

# LAMPIRAN

**SATUAN ACARA PENYULUHAN(SAP)****“HIPERTENSI”**

Pokok bahasan	: Penyakit Sistem Kardiovaskluer
Sub pokok bahasan	: Penyakit Hipertensi
Sasaran	: Pasien dan Keluarga Pasien
Tempat	:Ruah Penderita.
Metode	: penyuluhan
Media	: Leaflet
Materi	: Terlampir

**A. Tujuan instruksional umum**

Setelah dilakukan penyuluhan klien dan keluarga mengetahui tentang penyakit Hipertensi.

**B. Tujuan instruksional khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan klien dan keluarga dapat :

1. Menyebutkan pengertian tentang penyakit Hipertensi
2. Menyebutkan penyebab penyakit Hipertensi
3. Menyebutkan tanda dan gejala penyakit Hipertensi
4. Menyebutkan cara pengobatan Hipertensi
5. Menyebutkan cara pencegahan penyakit Hipertensi.

### C. Kegiatan penyuluhan

No	Tahap	Kegiatan	Waktu
1.	Pendahuluan	1 Memberi salam terapeutik 2 Menjelaskan tujuan penyuluhan yang hendak dicapai 3 Kontrak waktu	2 menit
2.	Penyajian	1. Menjelaskan pengertian tentang penyakit Hipertensi 2. Menjelaskan penyebab penyakit Hipertensi 3. Menjelaskan tanda dan gejala penyakit Hipertensi 4. Menjelaskan cara pengobatan Hipertensi 5. Menjelaskan cara pencegahan penyakit Hipertensi	15 menit
3.	Penutup	1 Memberi kesempatan kepada Ny. H dan keluarganya untuk bertanya. 2 Mengetahui tentang hal-hal yang belum dimengerti oleh Ny. H dan keluarganya. 3 Salam terapeutik	8 menit

#### Evaluasi

Setelah mengikuti penyuluhan ini diharapkan pasien dan keluarga mampu :

1. Menjelaskan pengertian tentang penyakit Hipertensi
2. Menjelaskan penyebab penyakit Hipertensi
3. Menjelaskan tanda dan gejala penyakit Hipertensi
4. Menjelaskan cara pengobatan Hipertensi
5. Menjelaskan cara pencegahan penyakit Hipertensi

## MATERI PENYULUHAN

### A. Pengertian

hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persistem dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Brunner & Suddarth, 2002).

### B. Penyebab

- a. Asupan garam yang tinggi
- b. Strees psikologis
- c. Faktor genetik (keturunan)
- d. Kurang olahraga
- e. Kebiasaan hidup yang tidak baik seperti merokok dan alcohol
- f. Penyempitan pembuluh darah oleh lemak/kolesterol tinggi
- g. Peningkatan usia atau lanjut usia
- h. Kegemukan(obesitas).

### C. Tanda dan Gejala

Adapun tanda dan gejala yang biasa ditemukan pada penderita Hipertensi yaitu:

- a. Kepala pusing
- b. Gemetar
- c. Sering marah – marah
- d. Jantung berdebar-debar
- e. Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg
- f. Keringat berlebihan

- g. Gangguan penglihatan
- h. Rasa berat ditekuk
- i. Sukar tidur

#### **D. Pengobatan Hipertensi**

##### 1. Non Farmakologik

Pendekatan nonfarmakologis dapat dibedakan beberapa hal :

1. Berhenti merokok dan alkohol
2. Olahraga dan aktifitas fisik,
3. Perubahan pola makan
4. Mengurangi asupan garam,
5. Diet rendah lemak jenuh: Lemak dalam diet meningkatkan resiko terjadinya aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah.
6. Memperbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan dan susu rendah lemak,
7. Menghilangkan stress: Cara untuk menghilangkan stress yaitu perubahan pola hidup dengan membuat perubahan dalam kehidupan rutin sehari-hari dapat meringankan beban stress.

