

LAMPIRAN

Lampiran 1 Keterangan Melakukan Asuhan Keperawatan

	POLITEKNIK TANJUNG KARANG KEMENKES RI PRODI DIII KEPERAWATAN TANJUNG KARANG Fakultas Informatif Cerdas	Kode _____ Tanggal _____ Revise _____
HALAMAN : 1 dari 1 Halaman		

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN ASUHAN KEPERAWATAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Lili Rahmadi
NIM : 12114401064

Telah melaksanakan asuhan keperawatan dalam rangka penyusunan laporan tugas akhir karya tulis ilmiah terhitung mulai tanggal 6 s.d... 11 bulan Januari Tahun 2023 di Puskesmas Halmahera

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk keperluan bukti pelaksanaan asuhan keperawatan.

Bandar Lampung, 9 Januari 2023

Mengetahui

Presiptor CI Klinik


Dr. E. BURNATHIS, Sp.OG

Lampiran 2 *Informed Consent*

	POLITEKNIK TANJUNGGARANG KEMENKES RI PRODI DIII KEPERAWATAN TANJUNG KARANG	Kode: Tanggal:
	Formulir <i>Informed Consent</i>	Revisi: HALAMAN: 1 dari 1 halaman

INFORMED CONSENT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sugiman
Umur : 76
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Jl. Daya Nyap Dusun II Hukmeny

Sebagai wakil dari keluarga pasien:
Nama : Febiengah
Umur : 35
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Daya Nyap Dusun II Hukmeny

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Saya telah mendapatkan penjelasan berkaitan tujuan dan 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 wakili untuk menjadi salah satu subjek penyerahan asuhan keperawatan oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.

Bandar Lampung, 09 Januari 2025
Keluarga Pasien

Mahasiswa Praktikum
but
M. Ahmadon
Hasn
Febiengah Sugiman

Mengetahui
Preseden CI Klinik
MC EVA | CUPA/ABD/CT/4P

Lampiran 3 Lembar Bimbingan LTA Pembimbing Utama

	<p style="margin: 0;">PTIK UNIVERSITAS ISLAM SULTAN SYARIF KASIM</p> <p style="margin: 0;">Jl. Pahlawan No. 11 Banda Aceh 23111</p>	<p style="margin: 0;">PERIZINAN PENELITIAN DILAKUKAN DI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN SYARIF KASIM</p> <p style="margin: 0;">TAHUN 2025</p>								
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">Nama Mahasiswa:</td> <td style="width: 50%;">Lili Rohmatan</td> </tr> <tr> <td>NIM:</td> <td>2214401164</td> </tr> <tr> <td>Pembimbing Utama:</td> <td>Yuliani Amperianingsih, SKM., M.Kes.</td> </tr> <tr> <td>Judul Tugas Akhir:</td> <td>Astro Kepemotretan Keluarga Islami dalam mewujudkan keberlanjutannya di Desa Higman, Tahun 2025</td> </tr> </table>	Nama Mahasiswa:	Lili Rohmatan	NIM:	2214401164	Pembimbing Utama:	Yuliani Amperianingsih, SKM., M.Kes.	Judul Tugas Akhir:	Astro Kepemotretan Keluarga Islami dalam mewujudkan keberlanjutannya di Desa Higman, Tahun 2025
Nama Mahasiswa:	Lili Rohmatan									
NIM:	2214401164									
Pembimbing Utama:	Yuliani Amperianingsih, SKM., M.Kes.									
Judul Tugas Akhir:	Astro Kepemotretan Keluarga Islami dalam mewujudkan keberlanjutannya di Desa Higman, Tahun 2025									
LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH LAPORAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING UTAMA										
<p>Name Mahasiswa: Lili Rohmatan NIM: 2214401164 Pembimbing Utama: Yuliani Amperianingsih, SKM., M.Kes. Judul Tugas Akhir: Astro Kepemotretan Keluarga Islami dalam mewujudkan keberlanjutannya di Desa Higman, Tahun 2025</p>										
No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf pembimbing						
1	16/05/2025	Persamaan persamaan Sistem persamaan								
2	17/05/2025	Perbaikan judul tesisnya								
3	18/05/2025	Bab 1 dan Bab 2 yang dibuatnya masih belum benar-benar, tulisan masih kurang jelas								
4	19/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
5	20/05/2025	Bab 1 dan Bab 2 yang dibuatnya masih belum benar-benar, tulisan masih kurang jelas								
6	21/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
7	22/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
8	23/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
9	24/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
10	25/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
11	26/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								
12	27/05/2025	Pembimbing Bab 1, Bab 2, Bab 3, Bab 4 dan Bab 5								

