

LAMPIRAN

Lampiran 1: Instrumen Indikator Penilaian Kepatuhan

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	
Total			

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian:

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Lampiran 2: Rencana Kegiatan Harian

Hari	Kegiatan	Menu Makanan
Hari ke-1	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menjelaskan tentang hipertensi, manfaat kepatuhan regimen terapi, dampak ketidakpatuhan regimen terapi, langkah-langkah meningkatkan regimen terapi. ☐ Motivasi: mendampingi pasien dalam mengukur tekanan darah pertama kali, memberikan dorongan positif agar pasien tidak merasa khawatir dan percaya bahwa pengobatan akan efektif.	☐ Sarapan: Nasi dengan sayur daun singkong, tempe goreng tanpa garam. ☐ Camilan: Kacang tanah rebus, timun. ☐ Makan Siang: Nasi, ikan lele, sayur labu siam rebus. ☐ Makan Malam: Sayur bayam, tahu rebus, sedikit nasi.
Hari ke-2	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menjelaskan efek samping obat dan cara menghadapinya. ☐ Motivasi: mengarahkan pasien untuk mengikuti jadwal minum obat dengan tepat dan konsisten.	☐ Sarapan: Nasi jagung, tempe bacem, sambal. ☐ Camilan: Apel dan pir. ☐ Makan Siang: Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal. ☐ Makan Malam: Tumis daun pepaya, ikan lele, sedikit nasi.
Hari ke-3	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: mengajarkan teknik relaksasi napas dalam. ☐ Motivasi: mendampingi dan mendukung pasien untuk mencoba teknik relaksasi napas dalam.	☐ Sarapan: Jagung rebus, tahu dan tempe bacem. ☐ Camilan: Ubi kukus, semangka. ☐ Makan Siang: Nasi, tahu tempe bacem, sayur asem. ☐ Makan Malam: Sup bayam dengan ayam suwir.
Hari ke-4	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit.	☐ Sarapan: Nasi jagung, ayam suwir, sambal. ☐ Camilan: Pisang rebus, timun.

	☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menyampaikan aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh pasien seperti berjalan kaki, bersepeda, dan senam. ☐ Motivasi: menemani pasien untuk melakukan aktivitas fisik. Memberikan semangat agar pasien melakukan aktivitas fisik 30 menit perhari.	☐ Makan Siang: Nasi, sayur lodeh labu, tahu tempe goreng. ☐ Makan Malam: Ubi jalar rebus, sayur kangkung, ikan lele.
Hari ke-5	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menjelaskan pentingnya minum obat tepat waktu sesuai jadwal. ☐ Motivasi: mendorong pasien untuk membuat alarm pengingat di ponsel atau kalender agar tidak lupa minum obat.	☐ Sarapan: Pisang rebus, tahu dan tempe bacem. ☐ Camilan: Melon dan pir. ☐ Makan Siang: Nasi, ayam bakar tanpa kulit, sayur sop (wortel, kentang, daun bawang). ☐ Makan Malam: Nasi, sayur daun singkong, ayam goreng.
Hari ke-6	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menyampaikan informasi mengenai makanan yang membantu menurunkan tekanan darah (contoh: sayur, buah) ☐ Motivasi: mendukung pasien untuk memulai pola makan sehat, memberi contoh menu makanan sehat.	☐ Sarapan: Bubur nasi, tempe rebus. ☐ Camilan: Kacang tanah rebus. ☐ Makan Siang: Nasi, sayur bayam, tempe goreng. ☐ Makan Malam: Tahu tempe goreng, sambal terasi, sedikit nasi.
Hari ke-7	☐ Meminum obat sesuai jadwal. ☐ Melakukan aktifitas fisik (berjalan kaki, bersepeda, senam) selama 30 menit. ☐ Melakukan relaksasi napas dalam selama 10 menit sebelum tidur. ☐ Mengecek gejala hipertensi (sakit kepala, nyeri dada, sesak napas, pandangan kabur, pusing, mual dan mutah, gelisah) ☐ Edukasi: menjelaskan pentingnya rutin memeriksa tekanan darah di rumah.	☐ Sarapan: Tahu kukus dengan sambal. ☐ Camilan: Mentimun, puding. ☐ Makan Siang: Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal tomat. ☐ Makan Malam: Sayur kangkung, ikan lele, ubi rebus.

	Menyampaikan bahwa perjalanan menjaga kesehatan adalah usaha yang berkelanjutan dan setiap langkah kecil sangat berarti. ☐ Motivasi: Mendorong pasien untuk mengecek tekanan darah mereka di Puskesmas atau fasilitas kesehatan.	
--	---	--

Lampiran 3: Tabel Pemantauan Tekanan Darah

Tanggal	Hari	Tekanan Darah (mmHg)
19 April 2025	Hari 1	170/110
20 April 2025	Hari 2	165/100
21 April 2025	Hari 3	160/100
22 April 2025	Hari 4	160/90
23 April 2025	Hari 5	155/90
24 April 2025	Hari 6	150/90
25 April 2025	Hari 7	150/90

Lampiran 4: SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam

Tujuan teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasis paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Tabel 2.4 SOP Teknik Relaksasi Napas Dalam

