



SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

(untuk memenuhi ujian karya tulis ilmiah)

**Oleh:
Arum Kusuma Wati
080118A010**

**PRODI DIPLOMA TIGAKEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok bahasan : Perawatan Hipertensi
Sub pokok bahasan : Hipertensi Pada Dewasa
Sasaran : Klien Penderita Hipertensi dan keluarga pasien
Tempat : Rumah Tn.M
Jam/waktu : 30 menit
Hari/tanggal : Kamis, 4 Februari 2021

A. Tujuan intruksional umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit klien dapat mengetahui dan mampu mendemonstrasikan tentang Pencegah dan Perawatan Hipertensi

B. Tujuan intruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat:

1. Menjelaskan penyakit hipertensi dengan benar
2. Menjelaskan penyebab hipertensi
3. Menjelaskan upaya pencegahan hipertensi
4. Menjelaskan upaya perawatan hipertensi
5. Mampu mengetahui tanda dan gejala hipertensi

C. Materi

1. Mengetahui apa itu Hipertensi
2. Mengetahui apa penyebab hipertensi
3. Mengetahui upaya pencegahan hipertensi
4. Mengetahui upaya perawatan hipertensi
5. Mampu mengetahui tanda dan gejala hipertensi

D. Metode, media dan sumber

1. Metode : Ceramah, tanya jawab.
2. Media : Lembar balik dan Leaflet
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 Hipertensi?
 - b. Apa Penyebab Hipertensi?
 - c. Apa saja upaya pencegahan hipertensi?
 - d. Bagaimana perawatan hipertensi ?
 - e. Apa tanda dan gejalanya hipertensi ?

F. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Waktu	Kegiatan	Penyuluhan	Sasaran
1.	4 menit	Pembukaan	Mengucapkan salam, perkenalan dan menjelaskan tujuan kegiatan.	Menjawab salam dan menyimak tujuan.
2.	20 menit	Isi	Menjelaskan mengenai: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui apa itu Hipertensi 2. Mengetahui apa penyebab hipertensi 3. Menyebutkan upaya pencegahan hipertensi 4. Menjelaskan bagaimana perawatan hipertensi 5. Mampu mengetahui tanda dan gejala hipertensi 	Menyimak penjelasan
3.	6 menit	Evaluasi dan penutupan	Membuka sesi pertanyaan Mengevaluasi materi mulai dari pengertian hipertensi, penyebab, tanda dan gejala, dan upaya pencegahan dan perawatan Mengucapkan salam	Bertanya Menjawab pertanyaan Menjawab salam

G. Materi

1. Pengertian hipertensi

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik 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 (Amin & Hardhi 2015).

2. Penyebab

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan.

a. Hipertensi primer (esensial)

Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Factor yang mempengaruhinya yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system rennin. Antigiotesin dan peningkatan Na + Ca intraseluler. Factor-faktor yang meningkatkan resiko : obesitas, merokok, alkohol dan polisitemia.

b. Hipertensi sekunder

Penyebab yaitu: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.

3. Tanda dan gejala hipertensi

Menurut Dalyoko (2010), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu :

- a. Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
- b. Sering gelisah
- c. Wajah merah
- d. Tengok terasa pegal
- e. Mudah marah
- f. Telinga berdengung
- g. Suka tidur
- h. Sesak napas
- i. Rasa berat ditengok
- j. Mudah lelah
- k. Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur

- l. Mimisan (keluar darah dari hidung).
4. Upaya Pencegahan
 - a. Cek Kesehatan secara berkala
 - b. Hindari Kegemukan
 - c. Hindari rokok dan alkohol.
 - d. Hindari stress
 - e. Olah raga teratur / Aktifitas fisik
 - f. Batasi pemakaian garam
 - g. Istirahat cukup
 - h. Kontrol rutin
 - i. Minum obat secara teratur

Makanan yang dianjurkan / Boleh di konsumsi :

