

Lampiran 1

Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Pohned
Usia : 42 tahun
Alamat : Pondok Ranggon Rt. 04/04

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Rt.05 Rw.02 dan Rt.09 Rw.04 Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung" yang dilakukan oleh Ali Fahmi Nugraha mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Jakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban saya ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Jakarta, Juli 2023

Saksi


Saksi
.....

Yang Memberikan

Persetujuan


Respondent
.....

Peneliti



Ali Fahmi Nugraha

Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden Penelitian

Dengan menandatangani lembar ini, saya :

Nama : Pratih
Usia : 67 tahun
Alamat : Pondok Ranggon Rt 05/02

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Rt.05 Rw.02 dan Rt.09 Rw.04 Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung" yang dilakukan oleh Ali Fahmi Nugraha mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Jakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa jawaban saya ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara sukarela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Jakarta, Juli 2023

Saksi


.....
Pratih

Yang Memberikan
Persetujuan


.....
Pratih

Peneliti



Ali Fahmi Nugraha

Lampiran 2



**Fakultas Keperawatan
Bhakti Kencana
University**

0811 2222 2222
0811 2222 2222
0811 2222 2222

12.03.00/TKM-03/

CATATAN BIMBINGAN PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Ali Fahmi Nugraha

Nim : 201FK08001

Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi
Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi di Kecamatan Cipayang Kelurahan
Pondok Ranggon

Nama Pembimbing : Uum Safari, S.Kep.MKM

Yuli Ardhani, S.Kep., Ns, Ke

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	Sen. 27/03/2023	Revisi judul	
2	Sen. 01/04/2023	Revisi sumber data referensi	
3	Sen. 04/04/2023	Revisi konsep dasar dan sumber data sumber data diintegrasikan, tambahkan Peningkatan literatur, tambahkan data literatur diintegrasikan, tambahkan literatur Peningkatan literatur, tambahkan data literatur diintegrasikan, tambahkan literatur Peningkatan literatur, tambahkan data literatur diintegrasikan, tambahkan literatur	
4	Poh. 17/05/2023	Revisi sistematika penulisan	
5	Kam. 18/05/2023	Revisi kalimat yang tidak benar	
6	Kam. 08/06/2023	Revisi bahasa studi kasus	
7	Jum. 16/06/2023	Revisi bibliografi dan daftar pustaka	

TERKENDALI

ASLI



12.03.00/FRM-03/

CATATAN BIMBINGAN PROPOSAL

Nama Mahasiswa : Ali Fahmi Nugraha
Nim : 201FK08001
Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi
Relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi di Kecamatan Cipayung Kelurahan
Pondok Ronggon
Nama Pembimbing : Uum Safari, S.Kep.,MKM

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
8	Senin, 18/06/2023	Perbaikan atau lebih dengan yang digunakan. Perbaikan Risa Perawatan Sistem asuhan pasien	
9	Jumat, 23/06/2023	Perbaikan data yang di Patient dalam Pemeriksaan data. Pembinaan Pembinaan, dan komunikasi kesehatan	
10	Pada, 28/06/2023	Perbaikan format khusus Perbaikan daftar pustaka Perbaikan SPasi	

TERKENDALI

ASLI



Fakultas Keperawatan
Bhakti Kencana
University

Jl. Soekarno Hatta No 154 Bandung
022 7830 760, 022 7830 768
fku.ac.id contact@fku.ac.id

12.03.00/FRM-03/CAB JKT

CATATAN BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ali Fahmi Nugraha
NIM : 201FK08001
Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi
Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Cipayang Jakarta
Timur
Nama Pembimbing : Uum Safari, S.Kep.,MKM
Yuli Astuti,SKM.,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
11	Senin 05-08-2023	Menyusun tulisan darah pada kolom penyakit saat ini Perbaiki nama keluarga, Perbaiki penggunaan kalimat yang benar tambahkan hasil observasi badan rumah. Perbaiki KAKS data untuk Perak robot ke faskes Ateu biler, Penapisan masalah diteliti. diagnosis dengan metawat anggota keluarga kalimat tidak baik anasir mung on hasil	
12	Minggu 06-08-2023	Perbaiki kalimat laporan hasil Perbaiki jarak kata kata	
13	Selasa 08-08-2023	tambahkan gambar lokasi, data n wilayah. tambahkan Data Per kurus darah	
14	Rabu 09-08-2023	Menambahkan Rata-rata Peminan kurus darah, kandungan diteliti	