##### 2. Farmakologik

Golongan obat antihipertensi yang banyak digunakan adalah diuretik tiazid (misalnya: bendroflumetiazid), beta-bloker, (misalnya propanolol, atenolol,) penghambat angiotensin converting enzymes (misalnya captopril).

**E. Cara pencegahan Hipertensi**

Beberapa hal yang harus dihindari oleh penderita Hipertensi yaitu :

- a. Hindari minum-minuman keras (alkohol) dan kurangi/hentikan merokok
- b. Hindari stres
- c. Mulai kurangi pemakaian garam sejak dini apabila diketahui ada faktor keturunan hipertensi dalam keluarga
- d. Cegah kegemukan
- e. Hindari minum kopi yang berlebihan

## Bagaimana cara mencegah hipertensi ?

- ♦ Menjaga berat badan ideal  
Berat badan berlebih bisa membuat seseorang lebih beresiko terkena hipertensi.
- ♦ Berolahraga secara rutin  
Seseorang yang rutin berolahraga akan terhindar dari resiko terkena hipertensi.
- ♦ Konsumsi makanan yang rendah lemak dan kaya serat.  
Misalnya roti dari biji-bijian, beras merah serta buah dan sayuran.
- ♦ Kurangi garam  
Batasi dalam makanan, tidak lebih dari satu sendok teh.
- ♦ Kurangi konsumsi alkohol  
Mengonsumsi alkohol bisa meningkatkan resiko terkena hipertensi.
- ♦ Berhenti merokok meski rokok tidak menyebabkan hipertensi secara langsung
- ♦ Konsumsi kafein sesuai yang dianjurkan  
Meminum lebih dari 4 cangkir kopi sehari bisa meningkatkan resiko hipertensi

## Cara perawatan pasien hipertensi

- ♦ Mempertahankan berat badan ideal.  
Mengatasi obesitas juga dapat dilakukan dengan melakukan diet rendah kolesterol namun kaya dengan serat dan protein
- ♦ Kurangi asupan natrium  
Pengurangan konsumsi garam menjadi  $\frac{1}{2}$  sendok teh/hari dapat menurunkan tekanan sistolik sebanyak 5 mmHg dan tekanan diastolic sebanyak 2,5 mmHg.
- ♦ Tidak mengonsumsi alkohol
- ♦ Diet yang mengandung kalium dan kalsium  
Dengan cara konsumsi diet tinggi buah dan sayur seperti : pisang, alpukat, papaya, jeruk, apel · kacang-kacangan, kentang dan diet rendah lemak dengan cara mengurangi asupan lemak jenuh dan lemak total.
- ♦ Menghindari merokok
- ♦ Penurunan stres
- ♦ Terapi pijat



**HIPERTENSI**

*02336*

*NURSAHYA MADE AEL*

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI

JURUSAN KEPERAWATAN

2019

## APA ITU HIPERTENSI ?



Hipertensi atau yang biasa dikenal darah tinggi adalah gangguan pada

system pembuluh darah yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah  $\geq 120/80$  mmHg.

hipertensi adalah penyakit dengan tanda adanya gangguan tekanan darah sistolik maupun diastolik yang naik diatas tekanan darah normal. Tekanan darah sistolik adalah tekanan puncak yang tercapai ketika jantung berkontraksi dan memompakan darah keluar melalui arteri. Tekanan darah diastolik diambil tekanan jatuh ketirik terendah saat jantung rileks dan mengisi darah kembali.

