

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Matriks Studi Kasus

[illegible]

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Dari Kampus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Malang
 Jalan Besar Ijen 77C
 Malang, Jawa Timur 65112
 ☎ (0341) 566075
 🌐 <https://poltekkes.malang.ac.id>

Ponorogo, 27 Maret 2025

Nomor : PP.06.02/F.XIII.15.6/271/2025
 Hal : Permohonan Ijin Rekomendasi Penelitian (Studi Kasus)
 Yth : Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo
 di -
 Ponorogo.

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan (Kampus Kab. Ponorogo) bahwa mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 diharapkan memiliki kompetensi penyusunan laporan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI) melalui studi kasus di Puskesmas.

Sehubungan dengan hal tersebut maka kami mengajukan permohonan agar mahasiswa tingkat III semester VI tahun akademik 2024/2025 mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian (studi kasus) di Puskesmas Wilayah Kabupaten Ponorogo yang akan dilaksanakan selama 2 (dua) minggu pada periode bulan Maret sampai dengan bulan April 2025 sesuai target kompetensi yang akan dicapai. Adapun nama mahasiswa dan judul studi kasus adalah sebagai berikut :

No	N a m a	NIM	Judul	Tempat
1.	Dinda Seftianingrum HP 082264070202	P17250223058	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Defisit Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo	Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo

Atas perhatian dan perkenan Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo Kami sampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes
 Kemenkes Malang,



ENDANG PURWANINGSIH, S.Kep, Ns, M.Kep.
 NIP 197104171998032006

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Sibar dan Sandi Negara

Lampiran 3 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, 14 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/101/405.09/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : -
 Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan
 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.15.6/271/2025 tanggal 27 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Dinda Seftianingrum
 NIM : P17250223058
 Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan
 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 4 Surat Selesai Penelitian Dari Puskesmas


PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PONOROGO SELATAN
 Jl. Pacar No. 28, Ponorogo, Jawa Timur 63418
 Telepon 0352-482292
 Laman puskesmas.ponorogo.go.id/ponorogo-selatan, Pos-el puskesmasposelatan@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 NOMOR: 400.7/KH/ 2025 /405.09.02/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

g. Nama : dr. Ani Damayanti

h. NIP : 19700807 200212 2 006

i. Jabatan : Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

i. Nama : Dinda Seftianingrum

j. Fakultas : Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

k. Jurusan : DIII Keperawatan

l. Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan penelitian di Puskesmas Ponorogo Selatan selama 1 (satu) bulan untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul "Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Defisit Pengetahuan tentang Gaya Hidup Sehat Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan"

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 7 Mei 2025
 Kepala Puskesmas Ponorogo Selatan

dr. ANI DAMAYANTI
 Pembina Utama Muda / IV C
 NIP. 19700807 200212 2 006

Lampiran 5 Surat Pengantar

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/NIM : Dinda Seftianingrum/ P17250223058

Alamat : Jl. Bali Gg: 7 No. 1 RT 26 RW 08, Kartoharjo, Kartoharjo,
Kota Madiun.

Telp : 082264070202

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan (Kampus. Kab. Ponorogo) Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DI WILAYAH PUSKESMAS PONOROGO SELATAN”.

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 nomer yang tercantum di atas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaanya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan Kerjasama dalam Proposal Karya Tulis Ilmiah (studi kasus) ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya

Dinda Seftianingrum

Lampiran 6 Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN**(Informed Consent)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi responden untuk bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN DEFISIT PENGETAHUAN TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DI WILAYAH PUSKESMAS PONOROGO SELATAN”.

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama 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 kegiatankegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo,

Responden

Lampiran 7 Jadwal Kegiatan Harian

JADWAL KEGIATAN HARIAN**JADWAL KEGIATAN HARIAN**

Hari Perawatan	Kegiatan	Ttd Responden
Hari ke 1	- Pagi Perkenalan, Pengkajian, pemeriksaan fisik, cek TD Edukasi tentang gaya hidup sehat (pola makan dan aktivitas fisik senam tera) Melakukan evaluasi sebelum dan setelah edukasi Mereview dan mengevaluasi jadwal makan yang telah dilakukan Melakukan evaluasi setelah melakukan senam tera dan pola makan	
Hari ke 2	- Pagi Cek TD Menanyakan keluhan Mereview dan mengevaluasi jadwal makan yang telah dilakukan	
Hari ke 3	- Pagi Cek TD Mengobservasi keluhan Mereview dan mengevaluasi jadwal makan yang telah dilakukan	
Hari ke 4	- Pagi Cek TD Mengobservasi keluhan Mereview dan mengevaluasi jadwal makan dan senam tera yang telah dilakukan	
Hari ke 5	- Pagi Cek TD Mengobservasi keluhan Mereview pelaksanaan pola makan	
Hari ke 6	- Pagi Cek TD Mengobservasi keluhan Mereview pelaksanaan pola makan	
Hari ke 7	- Pagi Cek TD Mengobservasi keluhan Mereview pelaksanaan pola makan, Melakukan evaluasi terkait senam tera	