No	Tahapan	Kegiatan
1.	Prainteraksi	1. Mencuci tangan
2.	Orientasi	2. Memberikan salam terapeutik. 3. Memvalidasi kondisi klien. 4. Menjaga privasi klien. 5. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga. 6. Memilih doa untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi
3.	Fase kerja	7. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas. 8. Mengatur posisi pasien agar rileks tanpa beban fisik (duduk atau berbaring dengan punggung disangga bantal). 9. Menginstruksikan pasien memejamkan mata. 10. Menginstruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks. 11. Menginstruksikan pasien untuk menarik napas dalam melalui hidung dan menahan napas selama 3 detik. 12. Menginstruksikan pasien menghembuskan napas perlahan melalui mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih. 13. Menginstruksikan pasien untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada napas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan. 14. Melakukan kurang lebih selama 10 menit. 15. Menginstruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan 16. Setelah pasien merasa tenang, meminta pasien melakukan teknik ini secara mandiri dan mengulangi jika rasa nyeri kembali.
4.	Terminasi	17. Mengevaluasi hasil kegiatan. 18. Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya. 19. Mengakhiri kegiatan dengan baik. 20. Mencuci tangan.
5.	Dokumentasi	21. Mencatat waktu pelaksanaan tindakan. 22. Mencatat respons klien sebelum dan sesudah tindakan. 23. Menuliskan paraf dan nama jelas perawat pelaksana.

Lampiran 5: SAP Mengenal Hipertensi

SAP Mengenal Hipertensi

Topik	: Hipertensi
Sasaran	: Klien dan keluarga
Hari, Tanggal	: Sabtu, 19 April 2025
Jam	: 15.00
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah klien

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu memahami penyakit hipertensi.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi selama 30 menit diharapkan sasaran dapat:

1. Menyebutkan definisi hipertensi.
2. Menyebutkan tanda dan gejala hipertensi.
3. Menyebutkan faktor risiko hipertensi.
4. Menyebutkan komplikasi hipertensi.

C. Pokok Materi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas >140/90 mmHg. Penyebab hipertensi meliputi faktor genetik, gaya hidup tidak sehat, dan stres.

2. Tanda dan Gejala Hipertensi

Gejala hipertensi cenderung mirip dengan gejala umum masalah kesehatan lainnya, sehingga seringkali diabaikan. Gejala-gejala hipertensi pada setiap orang berbeda-beda.

1. Sakit kepala atau pusing.
2. Sesak napas.

3. Jantung berdebar-debar.
4. Tenguk terasa pegal dan mudah lelah.
5. Penglihatan kabur.
6. Sulit bernapas setelah bekerja keras atau mengangkat beban berat.
7. Wajah memerah.
8. Keluar darah dari hidung dengan tiba-tiba.
9. Sering buang air kecil di malam hari.
10. Telinga berdenging.
11. Merasa seolah-olah dunia berputar (vertigo).

3. Faktor Risiko Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Ada faktor yang tidak bisa diubah, seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan. Namun, ada juga faktor yang dapat diubah dengan menerapkan pola hidup sehat.

1. Obesitas

Kelebihan berat badan bisa menyebabkan tekanan darah meningkat karena lemak yang menumpuk dapat menyumbat pembuluh darah. Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami obesitas, bisa dihitung dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan berat dan tinggi badan.

2. Merokok

Rokok mengandung nikotin dan zat berbahaya lainnya yang bisa merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko stroke serta penyakit jantung.

3. Konsumsi Alkohol dan Kafein

Alkohol dapat meningkatkan kekentalan darah, sementara kafein bisa mempercepat detak jantung, yang berkontribusi pada tekanan darah tinggi.

4. Konsumsi Garam Berlebih

Garam menyebabkan tubuh menahan lebih banyak cairan, sehingga volume darah meningkat dan tekanan darah menjadi lebih tinggi.

5. Stres

Stres yang berkepanjangan dapat memicu peningkatan hormon adrenalin, yang membuat jantung bekerja lebih keras dan meningkatkan tekanan darah.

6. Ketidakseimbangan Hormon

Gangguan hormon, misalnya akibat penggunaan pil KB, bisa mempengaruhi pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah tinggi.

4. Komplikasi Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi sering disebut sebagai "silent killer" karena banyak orang tidak menyadari bahayanya hingga terjadi komplikasi serius. Berikut adalah beberapa dampak hipertensi pada tubuh:

1. Otak (Stroke)

Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah otak, menyebabkan penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah. Kondisi ini bisa mengakibatkan stroke yang dapat menyebabkan kelumpuhan, gangguan bicara, hingga kematian.

2. Jantung (Penyakit Jantung Koroner)

Hipertensi membuat jantung bekerja lebih keras, meningkatkan risiko serangan jantung dan gagal jantung. Seiring waktu, jantung bisa melemah, dan suplai darah ke otot jantung terganggu, yang dapat menyebabkan kematian jaringan jantung (infark miokard).

3. Ginjal (Gagal Ginjal)

Tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah kecil di ginjal, menyebabkan kerusakan ginjal permanen atau bahkan gagal ginjal kronis yang membutuhkan cuci darah seumur hidup.

4. Mata (Gangguan Penglihatan & Kebutaan)

Hipertensi bisa merusak pembuluh darah di mata, menyebabkan gangguan penglihatan, glaukoma, bahkan kebutaan.

5. Pembuluh Darah (Aterosklerosis)

Tekanan darah tinggi dapat menyebabkan penyempitan dan

pengerasan pembuluh darah, yang meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, dan gangguan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

D. Kegiatan Belajar Mengajar

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Langkah-langkah kegiatan :

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam, menjelaskan tujuan pembelajaran, menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam dan mendengarkan dan memperhatikan
2.	10 menit	Pelaksanaan: Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi: 1. Definisi hipertensi 2. Tanda dan gejala hipertensi 3. Faktor risiko hipertensi 4. Komplikasi hipertensi	Menyimak dan memperhatikan
3.	10 menit	Evaluasi: Meminta pasien menyebutkan kembali 1. Definisi hipertensi 2. Tanda dan gejala hipertensi 3. Faktor risiko hipertensi 4. Komplikasi hipertensi	Bertanya, menjawab
4.	5 menit	Penutup: Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	Menjawab salam

E. Media

Poster

F. Evaluasi

Metode evaluasi : Tanya jawab

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Kriteria evaluasi : 1. Pasien mampu memahami pengertian hipertensi.

