

# **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 *Informed Consent*

	<b>POLITEKNIK TANJUNG KARANG</b> KEMENKES REPUBLIK INDONESIA KEPERAWATAN TANJUNG KARANG Formulir Informed Consent	Kode Lengkap Revisi	HALAMAN 1 dari 1 Halaman
--	---	---------------------------	--------------------------

### **INFORMED CONSENT**

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Agnunahr  
Umur : 53 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Ds. Senang, Bg. Pulo, Natah

Sebagai wakil dari keluarga pasien:

Nama : Desi Fitriyani  
Umur : 23 tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Ds. Senang, Bg. Pulo, Natah

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 perihal kesadaran dan secara sukacita, mengizinkan pasien yang saya wakilkan untuk menjadi salah satu subjek pemberian asuhan keperawatan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Mahasiswa Praktikum

Bandar Lampung, Januari 2025

Keluarga Pasien

Mengetahui

Preceptor/ CI Klinik

  
H. Eko Yulianingsih, S.Kep

## Lampiran 2 Surat Keterangan Melakukan Asuhan Keperawatan

	POLTEKES TANJUNGPONORO KEMENKES RI PRODI D3 KEPERAWATAN TANJUNGPONORO Formulir Informed Consent	Kode Tanggal Revisi HALAMAN: 1 dari 1 Halaman
---	---	--

### ***SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN ASUHAN KEPERAWATAN***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyerangkut bahwa :

Nama : Hendy Hidayah

NIM : 2214901076

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka persusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 06 / 01 / 11 .  
bulan Januari Tahun 2024 diRuang Dalam Rumah Bersama Istri dan Anak .

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 KEMENKES REPUBLIK INDONESIA KEPERAWATAN TANJUNG KARANG	Kode	
		Tanggal	
	Formal Penitikan LTA	Revisi	
		Halaman	

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

Nama Mahasiswa : Hadi Hidayansyah  
 NIM : 224101070  
 Pembimbing Utama : Ir. Sumarni, S.Teg., M.M  
 Judul Tugas Akhir : Awalan kuperawatan kelahiran Bayi dan  
Banyak Masalah Kebutuhan Ibu dan Bayi  
Pada Bayi dan Ibu yang Baru Lahir  
Lahir di Rumah Tahun 2017

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mks	Paraf Pembimbing
1	1/1/2025	Konsultasi awal pengembangan judul		
2	1/1/2025	Bab 1 Tumbuh dan pertumbuhan		
3	1/1/2025	Bab 2 (1) Bab 2, lengkap		
4	2/1/2025	Bab 3 pertumbuhan wanita dan pemeliharaan		
5	2/1/2025	Bab 4 tumbuh dan pertumbuhan bayi		
6	2/1/2025	Bab 5 pertumbuhan bayi		
7	2/1/2025	Pertumbuhan pertumbuhan bayi		
8	2/1/2025	pertumbuhan pertumbuhan bayi		
9	2/1/2025	Pertumbuhan pertumbuhan bayi		
10	2/1/2025	Acc Fikar		
11	29/5/2025	Review pertumbuhan		
12	29/5/2025	Acc cetak		

Bandar Lampung,

Pembimbing Utama

  
 Ir. Sumarni, S.Teg., M.M  
 NIP. 19810829198102001

Lampiran 4 Lembar Bimbingan Pembimbing 2

	POLTEKES TANJUNG KARANG		Kota	
	KEMENKES RI PRODI DIII		Tanggal	
	KEPERAWATAN TANJUNG KARANG			
	Formulir	Revisi		
Pertulisan	Belum			
LTA	Belum			

**LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH/LAPORAN AKHIR**  
**PEMBIMBING PENDAMPING**

Nama Mahasiswa : Hardi Hidayatullah  
 NIM : 2214901076  
 Pembimbing Pendamping : Kadrie, S.Kp., M.Kes  
 Judul Tugas Akhir : Asuhan Kepersalinan Selama Bapak I  
Dong Peranakkan Kesehatan Ibu  
Drs. Dian Mardia, S.Kep, M.Kes  
Bandar Lampung, Selasa Tahun 2020

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	20/1/2020	Perbaikan pertulisan Bab 1-3		
2	30/1/2020	Perbaikan pertulisan abstrak		
3	6/2/2020	Ases. Uraian bab 4-5		
4	13/2/2020	Uji coba & perbaikan		
5	10/3/2020	Perbaikan pertulisan		
6	23/3/2020	Perbaikan abstrak		
7	5/5/2020	perbaikan diperbaiki		
8	20/5/2020	Ases. Cetak		
9				
10				
11				
12				

