



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK  
INDONESIA



---

---

**POLTEKKES KEMENKES RIAU**

**PROGRAM STUDI DIII  
KEPERAWATAN**

**DILUAR KAMPUS UTAMA**

JL. M. TAHAR NO. 1- PEMATANG REBA

TELP.(0769) 341584 Fax. (0769) 341584

Nama mahasiswa :

Tempat praktek :

Tanggal :

---

---

Nama Panti Werdha/ Puskesmas :

Tanggal Pengkajian :

Alamat :

**I. IDENTITAS KLIEN**

Nama :

Tanggal Masuk :

Umur :

Jenis Kelamin :

No. Pendaftaram :

Alamat Rumah :

Agama :  
Status Perkawinan :  
Pendidikan Terakhir :  
Pekerjaan :

**II. ALASAN KUNJUNGAN KE  
PANTI/PUSKESMAS.....**

.....

**III. RIWAYAT KESEHATAN**

Masalah kesehatan:

- Yang pernah  
dialami:.....

.....

- Yang dirasakan saat  
ini:.....

.....

**IV. KEBIASAAN SEHARI-HARI**

A. Biologis

1. Pola makan

.....

.....

Masalah keperawatan:

.....

2. Pola minum

.....

.....

Masalah keperawatan:

.....

3. Pola tidur

.....

.....

Masalah keperawatan:

.....  
4. Pola eliminasi (BAB/BAK)

.....  
.....  
Masalah keperawatan:  
.....

5. Aktivitas sehari-hari

.....  
.....  
Masalah keperawatan:  
.....

6. Rekreasi

.....  
.....  
Masalah keperawatan:  
.....

B. Psikologis

1. Konsep diri

a. Gambaran diri

.....  
.....  
Masalah keperawatan:  
.....

b. Ideal diri

.....  
.....  
Masalah keperawatan:  
.....

c. Harga diri

.....  
.....  
Masalah keperawatan:

.....

d. Peran diri

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

e. Identitas diri

.....  
.....

.Masalah keperawatan:

.....

2. Mekanisme koping

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

3. Keadaan emosi

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

C. Sosial

1. Dukungan keluarga

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

2. Hubungan antar keluarga

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

3. Hubungan dengan orang lain

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

D. Spiritual

1. Pelaksanaan ibadah

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

2. Keyakinan tentang kesehatan

.....  
.....

Masalah keperawatan:

.....

**V. PEMERIKSAAN FISIK**

<b>No</b>	<b>Pemeriksaan</b>	<b>Hasil</b>
1	Keadaan Umum	

2	Tanda-tanda Vital:  - Tekanan Darah  - Nadi  - Suhu  - Pernapasan	
---	---	--

3	Tinggi Badan	
4	Berat Badan	
5	LILA	
6	Kepala	
7	Rambut	
8	Mata:  - Sklera  - Konjungtiva	
9	Telinga	
10	Hidung	
11	Mulut/mukosa	
12	Gigi	
13	Leher	

14	Paru-paru  - Inspeksi - Auskultasi - Palpasi - Perkusi	
15	Kardiovaskuler - Inspeksi	
	- Auskultasi - Palpasi - Perkusi	
16	Abdomen  - Inspeksi - Auskultasi - Palpasi - Perkusi	
17	Ekstremitas	
18	Turgor kulit	
19	Sistem neurosensori  - Kemampuan mengingat - Kemampuan orientasi - Kemampuan koordinasi gerak - Sensasi raba	

Masalah keperawatan:

.....

## VI. INFORMASI PENUNJANG

1. Diagnosa medis :

.....  
2. Laboratorium :

.....  
3. Terapi medis :

**Pengkajian status fungsional dengan indeks KATZ**

<b>SKOR</b>	<b>KRITERIA</b>
A	Kemandirian dalam hal makan, minum, berpindah, kamar kecil, berpakaian dan mandi
B	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali satu dari fungsi tersebut
C	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
D	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi, berpakaian dan satu fungsi tambahan
E	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi, berpakaian, kamar kecil, dan satu fungsi tambahan
F	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali berpakaian, kamar kecil dan satu fungsi tambahan
G	Kemandirian dalam aktivitas hidup sehari-hari, kecuali mandi dan satu fungsi tambahan
Lainlain	Tergantung pada sedikitnya dua fungsi, tetapi tidak dapat diklasifikasikan sebagai C,D,E atau F

**Pengkajian status kognitif (SPSMQ : short portable mental status questionnaire)**

Benar	Salah	No	Pertanyaan
		01	Tanggal berapa hari ini?
		02	Hari apa sekarang?