1. Pasien mampu memahami tanda dan gejala hipertensi.
2. Pasien mampu memahami faktor risiko hipertensi.
3. Pasien mampu memahami komplikasi hipertensi.

Lampiran 6: SAP Kepatuhan Regimen Terapi Hipertensi

SAP Kepatuhan Regimen Terapi Hipertensi

Topik	: Kepatuhan Regimen Terapi Hipertensi
Sasaran	: Klien dan keluarga
Hari, Tanggal	: Minggu, 20 April 2025
Jam	: 15.00
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah klien

G. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu memahami dan melakukan kepatuhan hipertensi.

H. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi selama 30 menit diharapkan sasaran dapat:

1. Menyebutkan definisi regimen terapi hipertensi.
2. Menyebutkan manfaat kepatuhan terhadap regimen terapi.
3. Menyebutkan dampak dari ketidakpatuhan terhadap regimen terapi.
4. Menyebutkan langkah-langkah meningkatkan kepatuhan regimen terapi.

I. Pokok Materi

1. Definisi Hipertensi

Regimen terapi hipertensi adalah rencana pengobatan untuk menurunkan dan mengendalikan tekanan darah tinggi mencakup kombinasi gaya hidup sehat serta konsumsi obat sesuai anjuran dokter.

2. Manfaat Kepatuhan Terhadap Regimen Terapi

Mencegah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal. Mengontrol tekanan darah agar tetap stabil. Memperpanjang harapan hidup pasien.

3. Dampak Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi

Risiko komplikasi serius, seperti penyakit kardiovaskular, gangguan penglihatan akibat hipertensi, kematian dini akibat serangan jantung atau stroke.

4. Langkah-Langkah Meningkatkan Kepatuhan Regimen Terapi

1. Rutin Minum Obat

Penting bagi penderita untuk meminum obat antihipertensi sesuai jadwal untuk mencegah komplikasi, seperti stroke dan penyakit jantung. Gunakan alat bantu seperti kotak obat harian atau alarm untuk membantu mengingat jadwal minum obat. Penelitian menunjukkan bahwa cara ini efektif meningkatkan kepatuhan. Tetap semangat! Setiap langkah kecil yang diambil dalam pengobatan akan memberikan manfaat besar bagi kesehatan.

2. Pola Makan Sehat dengan Diet DASH

Diet DASH adalah pola makan yang dianjurkan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Konsumsi makanan kaya buah, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak. Hindari makanan tinggi garam, lemak jenuh, dan gula. Pastikan porsi makanan sesuai kebutuhan dan jadwal makan teratur. Penderita juga bisa mengganti camilan asin dengan buah segar. Langkah kecil ini dapat membuat perubahan besar pada tekanan darah anda.

3. Gaya Hidup Sehat dengan CERDIK

1. Cek kesehatan rutin: Periksa tekanan darah secara teratur untuk memantau kondisi dan selalu cek gejala hipertensi sakit kepala, pusing, mual.
2. Enyahkan asap rokok: Berhenti merokok dan menghindari asap rokok dapat menurunkan risiko penyakit jantung dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan.
3. Rajin aktivitas fisik: Lakukan olahraga seperti jalan kaki, berlari, senam selama 30 menit setiap hari untuk membantu menurunkan tekanan darah.

4. Diet seimbang: Terapkan Diet DASH yang menekankan konsumsi makanan sehat dan rendah garam.
5. Istirahat cukup: Tidur yang cukup (6-8 jam per malam) membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung.
6. Kelola stres: Gunakan teknik relaksasi seperti napas dalam untuk mengurangi stres, yang dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil.

J. Kegiatan Belajar Mengajar

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Langkah-langkah kegiatan :

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
5.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam, menjelaskan tujuan pembelajaran, menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam dan mendengarkan dan memperhatikan
6.	10 menit	Pelaksanaan: Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi: 1. Definisi regimen terapi hipertensi 2. Manfaat kepatuhan terhadap regimen terapi 3. Dampak dari ketidakpatuhan terhadap regimen terapi 4. Langkah-langkah meningkatkan kepatuhan regimen terapi	Menyimak dan memperhatikan
7.	10 menit	Evaluasi: Meminta pasien menyebutkan kembali 1. Definisi regimen terapi hipertensi 2. Manfaat kepatuhan terhadap regimen terapi 3. Dampak dari ketidakpatuhan terhadap regimen terapi 4. Langkah-langkah meningkatkan kepatuhan regimen terapi	Bertanya, menjawab
8.	5 menit	Penutup: Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	Menjawab salam

K. Media

Leaflet

L. Evaluasi

Metode evaluasi : Tanya jawab

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Kriteria evaluasi :

1. Pasien mampu memahami pengertian hipertensi.
2. Pasien mampu memahami manfaat kepatuhan terhadap regimen terapi.
3. Pasien mampu memahami dampak dari ketidakpatuhan terhadap regimen terapi.
4. Pasien mampu menyebutkan langkah-langkah meningkatkan kepatuhan regimen terapi.

Lampiran 7: SAP Kelola Hipertensi dengan CERDIK

SAP Kelola Hipertensi dengan CERDIK

Topik	: Kelola Hipertensi dengan CERDIK
Sasaran	: Klien dan keluarga
Hari, Tanggal	: Senin-Selasa, 21-22 April 2025
Jam	: Sesuai kontrak
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah klien

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu memahami dan mengelola hipertensi dengan CERDIK.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan dan demonstrasi selama 30 menit diharapkan sasaran dapat menyebutkan pencegahan hipertensi dengan CERDIK.

