

REVIEW ARTIKEL

No	Penulis dan Tahun	Metodi Penelitian	Sampel	Hasil	Kesimpulan
1	Public Health Vol. 11 No. 2 Oktober 2023	metode kuantitatif dengan desain cross sectional	1 pasien pasien hipertensi	esponden yang memiliki riwayat hipertensi dan mengalami hipertensi sebesar 61,8%, sedangkan yang tidak hipertensi adalah sebesar 38,2%. Hasil uji statistik didapatkan nilai p sebesar 0,042, artinya ada hubungan yang signifikan antara riwayat hipertensi dengan kejadian hipertensi.	Kesimpulan penelitian ini adalah orang yang memiliki riwayat hipertensi berpeluang 2,9 kali lebih besar menderita hipertensi. Orang yang merokok berpeluang 4,8 kali lebih besar menderita hipertensi..
2.	JURNAL KESEHATAN, ISSN 1979-7621, Vol. 10, No. 1. Juni 2017	Penelitian kuantitatif dengan rancangan pre experiment design One Group Pre testpost test dimana pada desain ini peneliti membandingkan nilai pre test yaitu sebelum dilakukan intevensi dan nilai post test	1 pasien hipertensi	Nilai tendensi statistik tekanan darah responden pada awal pengukuran (pre test) diperoleh rata-rata tekanan darah sistol sebesar 151,43, mmHg, tekanan terendah 140 mmHg, tertinggi 180 mmHg, median	Tekanan darah responden sebelum pemberian intervensi sebagian besar adalah prehypertension (39%). Tekanan darah responden setelah pemberian intervensi senam hipertensi sebagian besar

		yaitu setelah dilakukan intervensi.		150 mmHg dan standar deviasi 11,46 mmHg.	adalah prehypertension (46%). Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah lansia di Panti Wredha Panjang Surakarta.
--	--	-------------------------------------	--	--	---

LEAFLET

Pengobatan

- Diet.
- Menghindari faktor resiko
- Menurunkan berat badan.
- Olah raga.
- Pemberian obat anti hipertensi

Makanan Yang Harus Dihindari atau Dibatasi

- Makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi (otak, ginjal, paru, minyak kelapa, gajih).
- Makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium (biscuit, craker, keripik dan makanan kering yang asin).
- Makanan dan minuman dalam kaleng (sarden, sosis, korned, sayuran serta buah-buahan dalam kaleng, soft drink).
- Makanan yang diawetkan (dendeng, asinan sayur/buah, abon, ikan asin, pindang, udang kering, telur asin, selai kacang).
- Susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam).
- Makanan mengandung alkohol
- Penyedap rasa

Pencegahan

- Melakukan pola hidup sehat
- Jauhi faktor – faktor yg bisa dikendalikan
- Kontrol tekanan darah secara teratur
- Olah raga teratur
- Menatuhi terapi yg diberikan
- Hindari stress



RONI KOSWARA
Hipertensi Pada Lansia



Apa Itu Tekanan Darah Tinggi?

Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari **140 mmHG** dan tekanan darah diastolik lebih dari **90 mmHG**

Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Systolic (mmHg)	Diastolic (mmHg)
Normal	<120	dan <80
Prehipertensi	120-139	/ 80-89
Hipertensi stadium I	140-159	/ 90-99
Hipertensi stadium II	≥160	/ ≥100

Faktor Resiko

1. Usia
2. Keturunan (Genetik)
3. Laki-laki
4. Perokok
5. Konsumsi Alkohol
6. Konsumsi Garam Berlebih
7. Makanan Berlemak

Penyebabnya apa?

Sekitar 90 % penderita hipertensi tidak diketahui penyebabnya, disebut sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer.

Para ahli sependapat bahwa hipertensi esensial berhubungan dengan faktor keturunan (herediter).

“Hidup sehat menciptakan kebahagiaan”

Tanda dan gejala

- Sakit Kepala,
- Epistaksis (Mimisan),
- Pusing/Migrain,
- Rasa Berat Ditengok,
- Sukar Tidur,
- Mata Berkunang Kunang,
- Lemah Dan Lelah,
- Tekanan Darah > 140/90 MmHg

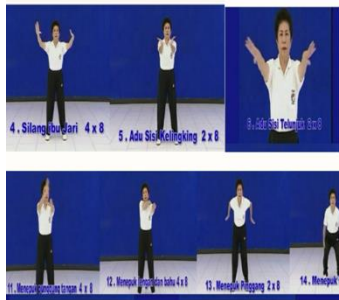
Komplikasi Hipertensi

- Gangguan penglihatan,
- Gangguan saraf,
- Gagal jantung,
- Gangguan fungsi ginjal,
- Gangguan serebral (otak),
- Gangguan kesadaran hingga koma



MANFAAT SENAM HIPERTENSI

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.



