

LAMPIRAN

Lampiran 1 Matrik Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2 Surat Pengantar

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/ NIM : Beiti Nurul Rohmah / P17250224078

Alamat : RT 02, RW 01, Jln.Rancang Kencono Ds.Banjar Panjang,
Kec.Ngariboyo, Kab.Magetan, Jawa Timur 63351

Telp : 085785894643

Saya adalah mahasiswa prodi D3 keperawatan ponorogo jurusan keperawatan politeknik kesehatan kemenkes malang yang sedang melaksanakan penelitian studi kasus dengan judul: **“ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN DEFISIT PENGETAHUAN CERDIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON”**.

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 ada menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas keediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis (studi kasus) ini, saya ucapkan trimakasih.

Hormat Saya

Beiti Nurul Rohmah

Lampiran 3 Laporan Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN ***(Informed Consent)***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi bekerjasama dalam karya tulis (studi kasus) yang berjudul **"ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN DEFISIT PENGETAHUAN CERDIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON"**.

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, 23 April 2025

Responden



Lampiran 4 Surat Izin 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, 17 April 2025

Nomor : 400.7/KRP/120/405.09/2025
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Rekomendasi Ijin Penelitian

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

Menindaklanjuti surat dari Ketua Prodi D-III Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: PP.06.02/F.XIII.15.6/274/2025 tanggal 27 Maret 2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka bersama ini diberikan Rekomendasi di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat penelitian kepada mahasiswa berikut :

Nama : Beiti Nurul Rohmah
NIM : P17250224078
Judul : Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Tentang CERDIK Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo
Pelaksana : 1 (Satu) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikian untuk menjadi perhatian, atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan

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

Tembusan :

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

Lampiran 5 Surat Izin Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

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

Jambon, 10 Mei 2025

Nomor : 000.9.6.1/KH/257.1/405.09.32/2025
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian
KEPADA

Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Di -

PONOROGO

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 26
Maret 2025 Nomor : 400.7/KRP/120/405.09/2025 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan
ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan
Ponorogo Kemenkes Malang atas nama :

Nama : Beiti Nurul Rohmah
Judul : "Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan masalah
Defisit Pengetahuan Tentang Cerdik Di Wilayah
Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo"
Pelaksanaan : 1 (Satu) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas

Mengetahui,



Hamad Budi Setiawan, S.Kep. Ners
NRS 19720418199603 1 001



Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6 Surat Izin Selesai Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

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

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 000.9.6/KH/...../405.09.32/2025
259.2

Yang bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep.,Ners
NIP : 19730418 199603 1 001
Pangkat/ Golongan : III d
Jabatan : Kepala Puskesmas Jambon

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama : Beiti Nurul Rohmah
NIM : P17250224078
Pendidikan : DIII Keperawatan Ponorogo Poltekkes Kemenkes Malang

Telah menyelesaikan kegiatan penelitian di Puskesmas Jambon dengan judul Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan masalah Defisit Pengetahuan tentang Cerdik di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo, dari tanggal 17 April 2025 sampai dengan tanggal 10 Mei 2025. Selama penelitian di Puskesmas Jambon mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dengan baik.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini di buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Jambon, 10 Mei 2025
Kepala Puskesmas Jambon



MOHAMAD BUDI SETIAWAN, S.Kep.,Ners
Kepala Puskesmas Jambon
NIP. 19730418 199603 1 001

Lampiran 7 Kuesioner Cerdik

NO	CERDIK	Benar	Salah
1.	Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg		
2.	Kurangnya pengetahuan merupakan salah satu penyebab komplikasi hipertensi		
3.	Klien hipertensi harus rutin cek tekanan darah minimal satu bulan sekali		
4.	Klien hipertensi bebas merokok maupun asap rokok		
5.	Melakukan aktivitas fisik dengan melakukan pekerjaan rumah atau olahraga minimal 30 menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung dan menurunkan tekanan darah		
6.	Klien hipertensi tidak diharuskan membatasi konsumsi makanan asin		
7.	Klien hipertensi harus mengurangi konsumsi makanan berlemak		
8.	Klien hipertensi usia 40-60 tahun dianjurkan melakukan istirahat (tidur) setidaknya 7-8 jam/hari		
9.	Untuk menghindari stres klien hipertensi tidak dianjurkan untuk menceritakan keluhannya kepada orang yang dipercaya		

