



APA ITU HIPERTENSI ?



Hipertensi adalah tekanan darah tinggi. Secara sederhana, seseorang dikatakan menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi jika tekanan darah sistolik lebih besar daripada 140 mmHg atau tekanan diastolik lebih besar daripada 90 mmHg. Tekanan darah ideal adalah 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik.



APA PENYEBAB HIPERTENSI ?

MENDERITA OBESITAS, SLEEP APNEA, DIABETES, ATAU PENYAKIT GINJAL.
MENGONSUMSI TERLALU BANYAK MAKANAN TINGGI GARAM. MENGONSUMSI TERLALU BANYAK KAFEIN.
MEMILIKI KEBIASAAN MEROKOK DAN MENGONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL.



Pencegahan pengendalian hipertensi

1. Mengurangi konsumsi garam (jangan melebihi 1 sendok teh per hari)
2. Melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/minggu)
3. Tidak merokok dan menghindari asap rokok.
4. Diet dengan Gizi Seimbang.
5. Mempertahankan berat badan ideal

Obat herbal

Jus labu siam efektif menurunkan tekanan darah tinggi, senyawa pada labu siam dapat membantu mengendurkan pembuluh darah sehingga meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah.



Alat dan Bahan

- satu buah labu siam
- gelas
- belender/parutan
- dan air matang secukupnya

Prosedur pembuatan

Kupas kulit labu Siam, cuci bersih dengan air yang mengalir, lalu potong labu Siam dan masukan ke belender dan campurkan air Matang secukupnya, belender sampai halus, dan tuangkan ke gelas, anda bisa minum 1 hari sekali.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
PADA NY. M DENGAN HIPERTENSI**



DISUSUN OLEH :

M DIMAS BAGUS SAJIWO

1914471072

TINGKAT 3 REGULER 2

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

SATUAN ACARA PENYULUHAN
HIPERTENSI

Pokok bahasan	: Hipertensi
Sasaran	: keluarga Tn.S
Target	: Ny.M
Waktu	: 30 menit
Hari/tgl	: Kamis,24 febuari 2022
Tempat	: Rumah Tn.S

A. TUJUAN INTRUKSIONSL UMUM (TIU)

Keluarga dan Ny.S memahami tentang hipertensi

B. TUJUAN INTRUKSIONSL KHUSUS (TIK)

Setelah diberikannya penyuluhan keluarga dan Ny.S dapat :

- 1) Menyebutkan pengertian hipertensi
- 2) Dapat menyebutkan faktor faktor penyebab hipetensi
- 3) Mengenal tanda dan gejala hipetensi
- 4) Mampu menyebutkan cara pencegahan hipertensi

C. MATERI

1) Pengertian hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian atau mortalitas. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Endang Triyanto, 2014).

2) Faktor penyebab hipertensi

Konsumsi garam yang berlebih, merokok, minum minuman beralkohol, obesitas.

3) Tanda dan gejala hipertensi

sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak napas, gelisah.

4) Pencegahan hipertensi

Dengan menggunakan terapi komplementer jus labu siam.

Pembuatan jus labu siam sebagai berikut: Siapkan 1 buah labu siam, kupas kulitnya dan cuci sampai bersih, potong-potong agar bisa dimasukkan ke blender, siapkan blender dan air putih yang sudah matang secukupnya, campur dan haluskan, dan siapkan gelas dan tuangkan, jus labu siam diminum 1 kali sehari.

D. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	TAHAPAN	KEGIATAN		WAKTU
		PENYULUHAN	SASARAN	
1	Pembukaan	<ul style="list-style-type: none">○ Mengucapkan salam○ Perkenalan○ Menjelaskan tujuan	<ul style="list-style-type: none">○ Menjawab salam○ Memperhatikan○ Memperhatikan	5 menit
2	Penyampaian materi	<ul style="list-style-type: none">○ Menyampaikan materi pengertian hipertensi, faktor faktor resiko terjadinya hipertensi tanda dan gejala hipertensi dan pencegahan terjadi hipertensi○ Memberikan kesempatan bertanya○ Menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none">○ Memperhatikan○ Mempertanyakan hal yang kurang jelas○ Memperhatikan	20 menit
3	Penutup	<ul style="list-style-type: none">○ Evaluasi menyimpulkan materi○ Kontrak waktu○ Mengucapkan salam	<ul style="list-style-type: none">○ Memperhatikan○ Mengucapkan terimakasih○ Memberikan alternatif waktu○ Menjawab salam	5 menit

E. METODE

Ceramah dan Tanya jawab

F. MEDIA DAN SUMBER

Leaflet

G. EVALUASI

Setelah melakukan penyampaian materi tentang hipertensi Ny.M dapat memahami tentang :

- 1) Apa itu hipertensi
- 2) Tanda dan gejala hipertensi
- 3) Cara pencegahan hipertensi
- 4) Faktor faktor penyebab hipertensi