TERKENDALI

ASLI



12.03.00/FRM-03/CAB JKT

CATATAN BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Ali Fahmi Nugraha
NIM : 201FK08001
Judul Proposal : Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi
Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Cipayung Jakarta
Timur
Nama Pembimbing : Uum Safari, S.Kep.,MKM
Yuli Astuti,SKM.,M.Kes

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
		Simpulan dan bibliografi ditambahkan	
15	Senin 11-08-2023	Tambahkan data objektif dan subjektif Pada folio 3,4,5 yang mengesah Rendah tekanan darah, tambahkan data intake dan output pasien, faktor risiko, tambahkan ada hambatan fisik, tambahkan bibliografi faktor infeksi, tambahkan cara kerja relaksasi: Bungen, Prinsip-prinsip terapi relaksasi: bungen Strategi alternatif tindakan keperawatan fisioterapi Collins, tambahkan definisi keperawatan, Definisi hipertensi, di ganti, tambahkan Data Pasien Pati: Diklat, jilid ke-10	
16	Senin 12-08-2023	Tambahkan data objektif dan subjektif Pati: Diklat, jilid ke-10	
		Daftar pustaka dan referensi ditambahkan Pati: Diklat, jilid ke-10	

TERKENDALI

ASLI

Lampiran 3

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI BENSON

No	Prosedur Tindakan
A	Tahap Persiapan
1	Menyediakan lembar observasi
2	Menyediakan lingkungan yang tenang
3	Memvalidasi kondisi pasien
4	Memilih kalimat/kata yang diyakini untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
5	Menyediakan pengukur waktu
6	Menyediakan alat Tensimeter
B	Tahap Kerja
1	Posisikan pasien dengan posisi duduk yang Paling nyaman
2	Intruksikan pasien memejamkan mata
3	Intruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot semua bagian tubuh sampai terasa rileks
4	Intruksikan pasien tarik nafas lewat hidung dan tahan selama 3 detik
5	Hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan kata yang dipilih
6	Lakukan 5-10 menit
7	Lakukan pengecekan tekanan darah
C	Tahap Terminasi
1	Berikan reinforman
2	Evaluasi keadaan pasien
3	Catat pada lembar obsevasi
4	Akhiri dengan salam dan kontrak kembali dengan pasien

Lampiran 4

Lembar Observasi Pemeriksaan Tekanan Darah

Data Umum Responden

Nama : T/O

Umur : 67 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : RT

Pelaksanaa	Pagi		Sore		Paraf
	Pre	Post	Pre	Post	
Hari 1	145/90 mmHg	135/80 mmHg	145/90 mmHg	140/90 mmHg	Adi
Hari 2	115/80 mmHg	140/85 mmHg	150/95 mmHg	140/90 mmHg	Adi
Hari 3	145/90 mmHg	140/80 mmHg	145/90 mmHg	135/80 mmHg	Adi
Hari 4	140/90 mmHg	135/85 mmHg	145/90 mmHg	140/85 mmHg	Adi
Hari 5	140/90 mmHg	135/85 mmHg	140/95 mmHg	135/90 mmHg	Adi
Hari 6	140/85 mmHg	135/85 mmHg	145/90 mmHg	140/90 mmHg	Adi
Hari 7	140/90 mmHg	135/85 mmHg	140/90 mmHg	130/80 mmHg	Adi

Lembar Observasi
Pemeriksaan Tekanan Darah

Data Umum Responden

Nama : N/A
Umur : 62 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Ibu rumah tangga