C. Pokok Materi

Manfaat Hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat. Kementerian Kesehatan RI telah memperkenalkan strategi pencegahan dengan akronim CERDIK, yang terdiri dari langkah-langkah berikut: (Widiyanto, 2020).

1. Cek Kesehatan Secara Rutin

Pemeriksaan kesehatan secara berkala penting untuk mendeteksi hipertensi sejak dini. Langkah ini memungkinkan masyarakat mengetahui kondisi tekanan darah dan risiko kesehatan lainnya, sehingga pencegahan dapat dilakukan lebih awal.

2. Enyahkan Asap Rokok

Rokok mengandung zat kimia berbahaya yang dapat merusak pembuluh darah, meningkatkan risiko hipertensi, penyakit jantung, dan

stroke. Menghindari rokok, baik sebagai perokok aktif maupun pasif, adalah langkah penting untuk mencegah hipertensi.

3. Rajin Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik seperti olahraga teratur dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan sirkulasi darah, dan menjaga elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah tetap normal.

4. Diet Seimbang

Tujuan diet hipertensi adalah membantu menurunkan tekanan darah dan menjaga tekanan darah untuk tetap dalam batas normal. Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) merupakan salah satu diet untuk penderita hipertensi yang mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diet ini berfokus pada asupan makan sesuai dengan kebutuhan zat gizi dengan komposisi makanan yang tinggi sayur, tinggi buah, dan tinggi protein dengan lemak rendah dengan kalium, kalsium, dan magnesium yang tinggi (Fitriyana M. M., 2022). Energi, protein, karbohidrat, dan lemak dihitung sesuai dengan kebutuhan harian individu. Pengaturan garam adalah sebagai berikut:

- 2) Diet DASH standar menganjurkan asupan natrium yang diperbolehkan adalah tidak lebih dari 2300 mg.
- 3) Diet DASH di bawah standar dengan asupan natrium yang diperbolehkan tidak lebih dari 1500 mg.

5. Istirahat Cukup

Tidur yang berkualitas (6-8 jam perhari) membantu tubuh pulih serta mengatur tekanan darah. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko hipertensi dan gangguan metabolisme.

6. Kelola Stres dengan Baik

Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah. Mengelola stres dengan teknik relaksasi napas dalam.

A. Kegiatan Belajar Mengajar

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Langkah-langkah kegiatan :

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
1.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam, menjelaskan tujuan pembelajaran, menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam dan mendengarkan dan memperhatikan
2.	10 menit	Pelaksanaan: Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi: Mengelola hipertensi dengan CERDIK	Menyimak dan memperhatikan
3.	10 menit	Evaluasi: Meminta pasien menyebutkan kembali cara mengelola hipertensi dengan CERDIK	Bertanya, menjawab
4.	5 menit	Penutup: Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	Menjawab salam

B. Media

Poster

C. Evaluasi

Metode evaluasi : Tanya jawab

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Kriteria evaluasi : Pasien mampu memahami cara mengelola hipertensi dengan CERDIK.

Lampiran 8: SAP Menu Makanan Harian Hipertensi

SAP Menu Makanan Harian Hipertensi

Topik	: Menu makanan harian hipertensi
Sasaran	: Klien dan keluarga
Hari, Tanggal	: Rabu, 23 April 2025
Jam	: Sesuai kontrak
Waktu	: 30 menit
Tempat	: Rumah klien

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu memahami pentingnya mengelola menu makanan harian hipertensi.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan dan diskusi selama 30 menit, diharapkan sasaran dapat:

1. Menyebutkan contoh menu diet untuk sarapan
2. Menyebutkan contoh menu diet untuk makan siang
3. Menyebutkan contoh menu diet untuk makan malam
4. Menyebutkan contoh menu diet untuk camilan
5. Menyebutkan tips diet DASH

C. Pokok Materi

Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) adalah pola makan yang dikembangkan untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah tinggi. Diet ini menekankan konsumsi makanan yang kaya akan kalium, kalsium, magnesium, dan serat seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, serta produk susu rendah lemak, sambil membatasi asupan natrium (garam), lemak jenuh, kolesterol, dan gula tambahan.

1. Sarapan

Sarapan merupakan waktu makan penting yang memberi energi awal untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Bagi penderita hipertensi,

pilihan menu sarapan harus mengandung gizi cukup. Menu dibawah ini dapat menjadi pilihan yang tidak hanya mengenyangkan, tetapi juga mendukung pengendalian tekanan darah secara alami:

- 1) Nasi, sayur daun singkong, tempe bacem
- 2) Nasi jagung, tempe bacem, sambal
- 3) Jagung rebus, tahu dan tempe bacem
- 4) Nasi jagung, ayam suwir, sambal
- 5) Pisang rebus, tahu dan tempe bacem
- 6) Bubur nasi, tempe rebus
- 7) Tahu kukus dengan sambal

2. Makan siang

Makan siang adalah waktu makan utama yang sebaiknya tetap memperhatikan keseimbangan gizi. Untuk penderita hipertensi, menu makan siang dianjurkan mencakup sumber protein rendah lemak (seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu/tempe), serta sayuran rebus atau berkuah yang rendah natrium. Menu seperti dibawah ini, mampu memberikan asupan energi tanpa meningkatkan tekanan darah.