- a. Pisang
- b. Sayuran Hijau kecuali daun singkong , daun melinjo dan bijinya
- c. Buah- buahan kecuali buah durian
- d. Yogurt dan olahan susu lainnya yang rendah lemak
- e. Susu Skim
- f. Oatmeal
- g. Ikan

Makanan yang di Hindari /Dibatasi

- a. Makanan yang mengandung garam, seperti makanan cepat saji, makanan kemasan.
- b. Makanan yang banyak mengandung Gula
- c. Makanan Berlemak
- d. Makanan dan Minuman mengandung Alkohol
- e. Contoh jus Penurun Hipertensi yang mudah di buat dan di peroleh bahan bahan nya :

1) Jus Apel dan Seledri

buah apel ukuran sedang di tambah 2-3 sendok irisan seledri

2) Jus belimbing dan Timun

3- 4 iris belimbing buah di tambah 5-7 iris mentimun segar bisa di tambah perasan jeruk nipis sesuai selera

3) Jus timun Seledri

5-7 iris mentimun segar ditambah 2-3 sendok irisan seledri.

DAFTAR PUSTAKA

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 21 Januari 2020 pukul 15.30 WIB.

Arum Ema rukmasari` (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 21 januari 2020 pukul 1750 WIB.

Dalyoko. (2010). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kontrol hipertensi pada lansia di pos pelayanan terpadu wilayah kerja puskesmas mojosongo boyolali. Diakses pada 27 Juli 2013 dari <http://publikasiilmiah.ums.ac.id:8080/handle/123456789/2928>

Hernawan, Fahrur. (2017). 26 PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PANTI WREDA DARMA BHAKTI KELURAHAN PAJANG 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.

APAKAH TEKANAN DARAH TINGGI ITU?



Adalah gangguan pada system pembuluh darah yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah \geq 140/90 mmHg.

PEMBAGIAN TEKANAN DARAH TINGGI

Tekanan darah normal :

130/80 mm Hg

- Tekanan darah tinggi ringan: 140-159/90-99 mm Hg
- Tekanan darah tinggi sedang: 160-179/100-109 mm Hg
- Tekanan darah tinggi berat: 180-209/110-119 mm Hg
- Tekanan darah tinggi sangat berat: $\geq 210/\geq 120$ mm Hg

BAGAIMANA TANDA DAN GEJALANYA?

- Sakit kepala
- Mudah marah
- Telinga berdengung
- Mata terasa berat atau pandangan kabur
- Mudah lelah
- Susah tidur
- Terasa sakit di tengkuk
- Tekanan darah lebih dari normal



APA YANG MENYEBABKAN TEKANAN DARAH TINGGI

- 📌 Gaya hidup tak sehat
 - Konsumsi garam berlebih
 - Merokok
 - Minum-minuman beralkohol
 - Kurang olahraga



📌 Kegemukan



📌 Stres / banyak pikira



AKIBAT LANJUT DARI DARAH TINGGI?

1. Penebalan dan pengerasan dinding pembuluh darah
2. Penyakit jantung
3. Serangan otak /stroke
4. Penglihatan menurun
5. Gangguan gerak dan keseimbangan
6. Kerusakan ginjal
7. Kematian





CARA MENCEGAH APLIKASI DARAH TINGGI

1. Berat badan ideal
2. Makan makanan yang bergizi
3. Olahraga teratur
4. Mengubah kebiasaan hidup (kurangi merokok, minum kopi)
5. Kurangi makan berlemak tinggi dan tinggi bergaram
6. Kontrol teratur ke puskesmas/ Fasilitas kesehatan
7. Hindari stress
8. Dekatkan diri pada Allah

KONSUMSI GARAM PERHARI ADALAH:

- ♀ Hipertensi ringan : ½ sendok teh per hari
- ♀ Hipertensi sedang : ¼ sendok teh per hari
- ♀ Hipertensi berat : tanpa garam