Lampiran 8 Kisi-kisi Kuisisioner

Kisi-kisi Kuisisioner

No	Soal	No soal	Jawaban
1	Definisi penyakit hipertensi	1,2	Benar
2	Faktor penyebab hipertensi yang dapat dirubah maupun tidak	3	Benar
3	Komplikasi dari penyakit hipertensi	4	Benar
3	Gaya hidup sehat hipertensi, berhenti merokok	5	Salah
4	Gaya hidup sehat, pola makan yang sehat	6,7	Salah
5	Gaya hidup sehat, mengurangi kafein	8	Salah
6	Gaya hidup sehat, melakukan aktivitas fisik	9	Benar
7	Kelola stress	10	Salah

Lampiran 9 Hasil Penilaian Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Hipertensi

Hasil Penilaian Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Hipertensi

Nama : Ny. I

Umur : 51 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat : Jl. ST, T

Pendidikan : SLTP

No	Pertanyaan	Skor Jawaban			
		Sebelum penyuluhan		Setelah penyuluhan	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1.	Hipertensi adalah pengertian medis dari penyakit tekanan darah tinggi	V		V	
2.	Hipertensi (Tekanan darah tinggi) adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg	V		V	
3.	Penyebab terjadi hipertensi antara lain faktor keturunan, berat badan berlebih, kurang aktivitas fisik, merokok, stress	V		V	
4.	Hipertensi bila tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan penyakit baru, seperti stroke, penyakit jantung hingga kematian.		V	V	
5.	Pasien hipertensi bebas merokok maupun terpapar asap rokok	V			V
6.	Pasien tidak diharuskan membatasi konsumsi makanan asin/garam.		V		V
7.	Pasien tidak harus membatasi mengkonsumsi makanan yang berlemak	V			V
8.	Pasien tidak harus membatasi mengkonsumsi kafein/kopi.		V		V
9.	Melakukan aktivitas fisik dengan melakukan pekerjaan	V		V	

	rumah atau berolahraga minimal 30 menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung dan menurunkan tekanan darah.				
10.	Stress tidak dapat memicu tekanan dalam darah naik bagi penderita.		V		V
Total skor		70 %		100 %	
Kategori		Cukup		Baik	

Keterangan:

Untuk pertanyaan unfavorable (pertanyaan yang bersifat negative atau tidak) Jawaban Benar nilai 0 dan Salah nilai 1

Untuk pertanyaan favorable (pertanyaan yang bersifat positif), jawaban Benar nilai 1 dan Salah nilai 0

Skor = $SP/SM \times 100\%$

Sp = skor didapat

Sm = skor maksimal

Kategori

Baik = lebih dari 75 %

Cukup = 50-75%

Kurang = < 50% (Sugianto, 2013)

Lampiran 10 Hasil Observasi Perilaku Gaya Hidup Sehat

Hasil Observai Perilaku Gaya Hidup Sehat

Kegiatan	H-1		H-2		H-3		H-4		H-5		H-6		H-7	
	D	T	D	T	D	T	D	T	D	T	D	T	D	T
Melakukan pola makan sesuai dengan jadwal makan	V			V		V		V	V			V		V
Pasien mengurangi makanan yang berlemak	V			V		V		V	V		V		V	
Pasien menghindari makanan yang asin	V			V		V		V	V		V		V	
Pasien menghindari merokok/asap rokok	V		V		V		V		V		V		V	
Pasien melakukan aktivitas fisik rutin (jogging, bersepeda, senam tera,	V		V		V		V		V		V		V	
Pasien mengurangi minum kopi bila terbiasa minum kopi	V		V		V		V		V		V		V	
Pasien mengurangi stress, mengurangi memikirkan hal yang tidak perlu	V		V		V		V		V		V		V	
Total Skor	7	0	4	3	4	3	4	3	7	0	6	1	6	1

Keterangan:

D : Dilakukan (skor 1)

T : Tidak dilakukan (skor 0)

Apabila pasien melakukan dicentang pada kolom “D” dan tidak melakukan dicentang kolom “T”

Apabila Dilakukan semua 7 kegiatan dalam sehari berarti perilaku sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan (skor 7) kategori baik

Apabila Tidak dilakukan semua 7 kegiatan berarti perilaku kurang sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan (skor < 7) kategori kurang