- 1) Nasi, ikan lele, sayur labu siam rebus
- 2) Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal
- 3) Nasi, tahu tempe bacem, sayur asem
- 4) Nasi, sayur lodeh labu, tahu tempe goreng.
- 5) Nasi, ayam bakar tanpa kulit, sayur sop (wortel, kentang, daun bawang)
- 6) Nasi, sayur bayam, tempe goreng
- 7) Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal tomat

3. Makan malam

Makan malam bagi penderita hipertensi sebaiknya ringan, mudah dicerna, dan tetap memenuhi kebutuhan nutrisi. Menu yang mengandung sayuran tinggi serat, sedikit nasi, serta sumber protein tanpa digoreng seperti tahu rebus atau ikan bakar sangat disarankan. Mengonsumsi makanan rendah garam dan lemak di malam hari juga membantu mencegah lonjakan tekanan darah saat tidur:

- 1) Sayur bayam, tahu rebus, sedikit nasi
- 2) Tumis daun pepaya, ikan lele, sedikit nasi
- 3) Sup bayam dengan ayam suwir
- 4) Ubi jalar rebus, sayur kangkung, ikan lele
- 5) Nasi, sayur daun singkong, ayam goreng
- 6) Tahu tempe goreng, sambal terasi, sedikit nasi
- 7) Sayur kangkung, ikan lele, ubi rebus

4. Camilan

Camilan sehat dapat menjadi pelengkap diet harian penderita hipertensi tanpa meningkatkan risiko tekanan darah tinggi. Pilihan camilan sebaiknya berasal dari makanan alami yang rendah garam dan gula, seperti buah-buahan segar, kacang tanah rebus, ubi kukus, atau mentimun. Selain menyehatkan, camilan ini juga membantu menjaga rasa kenyang lebih lama dan mencegah konsumsi makanan berisiko tinggi natrium di luar waktu makan utama, seperti:

- 1) Kacang tanah rebus, timun
- 2) Apel dan pir
- 3) Ubi kukus, semangka
- 4) Pisang rebus, timun
- 5) Melon dan pir
- 6) Kacang tanah rebus
- 7) Mentimun, puding

5. Tips diet DASH

Penderita hipertensi disarankan untuk mengurangi konsumsi garam karena dapat menyebabkan tekanan darah meningkat. Sebagai gantinya, gunakan rempah-rempah alami seperti bawang putih, jahe, dan daun salam untuk menambah cita rasa masakan. Perbanyak makan sayur, buah, biji-bijian, dan makanan tinggi serat karena dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil. Pilihlah sumber protein rendah lemak seperti ikan, ayam tanpa kulit, tahu, dan tempe. Selain itu, batasi makanan yang manis dan makanan olahan seperti makanan kaleng atau instan. Jangan lupa untuk

minum air putih yang cukup setiap hari agar tubuh tetap sehat dan terhidrasi.

D. Kegiatan Belajar Mengajar

Metode : Ceramah dan tanya jawab

Langkah-langkah kegiatan :

No	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
5.	5 menit	Pembukaan : Memberi salam, menjelaskan tujuan pembelajaran, menyebutkan materi/pokok bahasan yang akan disampaikan	Menjawab salam dan mendengarkan dan memperhatikan
6.	10 menit	Pelaksanaan: Menjelaskan materi penyuluhan secara berurutan dan teratur Materi: Menu makanan harian hipertensi	Menyimak dan memperhatikan
7.	10 menit	Evaluasi: Meminta pasien menyebutkan kembali menu makanan harian hipertensi	Bertanya, menjawab
8.	5 menit	Penutup: Mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam	Menjawab salam

E. Media

Poster

F. Evaluasi

Metode evaluasi : Tanya jawab

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Kriteria evaluasi : Pasien mampu memahami menu makanan harian hipertensi.

Lampiran 9: Media Penyuluhan

Gambar 9: Mengenal Hipertensi

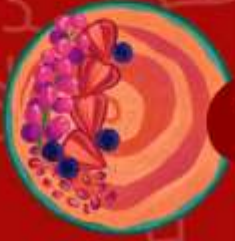


Gambar 10: Kepatuhan Regimen Terapi Hipertensi



Gambar 11: Menu Makanan Harian dengan Diet DASH

MENU MAKANAN HARIAN DENGAN DIET DASH



1 SARAPAN

- Nasi, sayur daun singkong, tempe bacem
- Nasi jagung, tempe bacem, sambal
- Jagung rebus, tahu dan tempe bacem
- Nasi jagung, ayam suwir, sambal
- Pisang rebus, tahu dan tempe bacem
- Bubur nasi, tempe rebus
- Tahu kukus dengan sambal

2 MAKAN SIANG

- Nasi, ikan lele, sayur labu siam rebus
- Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal
- Nasi, tahu tempe bacem, sayur asem
- Nasi, sayur lodeh labu, tahu tempe goreng
- Nasi, ayam bakar tanpa kulit, sayur sop (wortel, kentang, daun bawang)
- Nasi, sayur bayam, tempe goreng
- Nasi, ayam panggang tanpa kulit, sayur kangkung, sambal tomat





3 MAKAN MALAM

- Sayur bayam, tahu rebus, sedikit nasi
- Tumis daun pepaya, ikan lele, sedikit nasi
- Sup bayam dengan ayam suwir
- Ubi jalar rebus, sayur kangkung, ikan lele
- Nasi, sayur daun singkong, ayam goreng
- Tahu tempe goreng, sambal terasi, sedikit nasi
- Sayur kangkung, ikan lele, ubi rebus



4 CAMILAN

- Kacang tanah rebus, timun
- Apel dan pir
- Ubi kukus, semangka
- Pisang rebus, timun
- Melon dan pir
- Kacang tanah rebus
- Mentimun, puding

