



**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
HIPERTENSI PADA KELUARGA Ny.P**

**Oleh :**

**Nailil Izzatul Kholidah**

**080118A038**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

### A. Identitas Mata Kuliah

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Menjelaskan tentang hipertensi dan obat tradisional hipertensi
Sasaran	: Ny.P
Hari/Tanggal	: Selasa, 09 februari 2021
Tempat	: Rumah Ny.P
Waktu	: 20 Menit.
Penyaji	: Nailil Izzatul Kholidah.

### B. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi.

### C. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan pembelajaran tentang Hipertensi pasien diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian hipertensi
2. Menjelaskan penyebab hipertensi
3. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
4. Menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
5. Menjelaskan diet hipertensi
6. Menjelaskan obat tradisional hipertensi

**D. Materi**

1. Pengertian hipertensi
2. Penyebab hipertensi
3. Tanda dan gejala hipertensi
4. Penatalaksanaan hipertensi
5. Diet hipertensi
6. Obat tradisional hipertensi

**E. Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demonstrasi
4. Tanya jawab

**F. Media**

1. Lembarbalik
2. Leflet

**G. Evaluasi**

1. Evaluasi Struktur
  - a. Pasien mengikuti kegiatan penyuluhan
  - b. Penyuluhan di ikuti oleh Tn.S
2. Evaluasi Proses
  - a. Pasien antusias terhadap penyuluhan
  - b. Pasien tidak meninggalkan tempat saat penyuluhan berlangsung

### 3. Evaluasi Hasil

- a. Pasiendapat menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Pasiendapat menjelaskan penyebab hipertensi
- c. Pasiendapat menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
- d. Pasiendapat menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
- e. Pasiendapat menjelaskan diit hipertensi
- f. Pasiendapat menjelaskan obat tradisional hipertensi

### H. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Pengajar	Kegiatan Peserta	Metode	Media
Pendahuluan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam.</li> <li>2. Perkenalan diri.</li> <li>3. Menjelaskan tujuan kegiatan penyuluhan.</li> <li>4. Menjelaskan kontrak waktu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam.</li> <li>2. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama.</li> <li>3. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama.</li> <li>4. Menyetujui kontrak waktu yang disepakati.</li> </ol>	<p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p> <p>Ceramah</p>	
Penyajian	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan materi:               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan pengertian hipertensi</li> <li>b. Menjelaskan penyebab hipertensi</li> <li>c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi</li> <li>d. Menjelaskan Penatalaksanaan</li> </ol> </li> </ol>	<p>Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama penjabaran setiap topik materi.</p>	Ceramah	Lembarba lik dan leaflet

---

		<p>aan hipertensi</p> <p>e. Menjelaskan diet hipertensi</p> <p>f. Menjelaskan obat tradisional hipertensi</p>		
Penutup	5 Menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan kesempatan bertanya kepada peserta.</li> <li>2. Menyimpulkan materi.</li> <li>3. Memberikan soal post test</li> <li>4. Mengucapkan salam dan penutup.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta bertanya.</li> <li>2. Memperhatikan dengan seksama.</li> <li>3. Menjawab soal post test</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>	<p>Tanya jawab</p> <p>Ceramah</p>

---

## MATERI PENYULUHAN HIPERTENSI

### A. Pengertian

Hipertensi menurut Hasdinah dan Suprpto (2016) yaitu merupakan bagian dari tekanan darah yang persistennya dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg.

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.

### B. Penyebab

Penyebab hipertensi menurut Ode (2017), di antaranya adalah : Stress, kegemukan, merokok, hipernatriumia, retensi air dan garam yang tidak normal, sensitifitas terhadap angiotensin, obesitas, hiperkolestroemia, penyakit kelenjar adrenal, penyakit ginjal, toxemia otak, pengaruh obat tertentu misal obat kontrasepsi, asupan garam yang tinggi, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, tetapi sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sedangkan menurut Hasdinah dan Suprpto (2016), Beberapa penyebab hipertensi itu sendiri meliputi Gangguan emosi, Obesitas, Konsumsi alkohol yang berlebih, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta Keturunan. (Tarwoto dan Wartonah 2015)

### C. Tandadan Gejala

DalamOde (2017) menerangkan bahwa tanda dan gejala hipertensi yang sering tidak tampak, tetapi pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, epitaksis bahkan ada yang mengalami perubahan mental.