Lampiran 11 Jadwal Pola Makan

Jadwal Pola Makan

Hari ke 1

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
07.00-08.00	Nasi putih Bacem tempe Sayur sop bayam Garam	1 centong 1 potong 10 lembar 1/2 sdt	129 kal 79 kal 36 kal 0 kal
08.10	Papaya	2 potong besar	46 kal
Jumlah kalori kal			290
12.00-12.30	Nasi putih Telur rebus Sayur sop bayam	1 $\frac{1}{2}$ centong 1 butir 10 lembar	194 kal 95 kal 36 kal
Jumlah kalori kal			265
18.00-18.30	Nasi putih Bacem tempe Ikan Minyak Garam	1 centong 1 potong 1 ekor 2 $\frac{1}{2}$ sdm 1/2 sdt	129 kal 79 kal 65 kal 225 kal 0 kal
19.00	Papaya	2 potong besar	46 kal
Jumlah kalori kal			544
Total kalori			1.235 kal

Hari ke 2

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
07.00-08.00	Nasi putih Sayur bening bayam Tempe	1 centong 10 lembar 1 potong	129 kal 36 kal 85 kal

	Minyak Garam	½ sdm 1/2 sdt	45 kal 0 kal
08.10	Pisang	2 buah	80 kal
Jumlah kalori		375 kal	
12.00- 12.30	Nasi putih Tumis kangkung Tahu Tempe Minyak Garam	1 1/2 centong 40 lembar 1 potong 1 potong ½ sdm ½ sdt	194 kal 95 kal 36 kal 85 kal 80 kal 45 kal 0 kal
Jumlah kalori		462 kal	
18.00- 18.30	Nasi putih Tumis kangkung Telur dadar Garam	1 centong 40 potong 1 butir 1/2 sdt	129 kal 58 kal 153 kal 0 kal
19.00	Apel	2 buah	58 kal
Jumlah kalori		398 kal	
Total kalori			1.235

Hari ke3

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
07.00- 08.00	Nasi putih Sambal kacang Daun pepaya Tempe Garam Minyak	1 centong 1 sendok 3 lembar 1 potong 1/2 sdt ½ sdm	129 kal 219 kal 15 kal 85 kal 0 kal 45 kal
08.10	Apel	1 buah	58 kal
Jumlah kalori		552 kal	
12.00- 12.30	Nasi putih Pepes tongkol Sayur daun ubi jalar Wortel Garam	1 1/2 centong 1 ekor 19 lembar 12 potong ½ sdt	194 kal 143 kal 100 kal 84 kal 0 kal
Jumlah kalori		521 kal	
18.00- 18.30	Nasi putih Sambal goreng	1 centong 1 buah	129 kal 166 kal

	kentang Tahu bumbu kuning Garam	1 potong 1/2 sdt	85 kal 0 kal
19.00	Apel	1 buah	58 kal
Jumlah kalori			438 kal
Total kalori			1.511

Hari ke 4

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
07.00-08.00	Nasi putih Perkedel kentang Tumis sawi Wortel Garam Minyak	1 centong 2 buah 1 mangkok 1/2 potong 1/2 sdt ½ sdm	129 kal 332 kal 56 kal 84 kal 0 kal 90 kal
08.10	Pisang	2 buah	80 kal
12.00-12.30	Nasi putih Semur telur Tempe Minyak	1 1/2 centong 2 butir 1 potong 1/2 sdm	194 kal 194 kal 80 kal 45 kal
Jumlah kalori			265 kal
18.00-18.30	Nasi putih Ikan tongkol Lalapan (kol, timun) Minyak Garam	1 centong 1 buah 2 lembar 2 potong 1 sdm 1/2 sdt	129 kal 96 kal 13 kal 8 kal 0 kal 90 kal
19.00	Papaya	2 potong besar	80 kal
Jumlah kalori			416 kal
Total kalori			1.700 kal

Hari ke 5

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori

07.00-08.00	Nasi putih Sup wortel Bayam Tempe Garam Minyak	1 centong 1 potong 10 lembar 1 potong 1/2 sdt ½ sdm	129 kal 84 kal 36 kal 85 kal 0 kal 45 kal
08.10	Papaya	2 potong besar	46 kal
Jumlah kalori			425 kal
12.00-12.30	Nasi putih Ayam Lalap kol Mentimun Minyak	1 ½ centong 1 potong 4 lembar 2 potong 1 1/2 sdm	194 kal 284 kal 25 kal 7 kal 180 kal
Jumlah kalori			690 kal
18.00-18.30	Nasi putih Sup wortel Bayam Telur dadar Garam	1 centong 12 potong 10 lembar 1 butir 1/2 sdt	129 kal 84 kal 36 kal 153 kal 0 kal
19.00	Semangka	1/4 potong	30 kal
Jumlah kalori			432 kal
Total kalori			1.547 kal

