

*Lampiran 2 Surat Pengantar***SURAT PENGANTAR**

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Diska Nabila Putri / P17250223050

Alamat : Desa Kalang, Magetan

Telp : 085546253583

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 HIPERTENSI DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DI PUSKESMAS JETIS.”**

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

DISKA NABILA PUTRI
P17250223050

Lampiran 3 Laporan Persetujuan

84

Lampiran 3 Laporan Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul **"ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN DIET HIPERTENSI DI PUSKESMAS JETIS."**

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, 24 - 4 - 2025

Responden



KATENAN

Lampiran 4 Surat Pengantar dinas



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, 14 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/95/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jetis
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.15.6/263/2025 tanggal 26 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Diska Nabila Putri
NIM : P17250223050
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Defisit Pengetahuan Diet Hipertensi Di Puskesmas Jetis
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 5 Pemberian Surat Izin



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JETIS
Jalan Jendral Sudirman Nomor 51, Jetis, Ponorogo, Jawa Timur 63473,
Telepon 0352-312100, Whatsapp 085333528928,
Laman puskesmas_jetis@ponorogo.go.id. Pos-el puskesmasjetisponorogo@gmail.com

SURAT IJIN PENELITIAN

Nomor : 400.7/KH/ 507 /405.09.21/2025

Menindaklanjuti surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo, tanggal 14 April 2025, Nomor : 400.7/KRP/95/405.097/2025, perihal Rekomendasi Ijin Penelitian.

Dengan ini Kepala Puskesmas Jetis Kabupaten Ponorogo memberikan ijin Penelitian kepada :

Nama Peneliti : **DISKA NABILA PUTRI**
(Mhs.Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang)
Alamat : Dk Ngrandu RT 04/RW 03 Desa Kalang
Kec. Sidorejo, Kab Magetan
Tema : **"Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan
Defisit Pengetahuan Diet Hipertensi di Puskesmas Jetis"**
Tempat dilakukan Survey/ : Puskesmas Jetis Kab.Ponorogo
Pengumpulan Data
Tujuan Penelitian : Karya Tulis Ilmiah
Tanggal/Lama Penelitian : Tanggal 15 April – 15 Mei 2025 / 1 (satu) Bulan
Status Penelitian : Baru
Nama Penanggungjawab/ : Endang Purwaningsih, S.Kep,Ns.M.Kep
Koordinator Penelitian : Ketua Program Studi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
Kemenkes Malang
Nama Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dengan ketentuan – ketentuan sebagai berikut :

1. Mengajukan Proposal Penelitian
2. Mematuhi Peraturan yang ada di Puskesmas Nailan
3. Absensi Kehadiran sesuai jadwal penelitian
4. Setelah selesai penelitian melaporkan kepada Kepala Puskesmas.
5. Mengumpulkan laporan hasil Penelitian

Demikian surat ijin ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Ponorogo, 16 Mei 2025
Kepala Puskesmas Jetis

Tembusan Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip

drg. Freni Nawang Wulan R
Pembina
NIP. 197812052010012001

Lampiran 5 Instrumen Peningkatan Pengetahuan Diet

No	Pertanyaan	H1		H2		H3		H4		H5		H6		H7	
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
1	Pasien tidak mengkonsumsi gorengan	✓			✓		✓	✓			✓	✓			✓
2	Pasien mengkonsumsi sayur bersantan	✓			✓		✓		✓		✓		✓		✓
3	Pasien mengkonsumsi sayuran hijau	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
4	Pasien mengkonsumsi 1 sdt garam pada satu masakan		✓	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
5	Pasien menerapkan jadwal diet yang sudah dijadwalkan		✓	✓		✓		✓		✓		✓		✓	
6	Pasien mengkonsumsi rebusan-rebusan (lauk yang direbus)		✓	✓			✓	✓		✓		✓		✓	
7	Pasien memahami jenis dan jumlah diet yang dianjurkan		✓		✓	✓		✓		✓		✓		✓	
	SCORE	6	4	8	2	8	2	12	1	10	2	12	1	10	2
	TOTAL SCORE	10		10		10		13		12		13		12	

KETERANGAN : Ya (2) Tidak (1)

Skor 14 : Baik

Skor 7-13 : Cukup

Skor 0-6 : Kurang

Lampiran 6 Kuesioner Pasien (Pre-Test Post-Test) :

No	Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Nama lain dari tekanan darah adalah hipertensi	✓		✓	
2	Dikatakan penyakit tekanan darah tinggi jika nilai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg		✓	✓	
3	Makanan asin-asin tidak akan mempengaruhi kenaikan tekanan darah	✓		✓	
4	Hipertensi berat bila tekanan darah seseorang lebih dari 180/110 mmHG		✓	✓	
5	Merokok bukan factor resiko terkenal hipertensi	✓			✓
6	Hipertensi yang tidak terkontrol akan mengakibatkan stroke, gagal ginjal dan gagal jantung		✓	✓	
7	Obat hipertensi boleh diminum sebelum makan	✓		✓	
8	Depresi dan stress yang berlebihan akan memicu terjadinya kenaikan tekanan darah	✓		✓	
9	Penderita hipertensi tidak perlu rutin minum obat		✓		✓
10	Olahraga dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi		✓	✓	
11	Emosi dapat menyebabkan tekanan darah naik	✓		✓	
	Jumlah	6		9	
	Total Skor	54		81	
	Interprestasi	Pengetahuan Kurang		Pengetahuan Baik	

Lampiran 7 Leaflet edukasi diet rendah garam



Diet Rendah Garam →

Macam-Macam diet rendah garam

Diet rendah garam I (200 – 400 mg)

Diet ini ditunjukan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi berat.