Pelaksanaan	Pagi		Sore		Paraf
	Pre	Post	Pre	Post	
Hari 1	155/100 mmHg	145/90 mmHg	145/95 mmHg	140/90 mmHg	Ah
Hari 2	145/95 mmHg	140/90 mmHg	140/95 mmHg	135/90 mmHg	Ah
Hari 3	150/95 mmHg	140/90 mmHg	140/90 mmHg	135/95 mmHg	Ah
Hari 4	140/95 mmHg	135/90 mmHg	140/95 mmHg	135/90 mmHg	Ah
Hari 5	145/90 mmHg	135/90 mmHg	140/90 mmHg	135/85 mmHg	Ah
Hari 6	140/95 mmHg	135/90 mmHg	140/95 mmHg	135/90 mmHg	Ah
Hari 7	145/90 mmHg	140/90 mmHg	140/90 mmHg	135/90 mmHg	Ah

Lampiran 5

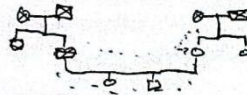
FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN PADA KELUARGA HIPERTENSI

I. Data Umum

1. Nama kepala keluarga : Ny B
2. Alamat dan nomor handphone : Perumahan 02/05/02
3. Pekerjaan kepala keluarga : Buruh tani
4. Pendidikan : Tidak Sekolah
5. Komposisi keluarga :

No	Nama	Jenis kelamin	Hub.dengan keluarga	Umur	Pendidikan	Status Imunisasi	Ket
1	Ny.B	P	Ibu	67	-	-	Harus
2	Mr.M	P	Anak	47	SMA	tidak	-
3	Mr.R	P	Anak	44	SMA	tidak	-

6. Genogram :



7. Type Keluarga :

Keluarga inti

8. Suku Bangsa :

Batak

9. Agama :

Islam

10. Status Sosial Ekonomi :

Dokter Rp. 1.000.000 hasil dari kesehatan, tidak ada keluarga cukup untuk kebutuhan sehari-hari, karena keluarga sendiri

II. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

1. Tahap Perkembangan Keluarga Saat Ini :
masih ada 3 orang di rumah
2. Tahap Perkembangan Keluarga yang Belum Terpenuhi :
sudah terpenuhi
3. Riwayat Keluarga Inti :
sudah menikah dulu dengan suami. memiliki anak 2
sudah meninggal suami meninggal sudah ada masalah sama mertua
4. Riwayat Keluarga Sebelumnya :
tidak ada pengantar, pada zaman dulu tidak ada payung pernikahan

III. Pengkajian Lingkungan

1. Karakteristik Rumah
rumah. luas 200m, milik pribadi. partisi, ada ventilasi. kasur yang
cukup besar. kamar mandi. dapur. kamar tidur dan kamar
2. Karakteristik Tetangga dan Komunitas RW
tetangga masih saudara. jika ada acara di sekitar rumah selalu ada
3. Mobilitas Geografi Keluarga
tidak pernah berpindah-pindah dari rumah di Renda topeng Comber
4. Perkumpulan Keluarga dan Interaksi dengan Masyarakat
sudah pernah sama anak dan cucu. karena rumah dekat
suka ngobrol sama tetangga dan saudara
5. Sistem Pendukung Keluarga
saling membantu dan membantu

IV. Struktur Keluarga

1. Pola Komunikasi Keluarga
pola komunikasi baik karena semua berbicara satu sama lain
2. Struktur Kekuatan Keluarga
Ny. D. sebagai kepala keluarga yang mengambil
keputusan. sudah suami meninggal
3. Struktur Peran
Ny. D. sebagai ibu rumah tangga. N. M. sebagai anak
dan N. M. sebagai anak yang membantu pada orang tua
4. Nilai atau Norma Keluarga
tidak ada nilai yang benar-benar dengan keluarga

V. Fungsi Keluarga

1. Fungsi Afektif

Selalu memberikan kasih sayang dan kasih sayang kepada semua anggota

2. Fungsi Sosialisasi

Induk ini tidak sendiri-sendiri harus selalu bersama karena kita pasti butuh bantuan orang lain

