

LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pre test-Post test

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

1. Faktor penyebab hipertensi yang dapat diubah adalah?
 - a. Umur
 - b. Riwayat keluarga/ keturunan
 - c. Jenis kelamin
 - d. Penyakit bawaan
 - e. Pola hidup/life style**
2. Makanan yang sebaiknya dihindari bagi penderita hipertensi adalah?
 - a. Buah – buahan segar
 - b. Makanan bersodium tinggi seperti sosis dan kornet**
 - c. Sayur – sayuran segar
 - d. Nasi putih
 - e. Kacang – kacang
3. Bagaimana cara mencegah terjadinya hipertensi?
 - a. Menjaga pola makan dan pola hidup**
 - b. Makan makanan yang disukai dan biasa dikonsumsi seperti ikan asin
 - c. Tidak berolahraga secara teratur
 - d. Sedikit beraktivitas
 - e. Minum air putih kurang dari <1 lt
4. Apa yang disebut hipertensi

- a. **Suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi**
 - b. Kondisi henti jantung
 - c. Kondisi dimana gula darah tinggi
 - d. Kondisi seseorang mengalami BAB yang terus menerus
 - e. Seseorang yang mengalami demam tinggi
5. Makanan yang dianjurkan bagi penderita hipertensi
- a. Ikan asin
 - b. Sarden kaleng
 - c. **Buah – buahan segar**
 - d. Mie instan
 - e. Ayam geprek
6. Faktor penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah adalah?
- a. Umur
 - b. Gaya hidup/life style
 - c. Jenis kelamin
 - d. **A dan C**
 - e. Semua benar
7. Jika sudah terkena hipertensi langkah apa yang selanjutnya dilakukan?
- a. **Minum obat hipertensi secara teratur dan kontrol rutin ke dokter**
 - b. Merokok
 - c. Makan makanan instan
 - d. Olahraga ekstrem
 - e. Tidak makan nasi
8. Cara mengatur pola makan bagi penderita hipertensi **kecuali**

- a. Batasi konsumsi gula (4 sendok makan per hari)
 - b. Kurangi garam saat memasak
 - c. Hindari makanan terlalu asin
 - d. Mengonsumsi bakso setiap hari**
 - e. Makan buah dan sayur
9. Tekanan darah normal usia lansia yaitu?
- a. 130/80 mmHg**
 - b. 100/90 mmHg
 - c. 160/95 mmHg
 - d. 110/50 mmHg
 - e. 100/85 mmHg
10. Penyakit komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi yaitu kecuali?
- a. Penyakit ginjal
 - b. Penyakit stroke
 - c. Penyakit jantung
 - d. Diabetes
 - e. Panas dan batuk pilek**

Lampiran 2. Hasil Pre test-Post test

No	Nama Responden	Tingkat Pengetahuan	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	A1	60	70
2	A2	50	60
3	A3	50	90
4	A4	40	60
5	A5	60	80
6	A6	40	80
7	A7	60	90
8	A8	70	90
9	A9	70	80
10	A10	60	90
11	A11	30	60
12	A12	30	50
13	A13	40	70
14	A14	60	70
15	A15	70	70
16	A16	50	80
17	A17	60	80
18	A18	70	90
19	A19	70	90
20	A20	60	80
21	A21	40	60
22	A22	30	50
23	A23	50	70
24	A24	40	60
25	A25	60	80
Total		1320	1850
Rata – rata		52,8	74

Lampiran 3. Satuan Acara Penyuluhan

Satuan Acara Penyuluhan

Pokok bahasan	: Hipertensi
Sasaran	: Lansia Anggota Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)
Waktu	: 30 – 60 menit
Hari/Tanggal	: 9 Oktober 2024
Tempat	: Balai Desa Sukoanyar Kecamatan Wajak Kabupaten Malang
Metode	: Ceramah dan tanya jawab
Media	: PPT
Tujuan Umum	:
	Meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi
Tujuan Khusus	:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia dapat mengetahui gejala hipertensi. 2. Lansia dapat memahami penyebab hipertensi. 3. Lansia dapat memahami cara mengatasi dan mencegah hipertensi. 4. Lansia dapat hidup sehat dengan pola makan dan gaya hidup yang baik . 5. Lansia mengetahui makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan serta dibatasi bagi penderita hipertensi
Tema	: Lansia Sehat Cegah Hipertensi
Media	: PPT
Isi materi	:

A. Pengertian hipertensi

Menurut WHO, Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg) (Sunarwinadi, 2017). Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena dapat menyerang siapa saja

secara tiba-tiba serta merupakan salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sulastri, Elmatris, and Ramadhani, 2012).

