

LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penulisan (PSP)

Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penulisan (PSP)

PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN UNTUK MENGIKUTI PENULISAN (PSP)

1. Saya Arya Satria Nur Rahman mahasiswa dari Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon, dengan ini meminta ibu/bapak untuk berpartisipasi dengan sekarela dalam Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Ny. K dan Ny. S Dengan Masalah Utama Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon
2. Tujuan dari Karya Tulis Ilmiah ini adalah mampu melakukan rencana keperawatan pelaksanaan terapi non farmakologi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada penderita hipertensi di keluarga yang dapat memberi manfaat berupa peningkatan kesehatan berlangsung selama 15 menit.
3. Prosedur pelaksanaan berupa asuhan keperawatan dengan focus pada intervensi keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada penderita hipertensi di keluarga yang akan berlangsung kurang lebih 15 menit setiap kali pertemuan. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi tidak perlu khawatir karena Karya Tulis Ilmiah ini tidak menimbulkan masalah kesehatan/memperburuk status kesehatan Bapak/Ibu.
4. Keuntungan yang ibu/bakopak peroleh dari keterlibatan dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah Bapak/Ibu mendapatkan pelayanan keperawatan yang lebih baik dan turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri serta seluruh informasi yang Bapak/Ibu sampaikan akan selalu dirahasiakan
6. Jika Bapak/Ibu membutuhkan informasi terkait dengan Karya Tulis Ilmiah ini silahkan menghubungi saya pada nomor HP: 081262819537

Cirebon, 11 Mei 2022

Pelaksana,



Arya satria

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 2 Informed Consent

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa : saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai KTI / TA yang akan dilakukan oleh : Arya Satria dengan judul : Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Ny. K dan Ny. S Dengan Masalah Utama Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon

Saya setuju untuk ikut berpartisipasi pada KTI / TA ini secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun. Apabila selama studi kasus KTI / TA ini saya mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

11 Mei 2022

Saksi



Yang memberikan Persetujuan



Pelaksana,



Arya Satria

Lampiran 2 Informent Consent

INFORMED CONSENT
(Persetujuan Menjadi Partisipan)

Yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa : saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai KTI / TA yang akan dilakukan oleh : Arya Satria dengan judul : Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Keluarga Ny. K dan Ny. S Dengan Masalah Utama Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ciperna Kabupaten Cirebon

Saya setuju untuk ikut berpartisipasi pada KTI / TA ini secara sukarela tanpa paksaan dari siapapun. Apabila selama studi kasus KTI / TA ini saya mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

11 Mei 2022

Saksi

Yang memberikan Persetujuan



Pelaksana,



Arya Satria

Lampiran 3 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Topik : Hipertensi

B. Sasaran :

1. Sasaran Program : Keluarga Ny.K dan Ny S
2. Sasaran Penyuluhan : Keluarga Ny.K dan Ny.S berjumlah 2 orang

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diadakannya penyuluhan “Hipertensi ” diharapkan Keluarga terutama Ny.K dan Ny.S nya sendiri dapat mengetahui Hipertensi dan bagaimana pengobatannya

2. Tujuan Khusus

Diadakannya penyuluhan “Hipertensi ”keluarga Ny.K dan Ny.s dapat mengetahui:

1. Pengertian Hipertensi ?
2. Penyebab Hipertensi ?
3. Tanda dan gejala ?
4. Pengobatan Hipertensi ?

D. Materi : Terlampir

E. Metoda

1. Ceramah
2. Tanya jawab

F. Media

1. Media SAP
2. Poster

Hari/tanggal : Rabu , 18 Mei 2022

Waktu : Jam 11.00-12.00 WIB

PELAKSANAAN

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	5 menit	Pembukaan : 1) Memberi salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan tujuan penyuluhan 4) Menyebutkan materi atau pokok 5) Menyepakati kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan
2	15 menit	Pelaksana Menjelaskan materi penyuluhan secara menyeluruh dan teratur Materi : 1) Pengertian Hipertensi 2) Penyebab Hipertensi 3) Tanda dan gejala 4) Pengobatan Hipertensi	Menyimak dan memperhatikan
	5 menit	Evaluasi 1) Pengertian Hipertensi 2) Penyebab Hipertensi 3) Tanda dan gejala 4) Pengobatan Hipertensi	Merespon dan bertanya
	5 menit	Penutup Mengakhiri penyuluhan, mengucapkan terimakasih dan salam	Menjawab salam