Pembagian hipertensi :

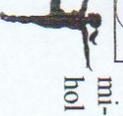
- Normal :  $< 130 / < 85$  mmHg
- Normal Tinggi :  $130 - 139 / 85 - 89$  mmHg
- Stadium I (ringan) :  $140 - 159 / 90 - 99$  mmHg
- Stadium II (sedang) :  $160 - 179 / 100 - 109$  mmHg
- Stadium III (berat) :  $180 - 209 / 110 - 119$  mmHg
- Stadium IV (maligna) :  $> 210 / > 120$  mmHg

### Apa saja penyebab hipertensi ?

1. Gaya hidup tak sehat
  - Konsumsi garam berlebih
  - Merokok
  - Minuman numan beralkohol
  - Kurang olahraga
2. Obesitas/kegemukan
3. Stres/banyak pikiran
1. Nyeri kepala terfaga, kadang dang disertai



lebih



mi-hol



saat -ka-mual

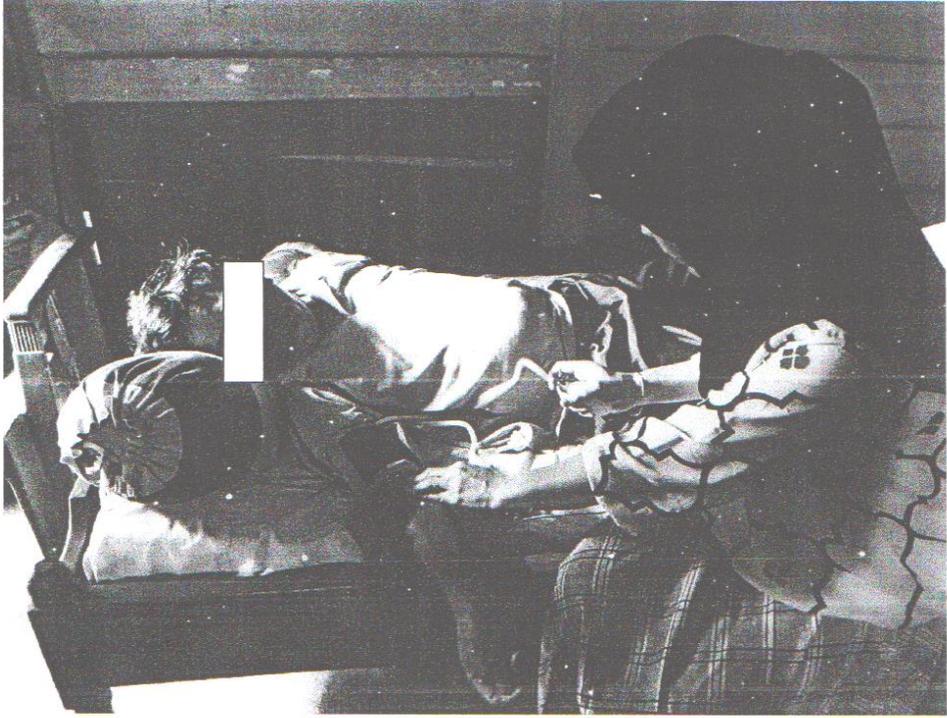
### Apa saja dan gejalanya ?

1. dan muntah
2. Penglihatan kabur
3. Ayunan langkah yang tidak baik
4. Gangguan berkemih karena peningkatan aliran darah ginjal
5. Adanya pembengkakan.

### Apa saja komplikasi yang dapat terjadi ?

1. Gagal jantung dan penyakit jantung koroner
2. Stroke
3. Gagal ginjal
4. Penglihatan menurun
5. Gangguan gerak dan keseimbangan
6. Kematian







PEMERINTAH KABUPATEN KOLAKA  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS KOLAKA  
Jl. Pemuda No. 14 Kel. Lalombaa Kec. Kolaka 93518



**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor: 445/ 093 /TU/PKM-KLK/VII/2019

Berdasarkan Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kendari Nomor :  
UT.01.02/2/510/2019, tanggal 31 Januari 2019, perihal permohonan izin penelitian, maka pada  
prinsipnya kami menyetujui memberikan izin kepada :

Nama : **Nurhayati Made Ali**  
Pekerjaan : PNS  
Alamat : Kolaka

Untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kolaka Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka dalam  
rangka penyusunan KTI :

Judul Penelitian : **“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. S Dengan Anggota  
Keluarga Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Kolaka Kab. Kolaka”**

Lokasi Penelitian : Puskesmas Kolaka

Waktu penelitian : Tgl. 11 Februari s/d 16 Februari 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Senantiasa menjaga keamanan dan ketertiban serta menaati peraturan yang berlaku .
2. Tidak mengadakan kegiatan lain yang bertentangan dengan rencana semula .
3. Dalam segala kegiatan agar senantiasa koordinasi dengan pihak Puskesmas Kolaka  
Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka .