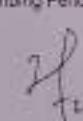
Lampiran 4 Lembar Bimbingan KTI Pembimbing Pendamping

 POLITEKNIK PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN KELUANGAN DAN KEWAHATAN TAQWAH RAJAWALI Nama Mahasiswa : Lili Rahmalani NIM : 2214401064 Pembimbing Pendamping : Ns Eva Triana,S.Kep, M.Kes Judul Tugas Akhir : Aksara Kepemimpinan Kejujuran dalam mengelola kewahatuan berpengetahuan di Desa Lampung Tahun 2025	Tanggal : 10/01/2025 Penanda : Lili Rahmalani Tanda Tangan : Lili Rahmalani
---	---

LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH LAPORAN AKHIR PEMBIMBING PENDAMPING

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf pembimbing
1	Senin 29/12/2024	Perbaikan judul dan acc judul	✓	✓
2	Selasa 30/12/2024	Perbaikan halaman bantuan dan rujukan	✓	✓
3	Rabu 31/12/2024	Perbaikan Bab 1 dan literatur	✓	✓
4	Kamis 01/01/2025	Perbaikan penulisan bahasan tentang Edukasi (Edukating)	✓	✓
5	Jumat 02/01/2025	Perbaikan Penulisan penemuan, Ciri-ciri dan faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan karakter	✓	✓
6	Sabtu 06/01/2025	Mengajukan bab 2 dan rujukan	✓	✓
7	Kamis 11/01/2025	Perbaikan penulisan bab 3 dengan hasil penelitian dan studi	✓	✓
8	Jumat 12/01/2025	Perbaikan penulisan bab 4 dalam hal ini dan rujukan	✓	✓
9	Sabtu 13/01/2025	Perbaikan Bab 5 dan Rujukan Bab 5	✓	✓
10	Kamis 18/01/2025	Bab 4 : perbaikan penulisan bab 4 dengan citra masing	✓	✓
11	Selasa 23/01/2025	Penyelesaikan sidang	✓	✓
12	Rabu 24/01/2025	Acc v/Cetak	✓	✓

Bandar Lampung, 10-01-2025
Pembimbing Pendamping


 Ns.Eva Triana,S.Kep.,M.Kes
 NP. 196810081989032002

Lampiran 5 Standar Operasional Kompres Hangat

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMPRES HANGAT

A. Pengertian

Kompres hangat adalah suatu metode yang dapat memberikan rasa hangat pada klien dengan menggunakan cairan atau alat yang menimbulkan hangat pada bagian tubuh yang memerlukannya.

B. Tujuan Kompres Hangat

1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa sakit
3. Memberi rasa hangat, nyaman, dan tenang pada klien

C. Prosedur Kompres Hangat

1. Persiapan alat dan bahan

- a). Kain yang mengerap air
- b). Air panas

2. Prosedur pelaksanaan

a. Fase Orientasi

- 1) Memberi salam menggunakan komunikasi terapeutik
- 2) Memperkenalkan diri
- 3) Menjelaskan mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan
- 4) Melakukan kontrak waktu

b. Fase Kerja

- 1) Menyiapkan alat dan bahan
- 2) Mencuci tangan
- 3) Klien dipersilahkan untuk memilih posisi yang nyaman atau yang diinginkan, bisa tidur tengkurap atau duduk
- 4) Isi baskom berisi air panas suhu 40-50 °C
- 5) Masukkan kain kedalam air panas lalu peras
- 6) Tempelkan kain di daerah yang akan di kompres