I. Evaluasi

Prosedur

Pertanyaan lisan tentang :

- 1) Apa yang dimaksud Hipertensi ?
- 2) Apa saja penyebab Hipertensi ?
- 3) Apa saja Tanda dan gejala ?
- 4) Bagaimana cara pengobatan Hipertensi ?

Kriteria

- 1) Menyiapkan SAP
- 2) Menyiapkan media
- 3) Menyiapkan tempat
- 4) Kontrak waktu dengan sasaran

A. Proses

- 1) Sasaran memperhatikan saat diberi pendidikan
- 2) Sasaran aktif bertanya
- 3) Sasaran mampu mengulangi materi yang diberikan oleh presentator

B. Hasil

Sasaran mampu menjawab pertanyaan

- 1) 80% = Berhasil
- 2) 50-80% = Cukup
- 3) <50% = Kurang berhasil.

MATERI PENYULUHAN

HIPERTENSI

A. Pengertian

Penyakit adalah suatu kondisi dimana yang dapat mempengaruhi kinerja manusia dan juga penyakit ada berbagai jenisnya, Salah satu jenis penyakit adalah hipertensi, maka hipertensi dalam berbagai sumber adalah sebagai berikut menurut Junaiti Sahar 2019 berpendapat bahwa hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg, Sedangkan menurut Abraham Simatupang, 2018 berpendapat bahwa hipertensi sebagai nilai tekanan ≥ 140 mmHg tekanan darah sistolik dan atau ≥ 90 mmHg tekanan darah diastolik dan biasanya banyak yang terjadi pada usia lanjut

B. Penyebab Hipertensi

Faktor berikut yang mempengaruhi tekanan darah menurut (Hanim Mufarokhah, 2022) yaitu :

➤ **Usia**

Tekanan darah akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia, mencapai puncaknya pada pubertas kemudian cenderung akan menurun, pada lansia elastisitas arteri menurun dan arteri menjadi kaku, Ini adalah faktor risiko terbesar meningkatnya hipertensi pada lansia

➤ Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan factor risiko hipertensi. Kejadian hipertensi di dunia lebih banyak ditemukan pada pasien kembar monozigot daripada heterozigot yang menguatkan bahwa factor genetic mempunyai dampak pengaruh terhadap peningkatam darah tinggi

➤ Exercise

Saat melakukan kegiatan fisik terjadi peningkatan cardiac output berupa kenaikan tekanan darah sesudah latihan fisik, namun tekanan darah cenderung menurun saat berbaring daripada duduk atau berdiri.

➤ Stress

Strees dapat meningkatkan tekanan darah, karena stimulasi system saraf simpatis meningkatkan cardiac output dan vasokonstriksi arteriol.

➤ Obesitas

Risiko hipertensi pada obesitas adalah 5 kali lebih tinggi dibandingkan orang normal. Dikarenakan berat badan berhubungan langsung dengan peningkatan tekanan darah.

➤ Merokok

Merokok dapat meningkatkan tekanan darah tinggi dikarenakan didalam kandungan rokok terdapat kandungan yang beracun seperti nikotin dan karbon monoksida (asap rokok). Ketika asap rokok masuk

kedalam aliran darah dapat merusak lapisan endotel didalam pembuluh darah arteri yang dapat meningkatkan tekanan darah tinggi

➤ Diet yang tidak seimbang

Konsumsi makanan yang buruk atau tidak seimbang dapat meningkatkan hipertensi seperti, banyak mengandung lemak disertai makanan yang tinggi garam berlebih. (Hanim Mufarokhah, 2022)

