

Kegiatan	Waktu/Bulan																							
	Desember 2024				Januari 2025				Februari 2025				Maret 2025				April 2025				Mei 2025			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan judul dan konfirmasi judul ke pembimbing																								
Penyusunan proposal (BAB I, II, III)																								
Seminar proposal																								
Revisi proposal																								
Pengurusan izin																								
Pengambilan dan pengumpulan data																								
Analisa data																								
Bimbingan BAB IV, V																								
Ujian sidang KTI																								
Revisi KTI																								
Pengumpulan hasil KTI																								

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
 Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418
 Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550
 Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

Ponorogo, 23 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/151/405.09/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
 Kabupaten Ponorogo
 Di
P O N O R O G O

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/361/2025 tanggal 16 April 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan rekomendasi di wilayah kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Shindy Puji Lestari
 NIM : P17250221021
 Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Komplikasi Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Kepala Dinas Kesehatan

Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
 Pembina Utama Muda (IV/c)
 NIP. 197602062002122012

Tembusan :

1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang
2. Arsip

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dari Puskesmas

PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 10 Mei 2025

Nomor : 000.9.6.1/KH/257/405.09.32/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di -

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 26 Maret 2025 Nomor : 400.7/KRP/85/405.09/2025 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : Shindy Puji Lestari
Judul : "Asuhan Keperawatan Pada Pasien Diabetes Mellitus Komplikasi Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"
Pelaksanaan : 1 (Satu) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,

KEPALA PUSKESMAS JAMBON



Mohamad Budisetiawan, S.Kep., Ners
NIP. 197304181996031001

Lampiran 4 laporan persetujuan responden

LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUPATEN PONOROGO”

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerja sama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan ini tidak merugikan dan tidak berdampak pada diri saya, namun saya yakin bahwa kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 25 April 2025

Responden

(.....)

Lampiran 5 Surat Pengantar

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama / NIM : Shindy Puji Lestari / P17250221021

Alamat : Ds. Nguntoronadi, Kec. Nguntoronasi, Kab. Magetan

Telp : 085790792495

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS KOMPLIKASI HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN PEMELIHARAAN KESEHATAN TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KABUPATEN PONOROGO.

Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu asuhan keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal-hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan studi kasus ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Shindy Puji Lestari

Lampiran 6 Kuesioner Perilaku Klien

Kuesioner Perilaku Klien

Nama :

Umur :

Alamat :

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Selalu	Kadang kadang	Tidak Pernah
1	Saya rutin control gula darah			
2	Saya rutin control tekanan darah			
3	Saya rutin mengkonsumsi obat diabetes			
4	Saya rutin minum obat tekanan darah tinggi			
5	Saya mengurangi konsumsi gula berlebihan			
6	Saya mengurangi konsumsi garam berlebihan			
7	Saya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari			
8	Saya mengurangi konsumsi minuman manis			
9	Saya melakukan olahraga setiap hari			
1	Saya akan mengontrol emosi jika saya sedang marah atau banyak pikiran			
	jumlah			

Nilai Skor

Selalu : skor 3

Kadang kadang : skor 2

Tidak Pernah : skor 1

Interpretasi Skor

Skor 1-10 : perilaku kurang

Skor 11-20 : perilaku cukup

Skor 20-30 : perilaku baik

Lampiran 7 Kuesioner Pengetahuan Klien

KUESIONER PENGETAHUAN KLIEN

Nama :

Umur :

Alamat :

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Ya	tidak
1.	Penyakit diabetes mellitus adalah penyakit gula?		
2.	Penyakit Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi ?		
3.	Jika menderita Diabetes Mellitus harus mengurangi konsumsi gula berlebih ?		
4.	Jika menderita Hipertensi harus mengurangi konsumsi garam berlebih ?		
5.	Apa factor resiko dari Diabetes Mellitus ?		
6.	Apa factor resiko dari Hipertensi ?		
7.	Apa komplikasi dari Diabetes Mellitus ?		
8.	Apa factor resiko dari Hipertensi		
9.	Bagaimana penatalaksanaan diabetes mellitus?		
10.	Bagaimana penatalaksanaan hipertensi ?		
Jumlah			

Nilai Skor

Ya	: skor 1
Tidak	: skor 0

Interpretasi Skor

Pengetahuan rendah	: 1-3
Pengetahuan sedang	: 4-7
Pengetahuan tinggi	: 8-10

Lampiran 8 Observasi Tekanan Darah Dan GDA

Lembar Observasi TD dan GDA

Nama : Ny. K

Umur : 59 tahun

Alamat : Desa J Kec P

Indicator	Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6
GDA	205	213	186	174	158	139
TD	170/90	160/80	150/90	150/80``	140/80	140/80

