

Penjelasan Persetujuan Sebelum Penelitian (PSP)

Untuk Responden

Penjelasan Persetujuan Sebelum Penelitian (PSP)

Sehubungan dengan penelitian ini, peneliti akan melakukan pengumpulan data kepada pasien hipertensi dengan wawancara dan observasi. Data tersebut dibutuhkan untuk mendapatkan informasi tentang Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi, diharapkan kesediaan responden untuk memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi responden sebenarnya.

PSP ini diberikan kepada responden dengan hipertensi. Penjelasan PSP dilakukan oleh peneliti, pada waktu yang telah disepakati antara peneliti dengan responden. Responden diberikan waktu yang cukup untuk dapat mengambil keputusan untuk kesediaannya terlibat dalam penelitian ini. Tempat memberikan penjelasan dilakukan di tempat penelitian. PSP ditandatangani oleh peneliti, subyek dan saksi yang berasal dari desa tempat penelitian dilaksanakan.

Perlakuan yang diterapkan kepada subyek :

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subyek penderita hipertensi terlibat sebagai responden yang akan memberikan pernyataan atau jawaban pada wawancara yang akan dilakukan tentang pengetahuan dan kepatuhan diet pada pasien hipertensi. Pertanyaan akan diajukan oleh peneliti dan dijawab oleh responden pada waktu dan tempat yang telah disepakati oleh peneliti dan responden. Waktu berlangsungnya wawancara disesuaikan

dengan waktu responden. Dalam memberikan pernyataan atau jawaban dalam wawancara tersebut responden diberikan waktu sekitar 10-20 menit.

Manfaat

Manfaat yang diperoleh responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah memperoleh pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan mengenai pengetahuan dan kepatuhan diet tentang manajemen hipertensi, agar responden memperoleh pengetahuan tersebut peneliti akan menyampaikan materi singkat terkait manajemen hipertensi. Penyampaian materi tersebut dalam bentuk metode belajar berupa ceramah dan tanya jawab.

Hak untuk undur diri

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden.

Kerahasiaan data

Data pribadi/identitas dan hasil jawaban responden pada kuesioner akan dijamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Agar data tersebut terjaga kerahasiaannya, maka yang perlu dilakukan adalah : identifikasi responden dalam bentuk anonym, Dokumen atau berkas penelitian disimpan pada lokasi yang aman dan data di komputer hanya dapat diakses oleh peneliti atau petugas lain setelah mendapat izin dari peneliti.

Jika ada pertanyaan tentang penelitian ini, Bapak/Ibu dapat menghubungi peneliti. Bila masih memerlukan penjelasan, Bapak/Ibu dapat menghubungi Devy Shinta Widya, nomor HP 083112010932.

Lampiran 2

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

Umur :

Setelah mendapat keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi”. Saya (bersedia / tidak bersedia)* untuk berpartisipasi dalam penelitian sebagai responden, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Saya percayakan pada penelitian bahwa semua informasi yang saya berikan dalam penelitian ini akan dijamin kerahasiannya.

Peneliti

Responden

(.....)

(.....)

No. Hp : 083112010932

Saksi

(.....)

*) coret yang tidak perlu

PEDOMAN WAWANCARA PENGETAHUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Tgl Wawancara :

Pewawancara :

I. Identitas Responden

Nama :

Alamat :

Umur :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

II. Pertanyaan

1. Apakah Hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya? Apa yang anda ketahui tentang penyakit hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

2. Apakah anda mengetahui penyebab dari penyakit hipertensi? Apabila iya, maka apa saja penyebab penyakit hipertensi tersebut?

Jawab :

.....

.....
.....

3. Apa saja gejala yang akan muncul pada penderita hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

4. Apakah anda mengetahui pencegahan hipertensi? Apabila iya, sebutkan apa saja pencegahannya?

Jawab :

.....
.....
.....

5. Apakah menurut anda kegemukan merupakan faktor resiko hipertensi? Selain itu apa lagi faktor resiko hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

6. Apakah memakan makanan yang asin dan berlemak dapat menyebabkan hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

7. Makanan apa saja yang harus dihindari oleh penderita hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

8. Makanan apa yang dianjurkan untuk penderita hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

9. Apakah menghirup asap rokok dapat mempercepat terjadinya hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

10. Apakah melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dapat membuat tekanan darah stabil? Mengapa?

Jawab :

.....
.....
.....

11. Bagaimanakah cara pemeriksaan kondisi kesehatan yang benar pada pasien dengan hipertensi?

Jawab :

.....

.....

.....