C. Tanda dan Gejala Hipertensi

Hipertensi harus disadari sejak awal agar penderita tidak telat dalam penanganannya berikut tanda dan gejala hipertensi menurut (Hanim Mufarokhah, 2022)

- a. Sakit kepala. Sel darah merah yang membawa oksigen dan nutrisi kesulitan menuju otak akibat karena penyempitan pembuluh darah, mengakibatkan sakit kepala terkadang disertai rasa mual akibat meningkatnya intracranial
- b. Pusing terjadi karena kadar oksigen di dalam tubuh tidak mampu untuk mencapai sel otak
- c. Sakit dada bisa terjadi karena kadar oksigen dalam tubuh menurun
- d. Penglihatan kabur. Penglihatan kabur dapat terjadi karena pembuluh darah pada bagian mata menyempit sehingga oksigen yang terdapat di sel darah merah tidak mampu menuju bagian mata

- e. Ayunan langkah kaki yang tidak mantap bisa terjadi karena kerusakan saraf pusat dan Ini juga karena meningkatnya aliran darah pada ginjal dan filtrasi pada glomerulus
- f. Terjadi edema pada bagian dependen dan Pembengkakan disebabkan oleh meningkatnya tekanan kapiler Untuk gejala hipertensi yang lain diantaranya yaitu : Keluarnya darah pada hidung secara mendadak, tengkuk leher terasa sakit dan nyeri (Hanim Mufarokhah 2022)

D. Bagaimana Pengobatan Hipertensi

- Non Farmakologis
Terapi non farmakologis adalah terapi mandiri untuk mengubah kebiasaan hidup agar tidak bergantung pada obat – obatan terapi non farmakologis diantaranya :
 - a. Makan gizi seimbang
Makan gizi seimbang terbukti dapat menurunkan tekanan darah makanan gizi seimbang diantara lain membatasi garam < 5 gram (1 sendok teh per hari), Cukup buah 5 porsi/hari (400 – 500 gram), Makan ikan yang cukup 3 kali/minggu dan batasi makanan berlemak misal lemak susu dan minyak goreng minimal (1,5-3 Sendok per hari)
 - b. Olahraga teratur
Olahraga teratur seperti jalan kaki, senam aerobik, yoga dan senam efektif dapat menurunkan tekanan darah sebesar TDS 4 mmHg

dan TDD 2,5 mmHg, Olahraga lainya adalah menggunakan metoda teknik relaksasi seperti teknik relaksasi otot progresif, meditasi, dan hipnosis

c. Mengurangi konsumsi alkohol

Mengonsumsi alkohol dalam kadar apapun dipercaya dapat meningkatkan tekanan darah, membatasi mengonsumsi alkohol seperti untuk laki laki maksimal 2 unit perhari dan perempuan 1 unit perhari efektif untuk menurunkan tekanan darah TDS rerata 3,8 mmHg

➤ Farmakologis

Terapi farmakologis adalah terapi menggunakan media obat-obatan dalam hal upaya untuk menurunkan tekanan darah terapi farmakologis dan macam- macam jenisnya diantaranya :

a. Diuretik

Obat-obatan jenis adalah tipe obat yang bekerja mengeluarkan suatu zat dalam tubuh melalui pengeluaran urin (Saluran kencing). Macam- macam obat diuretik: Thiazine, Furosemide, Spironolactone

b. β -blockers

Obat – obatan jenis adalah tipe obat yang menurunkan kerja denyut nadi dan pompa jantung. Obat golongan ini dapat

menurunkan mortalitas dan morbiditas pada pasien lanjut usia dan dapat menurunkan risiko jantung coroner dan prevensi infark miokard. Obat – obatan jenis ini harus hati – hati penggunaannya terhadap penderita asma bronchial dan penderita diabetes macam – macam obat jenis ini adalah Atenolol dan bisoprol

- c. Penghambat Anglotensi converting enzyme (ACE) dan Anglotensin receptor blocker (ARB)

Penghambat Anglotensi converting enzyme adalah menghambat kerja ACE yang awalnya anglotensi 1 menjadi anglotensi 2 sedangkan ARB menghambat ikatan zar anglotensi 2 pada reseptornya. Indikasi ACE dan ARB adalah pasien tekanan darah tinggi mempunyai riwayat gagal jantung, diabetes mellitus dan penyakit ginjal kronik.

