

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Informed Consent*

	POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG, KEMENTERIAN KESEHATAN RI	Kode	
	KEPERAWATAN TANJUNGPINANG	Tanggal	
	Formulir Informed Consent	Revisi	
			HALAMAN 1 dari 1 Halaman

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : AGMUNAH
Umur : 52 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : D. Serang, 69 pulo. Nalar

Sebagai wakil dari keluarga pasien:

Nama : Desi Fitriyani
Umur : 23 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : D. Serang, 69 pulo. Nalar

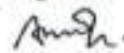
Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan penjelasan terkait tujuan dari kegiatan praktikum mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
2. Saya telah memahami mengenai apa yang telah tercantum dalam lembar permohonan persetujuan ini
3. Dengan penuh kesadaran dan secara sukarela, mengizinkan pasien yang saya wakiliikan untuk menjadi salah satu subjek pemberian asuhan keperawatan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Mahasiswa Praktikum



Bandar Lampung, Januari 2025
Keluarga Pasien




Mengetahui

Preseptor/ CI Klinik


H. Eko Yulianingtyo, S.kep

Lampiran 2 Surat Keterangan Melakukan Asuhan Keperawatan

	POLTEKES TANJUNGPINANG KEMENKES RI PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGPINANG Formulir Informed Consent	Kode	
		Tanggal	
		Revisi	
		HALAMAN: 1 dari 1 Halaman	

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Huda Hidayatulloh

NIM : 2214901076

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 06 s.d. 11 bulan Januari Tahun 2025 diRuang Daun Merah Bina PTJ 2401

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk keperluan bukti pelaksanaan asuhan keperawatan

Bandar Lampung, ... Januari 2025

Mengetahui

Preseptor/CI Klinik



























Lampiran 3 Lembar Bimbingan Pembimbing 1

	POLTEKES TANJUNG KARANG	Kode	
	KEMENKES RI PRODI D III	Tanggal	
	KEPERAWATAN TANJUNG KARANG	Revisi	
	Formalisasi Pembelajaran LTA	Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH/LAPORAN TUGAS AKHIR
PEMBIMBING UTAMA**

Nama Mahasiswa : Fitri Hidayatullah
 NIM : 220401076
 Pembimbing Utama : Ms. Sunardi, S.Kep., Ns
 Judul Tugas Akhir : Aturan keperawatan keluarga Bapak & Ibu yang menderita penyakit hipertensi Di Desa Muara Bumi Kecamatan Alau Kabupaten Lampung Utara tahun 2025


No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	8/1/2025	Konsultasikan pengambilan judul		
2	11/1/2025	Bab 1 Tinjauan dan penerapan		
3	16/1/2025	Bab 2 Isi bab 2, lengkap		
4	21/1/2025	Bab 3 perbahaan warna dan penerapan		
5	24/1/2025	Bab 4 teori bagian pengantar dan analisis data		
6	2/2/2025	Bab 5 perbahaan warna		
7	5/2/2025	perbahaan judul buku primordia		
8	11/2/2025	perbahaan penulisan paper pribadi		
9	14/2/2025	perbahaan penulisan paper pribadi		
10	17/2/2025	ACE fika		
11	20/2/2025	Revisi perbahaan		
12	23/2/2025	ACE cetak		

Bandar Lampung,

Pembimbing Utama


















 Ms. Sunardi, S.Kep., Ns
 Nip. 19670220198012001

Lampiran 4 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

	POLTEKES TANJUNG KARANG KEMENKES RI PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNG KARANG	Kode	
		Tanggal	
	Formule Pembina	Revisi	
	LTA	Halaman	

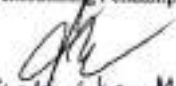
LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/LAPORAN AKHIR
PEMBIMBING PENDAMPING

Nama Mahasiswa : Hardi Hidayatullah
 NIM : 2214901096
 Pembimbing Pendamping : Kadri, s.kp., M.kes
 Judul Tugas Akhir : Pengaruh pemberian kalung Baidi
terhadap kualitas kesehatan
Di Desa Mundu Bina Kecamatan
Kecamatan Lampung tahun 2022