Sumber : (Hadianti S, 2017) referensi dikembangkan dari Buku : Informasi CERDIK

KETERANGAN :

- Berikan tanda checklist (✓) pada kolom jawaban setiap point yang telah dilakukan
- Pada tabel tertera untuk observasi dalam satu hari
- Intepetasi hasil:
Jumlah Benar nilal 1
Jumlah Salah nilai 0
$$\text{Skor} = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Sp = skor didapat
Sm = skor maksimal
Kategori
Baik = lebih dari 75%
Cukup = 50-75%
Kurang = < 50% (Sugianto, 2013)

Lampiran 8 Kuesioner Cerdik Pre dan Post

NO	CERDIK	SKOR JAWABAN	
		Sebelum penyuluhan	Sesudah Penyuluhan
1	Apakah tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah lebih darah 140/90 mmHg	Salah (0)	Benar (1)
2	Apakah kurangnya pengetahuan merupakan salah satu penyebab komplikasi hipertensi	Benar (1)	Benar (1)
3	Apakah klien hipertensi harus rutin cek tekanan darah minimal satu bulan sekali	Salah (0)	Benar (1)
4	Apakah klien hipertensi bebas merokok maupun asap rokok	Salah (1)	Salah (1)
5	Apakah melakukan aktivitas fisik dengan cara melakukan pekerjaan rumah/olahraga minimal 30menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung dan menurunkan tekanan darah	Benar (1)	Benar (1)
6	Apakah klien hipertensi tidak diharuskan membatasi konsumsi makanan asin	Benar (0)	Benar (0)
7	Apakah klien hipertensi harus mengurangi konsumsi makanan berlemak	Salah (0)	Salah (0)
8	Apakah klien hipertensi usia 40-60 tahun dianjurkan melakukan istirahat (tidur) setidaknya 7-8jam/hari	Benar (1)	Benar (1)
9	Apakah untuk menghindari stres klien hipertensi tidak dianjurkan untuk menceritakan keluhannya kepada orang yang dipercaya	Benar (0)	Benar (0)
	TOTAL SKOR	44%	66%
	KATEGORI	Kurang	Cukup

KETERANGAN :

- Berikan tanda cheklist (√) pada kolom jawaban setiap setiap point yang telah dilakukan
- Pada tabel tertera untuk observasi dalam satu hari
- Intrepetasi hasil:
 - Jumlah Benar nilai 1
 - Jumlah Salah nilai 0
 - Skor = $\frac{SP}{SM} \times 100\%$
 - Sp = skor didapat
 - Sm = skor maksimal
 - Kategori
 - Baik = lebih dari 75%
 - Cukup = 50-75%
 - Kurang = < 50% (Sugianto, 2013)

Lampiran 9 Lembar Observasi Harian

PERTANYAAN	TANGGAL						
	23	24	25	26	27	28	29
Tekanan darah tinggi (hipertensi) adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
Kurangnya pengetahuan merupakan salah satu penyebab komplikasi hipertensi	Benar	Benar	Salah	Benar	Benar	Benar	Benar
Klien hipertensi harus rutin cek tekanan darah minimal satu bulan sekali	Salah	Salah	Salah	Salah	Benar	Benar	Benar
Klien hipertensi bebas merokok maupun asap rokok	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah
Melakukan aktivitas fisik dengan melakukan pekerjaan rumah atau olahraga minimal 30 menit dalam sehari dapat menyehatkan jantung dan menurunkan tekanan darah	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
Klien hipertensi tidak diharuskan membatasi konsumsi makanan asin	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
Klien hipertensi harus mengurangi konsumsi makanan berlemak	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah	Salah
Klien hipertensi usia 40-60 tahun dianjurkan melakukan istirahat (tidur) setidaknya 7-8 jam/hari	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
Untuk menghindari stres klien hipertensi tidak dianjurkan untuk menceritakan keluhannya kepada orang yang dipercaya	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar	Benar
Total Score	44%	55%	44%	55%	66%	66%	66%
Interpretasi	Kurang	Cukup	Kurang	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup

Lampiran 10 Lembar Pemantauan Tekanan Darah

Lembar Observasi

Pemeriksaan Tekanan Darah

Nama : Tn. L

Umur : 52 tahun

Alamat : Ds. J

No	Hari/Tanggal	Hasil Pemeriksaan
1	Senin, 23 April 2025	170/90mmHg
2	Selasa, 24 April 2025	170/90mmHg
3	Rabu, 25 April 2025	150/80mmHg
4	Kamis, 26 April 2025	160/80mmHg
5	Jumat, 27 April 2025	150/90mmHg
6	Sabtu, 28 April 2025	150/70mmHg
7	Minggu, 29 April 2025	140/80mmHg

Lampiran 11 Sap Hipertensi Tentang Cerdik

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
PENYULUHAN HIPERTENSI TENTANG CERDIK**

Judul : Penyuluhan Hipertensi tentang CERDIK
Pokok Bahasan : Hipertensi Tentang CERDIK
Sub Pokok : Hipertensi Tentang CERDIK
Bahasan
Alokasi waktu : 30 menit
Tempat : Rumah
Sasaran : Pasien Hipertensi Defisit Pengetahuan CERDIK
Hari/tanggal : 29 April 2025
Hadir : 1 Anggota

A. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM

Setelah diberikan penyuluhan selama $\pm$ 30 menit, tentang Hipertensi tentang CERDIK di Balai Desa Ponorogo diharapkan anggota posbindu lansia (sasaran) mengerti dan dapat melakukan pencegahan terhadap penyakit Hipertensi.

B. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS

Setelah mendapatkan penyuluhan peserta dapat:

1. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi
2. Menjelaskan tentang factor penyebab terjadinya hipertensi
3. Menjelaskan pencegahan hipertensi CERDIK
4. Menjelaskan cara pengendalian hipertensi

C. MATERI

1. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi
2. Menjelaskan tentang factor penyebab terjadinya hipertensi
3. Menjelaskan pencegahan hipertensi CERDIK
4. Menjelaskan cara pengendalian hipertensi

D. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

E. MEDIA DAN ALAT

1. Booklet
2. Kuisioner

F. KEGIATAN PENYULUHAN

NO	WAKTU	KEGIATAN	
		PENYAJI	PESERTA
1.	5 menit	Pembukaan Salam pembukaan Perkenalan Kontrak waktu Menjelaskan tujuan Menyebutkan materi yang diberikan Menanyakan kesiapan peserta Mereview pengetahuan peserta diabetes mellitus	Menjawab salam Peserta mengenal perawat Peserta bersedia Peserta mengerti tujuan Peserta belum tahu tentang pencegahan diabetes mellitus Peserta sudah siap
2.	15 menit	Penyajian materi 1. Pengertian hipertensi 2. Faktor Penyebab hipertensi 3. Pencegahan hipertensi CERDIK 4. Cara pengendalian hipertensi	Memperhatikan
3.	5 menit	Sesi tanya jawab	Bertanya
4.	5 menit	Penutup • Menanyakan kembali hal-hal yang sudah dijelaskan mengenai hipertensi CERDIK • Menutup pertemuan dengan menyimpulkan materi yang telah dibahas • Menyampaikan harapan • Memberikan salam penutup	Menjawab pertanyaan Peserta mendengarkan Peserta menjawab salam

G. EVALUASI

1. Evaluasi Struktur
 - Kesiapan mahasiswa memberi materi penyuluhan
 - Peran peserta penyuluhan
2. Evaluasi Proses
 - Mahasiswa berperan aktif selama proses penyuluhan
 - Anggota pasien HIPERTENSI CERDIK kooperatif dan aktif berpartisipasi selama proses penyuluhan

3. Evaluasi Hasil

Lisan: setelah mengikuti penyuluhan maka pasien HIPERTENSI mampu menjawab 80% pertanyaan yang diajukan oleh penyuluh pada saat evaluasi.

MATERI

A. PENGERTIAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah dalam arteri. Dimana hiper yaitu artinya berlebihan, dan Tensi yaitu tekanan, maka dapat disimpulkan hipertensi merupakan gangguan pada sistem darah yang menyebabkan kenaikan tekanan pada darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021).