### D. Penatalaksanaan

1. PenatalaksanaanMedis
2. Penatalaksanaan Non Medis
  - a. Pencegahan Primer
    - 1) Tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari.
    - 2) Kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan.
    - 3) Kurangi konsumsi alkohol.
    - 4) Konsumsi minyak ikan.
    - 5) Suplaikalsium meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu.
  - b. PencegahanSekunder
    - 1) Pola makan yang sehat.
    - 2) Mengurangi garam dan natrium di diet anda.
    - 3) Fisik aktif
    - 4) Mengurangi Akohol intake.

5) Berhenti merokok.

c. Pencegahan Tersier

1) Pengontrolan darah secara rutin.

2) Olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh.

3) Berhenti merokok

4) Pertahankan gaya hidup sehat

5) Belajar untuk rilek dan mengendalikan stress

6) Batasi konsumsi alkohol

7) Penjelasan mengenai hipertensi

8) Jika sudah menggunakan obat hipertensi teruskan penggunaannya secara rutin

9) Diet garam serta pengendalian berat badan

10) Periksa tekanan darah secara teratur (Santoso, 2013)

3. Perawatan Hipertensi

a. Usahakan untuk dapat mempertahankan berat badan yang ideal(cegah kegemukan).

b. Batasipemakaiangaram.

c. Mulai kurangi pemakaian garam sejak dini apabila diketahui ada faktor keturunan hipertensi dalam keluarga.

d. Perhatikan keseimbangan gizi, perbanyak buah dan sayuran.

e. Hindari minum kopi yang berlebihan.

f. Mempertahankan gizi (diet yang sehat seimbang).



- g. Periksa tekanan darah secara teratur, terutama jika usia sudah mencapai 40 tahun.
- Bagi yang sudah sakit
  - a. Berobat secara teratur.
  - b. Jangan menghentikan, mengubah dan menambah dosis dan jenis obat tanpa petunjuk dokter.
  - c. Konsultasikan dengan petugas kesehatan jika menggunakan obat untuk penyakit lain karena ada obat yang dapat meningkatkan memperburuk hipertensi.

## **E. Diet Hipertensi**

1. Makanan yang boleh dikonsumsi.
  - a. Sumber kalori  
Beras, tali, kentang, macaroni, mie, bihun, tepung-tepungan, gula.
  - b. Sumber protein hewani  
Daging, ayam, ikan, semua terbatas kurang lebih 50 gram perhari, telur ayam, telur bebek paling banyak satu butir sehari, susu tanpa lemak.
  - c. Sumber protein nabati  
Kacang-kacangan kering seperti tahu, tempe, oncom.
  - d. Sumber lemak  
Santan kelapa encer dalam jumlah terbatas.
  - e. Sayuran

Sayuranyang tidak menimbulkan gas seperti bayam,kangkung, buncis, kacang panjang, taoge, labu siam, oyong, wortel.

f. Buah-buahan

Semua buah kecuali nangka, durian, hanya boleh dalam jumlah terbatas.

g. Bumbu

Pala, kayu manis, asam, gula, bawang merah, bawang putih, garam tidak lebih 15 gram perhari.

h. Minuman

Teh encer, coklat encer.

2. Makanan yang tidak boleh dikonsumsi

a. Makanan yang banyak mengandung garam

1) Biscuit, krakers, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur atau soda.

2) Dendeng, abon,cornet beaf,daging asap,ham, ikan asin,ikan pindang, sarden ikan teri, telur asin.

3) Keju, margarine dan mentega.

b. Makanan yang banyak mengandung kolesterol

Makanan dari hewan seperti otak,ginjal,hati,limfadan jantung.

c. Makanan yang banyak mengandung lemak jenuh

(a) Lemak hewan:sapi,kambing,susu jenuh,cream, keju, mentega.

(b) Kelapa, minyak kelapa,margarine,avokad.

d. Makanan yang banyak menimbulkan gas

Kool, sawi, lobak, dll.