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	20/1/2024	perbaikan penulisan sub 1-3		
2	30/1/2024	perbaikan penulisan abstrak		
3	6/2/2024	Ass. Lajust karikatur		
4	13/3/2025	Uji & perbaikan		
5	10/4/25	perbaikan penulisan		
6	23/4/25	perbaikan abstrak		
7	15/5/25	perbaikan daftar		
8	20/5/25	Ass. Cetak		
9				
10				
11				
12				

Bandar Lampung,

Pembimbing Pendamping


 Kadri, s.kp., M.kes
 Np. 19621220191021001

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR AKUPRESUR PASIEN HIPERTENSI

1. Pengertian

Akupresur adalah cara pengobatan yang berasal dari China, yang biasa disebut dengan pijat akupunktur yaitu metode pemijatan pada titik akupunktur (*acupoint*) di tubuh manusia tanpa menggunakan jarum.

2. Tujuan

- a) Menimbulkan relaksasi yang dalam.
- b) Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi.
- c) Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsi setiap organ internal.
- d) Membantu memperbaiki mobilitas.
- e) Menurunkan tekanan darah.

3. Indikasi

Klien dengan hipertensi.

4. Kontraindikasi

Klien yang menderita luka bakar hebat dan fraktur.

5. Persiapan Pasien

- a) Menyediakan alat.
- b) Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan.
- c) Mengukur tekanan darah penderita hipertensi sebelum melakukan akupresur dan dicatat dalam lembarobservasi.

6. Persiapan Alat Dan Bahan

- a) Sphygmomanometer
- b) Stetoskop
- c) Minyak zaitun
- d) Lembar observasi tekanan darah
- e) Tisu basah dan kering
- f) Matras

7. Cara Kerja

- a) Siapkan alat dan bahan seperti matras, minyak zaitun, tisu basah & kering, sphygmomanometer, dan stetoskop.
- b) Posisikan pasien dengan posisi duduk dengan kedua kaki lurus ke depan.
- c) Kaji keluhan pasien dan ukur TTV pasien.
- d) Bersihkan bagian yang akan dilakukan akupresur dengan menggunakan tisu basah, kemudian keringkan menggunakan tisu kering.
- e) Tuangkan minyak zaitun secukupnya
- f) Massage ringan pada titik akupresur untuk melemaskan otot-otot agar tidak kaku.
- g) Mulai lakukan akupresur pada titik SP 6 Sanyinjiaa lakukan tekanan selama 2 menit.
- h) Lakukan hal yang sama pada titik-titik yang lain yaitu LR 3 Taichong, PC 6 Neiguan, LI 11 Quchi, LR 2 Xingjian, LI 4 Hegu, GB 20 Fengchi, ST 9 Renying, KI 3 taixi.



- i) Tanyakan pada klien bagaimana perasaannya
- j) Kaji tekanan darah klien.

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
INFUSED WATER MENTIMUN

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI HERBAL <i>INFUSED WATER</i> MENTIMUN PADA PASIEN HIPERTENSI		
1.	Pengertian	<i>Infused water</i> mentimun merupakan salahsatu jenis terapi herbal yang mempunyai efek yang signifikan dalam penurunan tekanan darah karena terdapat kandungan vitamin, mineral, serat, magnesium, kalium dan flavonoid
2.	Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencegah kekakuan pembuluh darah 2. Memperlancar aliran darah dalam pembuluh darah 3. Mengurangi konsentrasi natrium dalam darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah
3.	Indikasi	Pasien hipertensi
4.	Kontraindikasi	Pasien yang intoleran dengan mentimun
5.	Prosedur Persiapan alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Botol minum 2. Air mineral 250 cc 3. Mentimun 70 gram
6.	Prainteraksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Siapkan gelas berisi air minum 250 cc air mineral 3. Siapkan 70 gram mentimun segar yang sudah dicuci bersih dan diiris tipis
7.	Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam dan memperkenalkan diri 2. Identifikasi identitas pasien meliputi nama, umur, tanggal lahir, dan alamat 3. Menanyakan kondisi dan keluhan pasien 4. Menjelaskan tujuan prosedur dan lomatindakan yang akan dilakukan 5. Berikan kesempatan untuk bertanya 6. Kontrak waktu dengan pasien
8.	Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masukkan irisan timun yang sudah disiapkan kedalam botol minum, kemudian tambahkan air mineral 250 cc 2. Setelah tercampur, tutup botol minum dan diamkan rendaman air mintimun selama 6 jam agar sari-sari buah mentimun tercampur dengan air mineral secara maksimal 3. Simpan pada suhu ruangan dan hindari terkena cahaya matahari langsung