		03	Apa nama tempat ini?
		04	Dimana alamat anda?
		05	Berapa umur anda?
		06	Kapan anda lahir?(minimal tahun)
		07	Siapa Presiden Indonesia sekarang?
		08	Siapa Presiden Indonesia sebelumnya?
		09	Siapa nama ibu anda?
		10	Kurangi 3 dari 20 tetap pengurangan 3 dari setiap angka baru, semua secara menurun.
		TOTAL NILAI	

**ANALISA DATA**

<b>Data yang Dikaji</b>	<b>Masalah Keperawatan</b>
<b>Data Subjektif:</b>   <b>Data Objektif:</b>	
<b>Data Subjektif:</b>   <b>Data objektif:</b>	

## **VII. DAFTAR MASALAH KEPERAWATAN**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PEKAN HERAN KECAMATAN RENGAT BARAT**



**DI SUSUN OLEH :**

**Fika Sari**

**18907**

**POLTEKKES KEMENKES RIAU JURUSAN KEPERAWATAN**

# **PRODI D III KEPERAWATAN DILUAR KAMPUS UTAMA**

**Tahun 2021**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

### **HIPERTENSI PADA LANSIA DI DESA PEKAN HERAN KECAMATAN RENGAT BARAT**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Pada masa ini seseorang akan mengalami perubahan fisik, mental dan sosial secara bertahap. Menurut Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, pasal 1 ayat 2 yaitu seseorang dikatakan lansia apabila mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia dikatakan sebagai tahapan akhir dalam perkembangan manusia (Azizah, 2011).

Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi sistolik terisolasi, tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal. Hipertensi ini sering ditemukan pada usia lanjut. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah. Tekanan sistolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. Gejala yang sering kali dikeluhkan penderita hipertensi sakit kepala, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur sesak nafas, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, mual, gelisah (Triyanto, 2017).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, menunjukkan saat ini angka prevalensi dengan kasus hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita kasus tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki ( Riskesdas, 2019). Pada penelitian Framingham Heart Study, pada orang normotensi pada usia 55 atau 65 tahun, kemudian diikuti selama 20 tahun, 90% diantaranya akan menjadi hipertensi pada usia 75 atau 85 tahun. Di

Amerika Serikat, hipertensi terkontrol pada wanita berusia 70-90 tahun hanya 29% (Pikir, 2015).

Pada Negara berkembang, berdasarkan data Riskesdas 2018 Indonesia dengan prevalensi kejadian hipertensi pada usia >18 berdasarkan pengukuran secara nasional sebesar 34,1%, dengan angka tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), diikuti Jawa Barat (39,6%), Kalimantan Timur (39,3%), Jawa Tengah (37,5%), Kalimantan Barat (36,9%), Jawa Timur (36,3%), Sulawesi Barat 34,7%, sedangkan di Riau (29,1%) (Riskesdas, 2019).

Menurut data yang diambil dari Provinsi Riau 2019 angka prevalensi pada kasus hipertensi tertinggi yaitu Bengkalis (85%), dan Siak (70%), Rokan Hilir dan Meranti (34%), Pekan baru (32%), Kuantan Singingi (21%), Indragiri Hulu sebesar (13%). Dan Indragiri Hulu merupakan kasus hipertensi tertinggi nomor 6 di Riau (Profil Kesehatan Provinsi Riau 2019).

Menurut data Profil Kesehatan Provinsi Riau 2020, Kabupaten Indragiri Hulu tahun 2020 angka prevalensi hipertensi sebanyak 9769 kasus. Dari 20 puskesmas yang ada di Indragiri Hulu prevalensi tertinggi terdapat di puskesmas Pekan Heran dengan jumlah 1123 kasus dengan menduduki peringkat ketiga penyakit hipertensi terbanyak pada tahun 2020, terjadi sedikit penurunan dari data sebelumnya tahun 2019 dengan jumlah prevalensi 1260 kasus dengan lansia sebanyak 843, dan prevalensi pada tahun 2018 sebesar 1340 kasus (Puskesmas Pekan Heran, 2020).