Hari ke 6

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
Pagi 07.00-08.00	Nasi putih Ikan tongkol Lalap Timun, kol Garam	1 centong 1 ekor 2 potong 2 lembar 1/2 sdt	129 kal 65 kal 13 kal 8 kal 0 kal
08.10	Semangka	1/4 potong	30 kal
Jumlah kalori			245 kal
Siang 12.00-12.30	Nasi putih Tumis kol wortel Lele Garam Minyak	1 1/2 centong 12 helai 12 potong 1 ekor 1/2 sdt 1/2 sdm	194 kal 78 kal 84 kal 65 kal 0 kal 45 kal
Jumlah kalori			466 kal
Malam 18.00-18.30	Nasi putih Ikan tongkol	1 centong 1 ekor	129 kal 65 kal

	Tumis sawi Tahu Wortel Garam	1 mangkok 1 potong 12 potong 1/2 sdt	56 kal 85 kal 84 kal 0 kal
19.00	Semangka	1/4 potong besar	30 kal
Jumlah kalori			449 kal
Total kalori			1.160 kal

Hari ke 7

Jadwal	Jenis makanan	Jumlah makanan	Kalori
07.00-08.00	Nasi putih Tumis sawi Tahu Telur dadar Garam minyak	1 centong 1 potong 1 potong 1 butir 1/2 sdt 1/2 sdm	129 kal 56 kal 153 kal 0 kal 45 kal
08.10	Papaya	2 potong besar	46 kal
Jumlah kalori			429 kal
12.00-12.30	Nasi putih Tumis kangkung Tongkol Garam Minyak	1 ½ centong 40 lembar 1 ekor 1/2 sdt 1 1/2 sdm	194 kal 58 kal 65 kal 0 kal 135 kal
Jumlah kalori			452 kal
18.00-18.30	Nasi putih Tempe Sambal kacang Daun kangkong	1 centong 1 potong 1 sendok 40 lembar	129 kal 85 kal 219 kal 58 kal
19.00	Semangka	1/4 potong	30 kal
Jumlah kalori			522 kal
Total kalori			1.403 kal

Sumber: (Purtiantini, 2022).

Lampiran 12 Jadwal Aktivitas Fisik

Jadwal Aktivitas Fisik

Hari	Aktivitas Fisik	Waktu
I	Melakukan Senam Tera	20 menit
II	Melakukan jogging	20 menit
III	Bersepeda	20 menit
IV	Melakukan senam tera	20 menit
V	Melakukan jalan santai	20 menit
VI	Bersepeda	20 menit
VII	Melakukan senam tera	20 menit

Lampiran 13 SOP Pengukuran Tekanan Darah

SOP Pengukuran Tekanan Darah

Definisi	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah/tensi.
Indicator	1. Semua pasien baru. 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan penyakit kronis lainnya.
Tujuan	Untuk mengetahui tekanan darah.
Persiapan alat	1. Spignomanometer 2. Stetoskop 3. Buku catatan 4. Alat tulis
Persiapan pasien	1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Atur posisii pasien dalam rilek duduk atau berbaring
Persiapan lingkungan	1. Tutup pintu dan jendela (menjaga privasi pasien) 2. Mengatur suasana yang tenang dan nyaman
Tahap orientasi	1. Berikan salam terapeutik 2. Identifikasi klien 3. Tanyakan nama dan tanggal lahir, dan dicocokkan dengan gelang yang dipakai oleh pasien 4. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan 5. Berikan kesempatan klien untuk bertanya
Tahap kerja	1. Mencuci tangan 2. Letakkan tensimeter disamping atas lengan yang akan dipasang manset pada titik parallax 3. Meminta/membantu pasien membuka/menggulung lengan baju sebatas bahu untuk 4. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3cm diatas fossa cubiti 5. Tentukan denyut nadi arteri radiais secara perlahan 6. Letakkan diafragma stetoskop di atas nadi brakhialis 7. Pompa terus sampai manometer setinggi 19 mmhg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba 8. Kempeskan balon udara mangset secara perlahan
Tahap terminasi	1. Evaluasi respon dan perasaan pasien 2. Sampaikan hasil kegiatan tekanan darah 3. Cuci tangan 4. Dokumentasi: catat waktu melakukan tindakan pengukuran tekanan darah, respon klien dan hasil pengukuran