Lampiran 9 Hasil Kuesioner Harian

Hasil Kuesioner Pengetahuan Pre Test

Nama : Ny. K

Umur : 59 Tahun

Alamat : Desa P Kec J

Tanggal :25 April 2025

Petunjuk Pengisian Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Ya	tidak
1.	Penyakit diabetes mellitus adalah penyakit gula?	V	
2.	Penyakit Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi ?	V	
3.	Jika menderita Diabetes Mellitus harus mengurangi konsumsi gula berlebih ?	V	
4.	Jika menderita Hipertensi harus mengurangi konsumsi garam berlebih ?	V	
5.	Apa factor resiko dari Diabetes Mellitus ?		V
6.	Apa factor resiko dari Hipertensi ?		V
7.	Apa komplikasi dari Diabetes Mellitus ?		V
8.	Apa factor resiko dari Hipertensi		V
9.	Bagaimana penatalaksanaan diabetes mellitus?		V
10.	Bagaimana penatalaksanaan hipertensi ?		V
Jumlah		4	0

Ya : skor 1

Tidak : skor 0

Interpretasi Skor

Pengetahuan rendah : 1-3

Pengetahuan sedang : 4-7

Pengetahuan tinggi : 8-10

Hasil Kuesioner Pengetahuan Post Test

Nama : Ny. K

Umur : 59 Tahun

Alamat : Desa P Kec J

Tanggal : 30 April 2025

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Ya	tidak
1.	Penyakit diabetes mellitus adalah penyakit gula?	V	
2.	Penyakit Hipertensi adalah penyakit tekanan darah tinggi ?	V	
3.	Jika menderita Diabetes Mellitus harus mengurangi konsumsi gula berlebih ?	V	
4.	Jika menderita Hipertensi harus mengurangi konsumsi garam berlebih ?	V	
5.	Apa factor resiko dari Diabetes Mellitus ?	V	
6.	Apa factor resiko dari Hipertensi ?		V
7.	Apa komplikasi dari Diabetes Mellitus ?	V	
8.	Apa factor resiko dari Hipertensi	V	
9.	Bagaimana penatalaksanaan diabetes mellitus?	V	
10.	Bagaimana penatalaksanaan hipertensi ?	V	
Jumlah		9	0

Ya : skor 1

Tidak : skor 0

Interpretasi Skor

Pengetahuan rendah : 1-3

Pengetahuan sedang : 4-7

Pengetahuan tinggi : 8-10

Hasil Kuesioner Perilaku Pre Test

Nama : Ny. K
 Umur : 59 Tahun
 Alamat : Desa P Kec J
 Tanggal : 25 April 2025

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Selalu	Kadang kadang	Tidak Pernah
1.	Saya rutin control gula darah		V	
2.	Saya rutin control tekanan darah		V	
3.	Saya rutin mengkonsumsi obat diabetes			V
4.	Saya rutin minum obat tekanan darah tinggi			V
5.	Saya mengurangi konsumsi gula berlebihan			V
6.	Saya mengurangi konsumsi garam berlebihan			V
7.	Saya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari			V
8.	Saya mengurangi konsumsi minuman manis			V
9.	Saya melakukan olahraga setiap hari			V
10	Saya akan mengontrol emosi jika saya sedang marah atau banyak pikiran			V
	jumlah	0	4	8

Selalu : skor 3
 Kadang kadang : skor 2
 Tidak Pernah : skor 1

Interpretasi Skor

Skor 1-10 : perilaku kurang
 Skor 11-20 : perilaku cukup
 Skor 20-30 : perilaku baik

Hasil Kuesioner Perilaku Post Test

Nama : Ny. K
 Umur : 59 Tahun
 Alamat : Desa P Kec J
 Tanggal : 30 April 2025

Petunjuk Pengisian

Beri tanda (v) yang paling sesuai dengan pilihan anda !

No.	Pertanyaan	Selalu	Kadang kadang	Tidak Pernah
1.	Saya rutin control gula darah	V		
2.	Saya rutin control tekanan darah	V		
3.	Saya rutin mengkonsumsi obat diabetes	V		
4.	Saya rutin minum obat tekanan darah tinggi	V		
5.	Saya mengurangi konsumsi gula berlebihan		V	
6.	Saya mengurangi konsumsi garam berlebihan		V	
7.	Saya mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari		V	
8.	Saya mengurangi konsumsi minuman manis		V	
9.	Saya melakukan olahraga setiap hari	V		
10	Saya akan mengontrol emosi jika saya sedang marah atau banyak pikiran		V	
	jumlah	15	10	0

