivitas fisik teratur
- tidak merokok dan menghindari asap rokok
- Diet gizi Seimbang
- mempertahankan berat badan ideal

## RELAKSASI NAFAS DALAM

Lakukan Relaksasi Nafas Dalam Jika terasa Nyeri/Pusing Saat Tekanan Darah Naik

- Tarik Nafas sedalam-dalamnya dari hidung
- Tahan 2-3 Menit
- hembuskan perlahan lahan lewat mulut



## HERBAL LABU SIAM

Air Perasan Labu Siam efektif dalam meredakan nyeri akibat tingginya tekanan darah dan dapat menurunkan tekanan darah jika dikonsumsi secara rutin,

senyawa pada labu siam dapat membantu mengendurkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah



## PROSEDUR PEMBUATAN

- Alat dan bahan
  1. Labu siam ukuran 120gr
  2. baskom
  3. Parut dan saringan
  4. segelas air 250ml
- cara pembuatan
  1. kupas labu siam, cuci dengan bersih
  2. parut labu siam
  3. berikan air sebanyak 250 ml
  4. aduk rata lalu saring dalam gelas
  5. minum 2 kali sehari

**Tabel Observasi Implementasi Ny. M**

Tanggal	Edukasi Pemberian perasan air labu siam	Sebelum tindakan			Sesudah tindakan		
		Jam	TD	Skala Nyeri	Jam	TD	Skala Nyeri
18/04/25	✓	10.00 WIB	180/80 mmHg	5	13.00 WIB	160/80 mmHg	4
19/04/25	✓	10.00 WIB	160/80 mmHg	4	13.00 WIB	130/80 mmHg	3
20/04/25	✓	10.00 WIB	130/80 mmHg	3	13.00 WIB	130/80 mmHg	3

**Keterangan:**

✓ : Dilakukan tindakan

X : Tidak di lakukan tindakan

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Nama : Riska Jaya Rian Tina  
 NIM : 2114471081  
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Pemberian Edukasi Perasan Air Labu Siam Pada Pasien  
 Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di  
 Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara  
 Pembimbing 1 : Ns. Deni Metri, S.Kep., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4
1.	7-maret-2025	Perbaiki Latar belakang, tujuan dan manfaat	
2	13-maret-2025	Perbaiki latar belakang	
3.	14-maret-2025	Perbaiki rumusan masalah	
		Perbaiki manfaat penulisan	
		1) BAB 1 Perbaiki tujuan umum tujuan khusus,	
		2) BAB 2 Perbaiki Patofisiologi	
4	25-maret-2025	1). BAB 1 Perbaiki pengertian edukasi	
		2. BAB 2 Perbaiki diagnosis Keperawatan	
		3. BAB 3 Perbaiki definisi operasional	
5	22-April-2025	1) BAB 2 tambahkan konsep lansia	
		2) BAB 3 perbaiki subjek studi kasus	
		3) BAB 4 tambahkan tabel observasi	

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Riska Jaya Rian Tina  
 NIM : 2114471081  
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Pemberian Edukasi Perasan Air Labu Siam Pada Pasien  
 Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di  
 Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara  
 Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S.Kep., M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4
6	30-April-2025	1) BAB 2 perbaiki tindakan promotif 2) BAB 3 perbaiki kriteria inklusi 3) BAB 4 perbaiki bagian pembahasan	
7	2-Mei-2025	1) BAB 2 tambahkan penelitian 2) BAB 4 tambahkan bagian pembahasan, implementasi	
8	5-Mei-2025	1) BAB 2 perbaiki faktor resiko 2) BAB 4 tambahkan pembahasan perbaiki definisi operasional 3) BAB 5 perbaiki sumbu	
9	8/5-2025	Acc. Ujan Sibarip	

## LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Riska Jaya Rian Tina  
 NIM : 2114471081  
 Program Studi : D III Keperawatan Kotabumi  
 Judul KTI : Pemberian Edukasi Perasan Air Labu Siam Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara  
 Pembimbing 2 : Fitarina, SKM, M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4
1	13-Maret-2025	- Perbaiki judul KTI - Perbaiki singkatan	f
2	21-Maret-2025	- Perbaiki penulisan - perbaiki penulisan tabel	f
3	25-Maret-2025	- Perbaiki abstrak - Perbaiki penulisan	f
4	22-April-2025	- Perbaiki penulisan - Perbaiki paragraf	f
5	25-April-2025	- Perbaiki singkatan - Perbaiki penulisan	f
6	2-Mei-2025	- Perbaiki susunan - Istilah asing tulis miring	f
7	8-Mei-2025	- perbaiki daftar isi - Perbaiki tabel - Perbaiki daftar pustaka	f
8	14-Mei-2025	- Perbaiki daftar isi - Acc uslan Sidang	f

**DOKUMENTASI**