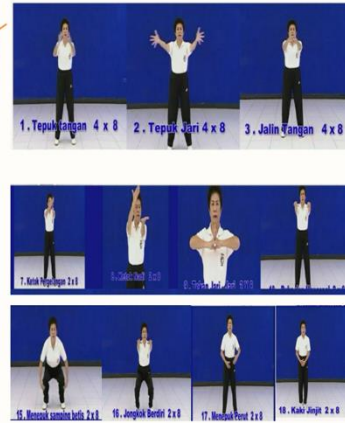
SEHAT TAK SELALU DENGAN OBAT

senam hipertensi

RONI KOSWARA



GERAKAN SENAM HIPERTENSI



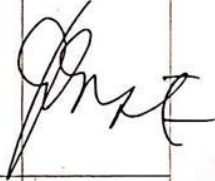
KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Rani Koswara
NIM : 201901005
Pembimbing Utama : Asep Aep Indrana Spd., Skep., Ners, Mpd
Pembimbing Pendamping : Agus Mulya Darajat, Spd., S.kep., Ners., N.kep.

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	26/2-2024	Bab I lihat temanya. Bab II sfg. levi Bab III lihat pso kayaknya sudah	UW

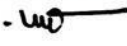
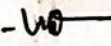
KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Roni Kardana .
NIM : 2017K01006
Pembimbing Utama : Asep Aep Indarno, S.Kep., S.Pd., Ners., M.Kep .
Pembimbing Pendamping : Agus Miroj Darajat, S.Pd., S.Kep., Ners., M.Kep .

No	Hari/ Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	27/03/21	Bab I/ II / III Agar & legasi	
2.	28/3/21	Ace Bab I/ II / III Legasi Bab I/ II / III	
3	29/3/21	Ace 4 legasi Bab I/ II / III Bab I/ II / III	

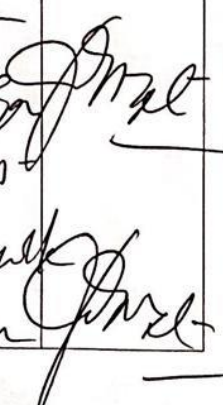
KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Roni Koswara
 NIM : 201FK01005
 Pembimbing Utama : Asep Aep Indarna, S.Pd., S.Kep., Ners.,
 M.Pd.
 Pembimbing Pendamping : Agus Mi raj Darajat, S.Pd., S.Kep., Ners.,
 M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	14/5-2024	bab II diperbaiki bab II lihat di pembimbing	- 
2.	15/5-2024	bab IV Direvisi bab V sesuai dg. pedoman. lihat Draft	- 
3.	17/5-2024	Revisi	
4.	19/5-2024	Revisi	- 

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Roni Koswara
 NIM : 201FK01005
 Pembimbing Utama : Asep Aep Indarna, S.Pd., S.Kep., Ners.
 Pembimbing Pendamping : Agus Mi'raj Darajat, S.Pd., S.Kep., Ners.

No	Hari/Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	18/05/2023	Bab IV - Bedakan Pemer 1 dan pemer 2	
2.	19/05/2023	Bab V - penyusunan sintesis dari Tjasa khas - Laputan bentuk PPT / Gambar	

KARTU BIMBINGAN
KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Roni Koswara
 NIM : 201FK01005
 Pembimbing Utama : Asep Aep Indarna, S.Pd., S.Kep., Ners.,
 M.Pd.
 Pembimbing Pendamping : Agus Mi'raj Darajat, S.Pd., S.Kep., Ners.,
 M.Kes.

No	Hari/Tanggal	Catatan Bimbingan	Paraf Pembimbing
3.	13/5/24	Ace Bab 1 & dan Bab 2 Segor Rutter PPT. ya	
4.	16/2024 105	Ace 4/Author Sory Kri	

LEMBAR OBSERVASI

Kasus No : Pasien 1
Nama Pasien : Mrs. Housoh
Nama Mahasiswa : Poni. beswara

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1	08-01-2024	11:30	- Pengkajian - melakukan TTV	J.	Poni
2	09-01-2024	10:00	- melakukan TTV - memonitor tekanan darah - melakukan edukasi tentang hipertensi - melakukan edukasi penyebab hipertensi	J.	Poni
3	10-01-2024	12:00	- melakukan TTV - memonitor tekanan darah - melakukan edukasi tentang hipertensi - melakukan edukasi penyebab hipertensi	J.	Poni

LEMBAR OBSERVASI

KasusNo : Pasien 2
Nama Pasien : N.Y. D.S.N
Nama Mahasiswa : Rani Keswara

No	Tanggal	Jam	Implementasi	Paraf Pasien	Paraf Perawat
1.	08/01/2024	12:00	- Pengkajian - melakukan PTV		
2.	09/01/2024	12:00	- melakukan PTV - memonitor tekanan darah - melakukan edukasi: Pengobat hipertensi - melakukan edukasi: Senam hipertensi		
3.	10/01/2024	10:00	- melakukan PTV - memonitor tekanan darah - melakukan edukasi: Pengobatan tentang hipertensi - melakukan edukasi: Senam hipertensi		