Diet rendah garam II (600 – 800 mg)

Diet ini ditunjukan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi sedang .

Diet rendah garam III (1000 – 1200 mg)

Diet ini ditunjukan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi ringan

Contoh sumber makanan :

karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan, lemak, minuman



Bahan makanan yang dianjurkan:

beras, ikan, kacang segar, sayur segar, buah segar, margarin, teh atau jus

HIPERTENSI

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara mendadak ataupun bertahap yang disebabkan karena pola hidup yang buruk serta emosi yang berlebihan.



Cara mencegah hipertensi :

- 1
Konsumsi makanan rendah lemak dan kaya akan serat.
- 2
Kurangi asupan garam



faktor risiko hipertensi →

usia, jenis kelamin, riwayat keluarga

Lampiran 8 Observasi Tekanan Darah

Hari/Tanggal	Tekanan Darah Pasien
1 (24/4/2025)	190/100 mmHg
2 (25/4/2025)	180/90 mmHg
3 (26/4/2025)	160/80 mmHg
4 (28/4/2025)	170/80 mmHg
5 (29/4/2025)	160/80 mmHg
6 (30/4/2025)	160/90 mmHg
7 (01/5/2025)	150/80 mmHg

Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Tema : Edukasi Pengetahuan Diet Rendah

Garam Sasaran : 1 Pasien dan Keluarga Hipertensi

Tempat : Rumah Pasien Hipertensi

Waktu : 25 menit Hari/Tanggal :-

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan diharapkan Pasien dan keluarga dapat memahami dan mengaplikasikan materi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari, serta dapat menerapkan diet hipertensi yang sudah diajarkan.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 25 menit tentang pengetahuan diet rendah garam pada pasien hipertensi, diharapkan pasien dan keluarga :

1. Menjelaskan mengenai hipertensi
2. Menjelaskan apa itu diet rendah garam
3. Menjelaskan tujuan melakukan diet rendah garam
4. Mengetahui macam macam diet rendah garam
5. Mengetahui contoh sumber makanan dari diet rendah garam
6. Mengetahui contoh menu makanan diet rendah garam

C. Media

Leaflet

D. Metode

Ceramah dan tanya jawab

E. Kegiatan penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan	
		Penyuluh	Peserta
1.	5 menit	Pembukaan 1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan pokok bahasan yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2.	10 menit	Menyampaikan materi 1. Pengertian Hipertensi 2. Pengertian diet rendah garam 3. Tujuan melakukan diet hipertensi 4. Mengetahui macam macam diet hipertensi 5. Mengetahui contoh sumber makanan diet hipertensi 6. Mengetahui contoh menu makanan untuk diet hipertensi	Menyimak dan memperhatikan materi yang disampaikan
3.	10 menit	Penutup 1. Mengevaluasi dengan memberikan pertanyaan 2. Mengucap salam	1. Pasien dan keluarga menjawab pertanyaan yang diberikan 2. Menjawab salam

F. Evaluasi

Cara: lisan

1. Pengertian hipertensi
2. Pengertian diet rendah garam
3. Tujuan melakukan diet hipertensi
4. Mengetahui macam macam diet hipertensi
5. Mengetahui contoh sumber makanan diet hipertensi
6. Mengetahui contoh menu makanan untuk diet hipertensi

Materi Penyuluhan

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah secara mendadak ataupun bertahap yang disebabkan karena pola hidup yang buruk serta emosi yang berlebihan. Hipertensi juga diartikan sebagai peningkatan tekanan sistol mencapai 140 mmHg sampai lebih dan peningkatan diastolik 90 mmHg lebih, diukur dengan keadaan tenang dan cukup.

2. Pengertian Diet Rendah Garam

Diet rendah garam adalah diet dengan mengurangi konsumsi garam tertentu. Asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan edema atau asites dan hipertensi karena ada gangguan keseimbangan cairan tubuh.

3. Tujuan

Tujuan diet rendah garam untuk membantu menurunkan tekanan darah serta mempertahankan tekanan darah menuju normal. Pemberian diet rendah garam pada pasien hipertensi sesuai dengan tingkat keparahannya. Tujuan lainnya dari diet ini adalah untuk mengurangi kadar natrium dalam tubuh, yang dapat membantu mengontrol tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan komplikasi hipertensi lainnya.