Lampiran 14 SOP Senam Tera

SOP Prosedur Senam Tera

Definisi	Olahraga pernapasan yang di padu dengan olahraga gerak yang menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan.
Tujuan	Menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.
Tahap orientasi	1. Memberikan salam terapeutik 2. Mengidentifikasi klien 3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 4. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya
Tahap kerja	1. Gerakan peregangan a. Kaki kiri dibuka selebar bahu, kedua telapak tangan sejajar, kedua tangan dipinggang b. Kepala menoleh ke kiri kanan hitungan 2×8 c. Tundukan kepala keatas kebawah hitungan 2×8 d. Miringkan kepala kiri ke kanan hitungan 1×8 e. Memutar kepala dari kiri ke belakang, kanan belakang f. Kedua lengan dijulurkan ke depan setinggi bahu hitungan 2×8 g. Melenturkan telapak tangan kearah badan, telapak tangan kedepan bersama dengan melenturkan lutut turun naik dengan hitungan 2×8 h. Bahu diputar ke depan lalu belakang secara bergantian dengan hitungan masing-masing 2×8 i. Busungkan dada bersama dengan melenturkan lutut turun naik dengan hitungan 2×8 j. Telapak tangan kearah bawah seperti bermain piano bersama dengan melenturkan lutut turun naik dengan hitungan 2×8 k. Rentangkan tangan kesamping sesuai dengan irama dengan hitungan 1×8 l. Telapak diputar keatas menghadap atas dengan hitungan 2×8 m. Putarkan pinggang dari kanan ke kiri dengan menjulurkan tangan ke depan dengan hitungan 2×8 n. Tangan seperti bermain Piano dengan hitungan 1×8 o. Kedua kaki membentuk huruf T yang berputar telapak tangan, badan ditengah antara kaki kiri dan kanan dengan hitungan 2×8 p. Angkat lutut bergantian sesuai kemampuan tidak meloncat dengan hitungan 2×8 q. tumit ke depan dengan mengayun lengan keatas secara bergantian dengan hitungan 2×8 r. Tumit ke samping dengan mengayun lengan secara bergantian dengan hitungan 2×8

	s. Kaki ke belakang dan mengayunkan tangan keatas dengan hitungan 2×8 t. tangan dilipat ke samping dengan hitungan 2×8 u. Tepuk tangan sambil kaki sesuai irama kebelakang dengan hitungan 2×8 v. Tumit diangkat dengan mengangkat kedua tangan keatas lalu ke samping dengan hitungan 2×8 w. Jalan ditempat sambil mengangkat paha dengan hitungan 2×8
Tahap terminasi	1. Berikan informasi kepada klien tentang tata cara senam tera dengan jelas dan benar. 2. Arahkan klien untuk melakukan senam tera sesuai dengan waktu yang telah dianjurkan. 3. Mengucapkan salam dan terima kasih kepada klien.
Evaluasi	1. Tanyakan perasaan klien setelah dilakukan tindakan senam tera. 2. Observasi tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan tindakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.
Referensi	D. Ratnasari, "Stikes BHM Madiun," 7 Juli 2022. [Online]. Available: http://repository.stikes-bhm.ac.id/1642/1/201802058.pdf. [Accessed 2 Januari 2025]. https://youtu.be/oeL1VyRCsSk?si=un6r4TKGIVQ84U7h (Accessed 10 Februari 2025)

Lampiran 15 SAP

SAP (SATUAN ACARA PENYULUHAN)

Tema	: Hipertensi
Pokok Pembahas	: Gaya Hidup sehat
Sub Pokok Pembahasan	:
	1. Pengertian hipertensi.
	2. Penyebab yang mempengaruhi hipertensi.
	3. Komplikasi hipertensi.
	4. Cara pengendalian hipertensi dengan gaya hidup sehat.
Sasaran	: Pasien Hipertensi
Hari dan tanggal	: Senin, 24 April 2025
Waktu/jam	: 30 menit
Tempat	: Rumah pasien
Penyuluh	: Dinda Seftianingrum

A. Tujuan Instruksional Umum (TU)

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pendidikan kesehatan selama 1x30 menit diharapkan peserta mengerti dan memahami tentang penatalaksanaan hipertensi dengan gaya hidup sehat.

B. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan kesehatan 1x pertemuan, diharapkan Bapak/Ibu mampu:

- 1 Menjelaskan pengertian hipertensi
- 2 Menjelaskan penyebab yang mempengaruhi hipertensi
- 3 Menjelaskan komplikasi hipertensi.
- 4 Menjelaskan cara pengendalian hipertensi dengan gaya hidup sehat