Selalu : skor 3
 Kadang kadang : skor 2
 Tidak Pernah : skor 1

Interpretasi Skor

Skor 1-10 : perilaku kurang
 Skor 11-20 : perilaku cukup
 Skor 20-30 : perilaku baik

Lampiran 10 Satuan Acara Penyuluhan

Satuan Acara Penyuluhan

Tema	: Diabetes Mellitus dan Hipertensi
Pokok Bahasan	: Penyakit Diabetes Mellitus dan Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: 1. Pengertian 2. Penyebab 3. Factor Resiko 4. Komplikasi 5. Penatalaksanaan
Waktu	: 40 menit
Sasaran	: Pasien yang memiliki penyakit diabetes mellitus komplikasi hipertensi
Jumlah Sasaran	: 1 orang
Tanggal	: 27 April 2025
Tempat	: Ponorogo
Penyaji	: Mahasiswa
Tujuan	: a. Umum Setelah dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi diharapkan masyarakat ponorogo dapat memahami tentang penyakit diabetes mellitus b. Khusus Setelah dilakukan penyuluhan tentang penyakit diabetes diharapkan masyarakat ponorogo dapat memahami
Metode	: ceramah

Proses Penyuluhan :

WAKTU	PENYAJI	SASARAN
1. PEMBUKAA N		
10 menit	a. Memberi salam b. Perkenalan c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu e. Mengkaji pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Perkenalan c. mendengarkan tujuan d. menyepakati kontrak waktu e. menjawab pertanyaan
2. KEGIATAN INTI		
20 menit	a. menyampaikan materi tentang : 1. Pengertian 2. Penyebab 3. Factor Resiko 4. Komplikasi 5. Penatalaksanaan b. menjawab pertanyaan tentang materi yang belum difahami	a. mendengarkan materi tentang : 1. Pengertian 2. Penyebab 3. Factor Resiko 4. Komplikasi 5. Penatalaksanaan b. menyampaikan pertanyaan tentang materi yang belum difahami
3. PENUTUP		
10 menit	a. menyimpulkan materi yang sudah disampaikan b. mengevaluasi pemahaman peserta c. menyampaikan kontrak waktu berikutnya d. mengucapkan salam penutup	a. menyimpulkan materi yang sudah disampaikan b. menjawab pertanyaan evaluasi c. menyepakati kontrak waktu d. menjawab salam

Materi :

A. PENGERTIAN DIABETES MELITUS DAN HIPERTENSI

Diabetes melitus adalah penyakit kronis yang terjadi ketika kadar gula darah (glukosa) dalam tubuh terlalu tinggi. Hal ini disebabkan oleh gangguan pada produksi atau fungsi insulin, yaitu hormon yang mengatur kadar gula darah. Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah dalam pembuluh arteri meningkat secara terus-menerus atau berkepanjangan. Tekanan darah yang terlalu tinggi membuat jantung bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh, yang lama-kelamaan dapat merusak organ-organ penting seperti jantung, ginjal, otak, dan mata.

B. PENYEBAB DIABETES MELITUS DAN HIPERTENSI

Penyebab Diabetes:

- Pola makan tidak sehat.
- Kelebihan berat badan.
- Kurang olahraga.
- Faktor keturunan.
- Stres dan gaya hidup tidak seimbang.

Hipertensi yang paling umum, dan penyebab pastinya tidak selalu jelas. Namun, kondisi ini berkembang secara bertahap akibat gaya hidup dan faktor risiko seperti:

- Pola makan tinggi garam.
- Obesitas atau kelebihan berat badan.
- Kurang aktivitas fisik.
- Stres berkepanjangan.
- Kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan.
- Faktor keturunan (genetik).
- Usia lanjut (risiko meningkat setelah usia 45 tahun).

C. FAKTOR RESIKO

Faktor Risiko Umum Diabetes

1. Kelebihan berat badan atau obesitas
Lemak berlebih, terutama di area perut, berhubungan langsung dengan resistensi insulin.
2. Kurang aktivitas fisik
Gaya hidup sedentary (minim gerak) meningkatkan risiko diabetes karena tubuh sulit mengatur gula darah dengan baik.
3. Riwayat keluarga
Risiko lebih tinggi jika ada orang tua, saudara kandung, atau kerabat dekat yang menderita diabetes.
4. Pola makan tidak sehat
Terlalu banyak konsumsi makanan tinggi gula, karbohidrat olahan, lemak jenuh, dan rendah serat mempercepat gangguan metabolisme.
5. Usia
Risiko meningkat seiring bertambahnya usia, terutama di atas 45 tahun.
6. Hipertensi (tekanan darah tinggi)
Tekanan darah tinggi berhubungan erat dengan resistensi insulin.
7. Kolesterol dan trigliserida tinggi
Kadar kolesterol baik (HDL) yang rendah dan trigliserida tinggi berkontribusi pada diabetes.
8. Riwayat diabetes saat hamil (diabetes gestasional)
Wanita yang pernah mengalami diabetes gestasional berisiko lebih tinggi terkena diabetes tipe 2 di kemudian hari.
9. PCOS (Polycystic Ovary Syndrome)
Pada wanita, kondisi ini berhubungan dengan gangguan metabolisme dan meningkatkan risiko diabetes.