H. REFERENSI


.Ns. Alfeus Manutung S.kep., M. (2018). *Terapi Prilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Gunung Buring Malang: Wineka Media.*


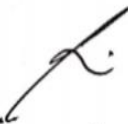

Endang Triyanto, S. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu. yogyakarta : graha ilmu.*





<http://jurnal.dyedzasaintik.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI

Nama : M.Dimas Bagus Sajiwo
NIM : 1914471072
Jurusan : D III Keperawatan Kotabumi
Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Terhadap Individu Ny.M Pada Kasus Hipertensi di Desa Mulang Mayang Kecamatan Kotabumi Selatan Kaupaten Lampung Utara
Pembimbing 1 : Ns.Rina Mariani,S.Kep.,M.Kes

NO.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
	23 Maret 2022	<ol style="list-style-type: none">1. Para. 1 masih belum mancakup seperti yang diminta baru Panduan LTA, apa saja yang ada di BAB tersebut2. Data-Data yang dibarengkan sudah baik tetapi ada yang perlu diperbaiki, seperti data Nasional Rimas das 2018 untuk melihat trend dan tahun 2019. Bagaimana untuk data per. Campur kasus hipertensi 2 sudah ada. tambahkan hipertensi urban kebarat dan 5 abad 10 Pagar kabupaten.3. Bagaimana akibat dari hipertensi ini? dan bagaimana perawatannya cabalah cari jurnal penelitian.4. Hindari Pengulangan tulisan.	

2.	24/03 -2022	<p>BAB I Data yg ditampilk - sudah mendesk - masuk Ht. Manfaat; bed- & saran diharap -> saran ruang lingkup: lihat lagi Jsn mengulang 2 kalimat.</p>	
3.	05/04 -2022	<p>BAB I: revisi lagi. BAB II: Konsep awal 6-1. msh msi alat pada tubuh dasar manusia termasuk Jsn yg mana? plester- In ditagut konsep msi SIKI & BAB II => tulis lingkup O, T, E & K msi. Jsn & tulis sesuai & mauye peneliti. Konsul berikutnya Lpirl BAB III</p>	
4.	20/04 -2022	<p>BAB I + II: OK BAB III: Peneliti - diteliti lagi. Sesi & kondisi klin. Diagnosa Sesi skoring SIKI Sesi & diagnosa implikasi hrs real. Jsn kaya- kelimat sj. BAB IV: revisi lagi lihat antara BAB III & BAB II. Bahas In Peneliti - s.d evaluasi.</p>	

5.	10/5 -2022	BAB I - III : OK BAB IV : masih kurang try- pembahasannya. BAB V : kumpul -> jelur, riyaht saran: operasional. Daftar pustaka - !	
6.	12/5 -2022	BAB I - IV : OK BAB V : Saran ? Daftar pustaka - & revisi lagi. Lihat di BAB I & V sebagai sumber bahan y Daftar pustaka Konsul berikutnya lupitka- hal 2 & 3 terdapat Kelayakan LTA.	
7	23/05 -2022	BAB I - V : ACC Abstrak & revisi. Daftar pustaka - : OK. revisi	
8	29/05 -2022	Abstrak & revisi lagi bila sudah OK -> konsul lagi ACC sidang LTA.	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : M.Dimas Bagus Sajiwo

NIM : 1914471072

Jurusan : D III Keperawatan Kotabumi

Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Terhadap Individu Ny.M Pada Kasus Hipertensi di Desa Mulang Mayang Kecamatan Kotabumi Selatan Kaupaten Lampung Utara

Pembimbing 2 : Fitarina,SKM.,M.Kes.

NO.	Hari/Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
		Bab I - Perbaiki Cover, harus simetris atas dan bawah - Pemenggalan judul harus sesuai - Rapikan Penulisan	f
		Bab II - Perbaiki tanda baca - Penulisan, bahasa asing Baku miring	f
		Bab III - Perbaiki Penulisan - margin 4333 - Perhatikan tanda baca. - Susunan antar. Stasi tidak Pute Stasi - Cari kembali Penulisan	f

	<p>Bab IV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Susunan anta-stasi pada Sajian Papan bahasa Papan bahasa tulis dalam bentuk bold. - Cara kembali Penulisan <p>Bab V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perubahan Spasi pada Papan bahasa <p>Bab I - III</p> <p>Perbaikan Spasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cara kembali tanda baca - ubah font Pinguasan menjadi Penulisan <p>Bab I - IV</p> <ul style="list-style-type: none"> - Daftar Synkronis Puh yang tidak dirobah - Rata kanan dan kiri pada Penulisan <p>Bab I - V</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki daftar Postman Sajian Objek - Penulisan tabel - Penulisan sumber tulis - Cara kembali Penulisan pada LTA. 	<p>f</p> <p>f</p> <p>f</p> <p>f</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------

		→ Acc vjo Sdg	f.
--	--	---------------	----