C. Materi

Terlampir

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. Media

1. Leaflet

2. Kuisioner

F. Jadwal Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	
		Penyaji	Peserta
1.	3 mnt	Pembukaan 1) Salam pembukaan 2) Perkenalan 3) Kontrak waktu 4) Menjelaskan tujuan dari penyuluhan 5) Menyebutkan materi yang diberikan 6) Menyakan kesiapan peserta	1) Peserta menjawab salam 2) Peserta mengenal penyaji materi 3) Peserta bersedia 4) Peserta mengerti tujuan penyuluhan 5) Peserta mengerti materi yang akan diberikan 6) Peserta bersiap menerima materi
2.	5 mnt	Pelaksanaan Penyampaian materi melalui media leaflet dan membagikan leaflet 1) Pengertian hipertensi 2) Penyebab hipertensi 3) Menjelaskan komplikasi hipertensi. 4) Cara pengendalian hipertensi dengan gaya hidup sehat	Peserta memperhatikan yang lagi dijelaskan
3.	5 mnt	Tanya Jawab Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang telah disampaikan	Peserta mengajukan pertanyaan
4.	5 mnt	Evaluasi Menyakan kembali kepada peserta tentang materi yang telah diberikan	Peserta menjawab pertanyaan
5.	2 mnt	Penutup/ terminasi 1) Menjelaskan kesimpulan materi yang disampaikan 2) Mengucapkan terimakasih 3) Salam penutup	Peserta mendengarkan dan menjawab salam
20 menit		Total Waktu	

G. Materi

a. Pengertian Hipertensi

Menurut WHO (2023) hipertensi yaitu terjadi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi dengan tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg.

b. Menjelaskan penyebab yang mempengaruhi hipertensi

- Obesitas

Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah. Dalam hal ini, seseorang dengan obesitas biasanya mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah sehingga berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah. Penyempitan tersebut memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh terpenuhi. Hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

- Merokok

Merokok juga merupakan pemicu terjadinya hipertensi. Merokok dapat menyebabkan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung mengalami peningkatan. Merokok dapat memperparah kejadian hipertensi dan berpotensi pada penyakit degeneratif lain seperti stroke, dan penyakit jantung.

- Konsumsi Alkohol dan kafein berlebih

Alkohol juga diketahui menjadi faktor resiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut diduga akibat adanya peningkatan kadar kortisol, peningkatan volume sel darah merah, dan kekentalan darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah.

Sementara itu, kafein diketahui dapat membuat jantung berpacu lebih cepat sehingga mengalirkan darah lebih banyak setiap detiknya.

- Konsumsi garam berlebih

Sudah banyak diketahui bahwa mengkonsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak di keluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh. Sehingga membuat peningkatan volume dan tekanan darah naik.

- Stress

Stress juga dapat menjadi faktor terjadinya hipertensi. Kejadian hipertensi lebih besar terjadi pada individu yang memiliki kecenderungan stres emosional. Keadaan seperti tertekan, murung, dendam, takut, dan rasa bersalah dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga memicu peningkatan tekanan darah.

- Keseimbangan hormonal

Keseimbangan hormonal antara estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi tekanan darah. Dalam hal ini, wanita memiliki hormon estrogen yang berfungsi mencegah terjadinya pengentalan darah dan menjaga dinding pembuluh darah. Jika terjadi ketidakseimbangan makan dapat memicu gangguan pada pembuluh darah. Gangguan tersebut berdampak pada peningkatan tekanan darah. Gangguan keseimbangan dapat terjadi pada penggunaan alat kontrasepsi hormonal seperti pil KB (Widjaya, 2019).

c. Komplikasi Hipertensi

Penyakit hipertensi bila tidak segera diatasi dapat menyebabkan timbulnya masalah penyakit baru. Hipertensi bisa berakibat pada stroke, penyakit jantung, gagal ginjal hingga gangguan pada organ mata.

d. Tanda Gejala Ht

Secara umum tanda dan gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi diantaranya adalah (Kusyani, 2024).

- Nyeri kepala
- Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk
- Perasaan berputar serasa ingin terjatuh
- Takikardi
- Kelelahan, lemah, lesu
- Mata berkunang-kunang
- Gemetar

e. Cara pengendalian dan pencegahan hipertensi dengan gaya hidup sehat

- Menerapkan pola makan sehat

- Melakukan aktivitas fisik
 - Mengurangi stress
 - Berhenti merokok dan berhenti mengonsumsi minuman beralkohol
 - Mempertahankan berat badan yang sehat
 - Mengurangi kafein/kopi
- f. Menjelaskan cara pengendalian hipertensi (senam tera)