- 7) Angkat kain setelah 15-20 menit
- c. Fase Terminasi
 - 1) Evaluasi setelah tndakan diberikan
 - 2). Dokumentasi

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan Hipertensi

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

Masalah	: Hipertensi
Pokok Pembahasan	: Hipertensi dengan gangguan rasa nyaman
Sasaran	: Ibu. R
Jam	: (09.30-10.00 WIB)
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 09 Januari 2025
Tempat	: Kediaman Ibu.R
Pemateri	: Mahasiswa

A. Latar Belakang

WHO (*World Health Organization*) prevalensi hipertensi di dunia mencapai 22% dengan prevalansi tertinggi pada daerah Afrika sebesar 327% lalu diikuti oleh Mediterania Timur 26%, Asia Tenggara 25%, Eropa 23%, Pasifik Barat 19%, dan Amerika 18%. WHO juga memperkirakan 1 di antara 5 perempuan di seluruh dunia menderita penyakit hipertensi, dengan maksud pertanyaan tersebut yaitu dari 5 perempuan yang sehat terdapat 1 yang menderita hipertensi. Jumlah kasus penderita hipertensi pada perempuan lebih banyak dibandingkan dengan kasus pada laki-laki (WHO, 2019)

Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia menurut Riskedas 2018 menyatakan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% tertinggi ada di Kalimantan Selatan 44.1%, sedangkan daerah terendah ada di Papua sebesar 22%. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat penyakit hipertensi sebesar 427.218 kasus kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun 31.6%, umur 45-54 tahun 45.3%, umur 55-64 tahun 55.2%. Dari prevalansi hipertensi sebesar 34.1% diketahui bahwa sebesar 8.8% terdiagnosis hipertensi dan 13.3% orang tidak meminum obat serta 32.3% tidak rutin meminum obat. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak menyadari bahwa ia hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan yang semestinya (Linggariyana et al., 2023)

B. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan 30 menit, diharapkan Ibu.R mampu memahami dan mengerti tentang hipertensi

C. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit tentang hipertensi, diharapkan Ibu.R dapat:

1. Menjelaskan pengertian gangguan rasa nyaman dan hipertensi
2. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa nyaman
4. Menyebutkan makanan dan minuman yang harus dihindari
5. Menyebutkan penyebab hipertensi
6. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
7. Menyebutkan cara mencegah hipertensi
8. Menyebutkan cara diet penderita hipertensi

D. Materi Penyuluhan

Hipertensi

E. Metode Penyuluhan

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

F. Media

1. Lembar balik
2. Leaflet

G.

No	Tahap Kegiatan	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Media
1	Pembukaan	5 menit	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Meyampaikan pokok pembahasan 5. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	Kata-kata/kalimat
2	Pelaksanaan	20 menit	Penyampaian Materi 1. Menjelaskan pengertian gangguan rasa nyaman dan hipertensi 2. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa nyaman 4. Menyebutkan makanan dan minuman yang harus dihindari 5. Menyebutkan penyebab hipertensi 6. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi 7. Menyebutkan cara mencegah hipertensi 8. Menyebutkan cara diet penderita hipertensi	1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti	Lembar balik dan <i>leaflet</i>
3	Penutup	5 mnt	1. Tanya jawab 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Melakukan evaluasi 4. Meyampaikan kesimpulan materi 5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan 2. Mendengar 3. Memperhatikan 4. Menjawab salam	Kata-kata/kalimat

H. Evaluasi

Diharapkan Ibu. R mampu

1. Menjelaskan pengertian gangguan rasa nyaman dan hipertensi
2. Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa nyaman
3. Menyebutkan makanan dan minuman yang harus dihindari
4. Menyebutkan penyebab hipertensi
5. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi
6. Menyebutkan cara mencegah hipertensi
7. Menyebutkan cara diet penderita hipertensi

MATERI PENYULUHAN

A. Pengertian Gangguan Rasa Nyaman dan Hipertensi

Gangguan rasa nyaman adalah perasaan seseorang merasa kurang nyaman dan sempurna dalam kondisi fisik, psikospiritual, lingkungan, budaya dan sosialnya (Kelialat dkk., 2015). Hipertensi secara umum dapat didefinisikan sebagai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan dastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah manusia secara alami berfiktuasi sepanjang hari. Tekanan darah tinggi menjadi masalah hanya bila tekanan darah tersebut membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah (termasuk jantung dan otak) menjadi tegang (Palmer, 2020).

B. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Rasa Nyaman

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Emosional
4. Kondisi kesehatan Fisik

C. Makanan dan minuman yang harus dihindari

1. Minuman kemasan
2. Cokelat
3. Keripik
4. Daging

D. Penyebab Hipertensi

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

E. Tanda dan Gejala Hipertensi

1. Sakit kepala
2. Rasa berat ditengkuk
3. Mudah emosi/marah
4. Jantung berdebar-debar
5. Sesak nafas
6. Keletihan
7. Mata berkunang-kunang
8. Susah tidur

F. Cara Mencegah Hipertensi

Berdasarkan World Health Organization (WHO)

1. Pencegahan

- a. Mengurangi asupan garam (kurang dari 5gram setiap hari)
- b. Makan lebih banyak buah dan sayuran
- c. Aktifitas fisik secara teratur
- d. Menghindari penggunaan rokok/tembakau
- e. Mengurangi konsumsi alkohol
- f. Membatasi asupan makanan tinggi lemak jenuh
- g. Menghilangkan/mengurangi lemak trans dalam makanan

2. Manajemen faktor risiko hipertensi

- a. Mengurangi dan mengelola stress mental
- b. Secara teratur memeriksa tekanan darah
- c. Mengobati tekanan darah tinggi
- d. Mengelola kondisi medis lainnya

1. Cara Diet Pasien Hipertensi

Modifikasi diet dapat dilakukan dengan mengatur pola makan. Angka kejadian hipertensi banyak terjadi pada pasien yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi lemak dan garam secara berlebihan. Insiden dan keparahan hipertensi dipengaruhi oleh status gizi dan asupan nutrisi. Strategi yang dapat digunakan adalah dengan menggunakan strategi Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH). Diet DASH yaitu diet yang menekankan konsumsi makanan yang kaya akan serat, kaya buah-

buahan, sayuran dan konsumsi susu rendah lemak. Diet DASH dapat menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan sebanyak 6,8 mmHg dapat juga menurunkan tekanan diastol sebanyak 5,3 mmHg.

Lampiran 7 : Media Edukasi Lembar Balik Hipertensi



TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI



- Sakit di bagian tengkuk
- Sesak nafas
- Jantung berdebar
- Sulit tidur
- sakit kepala

TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI



FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

UMUR, JENIS KELAMIN, GENETIK

**2. FAKTOR YANG TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI
OBESITAS, MEROKOK, KURANG AKTIVITAS FISIK, DIET TINGGI
LEMAK, KONSUMSI GARAM BERLEBIH, KONSUMSI ALKOHOL, STRESS.**

FAKTOR RESIKO HIPERTENSI



ATUR POLA MAKAN

1. Gula

Batasi konsumsi gula <50 gram/hari (4 sdm)

2. Garam

Batasi garam <5 gram (1 sendok teh/hari)

Kurangi garam saat memasak dan batasi makanan cepat saji

3. Protein dan Lemak

Batasi daging berlemak dan minyak (<5 sendok/hari)