TIPS DIET DASH UNTUK TEKANAN DARAH SEHAT

- ✓ Kurangi garam, gunakan rempah alami
- ✓ Perbanyak konsumsi biji bijian, buah, sayur, dan serat
- ✓ Pilih protein rendah lemak (ikan, ayam tanpa kulit, tahu, tempe)
- ✓ Batasi konsumsi gula dan makanan olahan
- ✓ Minum air putih yang cukup

Gambar 12: Kelola Hipertensi dengan CERDIK

GERMAS
Timbang Rangsang
Punya Sahaja

Kemenkes
Poltekkes Malang

AKSI KURANGI PENDERITA HIPERTENSI

Prodi D3 Keperawatan
(Kampus Kab. Ponorogo)

CERDIK

C EK KESEHATAN SECARA RUTIN

- Pengukuran Tekanan Darah
- Cek Gula Darah
- Cek Kolesterol
- Cek Asam urat
- Menimbang Berat Badan
- Cek lingkaran perut
- Periksa kesehatan kefasilitas pelayanan kesehatan

E NYAHKAN ASAP ROKOK

- Anggota keluarga tidak merokok
- Mengajarkan anggota keluarga untuk berhenti merokok
- Menegur anggota keluarga yang merokok
- Menghindari asap rokok
- Menjaga rumah bebas dari asap rokok

R AJIN AKTIVITAS FISIK

- Melakukan aktivitas fisik rumah tangga seperti menyapu, mengepel, mencabut rumput, mencuci baju, menyeterika
- Bermain dengan anggota keluarga
- Berjalan kaki
- Bersepeda
- Lakukan Senam Kaki atau Senam Lainnya
- Lakukan Perawatan Kaki

D IET SEIMBANG

- Konsumsi buah dan sayur setiap hari
- Batasi Karbohidrat
- Konsumsi makanan rendah lemak
- Hindari gula, permen, minuman manis
- Minum air putih yang cukup

I STIRAHAT YANG CUKUP

- Waktu tidur 6-8 jam per hari
- Istirahat dengan nyaman
- Merasa segar setelah bangun tidur
- Tidak terbangun karena mimpi buruk
- Berdo'a sebelum tidur dan setelah bangun tidur

K ELOLA STRES

- Ciptakan suasana harmonis di keluarga
- Meluangkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan
- Berkumpul dengan keluarga, saudara atau teman
- Meningkatkan ibadah
- Melakukan kegiatan yang positif untuk menyalurkan hobby

[illegible]

*Lampiran II: Surat Pengantar***SURAT PENGANTAR**

Kepada Yth.

Ny. B

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/NIM : Monica Dyna Sahelina/P17250223069

Alamat : Dusun Ngadirejo II, Desa Ngadirejo , 007/003, Kec. Wonoasri,
Kab. Madiun

Telp : 082232522385

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 Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi: Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan”.

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

Monica Dyna Sahelina
NIM P17250223069

Lampiran 12: Surat Rekomendasi Ijin Penelitian



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/91/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Babadan
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.15.6/262/2025 tanggal 26 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Monica Dyna Sahelina
NIM : P17250223069
Judul : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Ketidapatuhan Terhadap Regimen Terapi : Pendekatan Edukasi Dan Motivasi Di Puskesmas Babadan
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 13: Surat Permohonan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

PUSKESMAS BABADAN

Jl. Raya Ponorogo – Madiun No.06, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491

Telepon.0812 3380 9109 Fax. –

Laman : <https://puskesmas.ponorogo.go.id/babadan/>,

Pos-el : puskesmas_babadan@ponorogo.go.id

Babadan, 24 April 2025

Nomor : 400.7 /KRP/ 165 /405.09.05/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Permohonan Kegiatan
Pengambilan data awal
Di
Puskesmas Babadan

Yth. Monica Dyna Sahelina

Menindaklanjuti surat dari Dinas Kesehatan Ponorogo Nomor : 400.7/KRP/91/405.09/2025 tanggal 14 April 2025 Perihal Rekomendasi Ijin Penelitian.

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami memberi ijin kepada mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang.

a.n **Monica Dyna Sahelina**, untuk pengambilan data awal dengan tema " **Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi : Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan** " dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mematuhi protokol kesehatan
2. Sesuai dengan kompetensi yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilaksanakan.
3. Sehubungan dengan Perda tarif pada Puskesmas, maka biaya pelitian mengacu pada Perda yang berlaku.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat untuk menjadikan landasan pelaksanaan penelitian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

KEPALA PUSKESMAS BABADAN



BAWANI, S. Kep. Ners
Pembina Tingkat I

NIP. 19670811 1988031010

Lampiran 14: Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

PUSKESMAS BABADAN

Jl. Raya Ponorogo – Madiun No.06, Babadan, Ponorogo, Jawa Timur 63491
Telepon.0812 3380 9109 Fax. –
Laman : <https://puskesmas.ponorogo.go.id/babadan/>,
Pos-el : puskesmas_babadan@ponorogo.go.id

Babadan, 3 Mei 2025

Nomor : 400.7 /KRP/ 184.2 /405.09.05/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Bawani,S.Kep.Ners
NIP : 19670811 198803 1 010
Jabatan : Kepala Puskesmas Babadan

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Monica Dyna Sahelina
NIM : P17250223069
Program Studi : D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang

Bahwa mahasiswa tersebut diatas telah selesai melaksanakan penelitian selama 1 (satu) bulan di Puskesmas Babadan Kabupaten Ponorogo dengan tema **"Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi : Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan "**

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya agar dapat digunakan sebagai mana mestinya.

KEPALA PUSKESMAS BABADAN

BAWANI S. Kep. Ners
Pemeriksa Tingkat I
NIP. 19670811 1988031010

*Lampiran 15: Informed consent***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 Hipertensi dengan Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi: Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan”.