PENGOBATAN TRADISIONAL

1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas, diambil airnya diminum pagi dan sore.
2. Dua buah belimbing dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas dan diambil airnya diminum pagi dan sore
3. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam 2 gelas air sampai rebusannya tinggal 1 gelas, diminum pagi dan sore hari
4. Sepuluh lembar daun alpukat direbus dalam 2 gelas air sampai airnya tinggal satu gelas
5. Satu genggam daun seledri ditumbuk dengan sedikit air diperas lalu diminum pagi dan sore

HIPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)



OLEH:
Arum Kusuma Wati
080118A010

PRODI DIPLOMA TIGAKEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

FAKULTAS KESEHATAN

Jl. Gedongsongo, Candirejo, Ungaran, Kab. Semarang - Jawa Tengah 50513
Telp. (024) 6925408 Fax. (024) 6925408

Website : <http://www.unw.ac.id> | E-mail : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 00322/SM/F.Kes/UNW/II/2021
Lampiran : -
Hal : Permohonan Studi Pendahuluan Dan Pengambilan Kasus

01 Februari 2021

Kepada
Yth. Bidan Desa Kecapi

Di
T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Penyelesaian Tugas Akhir mahasiswa Studi DIII Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama

Nama : **Arum Kusuma Wati**

Nomor Induk Mahasiswa : **080118A010**

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Studi Pendahuluan Dan Pengambilan Kasus** dalam rangka Penyelesaian **KTI**

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIK. 1.1.211271.06.99.014

Tembusan :

1. Pertinggal

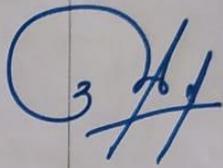
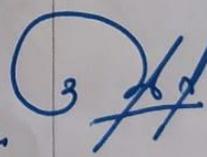
DOKUMENTASI





Lembar Konsul

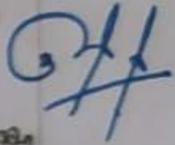
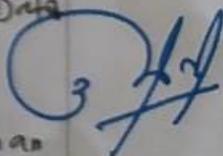
LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
	15/02 2024	Pengam kasus bilan kasu - proses keperawatan - pengkajian		
	16/02 2024	BAB I - Kesman bunay BAB II → ← rotw ke kasu BAB III → suatkan kasu Aslem → narasi . ampu data yg hentu dan fokus dx 1		

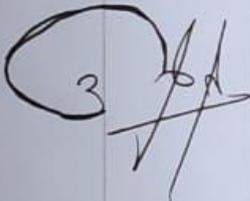
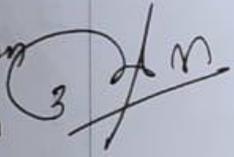
LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
	Senin, 14/2021 /6	BAB I	Kestnambungan per kata	
		BAB II	Kestnambungan paragraf	3 
		BAB III	Sesuaikan kasus	
	16/2021 /6	BAB I	Cek Huruf pertama	
		BAB II	perbaiki kestnambungan antar paragraf	3 
		BAB III		
		BAB IV	Fokus dx. I	
		BAB V		

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
	Selasa, 22/6/2021	BAB I BAB II BAB III	<p>← Cek Huruf pertama</p> <p>✓ Cek Huruf pertama</p> <p>↳ Perbaiki kosnambungan antar paragraf</p>	
	22/6/2021	BAB IV BAB V Artep	<p>Sesuaikan dengan Data Artep fokus dx. 1</p> <p>Ambil dari keseruanan Pengajian sampai elaborasi</p> <p>Kosnambungan Data pengajians</p>	

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
	24/6 2021	1	+ Data hipertensi	
		2	pada usia Dewasa	
		3	Kesinambungan paragraf	
	24/6 2021	4	Sesuaikan dengan	
		5	Kerus Penelitian Cek Huruf penulisan.	

LEMBAR CATATAN KONSULTASI KTI

NO	HARI TANGGAL	TOPIK	MASUKAN	PARAF PEMBIMBING
	25/06 2021	Finishing	Cek berkas Akhir kelengkapan	