

LAMPIRAN

Tabel

Literature Review

	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5
Judul	Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi	Penerapan terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah	Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Diwilayah Puskesmas Kota Kupang	Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas poasia kota Kendari,	Penurunan tekanan darah dengan penerapan terapi rendam kaki air hangat pada hipertensi
Penulis	Shinta Mayang Sari, Siti Aisah	Siti Utami Dewi ¹ Putri Ayu Rahmawati ²	Malaibel, Yustus Anselmus Arianto	NazaruddinYati Mimi Dewi Siti Pratiwi, Dewi Sari	Oktavianti Putri Dwi Insani
Penerbit	Jurnal uninus	Jurnal akperfatmawati	<i>Journal Nursing Care</i>	<i>Journal Nursing Care</i>	<i>Madagon Nursing Journal</i>
Tujuan	Studi kasus ini	untuk mengeksplorasi asuhan	untuk mengetahui pengaruh	pengaruh terapi rendam kaki	Untuk mengetahui
Penelitian	adalah untuk mengetahui penurunan tekanan	keperawatan pada keluarga dengan fokus intervensi rendam kaki menggunakan air hangat di wilayah	tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi.	dengan air hangat terhadap penurunan tekana darah pada penderita hipertensi di	pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan

	darah diberikan rendam hangat.	setelah terapi kaki air	kerja Pancoran Jakarta Selatan	Puskesmas Kecamatan Sikumana Poasia	Kecamatan menderita hipertensi.		wilayah Poasia Kota Kendari	kerja Puskesmas	darah pada hipertensi	penderita
Metode	Deskriptif	metode	Deskriptif	metode	<i>Pre-Pos test With Control</i>		<i>one group pret and post- test</i>		<i>Quasy</i>	<i>Experiment,</i>
Peneliti	pendekatan				<i>Group dengan Total sampling</i>		<i>design</i>		<i>yaitu pre-test and post-</i>	
an	Accidental Sampling								<i>test without control</i>	
P	Pasien yang memiliki hipertensi		Pasien yang hipertensi	wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pancoran Puskesmas Sikumana kerja Puskesmas Poasia menderita hipertensi. Jakarta Selatan	pasien hipertensi Wilayah di Kerja Puskesmas Siukumana Kota Kupang		Pada hipertensi penderita di wilayah Kerja Puskesmas Poasisa Kota Kendari		Warga di Kelurahan Panninggilan yang menderita Hipertensi	
I	Rendam kaki air hangat		Rendam kaki air hangat		Rendam kaki air hangat		Rendam kaki air hangat		Rendam kaki air hangat	
C	Tidak Ada		Tidak Ada		Tidak Ada		Tidak Ada		Tidak Ada	
O	Hasil pengkajian Menunjukkan, kedua subjek studi kasus		Hasil dari studi kasus ini setelah tiga hari subjek menerapkan terapi rendam kaki		Setelahintervensi rendam kaki hydrotrapi Nilai SBP Kelompok intervensi dan		dengan nilai p value sistol 0,000 (nilai DBP sebelum dan setelah		Hasil penelitian didapatkan nilai p value 0.005 artinya ada	

	beragama Islam. Kedua subjek studi kasus memiliki tekanan darah yang tinggi dibuktikan dengan mengeluh pusing, dan terjadi peningkatan tekanan darah, pada subjek studi kasus 1 usia 60 tahun	didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah pada kedua subjek, yang ditunjukan pada subjek I tekanan darah sebelum terapi 160/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Pada subjek II sebelum terapi 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg, rata-rata selisih dalam penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki yaitu 10 mmHg.	kelompok kontrol yakni 45,50 dan 15.00 mmhg dengan nilai p value sistol 0,000 (sehingga dengan demikian pengaruh bidroterapi (rendam kaki air hangat) efektif menurunkan tekanan darah baik nilai SBP maupun DBP mengalami penurunan secara signifikan pada penderita hipertensi)	intervensi yakni 100,97 dan 91,94 mmhg, penurunan (9,03 mmhg) dengan nilai p value diastole 0,000 ($>0,05$), yang berarti ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
T	2022	2019	2020	2021	2022

Hipertensi

Tekanan Darah Tinggi

THE SILENT KILLER



Faktor Risiko Hipertensi



Risiko yang tidak dapat dimodifikasi



- Umur
- Jenis Kelamin
- Riwayat Keluarga (Genetik)

Risiko yang dapat dimodifikasi

- Kegemukan (Obesitas)
- Merokok
- Kurang Aktivitas Fisik
- Diet Tinggi Lemak
- Konsumsi Garam Berlebih
- Dislipidemia
- Konsumsi Alkohol Berlebih
- Psikososial dan Stres



TIPS MENGONTROL HIPERTENSI



HIPERTENSI



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

• Sering disebut The Silent Killer karena sering tanpa keluhan

Atur Pola Makan Anda dengan :



Gula

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



Garam

- Batasi garam <5 gram (1 sendok teh) per hari
- Kurangi garam saat memasak
- Batasi makanan olahan dan cepat saji



Protein dan Lemak

- Batasi daging berlemak dan minyak goreng (<5 sendok makan perhari)
- Makan ikan setidaknya 3 kali perminggu

Buah-Buahan dan Sayuran

5 porsi (400-500 gram) buah-buahan dan sayuran per hari (1 porsi setara dengan 1 buah jeruk, apel, mangga, pisang atau 3 sendok makan sayur yang sudah dimasak)



Komplikasi HIPERTENSI

Penyakit Jantung



Stroke

Penyakit Ginjal

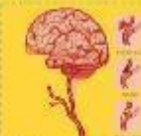


Retinopati (kerusakan retina)