Melakukan aktivitas fisik yang baik untuk penderita hipertensi adalah senam tera. Gerakan senam tera terdiri dari gerakan peregangan. Gerakan peregangan Kaki kiri dibuka selebar bahu, kedua telapak tangan sejajar, kedua tangan dipinggang kepala menoleh ke kiri kanan hitungan 2×8, tundukan kepala keatas kebawah hitungan 2×8, miringkan kepala kiri ke kanan hitungan 1×8, memutar kepala dari kiri ke belakang, kanan belakang, kedua lengan dijulurkan ke depan setinggi bahu hitungan 2×8, melenturkan telapak tangan kearah badan bersama dengan melenturkan lutut turun naik hitungan 2×8, telapak tangan kedepan hitungan 2×8, bahu diputar ke depan hitungan 2×8, bahu diputar ke belakang hitungan 2×8, busungkan dada bersama dengan melenturkan lutut turun naik dengan hitungan 2×8, telapak tangan kearah bawah seperti bermain piano bersama dengan melenturkan lutut turun naik dengan hitungan 2×8, rentangkan tangan kesamping sesuai dengan irama dengan hitungan 1×8, telapak diputar keatas menghadap atas pada saat mendorong keatas dengan hitungan 2×8, putarkan pinggang dari kanan ke kiri dengan menjulurkan tangan ke depan dengan hitungan 2×8, tangan seperti bermain Piano dengan hitungan 1×8, kedua kaki membentuk huruf T yang berputar telapak tangan, badan ditengah antara kaki kiri dan kanan dengan hitungan 2×8, angkat lutut bergantian sesuai kemampuan tidak meloncat dengan hitungan 2×8, tumit ke depan dengan mengayun lengan keatas secara bergantian dengan hitungan 2×8, tumit ke samping dengan mengayun lengan secara bergantian dengan hitungan 2×8, kaki ke belakang dan mengayunkan tangan keatas dengan hitungan 2×8, tangan dilipat ke

samping dengan hitungan 2×8, tepuk tangan sambil kaki sesuai irama kebelakang dengan hitungan 2×8, tumit diangkat dengan mengangkat kedua tangan keatas lalu ke samping dengan hitungan 2×8, jalan ditempat sambil mengangkat paha dengan hitungan 2×8.

H. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur: Audience antusias terhadap materi penyuluhan
2. Evaluasi Proses: Audience tidak meninggalkan tempat sebelum penyuluhan berakhir dan bersikap kooperatif
3. Evaluasi Hasil: Audience diberikan pertanyaan oleh penyuluh tentang hipertensi dan pencegahannya setelah menyampaikan materi penyuluhan untuk mengetahui sejauh mana audience memahami materi yang sudah disampaikan.

I. Lampiran Leaflet



BAGAIMANA CARA MENCEGAH HIPERTENSI?

mengonsumsi makanan sehat

Batasi asupan garam

kurangi konsumsi kafein

berhenti merokok

olahraga rutin

mengaga berat badan

MENGAPA HIPERTENSI HARUS DICEGAH?

karena hipertensi dapat menyebabkan:

PENYAKIT JANTUNG

STROKE

KERUSAKAN GINJAL

PECAH PEMBULUH DARAH

KEMATIAN

CARA MENGATASI HIPERTENSI DIRUMAH

dengan mengonsumsi makanan berikut:

mentimun

buah-buahan

sayur-sayuran

obat-obatan sesuai anjuran dokter



Bahu diputar ke depan 2x8
Bahu diputar ke belakang 2x8
Busungkan dada bersama dengan melenturkan lutut turun naik 2x8
Telapak tangan kearah bawah seperti bermain piano bersama dengan melenturkan lutut turun naik 2x8



Rentang tangan kesamping sesuai dengan irama 2x8
Telapak diputar keatas menghadap atas pada saat mendorong keatas 2x8
Putarkan pinggang dari kanan ke kiri dengan menjulurkan tangan ke depan 2x8



kaki kiri dibuka selebar bahu, kedua telapak tangan sejajar, kedua tangan dipinggang kepala menoleh ke kiri kanan 2x8
tundukan kepala keatas kebawah 2x8
miringkan kepala kiri ke kanan 1x8
Memutar kepala dari kiri ke belakang, kanan belakang



kedua lengan dijulurkan ke depan setinggi bahu 2x8
Melenturkan telapak tangan kearah badan bersama dengan melenturkan lutut turun naik 2x8
Telapak tangan kedepan 2x8

senam tera

dinda seftianingrum

olahraga pernapasan yang di padu dengan olahraga gerak yang menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan.