Hipertensi adalah suatu kondisi jantung dimana nilai tekanan darah arteri berada pada di atas 140 mmHg untuk sistolik dan di atas 90 mmHg untuk diastolik, yang dilakukan dua kali atau lebih pengukuran. Penyebab terjadinya hipertensi diklasifikasikan menjadi dua yakni, Hipertensi esensial yang penyebabnya meliputi hereditas dan lingkungan, dan etiologi hipertensi sekunder terjadi karena adanya penyakit ginjal, kehamilan, penggunaan estrogen, dan hipertensi vaskuler, renal. (Windahandayani & dkk, 2022).

B. ETIOLOGI

Pada umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan cardiac output atau peningkatan tekanan perifer. Namun ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain:

1. Genetik : adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi.
2. Obesitas : berat badan merupakan faktor determinan pada tekanan darah pada kebanyakan kelompok etnik di semua umur.
3. Jenis kelamin : prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita.
4. Stres : stres dapat meningkatkan tekanan darah sewaktu. Hormon adrenalin akan meningkat sewaktu kita stres, dan itu bisa mengakibatkan jantung memompa darah lebih cepat sehingga tekanan darah pun meningkat.
5. Kurang olahraga : olahraga banyak dihubungkan dengan pengelolaan penyakit tidak menular, karena olahraga isotonik dan teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah (untuk hipertensi) dan melatih otot jantung sehingga menjadi terbiasa apabila

jantung harus melakukan pekerjaan yang lebih berat karena adanya kondisi tertentu.

6. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Kontraksi : semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula tekanan yang mendesak arteri.
7. Pola asupan garam dalam diet
8. Kebiasaan Merokok : merokok menyebabkan peningkatan tekanan darah. Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami aterosklerosis.

C. PENCEGAHAN HIPERTENSI CERDIK

Cara mencegah Hipertensi dapat dilakukan dengan gaya hidup sehat melalui program GERMAS pencegahan hipertensi menggunakan tips CERDIK, yaitu:

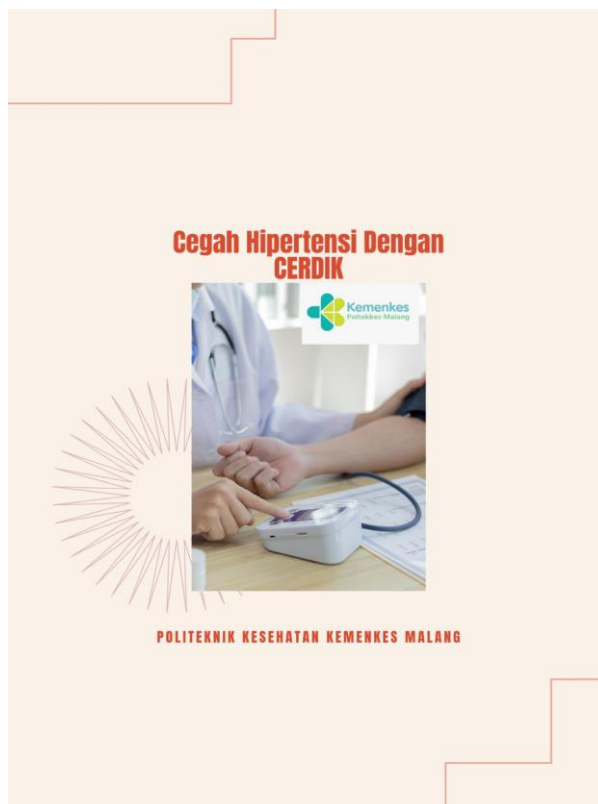
- C : Cek kesehatan rutin minimal 1 bulan sekali dipuskesmas terdekat
- E : Enyahkan asap rokok pasien dihipertensi tidak boleh merokok karena zat-zat berbahaya seperti nikotin dan karbon monoksida yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Efek rokok juga dapat merusak dinding pembuluh darah perkembangan aterosklerosis (penumpukan plak-plak dinding arteri) meningkatkan penyakit jantung dan stroke.
- R : Rajin aktivitas fisik melakukan pekerjaan rumah / jalan kaki minimal 30 menit sehari juga bisa menurunkan tekanan darah.
- D : Diet seimbang contohnya mengurangi makanan tinggi garam misal makanan siap saji/daging olahan seperti sosis kornet, makanan tinggi lemak seperti susu full cream, mentega, kulit ayam, dan makanan tinggi gula.
- I : Istirahat cukup pasien hipertensi seharusnya melakukan istirahat tidur dengan cukup yaitu 7-8jam sehari.
- K : Kelola stress pasien hipertensi harus bisa mengelola stress dengan cara melakukan yoga, meditasi, relaksasi otot progresif, melakukan hobi yang menyenangkan dan bisa juga menceritakan masalahnya dengan orang terdekat/keluarga.