Demikian surat izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kolaka, 10 Juli 2019  
Kepala Puskesmas Kolaka  
  
**drg. Dodi Susila**  
NIP. 19671001 200012 1 002



PEMERINTAH KABUPATEN KOLAKA  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS KOLAKA  
Jl. Pemuda No. 14 Kel. Lalombaa Kec. Kolaka 93518



**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Nomor: 445/ 093 /TU/PKM-KLK/VII/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : drg. Dodi Susila  
Pekerjaan : NIP. 19671001 200012 1 002  
Jabatan : Kepala Puskesmas Kolaka

Menerangkan bahwa mahasiswa tersebut namanya dibawah ini telah melaksanakan penelitian di Puskesmas Kolaka Kecamatan Kolaka Kabupaten Kolaka, Tanggal 11 Februari s/d 16 Februari 2019 :

Nama : Nurhayati Made Ali  
Pekerjaan : Mahasiswa POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI  
Judul KTI : **“Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. S dengan Anggota Keluarga Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kolaka Kab. Kolaka “**

Demikian surat izin ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya .

Kolaka, 10 Juli 2019  
Kepala Puskesmas Kolaka

**drg. Dodi Susila**  
NIP.19671001 200012 1 002



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**



Jl. Jend. A.H. Nasution. No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232  
Telp. (0401) 3190492 Fax. (0401) 3193339 e-mail: [poltekkeskendari@yahoo.com](mailto:poltekkeskendari@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN BEBAS ADMINISTRASI**

**Nomor: PP.03.01/51/627/2019**

Dengan ini menyatakan bahwa:

**Nama : Nurhayati Madeali**  
**Nim : P00320018181**

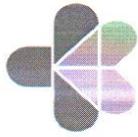
Benar-benar telah melunasi SPP Semester I s.d VI yang terkait dengan Jurusan Keperawatan, dengan bukti sebagai berikut:

1. Slip Pembayaran SPP Semester I s.d Semester VI
2. Slip Pembayaran Ujian Akhir Program (UAP)

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kendari, 8 Juli 2019  
Bendahara Jurusan Keperawatan

Edi R. S. Kep., Ns  
NIP.19860504 201012 1 001



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI**

Jl. Jend. Nasution No. G.14 Anduonohu, Kota Kendari 93232  
Telp. (0401) 390492. Fax(0401) 393339 e-mail: poltekkeskendari@yahoo.com



**SURAT KETERANGAN BEBAS PUSTAKA**

**NO: UT.04.01/1/185/2019**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Unit Perpustakaan Politeknik Kesehatan Kendari, menerangkan bahwa :

Nama : Nurhayati Madeali  
NIM : P00320018181  
Tempat Tgl. Lahir : Kolaka, 19 Juli 1971  
Jurusan : Keperawatan RPL  
Alamat : JL. Ahmad Yani No. 20

Benar-benar mahasiswa yang tersebut namanya di atas sampai saat ini tidak mempunyai sangkut paut di Perpustakaan Poltekkes Kendari baik urusan peminjaman buku maupun urusan administrasi lainnya.

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk digunakan sebagai syarat untuk mengikuti ujian akhir pada Jurusan Keperawatan RPL Tahun 2019

Kendari, 15 Juli 2019  
Kepala Unit Perpustakaan  
Politeknik Kesehatan Kendari

**Irmayanti Tahir, S.I.K**  
**NIP. 197509141999032001**