Bandar Lampung,  
Pembimbing Pendamping  
  
Kadrie, S.Kp., M.Kes  
NIP. 196109010101

## 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 lembar observasi.

#### 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.

Titik-Titik Akupresur Untuk Hipertensi:



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

## Lampiran 6

### STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR INFUSED WATER MENTIMUN

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI HERBAL INFUSED WATER MENTIMUN PADA PASIEN HIPERTENSI</b>		
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"><li>1. Mencegah kekakuan pembuluh darah</li><li>2. Memperlancar aliran darah dalam pembuluh darah</li><li>3. Mengurangi konsentrasi natrium dalam darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah</li></ol>
3.	Indikasi	Pasien hipertensi
4.	Kontraindikasi	Pasien yang intoleran dengan mentimun
5.	Prosedur Persiapan alat dan bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Botol minum</li><li>2. Air mineral 250 cc</li><li>3. Mentimun 70 gram</li></ol>
6	Prainteraksi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cuci tangan</li><li>2. Siapkan gelas berisi air minum 250 cc air mineral</li><li>3. Siapkan 70 gram mentimun segar yang sudah dicuci bersih dan diiris tipis</li></ol>
7.	Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berikan salam dan memperkenalkan diri</li><li>2. Identifikasi identitas pasien meliputinama, umur, tanggal lahir, dan alamat</li><li>3. Menanyakan kondisi dan keluhanpasien</li><li>4. Menjelaskan tujuan prosedur dan lamatindakan yang akan dilakukan</li><li>5. Berikan kesempatan untuk bertanya</li><li>6. Kontrak waktu dengan pasien</li></ol>
8.	Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Masukkan irisan timun yang sudah disiapkan kedalam botol minum, kemudian tambahkan air mineral 250 cc</li><li>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</li><li>3. Simpan pada suhu ruangan dan hindari terkena cahaya matahari langsung</li></ol>

		<p>4. Anjurkankan 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</p>
9.	Terminasi	<p>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</p>
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 diit hipertensi
- f. Menjelaskan obat tradisional hipertensi

#### **C. Materi**

- a. Pengertian hipertensi
- b. Penyebab hipertensi
- c. Tanda dan gejala hipertensi
- d. Penatalaksanaan hipertensi
- e. Diit 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 penyuluhan	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

## Lampiran 8

### **MATERI PENYULUHAN HIPERTENSI**

#### **A. Pengertian**

Hipertensi menurut Hasdinah dan Suprapto (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, hipercolestrolémia, 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 Suprapto (2016), Beberapa penyebab hipertensi itu sendiri meliputi Gangguan emosi, Obesitas, Konsumsi alkohol yang berlebih, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta keturunan. (Tawar 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, epitaksis 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) Suplaikalsium 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 Akohol intake.
  - 5) Berhenti merokok.
- c. Pencegahan Tersier
- 1) Pengontrolan darah secara rutin.
  - 2) Olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh.
  - 3) Berhenti merokok
  - 4) Pertahankan gaya hidup sehat
  - 5) Belajar untuk rilek 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, tales, 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, krakers, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur atau soda.
    - 2) Dendeng, abon, cornet beaf, 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 metimun. 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 & Suprapto, Sentot Imam. 2016. Patologi & Patofisiologi Penyakit. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ode Sharif, La. 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- TarwotodanWartonah. 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



- Tetaplah 1-2 jekanan darah Anda sejauh normal (120-130 mmHg)
- Minum 2 jekanan darah sejauh normal
- Pindah ke tempat yang sejuk
- Minum air sejuk dan sejauh mungkin

### Komplikasi pada Hipertensi

-  Penyakit Jantung
-  Stroke
-  Penyakit Ginjal
-  Gangguan Syaraf



Disusun Oleh

FATIH MULYANA  
2214401004

### Atur Pola Makan



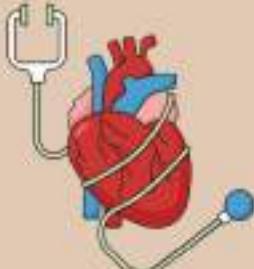
**Gula**  
Kandungan gula  
di produk makanan kita:

**Garam**  
Kandungan garam  
di produk makanan kita:

**Protein**  
Lemak  
Kandungan protein dan lemak  
di produk makanan kita:

**Bahan-Bahan lain**  
Sayuran  
Kandungan bahan-bahan lain di produk makanan kita:

### Hipertensi



Hipertensi atau 3 jekanan darah yang tidak stabil



Kementerian  
Kesehatan  
Indonesia

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistole > 140 mmHg dan atau tekanan darah diastole > 90 mmHg

Lampiran 10

**Dokumentasi Kegiatan**