D. KOMPLIKASI

Terapi non farmakologi dengan mengubah gaya hidup dan asupan nutrisi yaitu

1. Pembatasan konsumsi garam. Terdapat hubungan antara konsumsi garam dan hipertensi. Mengonsumsi garam lebih sering meningkatkan prevalensi tekanan darah dan tekanan darah.
2. Perubahan Pola Makan.
3. Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal.
4. Olahraga teratur. Olahraga aerobik bermanfaat untuk mengendalikan dan mengobati hipertensi serta mengurangi risiko dan kematian akibat penyakit kardiovaskular.

Lampiran 10 Booklet Tentang CERDIK



PERILAKU CERDIK BERPERAN PENTING DALAM MEMBANTU PENDERITA HIPERTENSI DALAM PROSES PENYEMBUHAN ATAU MENURUNKAN TEKANAN DARAH BERIKUT ADALAH PENJELASAN NYA :

Cek Kesehatan Rutin

Cek tekanan darah, Tekanan darah merupakan salah satu deteksi dini hipertensi stroke dan jantung



Cek tinggi dan berat badan Anda. pengecekan ini penting dilakukan untuk mengetahui IMT (Indeks Masa Tubuh), Nilai IMT akan menentukan apakah normal atau berisiko PTM (penyakit tidak menular)

Cek lingkaran perut
Batas aman pria : 90cm, Wanita 80cm
lingkar perut berlebih akan memicu masalah kesehatan serius seperti jantung, stroke dan diabetes.



BAHAYA KOMPLIKASI HIPERTENSI



Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti :

- Penyakit jantung
- Stroke
- Penyakit ginjal
- Retinopati (Kerusakan Retina)
- Penyakit pembuluh darah tepi
- Gangguan saraf

Semakin tinggi tekanan darah, semakin berisiko kerusakan pada jantung dan pembuluh darah pada organ besar seperti otak dan ginjal.

02

KENALI APA ITU HIPERTENSI?

02. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran
04. dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang.

Tanda dan gejala



Tidak semua penderita hipertensi mengenali atau merasakan keluhan maupun gejala, sehingga hipertensi sering dijuluki sebagai pembunuh diam-diam (silent killer)

Kemenkes
Poltekkes Malang

ENYAHKAN ASAP ROKOK

Merokok dapat meningkatkan risiko hipertensi atau tekanan darah tinggi pada pasien yang sudah memiliki hipertensi. Merokok juga dapat mempercepat penumpukan plak di dalam arteri.



Oleh sebab itu penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak merokok/ menghindari asap rokok.

Kemenkes 2019

04

RAJIN AKTIFITAS FISIK

Aktifitas fisik ringan 01
Berjalan santai, bekerja dengan komputer, membaca, menulis, mengoperasikan mesin dengan posisi duduk/berdiri, pekerjaan rumah tangga seperti cuci piring, setrika, memsasa, latihan perengangan gerak lambat, dan bermain musik.

Aktifitas fisik sedang 02
Berjalan cepat pada permukaan rata, pekerjaan tukang kayu, membawa dan menata balok kayu, pekerjaan rumah seperti mengepel lantai, membersihkan rumah, memindahkan perabot dan lain-lain.

Aktifitas Fisik 03
Setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Dapat dilakukan di rumah, ditempat kerja, ditempat umum, termasuk aktifitas fisik lainnya yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari.

05

DIET SEIMBANG



Pentingnya diet untuk penderita hipertensi
Tujuan diet
 • Membantu menurunkan tekanan darah
 • Membantu menghilangkan penimbunan cairan tubuh

Makanan yang harus dihindari untuk penderita hipertensi:
 • Makanan asin
 • Makanan siap saji
 • Daging merah contoh seperti daging sapi dan domba
 • Makanan tinggi gula seperti asinan buah
 • Kulit ayam
 • Minuman berkafein seperti kopi dan soda

Penyebab timbunan cairan dalam tubuh adalah kegagalan tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebih dari jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga berakibat penimbunan cairan dalam tubuh.

