

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok bahasan	: Hipertensi
Sub pokok ahasan	: Perawatan dan pecegahan Hipertensi
Sasaran	: Masyarakat cibeureum
Hari /Tanggal	: Rabu / 31-03-2021
Waktu	: 15.00-15.30
Tempat	: Aula cibeureum
Penyuluh	: Mahasiswa unisa

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan selama 30 menit di Aula cibeureum diharapkan mampu melakukan tindakan perawatan dan pencegahan hipertensi.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan tentang hipertensi pada pasien ranap ruang Pepaya diharapkan pasien dan keluarga mampu

1. Menyebutkan pengertian Hipertensi
2. Menyebutkan faktor resiko Hipertensi
3. Menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi
4. Menyebutkan kategori Hipertensi
5. Menyebutkan pertolongan pertama pada penderita Hipertensi
6. Menyebutkan pencegahan Hipertensi
7. Menyebutkan obat tradisional untuk mengatasi Hipertensi

C. Materi (Urain terlampir)

1. Pengertian Hipertensi
2. Faktor resiko Hipertensi
3. Tanda dan gejala Hipertensi
4. Kategori Hipertensi
5. Pertolongan pertama pada penderita Hipertensi
6. Pencegahan Hipertensi
7. Obat tradisional untuk mengatasi Hipertensi
8. Strategi Pelaksanaan

No.	Uraian Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1.	Pendahuluan : a. Memberi salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan d. Kontrak waktu	Ceramah	Lisan	5 Menit
2	Pelaksanaan a. Menjelaskan pengertian Hipertensi b. Menjelaskan faktor resiko Hipertensi c. Menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi d. Menjelaskan kategori Hipertensi e. Menjelaskan pertolongan pertama pada penderita Hipertensi f. Menjelaskan pencegahan Hipertensi g. Menjelaskan obat tradisional untuk mengatasi Hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> • Ceramah • Diskusi • Tanya jawab 	<ul style="list-style-type: none"> • leaflet 	20 menit
3.	Penutup a. Memberikan kesempatan pada lansia untu bertanya b. Menyampaikan kesimpulan materi c. Memberi evaluasi secara lisan d. Memberi salam	Ceramah	Lisan	5 menit

9. Evaluasi (Terlampir)

1. Bentuk : Langsung
2. Jenis pertanyaan : Lisan
3. Jumlah pertanyaan : 2 pertanyaan
4. Waktu : 5 menit

EVALUASI

Pertanyaan

1. Sebutkan pengertian Hipertensi
2. Jelaskan tanda dan gejala Hipertensi

Jawaban

1. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap $> 140/90$ mmHg.
2. Tanda dan gejala Hipertensi
 - a. Sakit kepala
 - b. Kelelahan
 - c. Mual dan muntah
 - d. Sesak nafas
 - e. Pandangan menjadi kabur
 - f. Mata berkunang –kunang
 - g. Mudah marah
 - h. Telinga berdengung
 - i. Sulit tidur

Sumber

Aris, S. 2007. *Mayo Clinic Hipertensi, Mengatasi Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: PT Intisari Mediatam.

Arnilawaty. 2007. Hipertensi dan Faktor Resiko Dalam Kajian Epidemiologi. Bagian Epidemiologi FKM UNHAS <http://ridwanamiruddin.com/2007/12/08/hipertensi-dan-faktor-risikonya-dalam-kajian-epidemiologi/>, (online) diakses tanggal 12 Oktober 2012

Keleher, H., MacDougall, C., & Murphy, B. 2007. *Understanding Health Promotion*. Victoria, Australia : Oxford University Press.

Notoadmodjo, Sukidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Renika Cipta : Jakarta.

MATERI PENYULUHAN KESEHATAN

TENTANG HIPERTENSI

A. PENGERTIAN

Hipertensi atau Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap > 140/90 mmHg.

B. FAKTOR RESIKO

1. Keturunan
2. Gaya hidup yang tidak sehat
 - a. Diet yang tidak sehat (kurang buah dan sayuran, tinggi lemak jenuh, tinggi kolesterol, tinggi garam dan gula).
 - b. Kurang aktivitas fisik/olahraga
 - c. Kegemukan / Obesitas
 - d. Alkohol
 - e. Stress
 - f. Merokok
3. Sekitar 5 – 10 % berhubungan dengan penyakit ginjal, 1 – 2 % berhubungan dengan kelainan hormon atau pemakaian obat tertentu (Pil KB).

C. TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

Seringkali hipertensi terjadi tanpa gejala, sehingga penderita tidak merasasakit.

Pada umumnya sebagai berikut :

1. Sakit kepala
2. Kelelahan
3. Mual dan muntah
4. Sesak nafas
5. Pandangan menjadi kabur
6. Mata berkunang –kunang
7. Mudah marah
8. Telinga berdengung
9. Sulit tidur
10. Rasa berat ditengkuk

D. KLASIFIKASI HIPERTENSI

	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Pre Hipertensi	120 - 139	Atau	80 - 89
Hipertensi tingkat I	140 - 159	Atau	90 - 99
Hipertensi tingkat 2	= 160	Atau	= 100
Hipertensi sitolik terisolasi	= 140	Dan	< 90

E. PERTOLONGAN PERTAMA PADA PENDERITA HIPERTENSI

Jika mengalami tanda – tanda Hipertensi, sarankan penderita hipertensi agar :

1. Hentikan kegiatan terutam bila sedang mengemudi
2. Minta pertolongan orang terdekat atau hubungi tenaga kesehatan terdekat
3. Jika memungkinkan kunjungi pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas/ Rumah Sakit . Pengobatan sesegera mungkin dapat menyelamatkan nyawa atau meningkatkan untuk pulih sepenuhnya

F. PENCEGAHAN HIPERTENSI

Mengurangi dan memodifikasi faktor resiko dengan :

1. Tidak merokok
2. Olahraga / aktivitas fisik secara teratur
3. Pola makanan sehat dan seimbang

Batasan konsumsi garam untuk Hipertensi

- a. Hipertensi ringan : ½ sendok teh perhari
 - b. Hipertensi sedang : ¼ sendok teh perhari
 - c. Hipertensi berat : Tanpa garam
4. Melakukan kesehatan secara rutin

G. OBAT TRADISIONAL

1. Dua buah timun dimakan pagi dan soe atau diparut, diperas dan diambil airnya diminum pagi dan sore hari
2. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas diminum pagi dan sore
3. Sepuluh lembar daun alpukat direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas diminum pagi dan sore