Obat-Obatan ini adalah valsartan, lisinopril, dan ramipril yang mempunyai efek samping sakit kepala, pusing lemas dan mual

- d. Tipe Calcium Channel Blockers (CCB)

Tipe jenis obat ini adalah menghambat masuknya kalsium kedalam system pembuluh darah arteri yang menyebabkan dilatasi arteri coroner dan juga arteri perifer golongan jenis obat ini adalah dihidropridin dan nondihidropridin

DAFTAR PUSTAKA

Ekowati rahajeng dkk. (2013). Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi . Jakarta : Direktur Pengendalian PTM

Hanim Mufarokhah. (2022). Hipertensi dan Intervensi Keperawatan. Klaten: Penerbit Lakeisha



Lampiran 5 Dokumentasi Studi Kasus

Kasus 1 Ny. K



Kasus 2 Ny.S



















Lampiran 6 Lembar Konsultasi

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMLAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI







Nama : Arya Satria Nur Rahman
NIM : P2.06.20.2.19.043
Pembimbing Utama : Ati Siti Rochayati, Skm, Kes.
Pembimbing Pendamping : Omay Rohmana, Skep, Ns, Mkep.

No	Tanggal	Materi	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing	Paraf Pembimbing pendamping
1	27-01-22	Melakukan konsultasi judul dengan pembimbing utama	<ul style="list-style-type: none">- Judul dan intervensi harus relevan dengan kasus yang ada di puskesmas- Fokus ke intervensi bukan Asuhan keperawatan- Awal pengajuan menggunakan efektivitas jus wortel pada hipertensi lalu disarankan mengganti judul		
2	29-01-22	Melakukan konsultasi judul dengan pembimbing utama dan acc judul	<ul style="list-style-type: none">- Mahasiswa mengajukan judul pemberian relaksasi otot progresif penderita hipertensi pada keluarga dan pembimbing utama Acc judul- Silahkan lanjut bab 1		

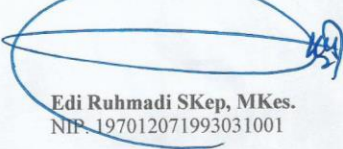
3	2-2-22	Pengarahan isi bab 1 dengan pembimbing utama	<ul style="list-style-type: none"> - Jurnal disarankan menggunakan issbn - Bab 1 sesuai buku panduan 		
4	9-2-22	Menyerahkan konsultasi bab 1	<ul style="list-style-type: none"> - Latar belakang diawali dengan prpgram pemerintah PTM - Gunakan data yang terbaru - kalimat pengaruh, coba perbaiki lagi ya Lihat buku pedomannya 		
5	16-2-22	Menyerahkan konsultasi bab 1	<ul style="list-style-type: none"> - Kata – kata dibenerin lagi lihat buku panduan - Jelaskan apa yang akan dirasakan pasien ketika dilakukan tindakan tersebut di (manfaat pasien) - Gunakan data yang terbaru 		
6	20-2-22	Menyerahkan konsultasi bab 1	<ul style="list-style-type: none"> - Dibedakan manfaat penulis dan teoritis - Gunakan istilah yang nyambung dengan relevan - yang mau diambil dapat atau mampu untuk tujuan khusus 		
7	3-3-22	Menyerahkan konsultasi bab 2	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan tentang Konsep Keluarga - Konsep asuhan keperawatan keluarga sesuai dengan format pengkajian yang akan digunakan - Kerangka teori dan kerangka konsepnya belum ada - Coba pelajari lagi buku pedomannya 		
8	4-3-22	Konsultasi bab 2	<ul style="list-style-type: none"> - Dikatakan ngambil kasus keluarga itu apabila usia klien tdk termasuk gerontik, jadi cukup konsep keluarga saja, 		