06

ISTIRAHAT CUKUP

Mengapa kita perlu istirahat cukup?

Setiap orang membutuhkan istirahat agar tubuh dan pikirannya kembali segar
 Saat terlelap otak akan membersihkan racun-racun tidak berguna yang berbentuk ketika berfikir seharian
 Tidur adalah salah satu istirahat terbaik, sehingga kita siap menjalani aktivitas pada ke esokan harinya

Penderita hipertensi dianjurkan melakukan istirahat tidur selama 7-8 jam perhari



Kelola stres

Mengapa penderita hipertensi harus bisa mengelola stres?

stres juga dapat menjadi faktor penyebab hipertensi dan memperburuk kondisinya. Karenanya, penderita hipertensi perlu menerapkan manajemen stres untuk mengontrol tekanan darah mereka.

Berikut adalah cara untuk mengelola stres



Kendalikan stres dengan melakukan aktivitas sesuai minat menonton TV berbincang bincang dengan teman dekat.



Meditasi/yoga dapat membantu mengurangi stres



Relaksasi napas dalam adalah teknik pernapasan yang dapat membantu mengurangi stres dengan menenangkan sistem saraf

Perilaku CERDIK berperan penting dalam membantu penderita hipertensi dalam proses penyembuhan atau menurunkan tekanan darah berikut adalah penjelasannya :

C

Cek kesehatan rutin minimal 1 bulan sekali



E

Enyahkan asap rokok



R

Rajin aktivitas fisik minimal 30menit dalam sehari



D

Diet seimbang



I

Istirahat cukup



K

Kelola stres



Lampiran 11 Lembar Kegiatan Harian

JADWAL KEGIATAN HARIAN

No	Pertemuan/ Hari	Kegiatan
1.	Pertemuan 1	1) Bina Hubungan 2) Melakukan pengkajian meliputi identitas, riwayat kesehatan 3) Pemeriksaan TTV 4) Pengisian lembar kuisioner tentang CERDIK oleh klien 5) Edukasi Hipertensi tentang CERDIK
2.	Pertemuan 2	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV 4) Mengenalkan tentang CERDIK hipertensi
3.	Pertemuan 3	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV 4) Mengenalkan tentang CERDIK hipertensi
4.	Pertemuan 4	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV

5.	Pertemuan 5	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV
6.	Pertemuan 6	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV
7.	Pertemuan 7	1) Observasi evaluasi 2) Wawancara 3) Pemeriksaan TTV 4) Pengisian kuisioner tentang CERDIK hipertensi

Lampiran 12 lembar konsultasi

Lembar Konsultasi

Nama Mahasiswa : Beiti Nurul Rohmah
 NIM : P17250224078
 Dosen Pembimbing : Joko Wiyono, S.Kp.M.Kep.,S.P Kom
 Judul : Asuhan Keperawatan pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan tentang CERDIK di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Ponorogo

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	8 Januari 2025	Judul	Oleh Dosen Pembimbing : ACC judul : Hipertensi dengan masalah keperawatan defisit pengetahuan tentang CERDIK	Joko Wiyono
2.	9 Januari 2025	I	Oleh Dosen Pembimbing : 1. Introduction : Fenomena ditaruh di awal, Definisi HT dan Diagnosa Keperawatan tambahkan secara kompleks 2. Justifikasi : Dirapikan 3. Solusi : Pilih salah 1 fokus, dan tambahkan 2 jurnal terkait serta sertakan hasil dari penelitian yang sesuai dengan judul	Joko Wiyono
3.	10 Januari 2025	I	Oleh Dosen Pembimbing : 3. Introduction : Angka HT di perjelas pada peringkat berapa di dunia dan taruh di awal paragraf 4. Solusi : SIKI sesuai jurnal	Joko Wiyono
4.	13 Januari 2025	I	Oleh Dosen Pembimbing : 4. Kronologi : Dampak jika SDKI tidak dilaksanakan 5. Solusi : Cantumkan 2 jurnal terkait, hasilnya seperti apa, jelaskan. 6. Manfaat : Manfaat praktis pada pasien lebih edukatif Lanjut BAB II	Joko Wiyono
5.	14 Januari 2025	II	Oleh Dosen Pembimbing : 5. Pemeriksaan Penunjang : Lengkapi Tekanan darah 6. CERDIK diperjelas	Joko Wiyono
6.	15 Januari 2025	II	Oleh Dosen Pembimbing : 2. Konsep perilaku HT dan hipertensi	Joko Wiyono
7.	16 Januari 2025	III	Oleh Dosen Pembimbing :	