10. Stres kronis dan kurang tidur
Stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi kadar hormon dan gula darah.
11. Merokok dan konsumsi alkohol berlebihan
Kebiasaan ini dapat mengganggu fungsi insulin dan memperburuk kondisi metabolik.

Faktor Risiko Umum Hipertensi

1. Usia
Semakin tua usia seseorang, semakin tinggi risiko terkena hipertensi. Umumnya, risiko meningkat setelah usia 45 tahun.
2. Riwayat keluarga (faktor genetik)
Jika ada orang tua atau saudara kandung yang memiliki hipertensi, risiko Anda ikut meningkat.
3. Obesitas atau kelebihan berat badan
Semakin besar massa tubuh, semakin banyak darah yang diperlukan untuk memasok oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, sehingga beban pembuluh darah dan jantung meningkat.
4. Kebiasaan makan tinggi garam
Terlalu banyak konsumsi garam menyebabkan tubuh menahan cairan, yang meningkatkan tekanan darah.
5. Kurang aktivitas fisik
Gaya hidup yang kurang aktif memperlambat metabolisme dan membuat jantung serta pembuluh darah kurang sehat.
6. Konsumsi alkohol berlebihan
Minum alkohol berlebihan dalam jangka panjang dapat merusak jantung dan meningkatkan risiko hipertensi.

7. Merokok
Rokok merusak dinding pembuluh darah, mempersempit arteri, dan meningkatkan tekanan darah.
8. Stres berlebihan
Stres kronis bisa meningkatkan tekanan darah secara sementara, dan kebiasaan buruk saat stres (makan berlebihan, merokok, atau konsumsi alkohol) memperburuk risiko.
9. Kondisi medis tertentu
Penyakit ginjal, gangguan hormon (seperti masalah tiroid atau adrenal), dan sleep apnea juga bisa meningkatkan tekanan darah.
10. Diabetes
Penderita diabetes cenderung memiliki tekanan darah lebih tinggi, terutama jika gula darah tidak terkontrol.
11. Kurang konsumsi kalium dan serat
Kalium membantu mengatur keseimbangan cairan tubuh, jadi kekurangan kalium bisa memperburuk tekanan darah.

D. KOMPLIKASI

Komplikasi diabetes yang bisa terjadi jika kadar gula darah tidak terkontrol dalam jangka panjang:

Komplikasi Akut (Jangka Pendek)

1. Hipoglikemia (gula darah terlalu rendah)
Bisa terjadi akibat penggunaan insulin atau obat yang berlebihan, atau karena telat makan. Gejala: gemetar, pusing, keringat dingin, bahkan pingsan.
2. Hiperglikemia (gula darah terlalu tinggi)
Terjadi jika pengelolaan diabetes tidak baik. Gejala: sering haus, sering buang air kecil, lemas, dan pandangan kabur.

Komplikasi Kronis (Jangka Panjang)

1. Kerusakan Pembuluh Darah Besar (Makrovaskular)
 Penyakit jantung dan stroke: Diabetes meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, serangan jantung, dan stroke.
 Hipertensi: Diabetes sering disertai tekanan darah tinggi, yang memperparah risiko penyakit jantung.
2. Kerusakan Pembuluh Darah Kecil (Mikrovaskular)
 Retinopati diabetik: Kerusakan pembuluh darah di mata, bisa menyebabkan kebutaan.
 Nefropati diabetik: Kerusakan ginjal yang bisa berujung pada gagal ginjal.
 Neuropati diabetik: Kerusakan saraf, terutama di kaki, yang bisa menyebabkan rasa kesemutan, nyeri, hingga mati rasa.
3. Luka Kronis dan Amputasi
 Karena aliran darah yang buruk dan saraf yang rusak, luka pada penderita diabetes sulit sembuh dan rentan infeksi. Pada kasus berat, bisa berujung amputasi.
4. Komplikasi Kehamilan
 Pada ibu hamil dengan diabetes gestasional, bisa meningkatkan risiko bayi lahir besar, prematur, atau mengalami hipoglikemia saat lahir.
5. Masalah Kulit
 Diabetes meningkatkan risiko infeksi bakteri dan jamur pada kulit.
6. Gangguan Saraf Otonom
 Bisa mempengaruhi fungsi organ dalam seperti pencernaan, jantung, dan kandung kemih.