Penyakit pembuluh darah tepi



Gangguan saraf



Gangguan serebral (otak)

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Topik/Materi : Hipertensi

Subtopik : Pengenalan dan Pencegahan Hipertensi

Sasaran : Warga Puskesmas Cinambo

Tempat : Puskesmas Cinambo

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Juli 2024

Waktu : 1 x 25 menit

A. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan selama 1 x 25 menit diharapkan warga mampu mengetahui apa itu Hipertensi.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 1 x 25 menit diharapkan warga mampu:

1. Memahami dan Menjelaskan kembali apa itu Hipertensi
2. Memahami dan Menjelaskan kembali faktor risiko Hipertensi
3. Memahami dan Menjelaskan kembali komplikasi Hipertensi
4. Memahami dan Menjelaskan kembali cara mencegah dan mengontrol.

C. Sub Pokok Bahasan

1. Definisi Hipertensi
2. Faktor Risiko Hipertensi
3. Komplikasi Hipertensi
4. Cara Mencegah dan Mengontrol Hipertensi

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab.

E. Media

Leaflet

F. Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a) Penyuluh menyiapkan diri untuk membawakan materi yang akan disampaikan kepada peserta penyuluhan.
 - b) Penyuluh mampu menyiapkan satuan acara penyuluhan (SAP)
 - c) Media yang digunakan berupa leaflet
 - d) Peserta bersedia mengikuti acara penyuluhan
 - e) Peserta penyuluhan merupakan warga yang datang ke Puskesmas
 - f) Tempat penyuluhan berada dalam suasana yang nyaman dan kondusif untuk mendukung pelaksanaan penyuluhan.

2. Evaluasi Proses
 - a) Penyuluhan membuat kontrak dengan peserta untuk waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan.
 - b) Peserta mengikuti kegiatan penyuluhan sejak awal hingga akhir kegiatan.
 - c) Penyuluh mampu menarik perhatian peserta terhadap materi yang disampaikan.
 - d) Peserta diharapkan berperan aktif selama kegiatan penyuluhan.
 - e) Kegiatan penyuluhan berjalan secara sistematis.
3. Evaluasi Hasil
 - a) Penyuluh mampu memberikan materi penyuluhan yang telah dibuat minimal 90% dari materi penyuluhan
 - b) Peserta diharapkan mengerti mengenai materi penyuluhan minimal 90%
 - c) Saat penyuluh melakukan evaluasi kepada peserta diharapkan peserta dapat memberikan umpan balik yang positif misalnya peserta dapat menjawab pertanyaan penyuluh

Media dapat terdistribusi kepada peserta penyuluhan

G. Referensi

- Kemkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7.
<https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Probosari, E. (2017). Faktor Risiko Hipertensi Pada Remaja. JNH (Journal of Nutrition and Health), 5(1), 18–27.
<https://doi.org/10.14710/JNH.5.1.2017.18-27>

1. DEFINISI

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

2. FAKTOR RISIKO

Faktor risiko Hipertensi terbagi menjadi 2 yaitu:

- a) Tidak dapat dimodifikasi
 - Umur
 - Jenis Kelamin
 - Riwayat Keluarga (Genetik)
- b) Dapat Dimodifikasi
 - Kegemukan/Obesitas
 - Merokok
 - Kurang Aktivitas Fisik
 - Diet Tinggi Lemak
 - Konsumsi Garam Berlebih
 - Dislipidemia
 - Konsumsi Alkohol Berlebih
 - Psikososial dan Stress

3. KOMPLIKASI

- a. Penyakit Jantung
- b. Stroke
- c. Gangguan Serebral Otak
- d. Penyakit Ginjal
- e. Retinopati (Kerusakan Retina)
- f. Penyakit Pembuluh darah tepi
- g. Gangguan Saraf

4. CARA MENCEGAH DAN MENGONTROL HIPERTENSI

Pencegahan Hipertensi dapat dilakukan dengan menerapkan Prinsip CERDIK dan PATUH yaitu:

C : Cek Kesehatan Secara Berkala

E : Enyahkan Asap Rokok

R : Rajin Aktivitas Fisik

D : Diet Seimbang

I : Istirahat Cukup

K : Kelola Stress

P : Periksa Kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter

A : Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

T : Tetap diet dengan gizi seimbang

U : Upayakan aktifitas fisik dengan aman

H : Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lain



Yusda Fidie

ORIGINALITY REPORT

17 %
SIMILARITY INDEX

10 %
INTERNET SOURCES

8 %
PUBLICATIONS

13 %
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	8 %
2	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	4 %
3	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1 %
4	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1 %
5	journal.mbunivpress.or.id Internet Source	1 %
6	repository.unar.ac.id Internet Source	1 %
7	journal.upp.ac.id Internet Source	1 %
8	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1 %
9	dspace.umkt.ac.id Internet Source	1 %

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Yusda Fidie Herdiany Suryadi S.kep
NIM : 231FK0423
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 18 Agustus 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kp Bera RT/RW 08/03 Kel Jelesong Kec
Baleendah Kab Bandung
Nomor HP/ WA : 083829397064
Alamat e-mail : yusdafidi@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD N Kulalet : Tahun 2008-2013
2. SMP BPPI : Tahun 2013-2016
3. SMA Mutiara Sandi : Tahun 2016-2019
4. Program Studi Sarjana Keperawatan,
Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2019-2023
5. Program Pendidikan Profesi Ners,
Universitas Bhakti Kencana : 2023- sekarang