#### **F. Obat Tradisional Untuk Hipertensi**

Banyak tumbuhan obat yang telah lama digunakan oleh masyarakat secara tradisional untuk mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal yang perlu diinformasikan kepada masyarakat adalah cara penggunaannya, dosis, serta kemungkinan adanya efek samping yang tidak diketahui. Obat – obat tradisional tersebut diantaranya:

1. Buahbelimbing
2. Mentimun
3. Bawangputih
4. Daunseledri
5. Melon
6. Mengkudu

Cara pembuatan obat tradisional untuk penderita hipertensi menggunakan mentimun. Mentimun, buah yang satu ini memang sudah dikenal sebagai teman makan yang cukup nikmat dilalap dengan sambal. Namun, tahukah Anda bahwa mentimun juga berkhasiat menurunkan penyakit tekanan darah tinggi? Darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan tekanan darah seseorang berada pada tingkatan di atas normal. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya penyakit ini. Beberapa di antaranya adalah garam, psikososial dan gaya hidup yang tidak sehat.

Sebenarnya, banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengobati tekanan darah tinggi. Salah satunya adalah pengobatan dengan menggunakan ramuan obat tradisional. Tanaman obat secara empiris telah dibuktikan dari generasi ke generasi sebagai salah satu obat yang berkhasiat. Namun, mengonsumsi tanaman obat tradisional, baik daun, biji, akar, maupun buahnya, tidak berarti makan tanaman obat itu sebanyak-banyaknya. Melainkan mengonsumsi ramuan tanaman obat tersebut dengan komposisi dan dosis tertentu. Karenanya, cara membuat ramuan, komposisi, dosis dan waktu pemakaian harus dipelajari dengan baik dan benar.

Lantas, ramuan apa yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tinggi? Buah mentimun adalah salah satunya. Berikut ini merupakan cara meramunya.

1.  $\frac{1}{2}$  kg buah mentimun dicuci bersih
2. Dikupas kulitnya kemudian diparut
3. Saring airnya menggunakan penyaring/kain bersih
4. Diminum setiap hari  $\pm$  1 kg untuk 2 kali minum pagi dan sore hari

**DAFTAR PUSTAKA**

Burner &Suddarth. 2012. Buku Ajar: Keperawatan Medikal BedahVol 2. Jakarta:  
EGC.

Hasdianah & Suprpto, Sentot Imam. 2016. Patologi & Patofisiologi Penyakit.  
Yogyakarta: Nuha Medika.

Ode Sharif, La. 2017. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.

TarwotodanWartolah. 2015. KebutuhanDasarManusiadan Proses Keperawatan.  
Edisi: 4 Jakarta.

Santoso, A.P. 2013. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Asupan Magnesium  
Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Rawat Jalan RSUD  
Dr. Moewardi di Surakarta*. Skripsi Ilmiah. Surakarta: Universitas  
Muhammadiyah Surakarta. Diunduh pada 8 Desember 2019 pukul 22.10  
WIB



**SATUAN ACARA PENYULUHAN SENAM HIPERTENSI**

**(untuk memenuhi ujian karya tulis ilmiah)**

**Oleh:**

**NAILIL IZZATUL KHOLIDAH**

**080118A038**

**PRODI DIPLOMA TUGA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2021**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

### **(SAP)**

Pokok bahasan	: Hipertensi
Sub pokok bahasan	: Senam Hipertensi
Sasaran	: Klien Penderita Hipertensi dan keluarga pasien
Tempat	: Rumah klien penderita Hipertensi di desa Kebalandono
Jam/waktu	: 30 menit
Hari/tanggal	:Rabu,10 Februari 2021

#### **A. Tujuan intruksional umum**

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit klien dapat mengetahui dan mendemonstrasikan tentang Senam Hipertensi

#### **B. Tujuan intruksional khusus**

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat:

1. Menjelaskan pengertian senam hipertensi
2. Menjelas kan manfaat senam hipertensi
3. Mampu mendemonstrasikan senam hipertensi

#### **C. Materi**

1. Mengetahui apa itu senam hipertensi
2. Menyebutkan apasaja manfaat senam hipetensi
3. Mendemonstrasikan senam hipertensi.