Kasus dengan hipertensi yang sering kali terjadi dengan keluhan seperti: Sakit kepala, pusing dan komplikasi hipertensi ini bisa menyebabkan stroke, gagal jantung, gagal ginjal bahkan kematian. Sehingga peran perawat sangat penting dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi yang meliputi upaya promotif, preventif, melakukan tindakan kolaboratif dengan tim medis lain dalam pelaksanaan kuratif dan rehabilitative. Hal yang paling dibutuhkan agar seseorang yang tidak terkena hipertensi adalah dengan mengubah gaya hidup, olahraga, dan penganturan pola makan, karna kebanyakan penderita hipertensi sebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang salah.

**B. Pokok Bahasan** :

Pokok bahasan yang diambil adalah “Hipertensi” C.

**Sub Pokok pembahasan :**

1. Pengertian Hipertensi
2. Penyebab Hipertensi
3. Tanda dan gejala Hipertensi
4. Cara pencegahan Hipertensi **D. Tujuan penyuluhan :**

1. Tujuan umum :

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi selama 30 menit diharapkan keluarga Ny. A dapat mengerti tentang Hipertensi.

2. Tujuan khusus :

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, diharapkan klien dan keluarga Ny. A mampu :

- a. Mengerti dan memahami pengertian Hipertensi
- b. Mengetahui penyebab Hipertensi
- c. Mengetahui dan memahami tanda dan gejala Hipertensi
- d. Mengetahui cara pencegahan Hipertensi
- e. Mengetahui cara pengobatan klien dengan Hipertensi

**E. Sasaran :**

Sasaran penyuluhan yang penulis laksanakan ini adalah klien dan keluarga Ny. A menderitanya Hipertensi **F. Hari / tanggal :**

Penyuluhan akan dilaksanakan pada Jum'at 19 Maret 2021

**G. Waktu :**

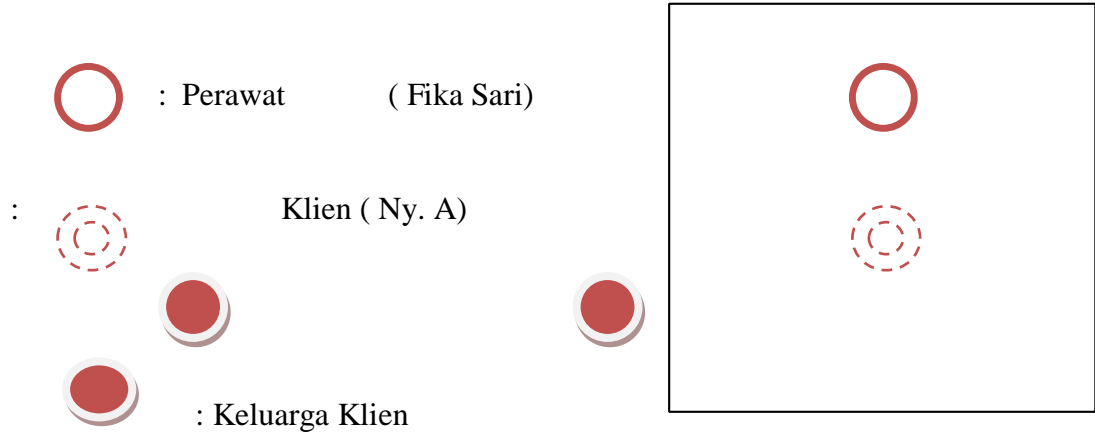
Waktu pelaksanaan penyuluhan adalah pukul 10.05 s/d Selesai

**H. Tempat :**

tempat dilaksanakan penyuluhan ini adalah rumah Ny. A di Desa Pekan

Heran Kecamatan Rengat Barat

### I. Setting tempat



### J. Isi Materi :

1. Pengertian Hipertensi
2. Penyebab Hipertensi
3. Tanda dan gejala Hipertensi
4. Cara pencegahan Hipertensi
5. Pengobatan klien dengan Hipertensi