		4. Anjurkan kepada pasien untuk meminum <i>infused water</i> mentimun sehari satu kali, yaitu pada pagi hari sekitar pukul 07.00-08.00 wib sebelum makan untuk hasil yang lebih efektif
9.	Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi perasaan pasien 2. Simpulkan hasil kegiatan, berikan umpan balik positif kepada pasien 3. Kontrak waktu untuk pertemuan berikutnya 4. Membersihkan dan membereskan alat-alat 5. Cuci tangan
10	Dokumentasi	Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan

Lampiran 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Menjelaskan tentang hipertensi dan obat tradisional hipertensi
Sasaran	: Keluarga Bapak S
Hari/Tanggal	: Rabu, 08 Januari 2025
Tempat	: Rumah Bapak S
Waktu	: 20 Menit.
Penyaji	: Hadi Hidayatulloh

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan pembelajaran tentang Hipertensi pasien diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Menjelaskan penyebab hipertensi
- c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
- d. Menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
- e. Menjelaskan diet hipertensi
- f. Menjelaskan obat tradisional hipertensi

C. Materi

- a. Pengertian hipertensi
- b. Penyebab hipertensi
- c. Tanda dan gejala hipertensi
- d. Penatalaksanaan hipertensi
- e. Diet hipertensi
- f. Obat tradisional hipertensi

D. Metode

- a. Ceramah
- b. Diskusi
- c. Demonstrasi
- d. Tanya jawab

E. Media

- a. Leflet

F. Evaluasi

- a. Evaluasi Struktur
 - i. Pasien mengikuti kegiatan penyuluhan
 - ii. Penyuluhan di ikuti oleh keluarga Bapak S
- b. Evaluasi Proses
 - i. Pasien antusias terhadap penyuluhan
 - ii. Pasien tidak meninggalkan tempat saat penyuluhan berlangsung
- c. Evaluasi Hasil
 - i. Pasiendapat menjelaskan pengertian hipertensi
 - ii. Pasiendapat menjelaskan penyebab hipertensi
 - iii. Pasiendapat menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
 - iv. Pasiendapat menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
 - v. Pasiendapat menjelaskan diit hipertensi
 - vi. Pasiendapat menjelaskan obat tradisional hipertensi

G. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap kegiatan	Waktu	Kegiatan penyuluh	Kegiatan peserta	Metode
1.	Pendahuluan	5 menit	Memberi salam Memperkenalkan diri Menjelaskan maksud dan tujuan	Menjawab salam Mendengarkan	Ceramah

2.	Penyuluhan	10 menit	Menjelaskan tentang pengertian hipertensi Menjelaskan tentang penyebab hipertensi Menjelaskan tentang cara pencegahan hipertensi Menjelaskan tentang faktor- faktor yang dapat meningkatkan hipertensi Menjelaskan cara pengobatan/therapy dari hipertensi Evaluasi memberikan pertanyaan kepada pasien dan keluarga	Mendengarkan Memperhatikan Menyimak dan mengikuti	Ceramah dan tanya jawab
3.	Penutup	5 menit	Evaluasi pada klien memberikan reward (pujian) Membuat kesimpulan Salam penutup	Memperhatikan jawaban Menjawab pertanyaan	Ceramah dan tanya jawab

MATERI PENYULUHAN HIPERTENSI

A. Pengertian

Hipertensi menurut Hasdinah dan Suprpto (2016) yaitu merupakan bagian dari tekanan darah yang persistennya dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg.

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic 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.

B. Penyebab

Penyebab hipertensi menurut Ode (2017), di antaranya adalah : Stress, kegemukan, merokok, hipernatriumia, retensi air dan garam yang tidak normal, sensitifitas terhadap angiotensin, obesitas, hiperkolestroemia, penyakit kelenjar adrenal, penyakit ginjal, toxemia otak, pengaruh obat tertentu misal obat kontrasepsi, asupan garam yang tinggi, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, tetapi sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sedangkan menurut Hasdinah dan Suprpto (2016), Beberapa penyebab hipertensi itu sendiri meliputi Gangguan emosi, Obesitas, Konsumsi alkohol yang berlebih, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta keturunan. (Tarwoto dan Wartonah 2015).