#### **D. Metode, media dan sumber**

1. Metode : ceramah, tanya jawab.
2. Media : Lembar balik
3. Sumber : Internet
4. Materi : terlampir

#### **E. Evaluasi**

1. Prosedur : Tanya jawab
2. bentuk : Lisan
3. Jenis : Tanya jawab
4. Butir pertanyaan:
  - a. Apa itu senam hipertensi?
  - b. Apa saja manfaat senam hipertensi?
  - c. Ulangi gerakan senam hipertensi?

#### **F. Daftarpustaka**

- Agustin, T. (2015). *Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Mengenai Perawatan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya*. <http://ejurnal.stikes-bth.ac.id> diakses pada tanggal 22 Januari 2020 pukul 15.30 WIB.
- Arum Emarukma sari` (2015). Satuan acara penyuluhan senam bagi pasien hipertensi diakses melalui <https://id.scribd.com/doc/177063004/SAP-Satuan-Acara-Penyuluhan-Hipertensi-Senam-Hipertensi> pada tanggal 22 januari 2020 pukul 17.50 WIB.
- Fahrin. (2017). *26 Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Kelurahan panjang Surakarta*. Jurnal Kesehatan ISSN 1979-7621, Vol. 10, No. 1. Diakses melalui <http://journals.ums.ac.id/index.php/JK/article/download/5489/3571> . Tanggal 21 januari 2020 pukul 17.50 WIB.



### Kegiatan Penyuluhan

No	WAKTU	KEGIATAN	PENYULUH	SASARAN
1	4 menit	Pembukaan	Mengucapkan salam, perkenalan dan menjelaskan tujuan kegiatan.	Menjawab salam dan menyimak tujuan.
2	20menit	Isi	Menjelaskan mengenai: 1. Mengetahui apa itu senam hipertensi 2. Menyebutkan apa saja manfaat senam hipertensi 3. Mendemonstrasikan senam hipertensi	Menyimak penjelasan
3	6 menit	Evaluasi dan penutup	Membuka sesi pertanyaan Mengevaluasi materi mulai dari pengertian senam, manfaat Mengucapkan salam	Bertanya ,menjawab pertanyaan  Menjawab salam

#### G. Materi

##### 1. Pengertian senam hipertensi

Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung (Fahrur2017).

##### 2. Manfaat senam hipertensi

Manfaat senam hipertensi menurut Arum (2015) adalah sebagai berikut:

- a. Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan di tubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti pinggang, paha, pinggul, perut dll.

- b. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan koordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan atau olah raga lainnya.

### 3. Cara senam hipertensi

#### a. Cara senam

Kondisi medis penderita hipertensi secara medis berbeda dengan orang sehat. Untuk itu, perlu senam yang juga dilakukan secara khusus. Latihannya harus bertahap dan tidak boleh memaksakan diri. Gerakan dengan intensitas ringan dapat dilakukan perlahan sesuai kemampuan.

#### b. Pemanasan

Jalan ditempat 2x 8

#### c. Inti

- 1) Tepuk tangan dengan posisi tangan didepan dada dan kaki terbuka selebar bahu 2x8
- 2) Masih pada posisi yang sama rentangkan jari dan tepuk seperti tepuk tangan 2x8
- 3) Jalin tangan dengangerakan seperti tepuk tangan selama 2x8 kali
- 4) Silang ibujari dengan gerakan masih sama seperti tepuk tangan selama 2x8 kali
- 5) Adu sisi kelingking dengan gerakan seperti tepuk tangan selama 2x8 kali

- 6) Adu sisi telunjuk dengan posisi dan gerakan seperti sebelumnya selama 2x6 kali
- 7) Ketuk pergelangan tangan secara bergantian sebanyak 2x8 kali
- 8) Tekan jari-jari dengan posisi tangan berada didepan dada dan bergantian kedepan,kebelakang selama 2x8 kali
- 9) Buka tangan dan mengepal,dengan posisi tangan kedepan lurus lalu dibuka dan mengepal sebanyak 2x8 kali
- 10) Menepuk punggung tangan dan bahu dengan posisi lurus dan bergantian sebanyak 2x8 kali
- 11) Menepuk punggung bagian belakang sebanyak 2x8 kali
- 12) Menepuk paha sebanyak 2x8 kali
- 13) Menepuk betis sebanyak 2x8 kali