Komplikasi hipertensi yang bisa terjadi jika tekanan darah tinggi tidak terkontrol dalam waktu lama:

1. Penyakit Jantung

Serangan jantung : Tekanan darah tinggi mempercepat proses pengerasan dan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis), yang meningkatkan risiko serangan jantung.

Gagal jantung : Jantung harus bekerja ekstra untuk memompa darah, sehingga otot jantung menebal (hipertrofi) dan akhirnya melemah.

2. Stroke

Hipertensi merusak pembuluh darah di otak, yang bisa pecah (stroke hemoragik) atau tersumbat (stroke iskemik).

3. Gagal Ginjal

Tekanan darah tinggi merusak pembuluh darah kecil di ginjal, yang mengganggu fungsi penyaringan ginjal dan bisa berujung pada gagal ginjal kronis.

4. Gangguan Penglihatan (Retinopati Hipertensi)

Pembuluh darah di mata bisa rusak akibat tekanan darah tinggi, yang menyebabkan gangguan penglihatan atau bahkan kebutaan.

5. Aneurisma

Tekanan tinggi terus-menerus bisa membuat dinding pembuluh darah melemah dan membentuk tonjolan (aneurisma), yang berisiko pecah dan mengancam nyawa.

6. Gangguan Kognitif dan Demensia

Hipertensi meningkatkan risiko penyempitan pembuluh darah di otak, yang mengganggu aliran darah ke otak dan berkontribusi pada gangguan daya ingat dan demensia vaskular.

7. Sindrom Metabolik

Hipertensi sering berkaitan dengan kondisi lain seperti obesitas perut, kadar kolesterol tinggi, gula darah tinggi, yang meningkatkan risiko diabetes dan penyakit jantung.

8. Masalah Seksual

Pada pria, hipertensi kronis dapat merusak aliran darah ke organ reproduksi dan menyebabkan disfungsi ereksi.

E. PENATALAKSANAAN

Diabetes mellitus ini bisa dicegah atau diperlambat dengan mengontrol gula darah, menjaga pola makan sehat, olahraga teratur, dan rutin cek kesehatan. Hipertensi yang tidak dikendalikan bisa berbahaya bagi hampir semua organ penting dalam tubuh. Kontrol tekanan darah dengan pola makan sehat, olahraga teratur, hindari stres, dan rutin cek tekanan darah sangat penting untuk mencegah komplikasi.

Leaflet Penyuluhan

Diabetes Melitus

Diabetes Melitus(DM) adalah penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula dalam darah sebagai akibat adanya gangguan sistem metabolisme dalam tubuh.

PENYEBAB DIABETES

1. Genetik
2. Ras atau Etnis
3. Obesitas
4. Metabolik Sindrom
5. Pola Makan dan Gaya Hidup
6. Usia

Faktor yang Tidak Dapat Di Ubah

1. Ras atau Etnis
2. Usia
3. Jenis Kelamin
4. Riwayat Keluarga DM
5. Riwayat melahirkan bayi BB >4.000 gr dan lahir BBLR <2.500 gr

Faktor Resiko yang Dapat di Ubah

1. Berat Badan Lebih (Obesitas)
2. Kurangnya Aktivitas Fisik
3. Tekanan Darah Tinggi
4. Kolesterol
5. Diet tidak sehat dan tidak seimbang(Tinggi kalori)
6. Kondisi prediabetes yang ditandai dengan toleransi glukosa terganggu (140-199 mg/dl) dan Gula Darah Puasa Terganggu (< 140 mg/dl)
7. Sering merokok

Klasifikasi DM

1. Diabetes Melitus tipe 1 Pankreas tidak dapat memproduksi insulin karena sel-sel penghasil insulin di pankreas telah dihancurkan.
2. Diabetes Melitus tipe 2 mudah terkena infeksi , sukar sembuh dari luka, daya penglihatan makin buruk, dan umumnya menderita hipertensi, hiperlipidemia, obesitas, dan juga komplikasi pada pembuluh darah dan syaraf.