			3. Matriks dilengkapi 4. Pembagian <i>Health Education</i> dalam beberapa hari	Joko Wiyono
8.	12 Maret 2025	III	Oleh Dosen Pembimbing : 4. Desain penelitian dilengkapi 5. Kriteria inklusi 6. Prosedur pengumpulan data	Joko Wiyono
9.	13 Maret 2025	III	Oleh Dosen Pembimbing : 4. Lampiran dilengkapi 5. Lembar observasi harian 6. Jadwal harian	Joko Wiyono
10.	14 Maret 2025		Oleh Dosen Pembimbing : ACC Ujian Proposal	Joko Wiyono
11.	18 Maret 2025	I II III Lampiran	Oleh Dosen Penguji : 5. Menambahkan data penderita HT dan HT di Ponorogo tahun 2022 6. Menambahkan penyebab dari masalah keperawatan di bagian kronologi	Dr. Tri Anisa Wani
	18 Maret 2025	Lampiran	Oleh Dosen Pembimbing : 2. Menambahkan lembar observasi harian	Joko Wiyono
12.	25 Maret 2025	Lampiran	Oleh Dosen Penguji : 2. Menambah lembar observasi harian	Dr. Tri Anisa Wani
13.	26 Maret 2025		Oleh Dosen Penguji : ACC Revisi Proposal	Dr. Tri Anisa Wani
	26 Maret 2025		Oleh Dosen Pembimbing : ACC Revisi Proposal	Joko Wiyono
14.	21 Mei 2025	IV	Oleh Dosen Pembimbing : 3. Hasil pembahasan sesuaikan dengan diagnosa di judul 4. Grafik berupa data mentah dan berikan keterangan grafik	Joko Wiyono
15.	23 Mei 2025	V	Oleh Dosen Pembimbing : 4. Fakta, teori, dan opini media leaflet 5. Abstrak ditambahkan hasil kuisioner CERDIK hipertensi	Joko Wiyono

16.	27 Mei 2025		6. Lengkapi bagian awal-akhir Oleh Dosen Pembimbing : ACC Sidang Karya Tulis Ilmiah	Joko Wiyono
17.	28 Mei 2025	Abstrak All BAB	Oleh Dosen Penguji : 5. Abstrak ditambahkan hasil kepatuhan 6. Hasil diagnosa keperawatan fokuskan 1 terkait dengan judul 7. Pembahasan diagnosa keperawatan sesuai dengan judul saja 8. Pembahasan evaluasi menjelaskan penelitian hasil HT CERDIK	Dr. Tri Anas Wani
	28 Mei 2025	Abstrak All BAB	Oleh Dosen Pembimbing : 4. Abstrak disesuaikan 5. Evaluasi dilengkapi 6. Kesimpulan dibenarkan sesuai data	Joko Wiyono
18.	3 Juni 2025	Abstrak All BAB	Oleh Dosen Penguji : ACC Revisi Karya Tulis Ilmiah	Dr. Tri Anas Wani
19.	4 Juni 2025	Abstrak All BAB	Oleh Dosen Pembimbing : ACC Revisi Karya Tulis Ilmiah	Joko Wiyono

Lampiran 12 Daftar Riwayat Hidup



Nama: Beiti Nurul Rohmah

Nim: P17250224078

Tempat, Tanggal Lahir:

Magetan, 20 Juni 2004

Jenis Kelamin: Perempuan

Alamat: Ds. Banjar Panjang Jln.

Rancang Kencono Kec. Ngariboyo

Kab. Magetan

Nama Ayah: Sarbini

Nama Ibu: Muji Rahayu

No. Tlp/wa: 085785894643

Email: Beitinurul@gmail.com

TK Dharma Wanita

2009-2010

SDN Banjar Panjang 1

2010-2016

SMPN 2 Parang

2016-2019

SMAN 3 Magetan

2019-2022

Sedang menyelesaikan Program Studi D3
Keperawatan 2022- Jurusan Keperawatan
di Politeknik Kesehatan Kemenkes
Malang