3. Fungsi Perawatan Kesehatan

a. Untuk mengetahui keluarga mampu mengenal masalah

kehidupan adalah baik hidup, tidak ada penyakit, tidak ada masalah

b. Untuk mengetahui kemampuan keluarga dalam mengambil

keputusan

Spesial, jika orang lain obat dokter, jika rumah sakit obat, jika orang lain obat, jika orang lain obat, jika orang lain obat

c. Untuk mengetahui kemampuan keluarga merawat keluarga yang

sakit

keluarga harus dirawat, jika ada dokter untuk merawat orang dan keluarga

d. Untuk mengetahui sejauhmana keluarga merawat lingkungan rumah

yang sehat

rumah bersih, tidak ada sampah, rumah harus bersih, tidak ada sampah, rumah harus bersih, tidak ada sampah

e. Untuk mengetahui sejauhmana keluarga memanfaatkan fasilitas

kesehatan

tidak pernah pergi ke dokter, tidak pernah pergi ke dokter

4. Fungsi Reproduksi

memiliki 2 anak laki-laki, 1 perempuan, tidak punya lagi

5. Fungsi Ekonomi

keluarga dapat memenuhi kebutuhan hidup yang cukup dan bahagia

VI. Stres dan Koping Keluarga

1. Stressor jangka Panjang dan Pendek

tidak ada gangguan kesehatan secara umum

2. Strategi Koping yang Digunakan

Selalu berusaha untuk memperbaiki

3. Strategi Adaptasi Disfungsional

lebih ada cara, cara keluarga mengatasi masalah
duga awal adeknya

VII. Pemeriksaan Fisik

1. Pemeriksaan fisik umum
 - a) Keadaan umum
 - b) Pemeriksaan tanda-tanda vital
2. Pemeriksaan khusus
 - a) Kepala :
 - b) Mata :
 - c) Telinga, mulut dan hidung :
 - d) Leher :
 - e) Pergerakan dada :
 - f) Abdomen :
 - g) Ekstremitas atas dan bawah :

VIII. Harapan Keluarga

Cara berinteraksi dengan teman-teman ini bisa lebih
menghantui kesehatan keluarga.

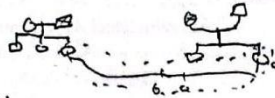
FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN PADA KELUARGA HIPERTENSI

I. Data Umum

1. Nama kepala keluarga : Tn. S
2. Alamat dan nomor handphone : Pondok Grogan Rt 09/04
3. Pekerjaan kepala keluarga : Pisu
4. Pendidikan : SMA
5. Komposisi keluarga :

No	Nama	Jenis kelamin	Hub.dengan keluarga	Umur	Pendidikan	Status Imunisasi	Ket
1	Tn. S	L	Cam	44	SMA	:	Hipertensi
2	My. R	P	istri	42	SMA	:	-
3	An. S	P	anak	18	kulak	campak	-
4	An. T	P	anak	10	SD	campak	-

6. Genogram :



7. Type Keluarga :

keluarga inti

8. Suku Bangsa :

Betawi

9. Agama :

Islam

10. Status Sosial Ekonomi :

Pendapatan kotor Rp. 7.000.000,00. Cukup buat basic

Shari-hari, Mr. membantu berdagang Sundaresh

Pengelola uang di Mr. R

II. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

1. Tahap Perkembangan Keluarga Saat Ini :

Keluarga dengan anak remaja

2. Tahap Perkembangan Keluarga yang Belum Terpenuhi :

Sudah terlaksana

3. Riwayat Keluarga Inti :

Salah satu. Mnt. Suami sekolah menengah, memiliki 2 orang anak
Pendidikan dalam keluarga tidak ada yang memiliki gelar tinggi, dan ada

4. Riwayat Keluarga Sebelumnya :

tidak ada koneksi hubungan dari orang tua

III. Pengkajian Lingkungan

1. Karakteristik Rumah

Rumahan, lantai 2 kamar, rumah milik pribadi, lingkungan bersih,
ada ventilasi, lantai keramik, ada dapur dan kamar mandi pribadi.