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, 19 April 2025

Responden

*Lampiran 16: Lembar Konsultasi***LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Monica Dyna Sahelina
 NIM : P17250223069
 Nama Pembimbing : Dr. Wiwin Martiningsih, S.Kep., M.Kep
 Judul KTI : Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi: Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	2 Januari 2025	I	- Mengajukan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Ketidakpatuhan CERDIK di Puskesmas Babadan” - Pembimbing merekomendasikan mengganti CERDIK	
2.	3 Januari 2025	I	- Mengajukan judul “Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Ketidakpatuhan Terhadap Regimen Terapi: Pendekatan Edukasi dan Motivasi Di Puskesmas Babadan” - Judul di ACC - Menyusun latar belakang	
3.	6 Januari 2025	I	- Menambahkan referensi tentang hipertensi - Menambahkan prevalensi hipertensi	
4.	8 Januari 2025	I	- Meringkas latar belakang - Menambahkan prevalensi hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Babadan - Membenahi penulisan daftar pustaka	
5.	9 Januari 2025	I	- ACC BAB I - Menyusun BAB II	
6.	13 Januari 2025	II	- Menambahkan teori yang relevan - Memperbaiki penulisan kutipan - Menentukan instrumen yang akan digunakan	
7.	14 Januari 2025	II	- Menambahkan teori pada konsep penyakit hipertensi - Menambahkan pathway hipertensi - Mengganti instrumen kepatuhan sesuai	
8.	15 Januari 2025	II	- Menyesuaikan diagnosis keperawatan yang muncul sesuai pathway - Menambahkan teori tentang ketidakpatuhan regimen terapi hipertensi - Merekomendasikan konsep asuhan keperawatan menggunakan 13 domain	

9.	17 Januari 2025	II	- Kaidah penulisan dalam tabel - Menambahkan teori tentang edukasi dan motivasi sebagai intervensi utama	
10.	20 Januari 2025	II	- Menambahkan konsep edukasi dan konsep motivasi - Menjelaskan konsep motivasi - Menambahkan pentingnya pendekatan edukasi dan motivasi dalam penanganan pasien hipertensi	
11.	22 Januari 2025	II	- Menambahkan konsep regimen terapi CERDIK - Materi Lingkup hipertensi, klasifikasi dan etiologi perlu dilengkapi dengan referensi terbaru yang relevan	
12.	23 Januari 2025	III	- ACC BAB II - Menyusun BAB III	
13.	30 Januari 2025	III	- Menjelaskan metode studi kasus secara mendetail, termasuk desain deskriptif kualitatif yang digunakan - Menjelaskan proses pengumpulan data, teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi yang dilaksanakan	
14.	3 Februari 2025	III	- Mencantumkan kriteria inklusi dan eksklusi partisipan secara jelas - Menjelaskan analisis data berupa analisa deret waktu sesuai prosedur dan perhatian etika penelitian	
15.	5 Februari 2025	III	- Merekomendasikan menambahkan kriteria eksklusi yakni klien yang rumahnya sulit dijangkau dengan kendaraan	
16.	7 Februari 2025	III	- ACC BAB I, II, III - Mengajukan seminar proposal	
17.	20 Februari 2025	I, II, III	- Revisi Dosen Penguji: Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp., M.Kep - Menambahkan prevelensi hipertensi di Puskesmas Babadan pada tahun 2024, mengurangi kriteria inklusi bagian jenis kelamin, menyinkronkan tujuan di SAP dengan media penyuluhan	
18.	20 Februari 2025	I, II, III	- Revisi Dosen Pembimbing: Dr.Wiwin Martiningsih, S.Kep.,M.Kep - Membenahi intrumen penelitian, kaidah penulisan daftar pustaka	
19.	13 Maret 2025	I, II, III	- ACC BAB I, II, III oleh Dosen Penguji: Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp., M.Kep - Mengurus surat ijin penelitian	
22.	13 Maret 2025	I, II, III	- ACC BAB 1, II, III oleh Dosen Pembimbing: Dr.Wiwin Martiningsih, S.Kep.,M.Kep	

			- Mengurus surat ijin penelitian	
23.	28 April 2025	V	- Menambahkan gambaran subyek penelitian - Kaidah penulisan keterangan pada gambar dan tabel - Menambahkan diagram tentang hasil kepatuhan minum obat, diet, aktivitas fisik, asap rokok, relaksasi napas dalam - Menambahkan referensi dalam pembahasan	
24.	6 Mei 2025	V	- Menambahkan narasi karakteristik pasien diawal pertemuan - Mengganti diagram kepatuhan menjadi grafik - Mengurangi diagnosis keperawatan Pembahasan bagian <i>self perception</i> dan <i>relationship</i> dibenahi - Menambah pembahasan bagian evaluasi	
25.	9 Mei 2025	I, II III, IV, V	- ACC BAB I, II III, IV, V - Mengajukan seminar hasil	
26.	15 Mei 2025	I, II III, IV, V	- Revisi Dosen Penguji: Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp., M.Kep Mengubah format penulisan abstrak, mengubah diagram lingkaran menjadi diagram batang, menghapus analisa data, menambahkan teori pada bagian pembahasan pengkajian, memindah tabel tekanan darah ke lampiran	
27	15 Mei 2025	I, II III, IV, V	- Revisi Dosen Pembimbing: Dr.Wiwin Martiningsih, S.Kep.,M.Kep Membenahi penulisan pada <i>abstrac</i>, meringkas kesimpulan pada bagian evaluasi	
28.	28 Mei 2025	I, II III, IV, V	- ACC BAB I, II, III, IV, V oleh Dosen Penguji: Prof.Dr.Suprajitno,S.Kp., M.Kep	
29.	28 Mei 2025	I, II III, IV, V	- ACC BAB 1, II, III, IV, V oleh Dosen Pembimbing: Dr.Wiwin Martiningsih, S.Kep.,M.Kep	