Bermain Piano 1×8
Kedua kaki membentuk huruf T yang berputar telapak tangan, badan ditengah antara kaki kiri dan kanan secara bergantian 2×8

Angkat lutut bergantian sesuai kemampuan tidak meloncat 2×8
tumpit ke depan dengan mengayun lengan keatas secara bergantian 2×8
Tumpit ke samping dengan mengayun lengan secara bergantian 2×8
Kaki ke belakang dan mengayunkan tangan keatas 2×8

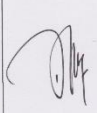
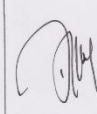
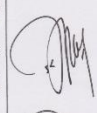
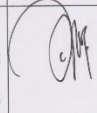
tangan dilipat ke samping 2×8
Tepuk tangan sambil kaki sesuai irama kebelakang 2×8
Tumpit diangkat dengan mengangkat kedua tangan keatas lalu ke samping 2×8
Jalan ditempat sambil mengangkat paha 2×8

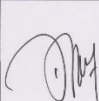
Lampiran 16 Lembar Konsultasi

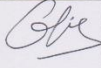
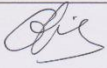
Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dinda Seftianingrum
 NIM : P17250223058
 Nama Pembimbing : Agus Wiwit Suwanto, S. Kep, Ns, M. Kep
 Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Gaya Hidup Sehat Di Wilayah Kerja Puskesmas Ponorogo Selatan Kabupaten Ponorogo.

NO	TANGGAL	BAB	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	Senin, 30-12-2024	1	1. Kronologi terjadinya Hipertensi. 2. Jangan ada estimasi dalam justifikasi. 3. Solusi untuk menyelesaikan masalah defisit pengetahuan gaya hidup sehat. 4. Satu paragraf harus nyambung kalimat sebelum dan setelahnya. 5. Pada tujuan penelitian pada awal kata menggunakan "menganalisis".	
2.	Kamis, 2-01-2025	1,2	1. Menambahkan data dari Dinas Kesehatan. 2. Dalam justifikasi tidak perlu memakai urutan dari kecamatan. 3. Citasi jangan disingkat. 4. Pada konsep askep disebutkan untuk penyakit keluarga apa saja. 5. Gaya hidup sehat dispesifikan kembali.	
3.	Selasa, 07-01-2025	2,3	1. Spasi terlalu lebar. 2. Lebih dijelaskan saat bertemu klien akan dilakukan apa saja. 3. Dalam batasan karakteristik spesifikan klien dengan BB normal. 4. Dalam desain penelitian teori tidak perlu banyak.	
4.	Kamis, 9-01-2025	3	1. Dalam evaluasi lebih difokuskan 1 gaya hidup sehat yang harus dicapai. 2. Menambahkan SOP tekanan darah. 3. Membuat jadwal kegiatan termasuk aktivitas fisik, pola makan.	

5.	Jumat, 10-01-2025	3	1. Menambahkan teori tentang senam tera. 2. Menambahkan teori nafas dalam dan dijelaskan bagaimana bisa menurunkan stress. 3. Jadwal pola makan harus dijelaskan berapa kalorinya.	
6.	Senin, 10-02-2025	1-3	Acc siapkan hasil seminar proposal.	
7.	Jumat, 14-03-2025	2,3	1. Membuat instrumen kuisisioner terkait pengetahuan pasien. 2. Pathway cukup 1 halaman. 3. Daftar Pustaka cukup 1 spasi.	
8.	Senin, 24-03-2025	3	1. Instrumen penilaian diberi keterangan skor. 2. Rapikan tabel.	
9.	Selasa, 25-03-2025	1-3	Acc penguji, revisi proposal.	
10.	Rabu, 26-03-2025	1-3	Acc siap penelitian.	
11.	Rabu, 07-05-2025	4	1. Proses memilih partisipan bagaimana dijelaskan. 2. Pembahasan tambahkan lebih dari 1 peneliti. 3. Edukasi apa saja disebutkan di hasil dan pembahasan.	
12.	Rabu, 14-05-2025	4	1. Menampilkan data gaya hidup sehatnya dengan grafik.	
13.	Kamis, 15-05-2025	1-5	Acc pembimbing, siapkan seminar hasil.	
14.	Selasa, 24-06-2025	1,4,5	1. Spasi daftar isi diperbaiki. 2. Spasi daftar singkatan diperbaiki.	

15.	Selasa, 24-06-2025	5	1. Memperbaiki spasi dan paragraf. 2. membenarkan hasil tekanan darah di hasil pada hari pertama dan terakhir.	
16.	Rabu, 25-06-2025	1-5	Acc revisi dari penguji.	
17.	Jumat, 18-07-2025	1-5	Acc revisi dari pembimbing.	

Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup



Nama Lengkap : Dinda Seftianingrum

NIM : P17250223058

Tempat/Tanggal Lahir: Kota Madiun, 26 September 2003

Agama : Islam

Jenis Kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2009-2010 : TK PSM Madiun
2. Tahun 2011-2016 : MI PSM Madiun
3. Tahun 2017-2019 : SMPN 5 Madiun
4. Tahun 2020-2022 : SMKN 3 Madiun
5. Tahun 2022-sekarang : Polkesma Kampus Kab. Ponorogo