2. Karakteristik Tetangga dan Komunitas RW

Tetangga masih banyak dari suku. Ada juga yang di kampung
dan banyak juga yang di kota

3. Mobilitas Geografi Keluarga

tidak pernah pindah-pindah

4. Perkumpulan Keluarga dan Interaksi dengan Masyarakat

Sangat banyak teman-teman. Selalu mengikuti acara-acara

5. Sistem Pendukung Keluarga

Sangat banyak dan sangat baik. Selalu mendukung keluarga
dalam hal-hal

IV. Struktur Keluarga

1. Pola Komunikasi Keluarga

Baik karena satu sama lain saling jujur

2. Struktur Kekuatan Keluarga

tidak sebagai kepala keluarga yang mengambil keputusan

3. Struktur Peran

tidak sebagai kepala keluarga, masing-masing, ada. Sebagai ibu dan bapak
tidak ada yang ada dan ada yang bertanggung jawab

4. Nilai atau Norma Keluarga

tidak ada nilai-nilai norma keluarga yang bertanggung jawab
dalam hal-hal

V. Fungsi Keluarga

1. Fungsi Afektif
mengadakan survey lingkungan medis keluarga dan masyarakat, lebih banyak dengan semua keluarga
2. Fungsi Sosialisasi
mengadakan kerentanan sosial dengan sosialisasi dan upaya kesehatan dengan ttg pendidikan masyarakat.
3. Fungsi Perawatan Kesehatan
 - a. Untuk mengetahui keluarga mampu mengenal masalah kesehatan dengan fungsi, penyakit, masalah kesehatan, dan cara penanganannya
 - b. Untuk mengetahui kemampuan keluarga dalam mengambil keputusan
penyakit dengan obat-obatan, tindakan, dan lain-lain. Jika ada penyakit yang diteliti harus diutamakan untuk keluarga, sebagai pasien
 - c. Untuk mengetahui kemampuan keluarga merawat keluarga yang sakit
mengingat yang sakit di rumah, pola perilaku di rumah masih dalam jalan dan lain-lain
 - d. Untuk mengetahui sejauhmana keluarga merawat lingkungan rumah yang sehat
Rumahnya rumah bersih dan sehat, tidak banyak sampah, dan lain-lain. Rumah bersih, rapih, sehat dan aman, tidak ada penyakit, dan lain-lain.
 - e. Untuk mengetahui sejauhmana keluarga memanfaatkan fasilitas kesehatan
jika ada masalah kesehatan harus segera ke rumah sakit
4. Fungsi Reproduksi
memiliki rencana untuk anak KB
5. Fungsi Ekonomi
jika ada masalah kesehatan harus segera ke rumah sakit dan lain-lain.

VI. Stres dan Koping Keluarga

1. Stressor jangka Panjang dan Pendek
menentukan masa depan anak-anak, tidak ada masalah kesehatan
2. Strategi Koping yang Digunakan
jika ada masalah kesehatan harus segera ke rumah sakit dan lain-lain.

3. Strategi Adaptasi Disfungsional

Ida atau cara belajar mengatasi masalah dengan maladaptif

VII. Pemeriksaan Fisik

1. Pemeriksaan fisik umum

- a) Keadaan umum
- b) Pemeriksaan tanda-tanda vital

2. Pemeriksaan khusus

- a) Kepala :
- b) Mata :
- c) Telinga, mulut dan hidung :
- d) Leher :
- e) Pergerakan dada :
- f) Abdomen :
- g) Ekstremitas atas dan bawah :

VIII. Harapan Keluarga

Suami Suci budayakan Pracet dan harap bisa bantu keluarganya untuk masalah kesehatan dirinya dan bisa hidup dengan sehat keluarga

Lampiran 6

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan	: Penyakit Hipertensi
Hari/tanggal	: Kamis, 06 Juli 2023
Pukul	: 08:00-10:00
Sasaran	: Keluarga Ny. B dan keluarga Ny. R
Tempat	: Pondok Ranggon Rt 009/04-Rt 05/02

A. Latar Belakang

Hipertensi telah menjadi penyakit mematikan banyak penduduk negara maju dan negara berkembang lebih dari delapan dekade terakhir. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer*, karena sering kali penderita hipertensi bertahun-tahun tanpa merasakan gejala. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ-organ vital seperti jantung, otak, ataupun ginjal (Triyanto, 2014).