Hipertensi pada lansia dibedakan atas hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sama atau lebih besar dari 90 mmHg, serta hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg (NOC, 2015)

B. Faktor Penyebab

Berbagai hal dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi. Oleh sebab itu, untuk mencegah hipertensi penting sekali untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang terkena hipertensi.

a) Faktor Resiko Hipertensi yang Tidak Dapat Diubah

1. Riwayat Keluarga

Faktor genetik cukup berperan terhadap timbulnya hipertensi. Jika kita memiliki riwayat keluarga sedarah dekat (orang tua, kakak atau adik, kakek atau nenek) yang menderita hipertensi, maka kita memiliki risiko untuk mengalami hipertensi menjadi lebih tinggi.

2. Usia

Tekanan darah cenderung lebih tinggi seiring bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena semakin bertambahnya usia, terutama usia lanjut, pembuluh darah akan secara

alami menebal dan lebih kaku.

Perubahan ini dapat meningkatkan risiko hipertensi. Meskipun demikian, anak-anak juga dapat mengalami hipertensi.

3. Jenis Kelamin

Laki-laki lebih banyak mengalami hipertensi di bawah usia 55 tahun, sedangkan pada wanita lebih sering terjadi saat usia di atas 55 tahun. Setelah menopause, wanita yang tadinya memiliki tekanan darah normal bisa saja terkena hipertensi karena adanya perubahan hormonal tubuh.

b) Faktor Resiko Hipertensi yang Dapat Diubah

1. Pola Makan Tidak Sehat

Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam atau makanan asin dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Begitu pula dengan kebiasaan memakan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak jenuh.

2. Kurangnya aktivitas fisik

Aktivitas fisik baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan bertambahnya berat badan yang meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi.

3. Obesitas/ kegemukan

Ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan pengeluaran energi menyebabkan kegemukan dan obesitas. Secara definisi, obesitas ialah kelebihan jumlah total lemak tubuh > 20 persen dibandingkan berat badan ideal. Kelebihan berat badan ataupun obesitas berhubungan dengan tingginya jumlah kolesterol jahat dan trigliserida di dalam darah, sehingga dapat meningkatkan risiko hipertensi. Selain hipertensi, obesitas juga merupakan salah satu faktor risiko utama diabetes dan penyakit jantung.

4. Konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol yang rutin dan berlebih dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk di antaranya adalah hipertensi. Selain itu, kebiasaan buruk ini juga berkaitan dengan risiko kanker, obesitas, gagal jantung, stroke, dan kejadian kecelakaan.

5. Merokok

Merokok dapat merusak jantung dan pembuluh darah. Nikotin dapat meningkatkan tekanan darah, sedangkan karbon monoksida bisa mengurangi jumlah oksigen yang

dibawa di dalam darah. Tak hanya perokok saja yang berisiko, perokok pasif atau orang yang 8 menghirup asap rokok di sekitarnya juga berisiko mengalami gangguan jantung dan pembuluh darah.

6. Stres

Stres berlebih akan meningkatkan risiko hipertensi. Saat stres, kita mengalami perubahan pola makan, malas beraktivitas, mengalihkan stres dengan merokok atau mengonsumsi alkohol di luar kebiasaan. Hal-hal tersebut secara tidak langsung dapat menyebabkan hipertensi.

7. Asupan yang salah

Asupan yang salah dapat mengakibatkan hipertensi.

Berikut merupakan contoh asupan yang dapat menyebabkan hipertensi. **Konsumsi Garam Berlebih** Garam sebenarnya diperlukan tubuh, apabila dikonsumsi dalam batas yang normal. Mengonsumsi garam yang banyak akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang tertahan, hal itu dapat meningkatkan volume darah seseorang. Hal inilah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra karena adanya peningkatan tekanan darah dalam

dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi

C. Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

a. Makanan yang dianjurkan:

- Buah – buahan segar
- Sayuran segar
- Daging tanpa lemak/kulit
- Buah bit
- Kacang almond
- Bawang putih
- Coklat hitam
- Oatmeal

b. Makanan yang sebaiknya dihindari penderita hipertensi

- Makanan asin/ tinggi natrium
- Makanan/minuman berkafein
- Makanan/minuman beralkohol
- Makanan kaleng yang diawetkan seperti sosis, kornet dsb
- Makanan instan
- Makanan ber msg
- Makanan berpengawet
- Kecap manis, kecap asin, saos