Makan ikan sedikitnya 3x/ minggu

4. Perbanyak konsumsi buah dan Sayuran

ATUR POLA MAKAN



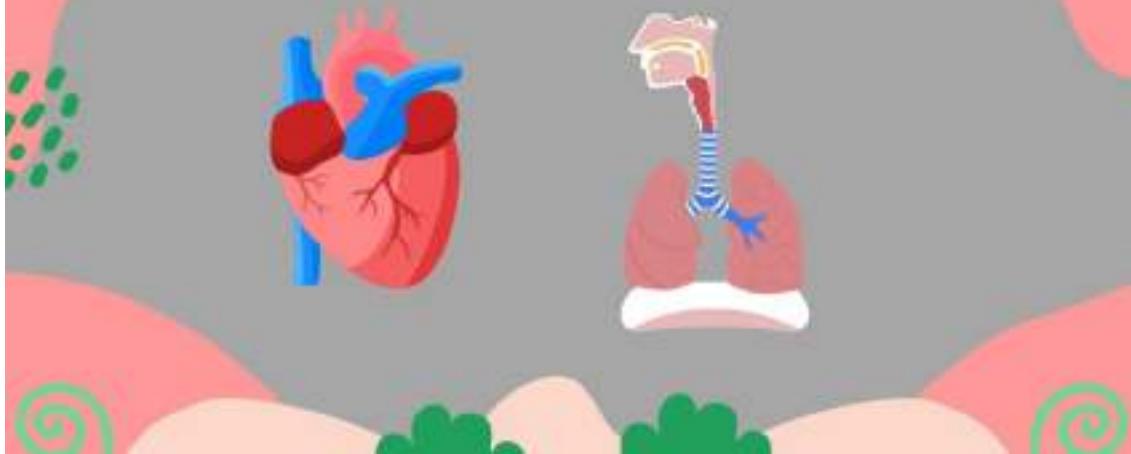
TIPS MENGONTROL HIPERTENSI

- 1. Ketahui tekanan darah normal**
- 2. Cek tekanan darah secara rutin**
- 3. Pastikan ketersediaan obat**
- 4. Minum obat secara teratur**

Tips mengontrol hipertensi



komplikasi hipertensi



Lampiran 8: Media Edukasi Leaflet Hipertensi

**KOMUNITAS
DILAKUKAN TEGUJU KADING**

* HIPERTENSI *



APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Sering disebut The Silent Killer karena sering tanpa keluhan.



Faktor resiko

- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Obesitas
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Kegemukan (Obesitas)

Tanda & Gejala

- sakit kepala
- kelelahan
- mus
- muntah
- sesak nafas
- gelisah
- pandangan menjadi kabur
- Tenggorokan terasa berat
- Sulit tidur
- Mudah stress dan marah



ATUR POLA MAKAN DENGAN:

- Batasi konsumsi gizi <50 gram lemak per hari
- Kurangi garam saat memasak
- Batasi makanan instan dan makanan siap-sajikan
- Batasi makanan berminyak dan minuman ringan <50 kalori/makan/peternis
- Makan buah-buahan 2 kali pengambilan



TIPS MENGONTROL HIPERTENSI

- I. Ketahui tekanan darah Anda (ideally dari normal 120/80 mmHg)
- II. Kontrol tekanan darah Anda secara teratur
- III. Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala
- IV. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi



KENDALEKKAN HIPERTENSI DENGAN PATUH

- P: Periksa servis kesehatan secara rutin dan ikuti arahan dokter
- A: Atau perbaiki dengan pengobatan yang tepat dan teratur
- T: Tetapi diet dengan gizi seimbang
- U: Usahakan aktivitas fisik dengan aktif
- H: Hindari zat-zat rokok, alkohol dan zat-kontraseptif, jika ada



KOMPLIKASI HIPERTENSI

Penyakit Jantung	Stroke	Penyakit Ginjal	Retinopati (penyakit retina)
Penyakit pembuluh darah otak	Gangguan saraf	Penyakit pembuluh darah otak	Gangguan saraf central (GSC)

1. Pastikan ketersediaan obat di rumah
2. Obat pemung untuk menjaga tekanan darah
3. Minum obat teratur dan sesuai anjuran
4. Ketahui efek samping obat yang Anda minum
5. Berhati-hati menggunakan obat bebas

Lampiran 9 Dokumentasi Asuhan Keperawatan

Pengkajian



Diagnosa



Intervensi



Implementasi