### K. Metode :

1. Ceramah
2. Diskusi
3. demonstrasi
4. Tanya jawab

### L. Media :

1. Laptop
2. Leaflet

### M. Rencana Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta
----	-------	-------	---------------------	------------------

1	Pendahuluan	4 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka pertemuan <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Member salam pembuka</li> <li>b. Memperkenalkan diri</li> </ol> </li> <li>2. Menjelaskan cakupan</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjawab salam</li> <li>- Memperhatika</li> </ul>
---	-------------	---------	---	--

			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. materi</li> <li>4. Menjelaskan manfaat pembelajaran materi</li> <li>5. Melakukan kontrak waktu dengan peserta</li> <li>5. Melakukan apreaseasi peserta tentang Hipertensi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- n</li> <li>- Memperhatika n</li> <li>- Memperhatika n dan menyetujui kontrakwaktu</li> <li>- Memperhatika n dan menjawab pertanyaan</li> </ul>
2	Penyajian	15 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian Hipertensi</li> <li>2. Menjelaskan penyebab Hipertensi</li> <li>3. Menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi</li> <li>4. Menjelaskan cara mencegah Hipertensi</li> <li>5. Menjelaskan pengobatan klien dengan Hipertensi</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperhatika n</li> <li>- Memperhatika n</li> <li>- Memperhatika n</li> <li>- Memperhatika n</li> <li>- Memperhatika n</li> </ul>

3	Penutup	10 menit	Melakukan evaluasi dan menutup pertemuan: 1. Melakukan evaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan pada peserta 2. Memberikan penilaian terhadap komentar atau jawaban terhadap pertanyaan 3. Melakukan kontrak waktu dengan klien dan keluarga 4. Memberikan kesimpulan umum tentang Hipertensi 5. Member salam	- Menjawab pertanyaan  - Memberikan komentar atau pertanyaan  - Memperhatika n  - Memperhatika n
			penutup	- Memperhatika n

## N. Evaluasi

1. Peserta dapat menyebutkan pengertian Hipertensi
2. Peserta dapat menyebutkan penyebab Hipertensi
3. Peserta dapat menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi
4. Peserta dapat mengetahui cara pencegahan Hipertensi
5. Peserta mengetahui pengobatan klien dengan Hipertensi

## MATERI PENYULUHAN

### 1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah 140/ 90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan



fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolic 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2017).

Definisi hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang (Kemenkes RI, 2014).

## **2. Penyebab Hipertensi**

### **a. Hipertensi esensial atau primer**

Penyebab pasti dari hipertensi esensial sampai saat ini masih belum dapat diketahui. Kurang lebih 90% penderita hipertensi tergolong hipertensi esensial sedangkan 10% nya tergolong hipertensi sekunder. Onset hipertensi primer terjadi pada usia 30-50 tahun. Hipertensi primer adalah suatu kondisi hipertensi dimana penyebab sekunder dari hipertensi tidak ditemukan. Genetik dan ras merupakan bagian yang menjadi penyebab timbulnya hipertensi primer, termasuk faktor lainnya yang diantaranya adalah faktor stress, intake alcohol, merokok, lingkungan, dan gaya hidup (Triyanto, 2017).

### **b. Hipertensi sekunder**

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, seperti kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme). Golongan terbesar dari penderita hipertensi adalah hipertensi esensial, oleh karena itu penyelidikan dan pengobatan lebih banyak ditujukan ke penderita hipertensi esensial (Triyanto, 2017).