Tanda dan Gejala

1. Sering haus (polidipsia)
2. Cepat merasa lapar (Polifagi)
3. Sering BAK (poliuri)
4. Mudah merasa lelah
5. Adanya gangguan penglihatan
6. Penurunan berat badan yang tidak jelas penyebabnya

Kriteria Diagnostik Gula Darah (mg/dL)

	Kadar Normal	Gula Darah Tinggi
PUASA	<110	≥126
SEWAKTU	<110	≥200

**TIPS HIDUP SEHAT BAGI
PENYANDANG DIABETES**

1. selalu mengonsumsi makanan dengan pola gizi seimbang menggunakan prinsip piring makan model T untuk makanan utama dan mengutamakan konsumsi buah-buah untuk makanan selingan

2. BATASI makanan berikut ini , dan sangat baik jika dapat dihindari :

- **Mengandung banyak gula sederhana**
 1. Gula pasir
 2. Gula jawa/gula aren/gula merah
 3. Sirup/minuman kemasan
 4. Selai
 5. Susu kental manis
 6. Es krim
 7. Cake/bolu
 8. Cokelat

- **Mengandung lemak**
 1. Semua makanan yang diolah dengan cara digoreng
 2. Fast food/makanan cepat saji

- **Mengandung banyak natrium**
 1. Ikan asin
 2. Telur asin
 3. Makanan kaleng/makanan yang diawetkan

3. Jika ingin mengganti gula pasir, gula aren/jawa dan gula batu dengan gula alternatif maka gunakanlah dalam jumlah terbatas. Gula alternatif yang dimaksud antara lain: fruktosa, gula alkohol berupa sorbitol, manitol dan silitol, aspartame, dan sakarin. Untuk mengetahuinya dapat dengan membaca label dalam kemasan.

Cara Pencegahan

1. Mempertahankan berat badan ideal dengan mengonsumsi makanan rendah lemak.
2. Mengonsumsi makanan tinggi serat seperti buah dan sayur.
3. Mengurangi konsumsi makanan dan minuman manis.
4. Berolahraga secara rutin dan banyak melakukan aktivitas fisik.
5. Mengurangi waktu duduk diam terlalu lama, seperti ketika menonton televisi.
6. Menghindari atau berhenti merokok



WASPADAI HIPERTENSI KENDALIKAN TEKANAN DARAH



Mengendalikan Hipertensi:

Gaya hidup sehat dan minum obat secara teratur. Pengobatan secara teratur adalah:

- meminum obat secara teratur sesuai rekomendasi dokter
- melakukan kontrol teratur



Faktor Risiko Hipertensi

- Faktor risiko yang tidak dapat diubah, yaitu: umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga
- Faktor risiko yang dapat diubah, yaitu: **merokok, kurang makan buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, berat badan berlebih/kegemukan, dislipidemia dan stres.**



Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah: sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, mudah lelah, dll.

Gejala



Komplikasi

Gangguan jantung, gangguan saraf, gangguan serebral (otak), gangguan fungsi ginjal, gangguan penglihatan, dll.

Mencegah Hipertensi

CERDIK

Cek kesehatan secara berkala
Enyahkan asap rokok
Rajin aktivitas fisik
Diet seimbang
Istirahat cukup
Kelola stres

www.kemkes.go.id

www.promkes.depkes.go.id

*Lampiran 11 SAP Diet***Satuan Acara Penyuluhan**

Tema : Diet Diabetes Mellitus dan Hipertensi

Pokok Bahasan : Diet Diabetes Mellitus dan Hipertensi

Sub Pokok Bahasan :

1. Menu diet
2. Cara mengatur diet

Waktu : 15 menit

Sasaran : Pasien yang memiliki penyakit diabetes mellitus komplikasi hipertensi

Jumlah Sasaran: 1 orang

Tanggal : 29 April 2025

Tempat : Ponorogo

Penyaji : Mahasiswa

Tujuan :

a. Umum

Setelah dilakukan penyuluhan tentang penyakit hipertensi diharapkan masyarakat ponorogo dapat memahami diet diabetes mellitus komplikasi hipertensi

b. Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan tentang penyakit diabetes diharapkan masyarakat ponorogo dapat memahami diet diabetes mellitus komplikasi hipertensi

Materi : Pengertian

Metode : ceramah dan praktik

WAKTU	PENCERAMAH	SASARAN
PEMBUKAAN		
5 menit	a. Memberi salam b. Perkenalan c. Menyampaikan tujuan d. Kontrak waktu e. Mengkaji pengetahuan tentang materi yang akan disampaikan	a. Menjawab salam b. Perkenalan c. mendengarkan tujuan d. menyepakati kontrak waktu e. menjawab pertanyaan
KEGIATAN INTI		
15 Menit	a. menjelaskan menu diet b. mengajarkan cara mengatur diet	a. mendengarkan topik yang disampaikan b. mempraktikkan kegiatan yang disampaikan
PENUTUP		
5 Menit	a. menyimpulkan materi yang sudah disampaikan b. mengevaluasi pemahaman peserta c. menyampaikan kontrak waktu berikutnya	a. menyimpulkan materi yang sudah disampaikan b. menjawab pertanyaan evaluasi c. menyepakati kontrak waktu d. menjawab salam

	d. mengucapkan salam penutup	
--	------------------------------	--

Penderita diabetes dengan komplikasi hipertensi memerlukan pola makan khusus dan sangat hati-hati, karena harus mengontrol dua hal sekaligus: kadar gula darah dan tekanan darah. Pola makan harus rendah gula, garam, dan lemak jenuh, serta kaya akan serat, kalium, dan antioksidan.