C. Tanda dan Gejala

Dalam Ode (2017) menerangkan bahwa tanda dan gejala hipertensi yang sering tidak tampak, tetapi pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, epistaksis bahkan ada yang mengalami perubahan mental.

D. Penatalaksanaan

1. Penatalaksanaan Medis

2. Penatalaksanaan Non Medis

a. Pencegahan Primer

- 1) Tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari.

- 2) Kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan.
- 3) Kurangi konsumsi alkohol.
- 4) Konsumsi minyak ikan.
- 5) Suplai kalsium meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu.

b. Pencegahan Sekunder

- 1) Pola makan yang sehat.
- 2) Mengurangi garam dan natrium di diet anda.
- 3) Fisik aktif
- 4) Mengurangi Alkohol intake.
- 5) Berhenti merokok.

c. Pencegahan Tersier

- 1) Pengontrolan darah secara rutin.
- 2) Olahraga dengan teratur dan disesuaikan dengan kondisi tubuh.
- 3) Berhenti merokok
- 4) Pertahankan gaya hidup sehat
- 5) Belajar untuk rileks dan mengendalikan stress
- 6) Batasi konsumsi alkohol
- 7) Penjelasan mengenai hipertensi
- 8) Jika sudah menggunakan obat hipertensi teruskan penggunaannya secara rutin
- 9) Diet garam serta pengendalian berat badan
- 10) Periksa tekanan darah secara teratur (Santoso, 2013)

3. Perawatan Hipertensi

- a. Usahakan untuk dapat mempertahankan berat badan yang ideal (cegah kegemukan).
- b. Batasi pemakaian garam.
- c. Mulai kurangi pemakaian garam sejak dini apabila diketahui ada faktor keturunan hipertensi dalam keluarga.
- d. Perhatikan keseimbangan gizi, perbanyak buah dan sayuran.
- e. Hindari minum kopi yang berlebihan.

- f. Mempertahankan gizi (diet yang sehat seimbang).
- g. Periksa tekanan darah secara teratur, terutama jika usia sudah mencapai 40 tahun.

Bagi yang sudah sakit

- a. Berobat secara teratur.
- b. Jangan menghentikan, mengubah dan menambah dosis dan jenis obat tanpa petunjuk dokter.
- c. Konsultasikan dengan petugas kesehatan jika menggunakan obat untuk penyakit lain karena ada obat yang dapat meningkatkan memperburuk hipertensi.

D. Diet Hipertensi

1. Makanan yang boleh dikonsumsi.

- a. Sumber kalori
Beras, tali, kentang, macaroni, mie, bihun, tepung-tepungan, gula.
- b. Sumber protein hewani
Daging, ayam, ikan, semua terbatas kurang lebih 50 gram perhari, telur ayam, telur bebek paling banyak satu butir sehari, susu tanpa lemak.
- c. Sumber protein nabati
Kacang-kacangan kering seperti tahu, tempe, oncom.
- d. Sumber lemak
Santan kelapa encer dalam jumlah terbatas.
- e. Sayuran
Sayuran yang tidak menimbulkan gas seperti bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, taoge, labu siam, oyong, wortel.
- f. Buah-buahan
Semua buah kecuali nangka, durian, hanya boleh dalam jumlah terbatas.
- g. Bumbu
Pala, kayu manis, asam, gula, bawang merah, bawang putih, garam tidak lebih 15 gram perhari.
- h. Minuman
Teh encer, coklat encer.

2. Makanan yang tidak boleh dikonsumsi

a. Makanan yang banyak mengandung garam

- 1) Biscuit, crackers, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur atau soda.
- 2) Dendeng, abon, cornet beef, daging asap, ham, ikan asin, ikan pindang, sarden ikan teri, telur asin.
- 3) Keju, margarine dan mentega.

b. Makanan yang banyak mengandung kolesterol

Makanan dari hewan seperti otak, ginjal, hati, limfa dan jantung.

c. Makanan yang banyak mengandung lemak jenuh

- 1) Lemak hewan: sapi, kambing, susu jenuh, cream, keju, mentega.
- 2) Kelapa, minyak kelapa, margarine, avokad.
- d. Makanan yang banyak menimbulkan gas Kool, sawi, lobak, dll.