			tetapi apabila ngambil kasus keluarga dgn usia gerontik maka hrs ada konsep keluarga dan gerontik		
9	8-3-22	Acc bab 1	- Acc bab 1 dan silahkan lanjut bab 2	Hy	
10	15-3-22	Konsultasi bab 3	- Jelaskan pengertian definisi operasional - Diurutkan lagi di prosedur penyusunan KTI - Coba lihat lagi buku pedomanya	Hy	
11	16-3-22	Konsultasi bab 2	- Patofisiologi tidak perlu dibahas - Susunan kata bab 2 perlu ada perbaikan - Disesuaikan dengan konsep lansia yang dikirim oleh ibu - Sesuaikan lagi buku panduan	Hy	
12	20-3-22	Acc bab 2 dan bab 3	- Apabila sudah selesai sesuai yang ibu sarahkan silahkan diprint	Hy	
13	21-3-22	Konsultasi dengan peming kedua	- Konsul pertengahan sampe akhir	Hy	
14	23-3-22	Pebaikan proposal	- Perbaikan judul - Perbaikan latar belakang - Perbaikan t tujuan Umum dan khusus - Perbaikan kerangka keluarga - Perbaikan kerangka teori - Perbaikan subjek penelitian - Perbaikan subjek kti - Perbaikan definisi operasional - Perbaikan daftar pustaka	Hy	
15	30-3-22	Perbaikan	- Perbaikan latar belakang - Perbaikan tujuan umum dan	Hy	

		proposal	khusus - Perbaikan kerangka teori - Penambahan opini - Perbaikan subjek kti - Perbaikan definisi operasional		
16	04-04-22	Perbaikan Proposal	- Acc		
17	10-05-22	Konsultasi bab 4	- Menanyakan tentang kasus apakah ada problem atau tidak - Umur klien binaan jangan terlalu jauh dan harus ada bukti dari penelitian yang lain		
18	20-05-22	Konsultasi bab 4	- Penjelasan bab 4 sesuai buku pedoman dari hasil kti, pembahasan, interpretasi dan diskusi hasil, keterbatasan kti dan implikasi untuk keperawatan		
19	31-05-22	Konsultasi bab 4	- Penjelasan bab 4 sesuai buku pedoman dari hasil kti, pembahasan, interpretasi dan diskusi hasil, keterbatasan kti dan implikasi untuk keperawatan		
20	10-06-22	Konsultasi bab 4	- Dibuat sesuai buku pedoman lokasi, hasil pengkajian, tindakan fokus yang dilakukan dst - Pengetikan diperbaiki sesuai dengan tata cara penulisan		
21	14-06-22	Konsultasi bab 4 dan 5	- Konsultasi Bab 4 secara langsung dikampus dan penjelasan isi dari bab v		
22	16-06-22	Konsultasi bab 4 dan 5	- Acc		
23	28-06-22	Perbaikan sesudah	- Perbaikan judul KTI - Perbaikan abstrak		

		seminar hasil	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikan tujuan Khusus - Perbaikan kerangka teori - Perbaikan Subjek KTI - Perbaikan hasil KTI - Perbaikan pembahasan KTI - Perbaikan keterbatasan KTI - Perbaikan kesimpulan - Perbaiki saran 		
24	29-06-22	Perbaikan sesudah seminar hasil	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikan abstrak - Perbaikan hasil KTI - Perbaikan pembahasan KTI - Perbaikan kerangka teori 		
25	30-6-22	Perbaikan sesudah seminar hasil	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaikan abstrak - Perbaikan hasil KTI - Perbaikan pembahasan KTI 		
26	1-6-22	Perbaikan sesudah seminar hasil	<ul style="list-style-type: none"> - ACC karya tulis ilmiah 		

Mengetahui
Ketua Program Studi


Edi Ruhmadi SKep, MKes.
NIP. 197012071993031001