Berikut ini makanan yang dianjurkan

1. Sayur-sayuran (50% isi piring)

Fungsi: Serat tinggi, bantu turunkan gula darah & tekanan darah.

Contoh : Bayam, brokoli, sawi, selada, wortel, buncis, kol, terong, timun, labu siam, kacang Panjang

Cara memasak : Kukus, tumis tanpa garam, atau rebus. Hindari santan & garam berlebih.

2. Karbohidrat Kompleks (25%)

Fungsi: Menjaga kadar gula darah tetap stabil.

Contoh :Nasi merah / nasi cokelat, Ubi rebus, jagung, kentang (dengan kulit), oatmeal, roti gandum utuh

Hindari: Nasi putih, mie instan, roti tawar biasa, tepung putih.

3. Protein Rendah Lemak (25%)

Fungsi: Membantu menjaga massa otot dan kesehatan jantung.

Contoh: Ikan (kembung, tuna, salmon — panggang/rebus), ayam tanpa kulit, tahu, tempe, telur (1 butir/hari maksimal, lebih aman putihnya saja)

Hindari: Daging merah, jeroan, makanan olahan seperti sosis dan kornet.

4. Buah Rendah Gula & Tinggi Kalium

Fungsi: Memberi vitamin & bantu mengontrol tekanan darah.

Contoh: Apel, pir, papaya, alpukat (lemak sehat & tanpa gula), stroberi, semangka (dalam jumlah terbatas), pisang (boleh, tapi ½ buah per kali makan)

Hindari: Jus buah, durian, mangga terlalu matang, buah kaleng.

5. Lemak Sehat (Sedikit Saja)

Contoh: minyak zaitun, minyak kanola, alpukat, kacang almond, walnut (tanpa garam)

Hindari: Gorengan, santan kental, mentega, margarin, kulit ayam.

6. Minuman

Contoh: Air putih, teh hijau atau teh herbal tanpa gula, susu rendah lemak atau susu almond tanpa pemanis

Hindari: Minuman manis, soda, kopi manis, minuman sachet

Tambahan:

- Gunakan bumbu alami seperti bawang putih, jahe, kunyit, sereh (hindari garam dan MSG).
- Makan dalam porsi kecil tapi sering (5–6x sehari).
- Hindari makanan kaleng, kerupuk, acar, dan makanan cepat saji.

SEPIRING SEHAT UNTUK PENYANDANG DIABETES MELITUS (DM)

JENIS JADWAL JUMLAH

Menyesuaikan jenis makanan dengan metode piring T

Menyesuaikan jadwal
3x makan utama dan 2-3x makan selingan porsi kecil

Jumlah disesuaikan dengan BB pasien dan hasil konseling gizi

3J

BATASI !!

- Mengandung Banyak Gula Sederhana
 - Jar of jam
 - Box of GLACE
 - Cookie
 - Ice cream
- Mengandung Banyak Lemak
 - Food items labeled 'makanan yang digoreng'
 - Fried egg
 - Fried fish
- Mengandung Banyak Garam
 - Box of instant noodle
 - Can of tuna

Lampiran 12 Video Youtube

Video Youtube Penyuluhan 5 Pilar DM Dan CERDIK

Video 5 Pilar DM

https://youtu.be/LecwxKMYcmw?si=5_1KkbG7El1TwO-5



EDUKASI 5 Pilar Diabetes Melitus



Video CERDIK

https://youtu.be/rIVbPxNsvtA?si=qCaPx_KEEd5ICt3J



Yuk Cegah PTM dengan CERDIK!