4. Cara Penanganan Hipertensi

a. Olahraga teratur

Olahraga secara rutin merupakan cara ampuh untuk mencegah hipertensi. Dengan berolahraga kinerja jantung dalam memompa darah lebih optimal, metabolisme meningkat dan aliran darah pun lancar. Pada penderita hipertensi

baiknya melakukan olahraga ringan seperti jalan cepat, jogging atau bersepeda selama 30-60menit/hari sebanyak 3kali dalam seminggu akan membantu penurunan tekanan darah. Rekomendasi 5x dalam 1 minggu.

a. Kurangi asupan Natrium

Indonesia yang ragam akan makanan tradisional kebanyakan mengandung garam serta lemak yang tinggi. Kandungan natrium pada garam dapat menyebabkan tubuh menahan cairan sehingga berdampak pada tekanan darah yang meningkat. Direkomendasikan untuk asupan natrium tidak lebih dari 1.500 mg/hari.

b. Mengatur pola makan

Pada penderita hipertensi pola makan haruslah di atur, karena ada beberapa makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Baiknya isi menu makanan yang banyak mengandung kalium, magnesium dan kalsium. Ditambah lagi dengan sayur dan buah-buah yang kaya akan serat seperti, pisang, tomat, sayuran hijau, kacang- kacangan, wortel, melon dan masih banyak lagi. Dengan menu makan tersebut sangat membantu mengontrol tekanan darah.

c. Kurangi stres

Stres berskala panjang akan membuat tubuh menjadi rusak. Peningkatan hormon adrenalin menyebabkan meningkatnya tekanan darah, faktor resiko hipertensi ini dapat anda modifikasi dengan melakukan berbagai upaya seperti yoga, meditasi, rekreasi dan melakukan sesuatu yang anda senangi. Upaya tersebut akan membantu menurunkan tekanan darah.

d. Minum obat sesuai dengan proses terapi

Selain mengubah gaya hidup, obat-obatan digunakan untuk membantu proses pemulihan. Jika kedua hal tersebut dilakukan maka akan memberi hasil yang optimal terhadap tekanan darah. Jika ingin mengkonsumsi obat-obatan herbal disarankan untuk berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Dikarenakan tidak semua obat herbal baik dikonsumsi untuk penderita hipertensi dan bila dikonsumsi secara bersamaan dengan resep obat pemberian dokter justru tidak memberikan hasil yang lebih baik

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon Peserta ⁷⁶
1	5 menit	Pembukaan - Salam - Perkenalan	- Menjawab salam - Memperhatikan dengan seksama
2	10 menit	<i>Pre test</i> - Memberikan soal tertulis kepada para peserta	Para peserta menjawab soal yang telah disediakan.
3	20 menit	Penyampaian materi oleh penyuluh. Materi meliputi : b. Menjelaskan tentang pengertian hipertensi. c. Menjelaskan tentang gejala hipertensi. d. Menjelaskan penyebab hipertensi. e. Menjelaskan tentang dampak hipertensi. f. Menjelaskan tentang cara mencegah hipertensi. g. Menjelaskan tentang makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan serta dibatasi bagi penderita hipertensi	Para peserta memperhatikan dengan seksama.
4	10 menit	- Sesi tanya jawab - <i>Post test</i>	- Para peserta mengajukan pertanyaan dan penyuluh menjawab. - Para peserta menjawab soal yang telah disiapkan sebelumnya.
5	5 menit	Penutup - Kesimpulan - Salam dan ucapan terimakasih.	Para peserta menjawab salam

Lampiran 4. Dokumentasi Penyuluhan



Lampiran 5. Daftar Kehadiran

DAFTAR HADIR PENYULUHAN

Pemateri :

Materi :

Lokasi :

No	Nama	Alamat	Tanda Tangan
1	Sriwijayanti	Jl. Bahila 030/009 Sukoanyar	<i>dk</i>
2	Scilah	Baran Sukoanyar	<i>Scil</i>
3	Ngalijem	Baran Sukoanyar	<i>lu</i>
4	Tumiran	Baran Sukoanyar	<i>h</i>
5	Mugati	Jl. Bahila 030/009 Sukoanyar	<i>ls</i>
6			
7			
8			
9			
10			

Wajak, Oktober 2024
Mengetahui,
Clinical Instructure Lapangan



Merry Dwi Dianingtyas