E. Obat Tradisional Untuk Hipertensi

Banyak tumbuhan obat yang telah lama digunakan oleh masyarakat secara tradisional untuk mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal yang perlu diinformasikan kepada masyarakat adalah cara penggunaannya, dosis, serta kemungkinan adanya efek samping yang tidak diketahui. Obat-obat tradisional tersebut diantaranya:

1. Buah belimbing
2. Mentimun
3. Bawangputih
4. Daunseledri
5. Melon
6. Mengkudu

Cara pembuatan obat tradisional untuk penderita hipertensi menggunakan mentimun. Mentimun, buah yang satu ini memang sudah dikenal sebagai teman makan yang cukup nikmat dilalap dengan sambal. Namun, tahukah Anda bahwa mentimun juga berkhasiat menurunkan penyakit tekanan darah tinggi? Darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya penyakit ini. Beberapa di antaranya adalah garam,

psikososial dan gaya hidup yang tidak sehat.

Sebenarnya, banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengobati tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah pengobatan dengan menggunakan ramuan obat tradisional. Tanaman obat secara empiris telah dibuktikan dari generasi ke generasi sebagai salah satu obat yang berkhasiat. Namun, mengonsumsi tanaman obat tradisional, baik daun, biji, akar, maupun buahnya, tidak berarti makan tanaman obat itu sebanyak-banyaknya. Melainkan mengonsumsi ramuan tanaman obat tersebut dengan komposisi dan dosis tertentu. Karenanya, cara membuat ramuan, komposisi, dosis dan waktu pemakaian harus dipelajari dengan baik dan benar.

Lantas, ramuan apa yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi? Buah mentimun adalah salah satunya. Berikut ini merupakan cara meramunya.

1. Disiapkan 70 gram buah mentimun lalu dicuci bersih.
2. Dikupas kulit mentimun kemudian diiris tipis.
3. Dimasukkan irisan mentimun yang telah diiris ke dalam botol minum.
4. Ditambahkan air mineral sebanyak 250 cc lalu ditutup dan didiamkan selama 6 jam agar sari-sari buah mentimun tercampur dengan air mineral secara maksimal.
5. Disimpan pada suhu ruangan dan hindari terkena cahaya matahari secara langsung.
6. Diminum sehari satu kali yaitu, pada pagi hari sekitar pukul 07.00-08.00 wib. Dan sebelum makan untuk hasil yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Burner & Suddarth. 2012. Buku Ajar: Keperawatan Medikal Bedah Vol 2. Jakarta: EGC.
- Hasdianah & Suprpto, Sentot Imam. 2016. Patologi & Patofisiologi Penyakit. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ode Sharif, La. 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarwotodan Wartonah. 2015. Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan. Edisi: 4 Jakarta.
- Santoso, A.P. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Asupan Magnesium Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan RSUD Dr. Moewardi di Surakarta*. Skripsi Ilmiah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Lampiran 9

Tips mengontrol hipertensi



- Ketahui 1 tekanan darah Anda ukuran darah normal (120/80 mmHg)
- Kontrol 2 tekanan darah secara teratur
- Pantau keseimbangan diet di rumah
- Minum obat teratur dan jangan berhenti

Komplikasi pada Hipertensi

- Penyakit Jantung
- Stroke
- Penyakit Ginjal
- Gangguan Syaraf


Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Disusun Oleh

Hasbiyahulhaq

2214401006

Atur Pola Makan




Gula: Batasi konsumsi gula
 < 50 gram per hari

Garam: Batasi garam < 5 gram (1 sendok teh) per hari
 < 200 mg natrium (1/2 sendok teh) per hari
 Hindari garam dan garam lain

Protein dan Lemak:
 Batasi asupan lemak jenuh dan lemak trans
 < 1/2 sendok makan per hari
 Batasi lemak jenuh < 1/2 sendok makan


Berat-Badan dan Sifatnya
 < 25 kg/m² (BMI) (berat badan terukur dan akurat)
 < 100 mmHg (sistolik) (tekanan darah terukur)

Hipertensi



tekanan darah > 140/90 mmHg (sistolik/diastolik)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg

Lampiran 10

Dokumentasi Kegiatan