Lampiran 13 Jadwal Kegiatan Harian

JADWAL KEGIATAN HARIAN

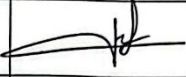
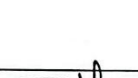
NO.	Hari	Kegiatan
1.	Hari 1	1. Melakukan informed consent pada klien, sekaligus menjelaskan tujuan dan maksud 2. Menginformasikan kepada keluarga klien tentang tujuan dan maksud 3. Melakukan anamnesa dan pemeriksaan fisik 4. Memberikan kuesioner kepada klien 5. Melakukan ttv 6. Melakukan pemantauan gula darah
2.	Hari 2	1. Mengobservasi ttv 2. Menjelaskan Tindakan yang dilakukan 3. Memberikan edukasi dm dan hipertensi 4. Melakukan pemantauan gula darah 5. Pemantauan perilaku kesehatan
3.	Hari 3	1. Menjelaskan Tindakan yang dilakukan 2. Mengobservasi ttv 3. Pemantauan gula darah 4. Memberikan video youtube 5. Pemantauan perilaku kesehatan
4.	Hari 4	1. Menjelaskan Tindakan yang dilakukan 2. Mengobservasi ttv 3. Pemantauan gula darah 4. Memberikan video youtube 5. Pemantauan perilaku kesehatan
5.	Hari 5	1. Mengobservasi ttv 2. Menjelaskan Tindakan yang dilakukan 3. Mengajarkan diet dm dan hipertensi 4. Melakukan pemantauan gula darah 5. Pemantauan perilaku kesehatan
6.	Hari 6	1. Mengobservasi ttv 2. Menjelaskan Tindakan yang dilakukan 3. Memberikan edukasi dm dan hipertensi 4. Melakukan pemantauan gula darah 5. Pemantauan perilaku kesehatan

Lampiran 14 Lembar konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Shindy Puji Lestari
NIM : P17250221021
Dosen Pembimbing : Agung Eko Hartanto, S.Kep., Ns., M.Kep
Judul : Asuhan Keperawatan pada Pasien Diabetes Mellitus
 Komplikasi Hipertensi dengan Masalah Keperawatan
 Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Wilayah Kerja
 Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo

No.	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1	3 Januari 2025		Konsultasi dan ACC Judul	
2	5 Januari 2025	I	1. Introduction : tambahkan fenomena DM dan HT 2. Justifikasi : diurutkan 3. Kronologi : tambahkan dampak dari masalah keperawatan 4. Solusi : tambahkan alat ukur / metode	
3	7 Januari 2025	I	1. Tambahkan sitasi lima pilar dan cerdas 2. Manfaat penelitian : aplikasi untuk klien	
4	9 Januari 2025	I	1. Tambahkan jurnal ilmiah dari tindakan yang diambil 2. Lanjut Bab II	
5	13 Januari 2025	II	1. Penatalaksanaan secara umum 2. Tambahkan klasifikasi hipertensi	
6	15 Januari 2025	II	1. Tindakan Keperawatan HE dilengkapi 2. Instrument dilengkapi	
7	26 Februari 2025	II	1. SDKI Ketidakstabilan Kadar Gula Darah	

			2. SLKI Dan SIKI disesuaikan	
8	5 Maret 2025	III	1. Berikan penjelasan pada design penelitian 2. Kriteria inklusif diperjelas 3. Leaflet dilengkapi	
9	10 Maret 2025	I-III	1. Tambahkan interpretasi skor 2. Siap sidang	
10	20 Maret 2025	I-III	Revisi halaman sesuai pedoman	
11	24 Maret 2025	I-III	ACC Seminar Proposal Siap penelitian	
12	9 April 2025	IV	1. Dalam diagnose menjelaskan 1 diagnosa 2. Beri deskripsi grafik	
13	14 Mei 2025	IV	1. Menghilangkan materi PHBS 2. Evaluasi dibuat berdasarkan grafik	
14	23 Mei 2025	IV	ACC Siap Ujian Sidang KTI	
15	4 Juni 2025	I-IV	1. Penambahan interpretasi skor pada kuesioner 2. Penambahan karakteristik klien pada Bab IV 3. ACC Revisi Hasil Ujian Sidang KTI	
16	4 Juni 2025	I-IV	ACC Hasil Ujian Sidang KTI dari pembimbing	

Nama : Shindy Puji Lestari

TTL : Magetan, 8 November 2003

Alamat : Desa Nguntoronadi RT 13
RW 02 Kecamatan
Nguntoronadi Kabupaten
Magetan

Nama Ayah : Andik Hadi Suwarno

Nama Ibu : Harmini

Telepon : 085790792495

Email : shindypuji@gmail.com

1. TK Aisyiyah 4 Medaeng Sidoarjo
2. TK Dharma Wanita Petungrejo
3. SDN Petungrejo
4. SMPN 1 Nguntoronadi
5. SMAN 1 Kawedanan
6. Sedang menyelesaikan Program Studi D-111 Keperawatan Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus VI Ponorogo

1. TK Aisyiyah 4 Medaeng Sidoarjo
2. TK Dharma Wanita Petungrejo
3. SDN Petungrejo
4. SMPN 1 Nguntoronadi
5. SMAN 1 Kawedanan
6. Sedang menyelesaikan Program Studi D-111 Keperawatan Di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Kampus VI Ponorogo