4. Macam macam

Berikut macam-macam diet rendah garam :

a. Diet rendah garam I (200 – 400 mg)

Diet ini ditunjukan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi berat. Hipertensi berat adalah kondisi tekanan darah yang sangat tinggi, yaitu di atas 180/120 mmHg. Pengelolaan

makanan tidak ditambahkan garam, dan menghindari makanan yang mengandung natrium tinggi.

b. Diet rendah garam II (600 – 800 mg)

Diet ini ditunjukkan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi sedang. Hipertensi sedang adalah kondisi tekanan darah sistolik antara 160–179 mmHg dan/atau tekanan diastolik antara 100–109 mmHg. Pengelolaan makanan hanya boleh menggunakan $\frac{1}{2}$ sendok teh garam (2 gr).

c. Diet rendah garam III (1000 – 1200 mg)

Diet ini ditunjukkan dengan pasien yang mengalami pembengkakan atau edema, asitesis dan hipertensi ringan. Hipertensi ringan adalah kondisi ketika tekanan darah berada di bawah batas normal, yaitu kurang dari 90/60 mmHg. Pengelolaan makanan boleh menggunakan garam 1 sendok teh garam (6 gr).

5. Contoh sumber makanan

Sumber	Bahan Makanan Yang Dianjurkan	Bahan Makanan yang Tidak Dianjurkan
Karbohidrat	Gandum utuh.oat, beras, kentang, singkong.	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk.
Protein hewani	Ikan, daging, unggas tanpa kulit, telur maksimal 1 butir/hari.	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati ampela, olahan daging dengan natrium.
Protein nabati	Kacang-kacangan segar	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium

Sayuran	Semua sayuran segar	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur.
Buah-buahan	Semua buah segar	Buah-buahan kaleng, asinan dan manisan buah
Lemak	Minyak kelapasawit, margarin, dan mentega tanpa garam.	Margarin, mentega, dan mayonasi.
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak.	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet.

6. Contoh menu makanan

HARI	Menu Makanan
1	Sayur sop (garam 1 sdt) Nasi 5 sendok makan Tempe goreng 1 buah Pisang 1 buah
2	Sayur asem (garam 1 sdt dan gula ½ sdt) Nasi 5 sendok makan Tahu kukus 1 buah Papaya
3	Sayur sop (garam 1sdt) Nasi merah 5 sendok makan Ayam kukus Pisang rebus 1 buah

4	Sayur sop (garam 1 sdt) Nasi 5 sendok makan Tempe goreng 1 buah Pisang 1 buah
5	Sayur asem (1 sdt dan ½ sdt gula) Nasi merah 5 sendok makan Tahu kukus 1 biji Semangka
6	Sayur rebus Nasi 5 sendok makan Tahu goreng 1 buah Papaya
7	Sayur asem (1sdt garam dan ½ sdt gula) Nasi merah 5 sendok Ayam kukus Semangka

Lampiran 10 Kegiatan Harian

Hari / Tanggal	Kegiatan	Hasil Observasi
Kamis (24/4/2025)	Wawancara awal, pengisian data identitas, penyuluhan tentang diet hipertensi dan pengisian kuesioner, diskusi tentang makanan untuk diet, pengecekan tekanan darah	Asupan tinggi garam (mie instan, ikan asin), rendah sayur; pasien belum paham batasan garam.
Jumat (25/4/2025)	Observasi pola makan harian dan pengecekan tekanan darah	Sarapan nasi dengan ayam goreng + kerupuk; edukasi ulang soal pengurangan garam
Sabtu (26/4/2025)	Penyuluhan diet kembali pada pasien, observasi pola makan harian serta pengecekan tekanan darah	Pasien mulai coba kurangi garam; masih sulit ganti lauk asin
Senin (28/4/2025)	Observasi pola makan harian, pengecekan tekanan darah	Menu masih nasi, ayam, rebus; porsi sedikit; pasien coba kurangi garam saat memasak
Selasa (29/4/2025)	Tanya jawab pasien tentang diet yang dianjurkan dan pengecekan tekanan darah	Pasien merasa lebih ringan; pasien mengganti camilan yang mengandung garam dengan makan buah-buahan
Rabu (30/4/2025)	Penyuluhan diet kembali pada pasien, observasi pola makan harian serta pengecekan tekanan darah	Pasien mulai mengganti masakan yang digoreng dengan direbus

Kamis (01/5/2025)	Evaluasi akhir pola makan, pengecekan tekanan darah, pengisian kuesioner	Pasien mulai mengkonsumsi sayuran setiap harinya dan mengurangi makanan yang digoreng
----------------------	--	--

Nama : Diska Nabila Putri

Tempat, Tanggal Lahir : Magetan, 12 Maret 2004

Alamat : Jln. Raya Sarangan RT 04/ RW 03 Kalang Sidorejo
Magetan

Nama Ayah : Sugeng Supriono

Nama Ibu : Suryanti

Email : diskadiskanabila@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Kalang 1
2. SMPN 4 Magetan
3. SMAN 3 Magetan
4. Sedang menyelesaikan Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang