

TEKA TEKI SILANG

# HIPERTENSI

LANSIA



**PERMAINAN ISI TAHU  
(KAMU ISI,NANTI KAMU TAHU)**

**Penyusun :**

**Mia Fatma Ekasari,MKep,Ns,Sp.Kep.Kom**

**Eros Siti Suryati,SPd,MKM**

**Dr.Siti Badriah,MKep,Ns,Sp.Kep.Kom**

**Salsabila Rizqi Narendra**

**Fahira Ishlah Amini**

**Editor:**

**Ahmad Jubaedi,SKM,MKM**

**© 2021**

# PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'aalamin, segala puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Yang Maha Penyayang. Atas karunia-Nya, **Permainan Isi Tahu (Kami isi, nanti Kamu tahu) dengan tema Hipertensi** dapat terselesaikan tepat waktu. Permainan isi tahu merupakan pengembangan permainan teka teki silang sebagai media promosi kesehatan untuk lansia. Melalui permainan isi tahu, lansia dapat belajar tanpa harus berhadapan dengan situasi yang menjemukan. Permainan Isi Tahu merupakan media promosi kesehatan yang dikemas dengan Bahasa sederhana, singkat dan mudah dimengerti.

**Permainan Isi Tahu (Kami isi, nanti Kamu tahu) dengan tema Hipertensi** berisi 4 materi terkait hipertensi, yaitu 1) Pengertian dan Akibat Hipertensi; 2) Penyebab Hipertensi; 3) Tanda Gejala Hipertensi dan 4) Cara Penanganan Hipertensi.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Jakarta III, seluruh jajaran manajemen serta keluarga tercinta yang telah mendorong penulis menyelesaikan buku ini. Akhir kata, penulis berharap semoga buku ini dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan dan sikap masyarakat khususnya lansia terhadap kesehatan.

Jakarta, 1 Juni 2021  
Tim Penulis

# DAFTAR ISI

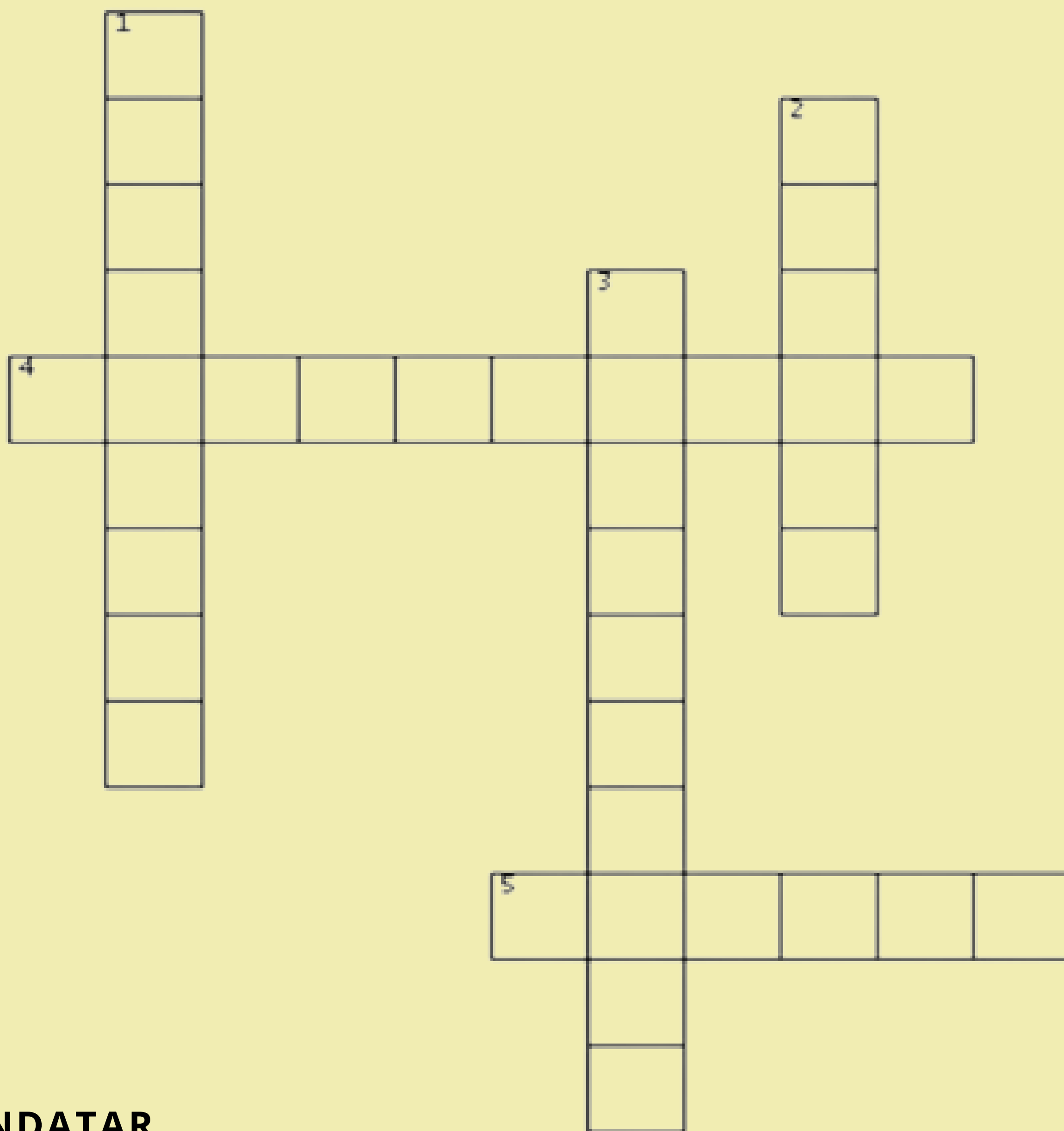
PRAKATA	ii
DAFTAR ISI	iii
MATERI 1 PENGERTIAN DAN AKIBAT HIPERTENSI	1
MATERI 2 PENYEBAB HIPERTENSI	2
MATERI 3 TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI	3
MATERI 4 CARA PENANGANAN HIPERTENSI	4
DAFTAR PUSTAKA	5

## **Petunjuk Penggunaan**

1. Bacalah pertanyaan dengan cermat baik menurun maupun mendatar
2. Jawab pertanyaan dengan memperhatikan nomor dan lihat menurun mendatarnya.
3. Jawaban dituliskan dengan mengisi kotak-kotak yang ada dan disesuaikan dengan jumlah kotak yang kosong
4. Sebelum mengakhiri permainan pastikan kotak-kotak tersebut sudah terisi seluruhnya
5. Untuk kotak kosong bewarna hitam, tidak diisi

# MATERI 1

## PENGERTIAN DAN AKIBAT HIPERTENSI



### MENDATAR

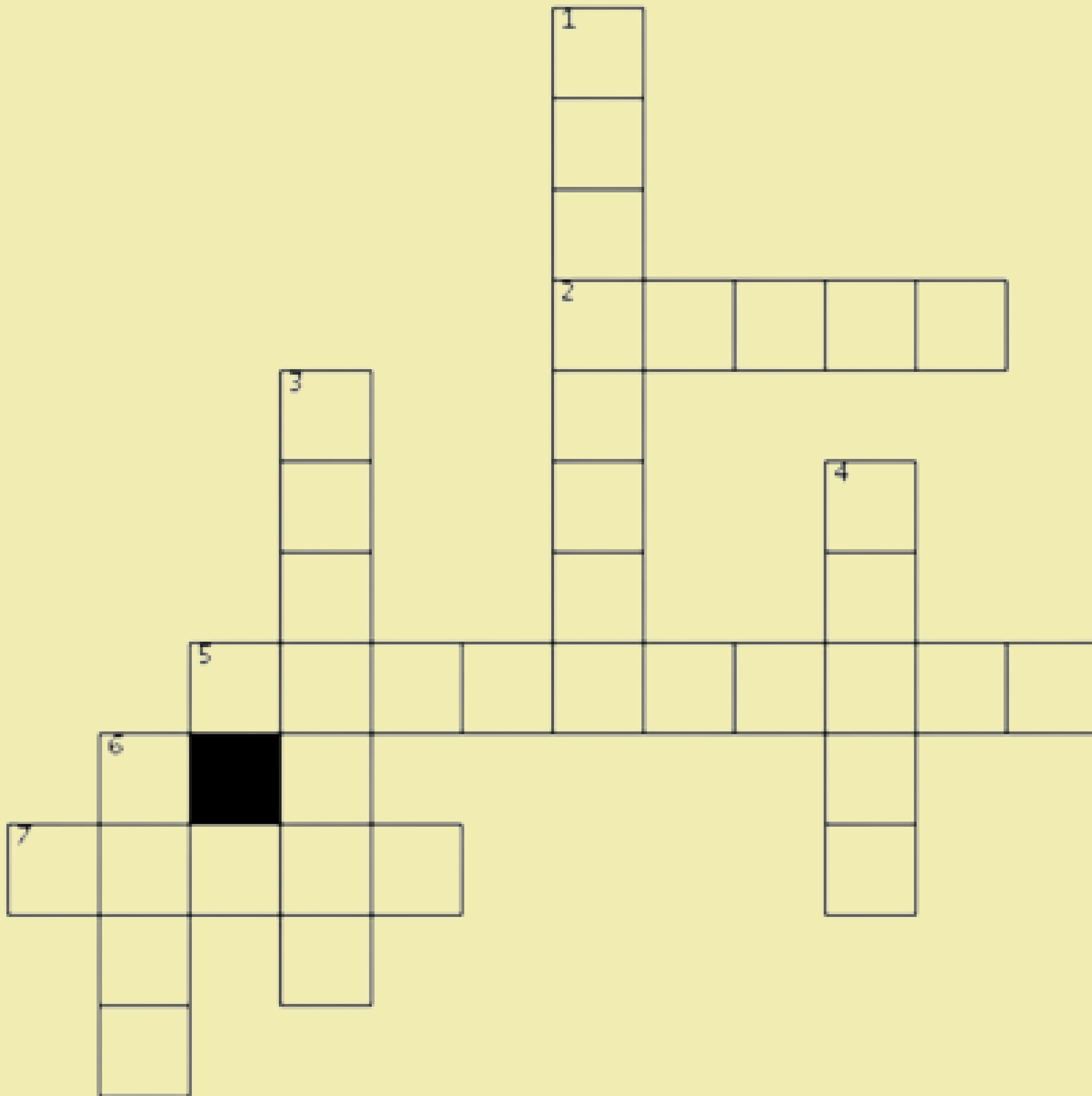
4. Nama lain penyakit darah tinggi
5. Pecahnya pembuluh darah akibat darah tinggi

### MENURUN

1. Tanda-tanda serangan jantung akibat darah tinggi
2. Yang paling banyak menderita darah tinggi
3. Alat pengukur tekanan darah



## MATERI 2 PENYEBAB HIPERTENSI



### MENDATAR

- 2. Akibat banyak masalah dan beban pikiran
- 5. Lemak yang berguna bagi tubuh, namun dapat mengganggu kesehatan jika kadarnya terlalu tinggi
- 7. Yang dihisap dan mengandung nikotin

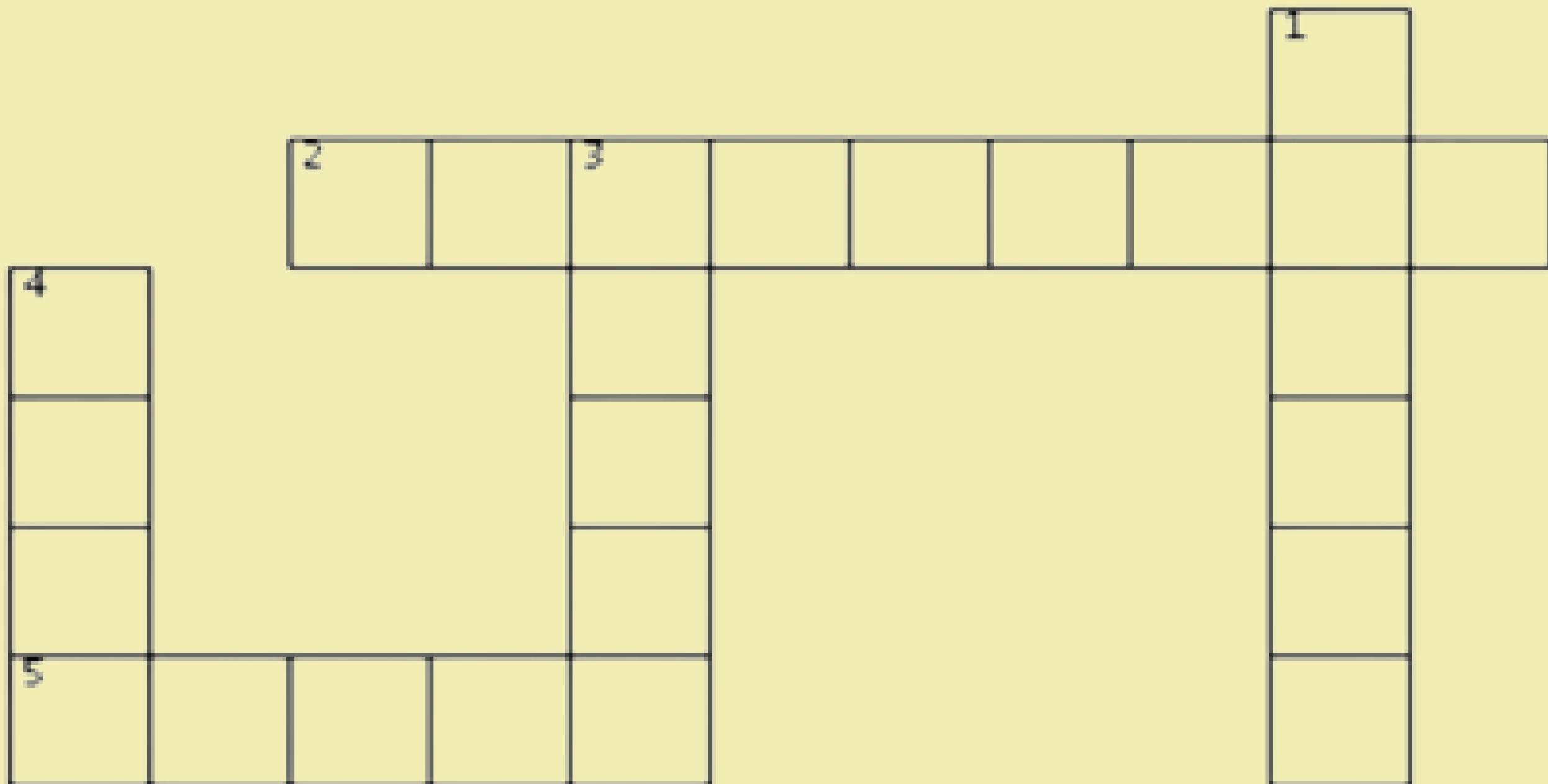
### MENURUN

- 1. Masalah kegemukan
- 3. Minuman yang memabukkan
- 4. Bahan makanan yang rasanya asin
- 6. Jenis minuman penghilang rasa kantuk



# MATERI 3

## TANDA GEJALA HIPERTENSI



### MENDATAR

- 2. Leher sulit digerakkan/kaku
- 5. Tubuh tidak kuat untuk bangun

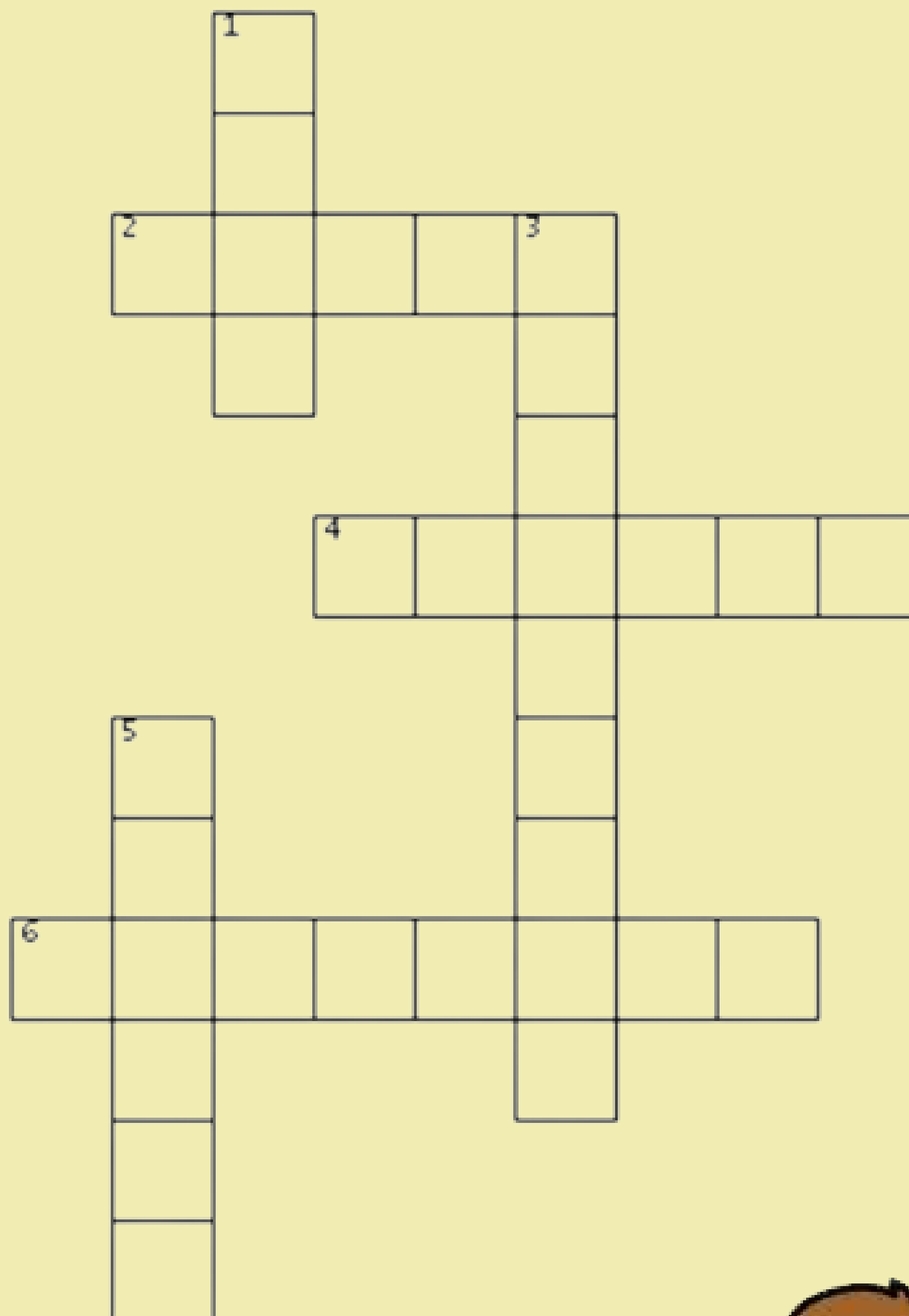
### MENURUN

- 1. Kepala berputar, kliyengan
- 3. Tangan/kaki tidak terasa
- 4. Rasa seperti ingin muntah





## MATERI 4 CARA PENANGANAN HIPERTENSI



### MENDATAR

2. Periksa kesehatan secara rutin
4. Tenaga kesehatan yang menentukan diagnose medis
6. Kegiatan yang membugarkan tubuh

### MENURUN

1. Membatasi dan mengatur makan
3. Fasilitas kesehatan yang terdekat di masyarakat
5. Suasana santai dengan posisi nyaman



# KUNCI JAWABAN

## MATERI 1

### MENDATAR

4. Hipertensi
5. Stroke

### MENURUN

1. Nyeri dada
2. Lansia
3. Tensimeter

## MATERI 2

### MENDATAR

2. Stres
5. Kolesterol
7. Rokok

### MENURUN

1. Obesitas
3. Alkohol
4. Garam
6. Kopi

## MATERI 3

### MENDATAR

2. Kaku Kuduk
5. Lemas

### MENURUN

1. Pusing
3. Kebas
4. Mual

## MATERI 4

### MENDATAR

2. Cukup
4. Dokter
6. Olahraga

### MENURUN

1. Diet
3. Puskesmas
5. Rileks

## **Daftar Pustaka**

Depkes RI. (2013). Buletin Jendela Data & Informasi Kesehatan. Departemen Kesehatan Republik IndonesiaKemenkes RI.

Kemenkes RI. (2017). Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016.

Lewis, Dirksen, Heitkemper dan Bucher (2014). Medical surgical nursing. vol 1. Mosby : Elsevier.