Lampiran 4

LEMBAR KUESIONER PENGETAHUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan

Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Tgl Kuesioner :

Peneliti:

Nama responden :

Umur :

Beri tanda centang (√) pada setiap pertanyaan yang menurut anda benar

ASPEK YANG DINILAI	JAWABAN		SKOR
	YA	TIDAK	
1. Apakah hipertensi merupakan penyakit yang berbahaya ditandai dengan tekanan darah diatas 140/ 90 mmHg?			
2. Apakah anda mengetahui penyebab hipertensi?			
3. Apakah lemas atau kelelahan termasuk gejala penyakit hipertensi?			
4. Apakah anda mengetahui pencegahan hipertensi?			
5. Apakah umur merupakan faktor resiko hipertensi?			
6. Apakah anda mengetahui makanan apa saja yang harus dihindari oleh penderita hipertensi?			
7. Apakah buah semangka termasuk makanan yang dianjurkan oleh penderita hipertensi?			
8. Apakah asap rokok bisa menyebabkan hipertensi?			
9. Apakah aktivitas fisik atau olahraga sebaiknya dilakukan 2-3 kali dalam seminggu?			
10. Apakah anda mengetahui cara memeriksakan kondisi kesehatan anda?			
Total			

LEMBAR KUESIONER MMAS-8

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan

Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Tgl Kuesioner :

Peneliti:

Nama responden :

Umur :

Beri tanda centang (√) pada setiap pertanyaan yang menurut anda benar

ASPEK YANG DINILAI	JAWABAN		SKOR
	YA	TIDAK	
1. Apakah anda dalam seminggu terakhir mengkonsumsi makanan Junkfood?			
2. Apakah anda seminggu terakhir tidak mengatur pola makan anda sehari-hari?			
3. Apakah anda dalam seminggu terakhir mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak dan kolesterol?			
4. Apakah anda seminggu terakhir mengkonsumsi makanan yang asin?			
5. Apakah anda seminggu terakhir selalu mengkonsumsi makanan tinggi serat, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran?			
6. Apakah anda seminggu terakhir merasa terganggu atau tidak nyaman dalam mematuhi rencana diet hipertensi?			
7. Apakah anda tidak melakukan olahraga atau aktivitas fisik sebanyak 2-3 kali dalam seminggu?			
8. Apakah anda selalu memeriksakan atau mengecek tekanan darah anda? a. Tidak pernah/jarang b. Sekali-sekali c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu Tulis : Ya (apabila memilih b/c/d/e). Tidak (apabila memilih a)			
Total			

PEDOMAN WAWANCARA KEPATUHAN DIET

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Tgl Wawancara :

Pewawancara :

I. Identitas Responden

Nama :

Alamat :

Umur :

Pendidikan terakhir :

Pekerjaan :

II. Pertanyaan

1. Mengapa sering memakan makanan junkfood dapat meningkatkan resiko hipertensi?

Jawab :

.....
.....
.....

2. Bagaimana cara anda mengatur pola makan dalam keseharian anda?

Jawab :

.....
.....
.....

3. Pentingkah memakan makanan yang tinggi serat? Sebutkan contoh makanan tinggi serat yang anda ketahui!

Jawab :

.....
.....
.....

4. Menurut anda pentingkah mengurangi konsumsi makanan asin? Sebutkan beberapa contoh makanan yang banyak mengandung garam!

Jawab :

.....
.....
.....

5. Menurut anda jenis makanan apa saja yang mengandung lemak dan kolesterol?

Jawab :

.....
.....
.....

6. Bagaimanakah cara anda untuk menghindari kebiasaan merokok atau menghindari paparan asap rokok?

Jawab :

.....
.....
.....

7. Menurut anda pentingkah penderita hipertensi melakukan diet hipertensi? Coba jelaskan!

Jawab :

.....

.....
.....

8. Menurut anda olahraga atau aktivitas fisik dilakukan berapa kali dalam seminggu?

Jawab :

.....
.....
.....

LEMBAR OBSERVASI

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan
Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Tgl Kuesioner :

Peneliti:

 Nama responden :

Umur :

Beri tanda centang (√) pada setiap pertanyaan yang menurut anda benar

ASPEK YANG DINILAI	JAWABAN	
	YA	TIDAK
1. Mengurangi atau tidak mengkonsumsi makanan <i>junkfood</i>		
2. Mengatur pola makan sehari-hari		
3. Mengurangi atau bahkan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak		
4. Mengurangi atau tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol		
5. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam berlebih		
6. Mengkonsumsi makanan tinggi serat setiap hari		
7. Tidak meminum minuman yang beralkohol		
Total		

Lampiran 8

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

- Waktu Penyuluhan : 30 menit
- Pokok Bahasan : Diet Hipertensi
- Sub Pokok Bahasan : Pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, gejala hipertensi, pencegahan hipertensi, faktor resiko hipertensi
- Tempat : Rumah Tn. A dan Ny. B
- Sasaran : Tn. A dan Ny. B

A. Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan diet hipertensi selama 2x30 menit di harapkan responden dapat mengerti dan memahami tentang manajemen hipertensi.

b. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan pasien memahami tentang:

- 1) Pengertian hipertensi
- 2) Penyebab hipertensi
- 3) Gejala hipertensi
- 4) Pencegahan hipertensi
- 5) Faktor resiko hipertensi

