


LAMPIRAN

Lampiran 1 SOP Jus Mentimun

 <p>Kemenkes Poltekkes Malang</p>	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	
	PEMBERIAN JUS MENTIMUN	
Pengertian	Suatu kegiatan memberikan terapi yang menggunakan jus mentimun sebagai media utamanya, dengan menggunakan metode diminum	
Indikasi	Pasien dengan masalah Hipertensi	
Tujuan	Untuk memberikan pengaruh perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi	
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Blender 2. Buah mentimun 3. Pisau 4. Gelas 5. Air 6. Sendok 	
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan perkenalan diri dan identifikasi pasien 2. Jelaskan tujuan yang akan dilakukan 	
Persiapan lingkungan	Ciptakan lingkungan yang aman dan nyaman	
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan Membuat Jus Mentimun <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kupas mentimun, lalu di cuci dan di potong menjadi 3 bagian agar mudah memblendernya ▪ Masukkan buah mentimun yang sudah di kupas, dicuci dan di potong ke dalam blender ▪ Tambahkan air 250ml ke dalam blender ▪ Mentimun sip diblender ▪ Setelah proses penghalusan, tuang jus mentimun ke gelas dan diaduk rata, 2. Cara pemakaian <ul style="list-style-type: none"> ▪ Minum jus mentimun satu kali sehari setiap pagi ▪ Minum 1 gelas jus (250ml) selama 7 hari berturut-turut ▪ Konsumsi jus mentimun dengan selisih waktu 15 menit sebelum makan 	

Lampiran 3 Dokumentasi



Lampiran 4 Leaflet edukasi hipertensi

DARAH TINGGI Hipertensi

Mencegah Hipertensi dengan apa yaa??

Apa itu hipertensi?

Peningkatan tekanan dalam pembuluh darah dimana bagian atas (sistolik) > 140mmHg dan bagian bawah (diastolik) > 90mmHg

Tanda & Gejala

- sakit kepala & tengkuk terasa berat
- susah tidur dan gelisah
- mudah marah dan telinga berdenging

Mengapa hipertensi harus dicegah??

Karena hipertensi dapat mengakibatkan penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, pecah pembuluh darah

Mengonsumsi makanan sehat
Batasi asupan garam
Kurangi konsumsi kafein
Berhenti merokok
Olahraga teratur



Cara mengatasi Hipertensi dirumah

Mengonsumsi jus mentimun

Mengonsumsi buah-buahan

Mengonsumsi sayuran

Just Mentimun

Cara membuat jus mentimun

Bahan:

1. Blender
2. Buah mentimun
3. Pisau
4. Gelas
5. Air 250ml
6. Sendok

Cara membuat

- Kupas mentimun, lalu di cuci dan di potong menjadi 3 bagian agar mudah memblendernya
- Masukkan buah mentimun yang sudah di kupas, dicuci dan di potong ke dalam blender
- Tambahkan air 250ml ke dalam blender
- Mentimun sip diblender
- Setelah proses penghalusan, tuang jus mentimun ke gelas dan diaduk rata

Cara mengonsumsi

- Minum jus mentimun satu kali sehari setiap pagi
- Minum 1 gelas jus (250ml) selama 7 hari berturut-turut
- Konsumsi jus mentimun dengan selisih waktu 15 menit sebelum maka

Check your blood pressure