Di Indonesia dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah pasien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Kecenderungan perubahan tersebut dapat disebabkan meningkatnya ilmu kesehatan dan pengobatan, serta perubahan sosial ekonomi dalam masyarakat Indonesia yang berdampak pada budaya dan gaya hidup masyarakat. Hipertensi menduduki peringkat pertama dengan penderita terbanyak (Triyanto, 2014).

B. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan keluarga klien dapat mengetahui tentang cara pencegahan dan penanganan hipertensi

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan diharapkan keluarga klien mampu :

- a. Menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Menjelaskan penyebab hipertensi

- c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
- d. Menjelaskan cara penanganan hipertensi
- e. Menjelaskan pencegahan hipertensi.

C. Pelaksanaan Kegiatan

1. Materi (Terlampir)

- a. Pengertian Hipertensi
- b. Penyebab Hipertensi
- c. Tanda dan Gejala Hipertensi
- d. Penatalaksanaan Hipertensi
- e. Komplikasi

2. Sasaran / Target

Sasaran : Keluarga Tn. S dan Keluarga Tn. S

Target : Anggota keluarga yang menderita hipertensi

3. Metode

- a. Ceramah
- b. Tanya Jawab

4. Media dan Alat

- a. Leaflet

5. Waktu dan Tempat

Hari / Tanggal : Kamis, 06 Juli 2023

Jam : 08.00 – 10:00 WIB

Tempat : Kediaman Tn. S dan Kediaman Tn. S

6. Setting Tempat



Keterangan :

- Pemateri



Keluarga /audience

D. Kegiatan Penyuluhan

NO	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan	Waktu
I	Pembukaan - Moderator memberikan salam - Moderator memperkenalkan anggota penyuluh - Moderator menjelaskan tentang topik penyuluhan - Moderator membuat kontrak - Moderator menjelaskan tujuan penyuluhan	- Menjawab salam - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan	5 menit
II	Pelaksanaan - Menggali pengetahuan peserta tentang pengertian hipertensi - Memberikan reinforcement dan meluruskan konsep - Menjelaskan tentang pengertian hipertensi - Menggali pengetahuan	- Mengemukakan pendapat - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mengemukakan pendapat	20 menit

	tentang penyebab hipertensi - Menjelaskan tentang penyebab hipertensi - Menjelaskan tentang tanda dan gejala hipertensi - Menjelaskan penatalaksanaan penyakit hipertensi - Menjelaskan tentang komplikasi - Memberikan reinforcement pada peserta yang mengajukan pertanyaan	- Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan - Mendengar dan Memperhatikan	
III	Penutup - Presenter menyimpulkan materi - Presenter mengadakan evaluasi tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, penatalaksanaan serta cara pencegahan hipertensi - Moderator menyimpulkan - Moderator memberikan salam	- Bersama pesenter menyimpulkan materi - Menjawab pertanyaan - Mendengarkan dan memperhatikan - Menjawab salam	5 menit

E. Evaluasi

a. Evaluasi Struktur

- 1) Keluarga Tn. S dan Keluarga Tn. S pada posisi yang sudah direncanakan
- 2) Leaflet dan PPT telah tersedia
- 3) Peran dan tugas mahasiswa sesuai dengan perencanaan.

b. Evaluasi Proses

- 1) Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan waktu yang telah direncanakan
- 2) Keluarga dapat mengikuti acara atau kegiatan penyuluhan sampai selesai
- 3) Keluarga berperan aktif selama kegiatan berjalan.