Lampiran 17: Lembar Kegiatan Pertemuan

Pertemuan	Tanggal	Kegiatan	Paraf Responden	Paraf Peneliti
I	19 April 2025	- Memperkenalkan diri - Menjelaskan maksud dan tujuan - Melakukan kontrak selama 7 hari ke depan - Melakukan pemeriksaan fisik dan TTV - Edukasi mengenal hipertensi dan motivasi untuk minum obat		
II	20 April 2025	- Melakukan cek TTV - Edukasi kepatuhan regimen terapi - Edukasi dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam - Motivasi menu diet dan mulai menentukan menu		
III	21 April 2025	- Melakukan cek TTV - Edukasi CERDIK - Cek kesehatan - Enyahkan asap rokok - Rajin aktivitas fisik - Diet seimbang - Melatih relaksasi napas dalam - Motivasi untuk selalu melakukan relaksasi napas dalam		
IV	22 April 2025	- Melakukan cek TTV - Edukasi CERDIK - Diet seimbang - Istirahat yang cukup - Kelola stresss - Motivasi untuk berjalan kaki setiap pagi		
V	23 April 2025	- Melakukan cek TTV - Edukasi pemberian garam dan mengurango konsumsi lemak seperti gorengan dan jeroan - Motivasi untuk makan makanan sesuai menu diet		
VI	24 April 2025	- Melakukan cek TTV - Meningkatkan motivasi patuh terhadap regimen terapi hipertensi - Mendampingi latihan relaksasi napas dalam		
VII	25 April 2025	- Melakukan cek TTV - Mengevaluasi pemahaman terhadap regimen terapi hipertensi - Motivasi untuk rutin cek kesehatan di Puskesmas Pembantu Desa Lembah		

Lampiran 18: Hasil Instrumen Indikator Penilaian Kepatuhan

Hari 1

Sabtu, 19 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Tidak
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Tidak
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Tidak
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Tidak
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Tidak
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		4	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan rendah

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 2

Minggu, 20 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Tidak
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Tidak
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Tidak
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Tidak
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		5	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan sedang

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 3

Senin, 21 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Ya
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Tidak
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Tidak
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		7	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan sedang

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 4

Selasa, 22 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Ya
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Tidak
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Tidak
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		7	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan sedang

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 5

Rabu, 23 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Ya
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Tidak
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Ya
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		8	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan tinggi

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 6

Kamis, 24 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Ya
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Tidak
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Ya
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Ya
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		9	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan tinggi

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Hari 7

Jumat, 25 April 2025

No	Pertanyaan	Jawaban	Skor
1.	Apakah hari ini Anda sudah minum obat hipertensi sesuai jadwal yang diberikan dokter?	Ya / Tidak	Ya
2.	Apakah hari ini Anda tidak melewatkan jadwal minum obat hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
3.	Apakah hari ini Anda menghindari makanan tinggi garam, seperti makanan olahan dan makanan cepat saji?	Ya / Tidak	Ya
4.	Apakah hari ini Anda mengonsumsi sayur, buah, atau biji-bijian sesuai anjuran diet hipertensi?	Ya / Tidak	Ya
5.	Apakah hari ini Anda melakukan aktivitas fisik setidaknya selama 30 menit, seperti berjalan kaki atau senam?	Ya / Tidak	Ya
6.	Apakah hari ini Anda tidak merokok atau tidak terpapar asap rokok?	Ya / Tidak	Ya
7.	Apakah hari ini Anda memantau tekanan darah Anda secara mandiri atau di fasilitas kesehatan?	Ya / Tidak	Ya
8.	Apakah hari ini Anda tidur selama 6-8 jam tanpa kesulitan?	Ya / Tidak	Ya
9.	Apakah hari ini Anda melakukan teknik relaksasi napas dalam atau mengelola stres dengan baik?	Ya / Tidak	Ya
10.	Apakah hari ini Anda menghindari konsumsi alkohol atau minuman berkafein berlebihan?	Ya / Tidak	Ya
Total		10	

Keterangan: Jawaban “Ya” mendapat skor 1 & jawaban “Tidak” mendapat skor 0

Skoring Interpretasi Skor Harian: Kepatuhan tinggi

8 – 10 = Kepatuhan tinggi

5 – 7 = Kepatuhan sedang

0 – 4 = Kepatuhan rendah

Lampiran 19: Dokumentasi Kunjungan Rumah

DOKUMENTASI KUNJUNGAN RUMAH

Gambar 13: Dokumentasi Kunjungan Rumah







Lampiran 20: Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP
(CURRICULUM VITAE)



Nama : Monica Dyna Sahelina
 TTL : Madiun, 19 Mei 2003
 Alamat : Dusun Ngadirejo II, Desa Ngadirejo,
 RT 007/RW 003, Kec. Wonoasri,
 Kab. Madiun
 Nama Ayah : Sujani
 Nama Ibu : Darningsih
 No. Telp : 082232522385
 Email : monicadyna2003@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. PAUD BKB Mutiara Bunda I (2008-2009)
2. TK Desa Ngadirejo 02 (2009-2010)
3. SD N Ngadirejo 01 (2010-2016)
4. SMP Negeri 1 Wonoasri (2016-2019)
5. SMAN 1 Mejayan (2019-2022)
6. Sedang Menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus Kab. Ponorogo Tahun 2022-2025