### **3. Tanda dan Gejala Hipertensi**

Menurut Amin (2015), gejala yang timbul karena penyakit Hipertensi berbeda pada setiap orang, beberapa dari mereka bahkan tidak memiliki gejala. Secara umum gejala yang dirasakan orang yang mengalami Hipertensi adalah sebagai berikut :

- a. Sakit kepala
- b. Rasa pegal, kaku dan tidak nyaman pada tengkuk
- c. Berdebar atau detak jantung terasa cepat
- d. Telinga berdengung
- e. Lemas dan kelelahan
- f. Gelisah
- g. Mual
- h. Muntah
- i. Kesadaran menurun

### **4. Cara Mencegah Hipertensi**

Terdapat beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk mencegah Hipertensi, yaitu:

- a. Mengonsumsi makanan sehat
- b. Batasi asupan garam
- c. Mengurangi konsumsi kafein yang berlebihan
- d. Berhenti merokok
- e. Berolahraga secara teratur
- f. Menjaga berat badan
- g. Mengurangi mengonsumsi minuman alkohol

### **5. Cara pengobatan klien dengan Hipertensi**

Obat-obatan yang umumnya diberikan kepada pengidap

hipertensi, antara lain:

- a. Obat yang membuang kelebihan garam dan cairan di tubuh melalui urine. Pasalnya, hipertensi membuat pengidapnya rentan terhadap kadar garam tinggi dalam tubuh
- b. Obat melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah bisa menurun. Perlu diketahui bahwa hipertensi membuat pengidapnya rentan mengalami sumbatan pada pembuluh darah.
- c. Obat yang bekerja untuk memperlambat detak jantung untuk membuat dinding pembuluh darah lebih rileks.
- d. Obat penghambat rennin untuk menghambat kerja enzim yang berfungsi menaikkan tekanan darah. Jika rennin bekerja berlebihan, tekanan darah akan naik terkendali

Selain konsumsi obat-obatan, penghambat hipertensi juga bisa dilakukan melalui terapi relaksasi, misalnya terapi meditasi atau terapi yoga, namun pengobatan hipertensi tidak akan berjalan lancar jika kita disertai dengan perubahan gaya hidup, seperti menjalani pola makan dan hidup sehat, serta olahraga benar.



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN  
KEPERAWATAN**



**STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)  
MELATIH NAFAS DALAM**

<b>PENGERTIAN</b>	Nafas dalam adalah bernapas (inhalasi dan ekshalasi) untuk mengambil oksigen maksimal.
<b>TUJUAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Meningkatkan kapasitas paru</li><li>2. Mencegah atelektasi</li></ol>
<b>ALAT DAN BAHAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Bantal</li></ol>
<b>PROSEDUR PELAKSANAAN</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Tahap pra interaksi :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Identifikasi kebutuhan/indikasi pasien</li><li>2. Cuci tangan</li></ol></li><li>b. Tahap orientasi :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beri salam, panggil klien dengan namanya</li><li>2. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan</li><li>3. Beri kesempatan pada klien untuk bertanya</li></ol></li><li>c. Tahap kerja :<ol style="list-style-type: none"><li>1. Atur posisi yang dirasa enak oleh klien (semi fowler) dengan lutut ditekuk, punggung dan kepala diberi bantal atau posisi supine dengan kepala diberi bantal dan lutut ditekuk, untuk membantu otot abdomen rileks. Setelah penjelasan tentang latihan, klien dapat mempraktekkan, pertama dengan posisi supine atau semi fowler kemudian duduk, berdiri dan berjalan.</li><li>2. Anjurkan klien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen, untuk menambah kekuatan dan tahanan pada bagian otot perut</li><li>3. Latih pasien melakukan pernapasan perut (perintahkan klien menarik napas dalam melalui hidung dengan mulut ditutup hingga 3 hitungan)</li></ol></li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Anjurkan klien tetap rileks, jangan melengkungkan punggung dan konsentrasi pada pengembangan abdomen sejauh yang dapat dilakukan. Meminta klien menahan napas hingga 3 hitungan.</li><li>5. Perintahkan klien untuk mengerutkan bibir seperti sedang bersiul dan mengeluarkan udara dengan pelan dan tenang hingga 3 hitungan.</li><li>6. Anjurkan klien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi otot</li><li>7. Anjurkan kepada klien untuk melakukan latihan napas dalam ini paling sedikit 5 pernafasan empat kali perhari.</li><li>8. Rapikan klien.</li></ol> <p>d. Tahap terminasi :</p> <p>Evaluasi hasil / respon klien</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dokumentasikan hasilnya</li><li>2. Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya</li><li>3. Akhiri kegiatan, membereskan alat-alat</li></ol> <p>Cuci tangan</p>
--	---



DOKUMENTASI