c. Evaluasi Hasil

- 1) Minimal 50% yang mengikuti penyuluhan dapat menyebutkan pengertian hipertensi
- 2) Minimal 50 % yang mengikuti penyuluhan dapat menyebutkan 3 dari 6 penyebab hipertensi
- 3) Minimal 50 % yang mengikuti penyuluhan dapat menyebutkan 3 dari 4 tanda dan gejala hipertensi
- 4) Minimal 50 % yang mengikuti penyuluhan mampu menyebutkan 3 pengobatan hipertensi
- 5) Minimal 50% yang mengikuti penyuluhan mampu menyebutkan 3 dari 4 komplikasi hipertensi.

MATERI PENYULUHAN

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah tekanan darah 140/90 mmHg berdasarkan 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 kembali ke jantung (Triyanto, 2014). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 120-139 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 89 mmHg.

1. Penyebab Hipertensi

- a. Kebiasaan merokok
- b. Asupan natrium tinggi
- c. Stres
- d. Jarang berolahraga
- e. Gen atau turunan
- f. Usia (Sahrudi, 2021).

2. Tanda dan Gejala Hipertensi

Sebagian besar manifestasi klinis timbul setelah mengalami hipertensi bertahun-tahun, dan berupa :

- a. Nyeri kepala atau pusing, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranium
- b. Penglihatan kabur akibat kerusakan retina karena hipertensi
- c. Nokturia karena peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi glomerulus
- d. Nyeri tengkuk dan leher (Sahrudi, 2021).

4. Pengobatan Hipertensi

Gaya hidup sehat yang perlu dijalani, antara lain :

- a. Mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur-sayuran
- b. Mengurangi konsumsi garam hingga kurang dari satu sendok teh per hari
- c. Memperbanyak aktivitas fisik dan rutin berolahraga
- d. Menurunkan berat badan berlebih dan menjaga berat badan ideal

- e. Menghentikan kebiasaan merokok
- f. Menghindari atau mengurangi konsumsi minuman beralkohol
- g. Melakukan terapi relaksasi

Beberapa jenis obat yang sering digunakan untuk menangani hipertensi adalah :

- a. Diuretik, seperti hydrochlorothiazide
- b. Antagonis kalsium seperti amlodipin dan nifedipine
- c. Penghambat Beta, seperti atenolol dan bisoprol
- d. Ace inhibitor, seperti captropil dan ramopril
- e. Diuretik hemat kalium, seperti spironolactone
- f. *Angiotensin-2 receptor blocker* (ARB), seperti losartan dan valsatran
- g. Penghambat renin, seperti aliskiren
- h. Vasodilator, seperti minoxidil (Sahrudi, 2021).

5. Komplikasi

- a. Penyakit jantung
- b. Gagal ginjal
- c. Kebutaan
- d. Stroke.

PENCEGAHAN HIPERTENSI

- MENGONSUMSI BANYAK BUAH DAN SAYURAN
- MENGURANGI MAKANAN BERCAHAYANG
- TETAP DIET DENGAN GIZI SEIMBANG
- RUTIN BEROLAHRAGA
- LINGKUNGAN BERSIH
- KURANGI MEROKOK DAN HINDARI MINUMAN BERALKHOL

OBAT HIPERTENSI

obat hipertensi seperti amlodipine,atenolol, captropil

OBAT ALTERNATIF

TERAPI RELAKSASI BENSON

KOMPLIKASI

- PENYAKIT JANTUNG
- GAGAL GINJAL
- KEBUTAAN
- STROKE

pencegahan hipertensi

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

TANDA & GEJALA

- Sakit Kepala
- Pandangan Kabur
- nyeri tengkuk
- nuktoria

PENYEBAB

- Keturunan
- Obesitas
- usia
- Stress
- Kurang Olahraga
- asupan natrium tinggi
- kebiasaan merokok

PENGERTIAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik lebih dari 120-139 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 89 mmHg

Ny. R



Ny. B