B. Sasaran

Tn. A dan Ny. B

C. Metode

1. Penyuluhan
2. Tanya Jawab

D. Media

Instrumen yang digunakan : Leaflet Diet Hipertensi

E. Pelaksanaan

No.	PENYULUHAN	PESERTA	WAKTU
1.	Pembukaan : a. Salam pembuka b. Perkenalan diri c. Menyampaikan tujuan d. Kesepakatan waktu e. Pre test	a. Menjawab salam b. Menyimak c. Mendengarkan d. Menjawab pertanyaan	5 menit
2.	a. Pelaksanaan menjelaskan materi tentang hipertensi	a. Mendengarkan dengan penuh perhatian	20 menit

	b. Memberikan kesempatan tanya jawab tentang materi yang diberikan	b. Menanyakan hal-hal yang belum jelas c. Memperhatikan jawaban dari pemberi materi	
3.	Penutup : a. Menyimpulkan b. Post test c. Penguatan d. Salam penutup	a. Mendengarkan b. Menjawab pertanyaan c. Menjawab salam	5 menit

F. Materi

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi atau yang biasa disebut dengan tekanan darah tinggi dapat didefinisikan sebagai penyakit yang ditandai dengan tekanan darah berada diatas batas normal, yaitu dimana tekanan darah dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan nilai diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Kawalski, 2010).

2. Penyebab Hipertensi

a. Hipertensi primer

Secara fisiologis, tekanan darah manusia dapat dikompensasi agar tidak timbul kondisi hipertensi. Mekanisme kompensasi dapat terganggu dan dapat menimbulkan hipertensi primer. Sebagian besar kasus hipertensi merupakan hipertensi primer yaitu sebanyak 95% dari semua kasus hipertensi (Bolivar, 2013).

Hipertensi primer meningkat sehubungan dengan bertambahnya usia. Individu dengan tekanan darah yang relatif tinggi ketika usia muda akan beresiko untuk terkena hipertensi pada usia lanjut (Longo *et al.*, 2012).

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder merupakan tipe hipertensi dengan penyebab-penyebab

spesifik seperti: penyakit ginjal, tiroid, bahkan penggunaan obat-obatan. Hipertensi ini lebih mudah untuk kembali ke kondisi normotensi ketika penyebab spesifiknya sudah ditangani (Charles *et al.*, 2017).

3. Gejala Hipertensi

Nurarif & Kusuma (2016) dalam bukunya mengatakan bahwa tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi :

a. Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, apabila tidak ditentukan oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti seseorang yang menderita hipertensi tidak akan diketahui penyakitnya apabila tekanan arterinya tidak pernah terukur.

b. Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataan ini merupakan gejala lain yang mengenai kenyamanan pasien yang mencari pertolongan medis. Namun beberapa pasien yang menderita hipertensi akan mengeluh :

- 1) Sakit kepala, pusing
- 2) Lemas dan kelelahan
- 3) Sesak nafas
- 4) Gelisah
- 5) Mual dan muntah
- 6) Episyaksis
- 7) Kesadaran menurun

4. Pencegahan Hipertensi

Pencegahan hipertensi dapat dilakukan dengan beberapa cara antara lain dapat dilakukan dengan latihan aerobik karena dapat menurunkan tekanan darah 5-7 mmHg

pada orang dewasa hipertensi. Direkomendasikan agar berolahraga dengan frekuensi 3-4 hari per minggu selama minimal 12 minggu pada orang dewasa dengan hipertensi *Joint National Commite 8 (JNC 8)*, *Lifestyle Work Group* dan *American Heart Association (AHA)* merekomendasikan pasien hipertensi untuk terlibat dalam intensitas latihan aerobik moderat (40% sampai <60% VO₂max) sedangkan JNC 7 tidak menentukan intensitas latihan. Contoh kegiatan aerobik dapat berupa berjalan, jogging, bersepeda dan berenang setidaknya 30 menit per hari. Ada juga beberapa anjuran dalam upaya penurunan tekanan darah melalui modifikasi gaya hidup yaitu dengan penurunan berat badan, penerapan perencanaan makan dengan *Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)*, pembatasan asupan garam NaCl dan membatasi asupan alkohol. DASH dianjurkan oleh JNHC 7 (2004) dan AHA (2006) untuk pencegahan dan manajemen hipertensi dengan prinsip banyak mengonsumsi buah dan sayuran, susu rendah lemak dan hasil olahannya serta kacang-kacangan. Diet ini mengandung tinggi kalium, fosfor dan protein sehingga perlu dipertimbangkan untuk pasien dengan gangguan penurunan fungsi ginjal (Lisiswanti, Rika., & Dananda, D. N. A, 2016)

5. Faktor Resiko Hipertensi

Menurut (Nurrahmani, 2017) mempunyai faktor resiko hipertensi yaitu beberapa faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dirubah misalnya umur, jenis kelamin, riwayat keluarga atau keturunan, dan etnis. Tetapi faktanya pemicu yang paling besar adalah karena faktor-faktor dari luar yang mengakibatkan hipertensi, dengan munculnya komplikasi serangan jantung dan stroke, seperti halnya karena obesitas, stress dan nutrisi.

Faktor resiko yang dapat dirubah diantaranya yaitu :

a. Obesitas

Obesitas terjadi ketika tubuh mengalami kelebihan timbunan lemak. Kelebihan lemak pada tubuh dapat beredar di pembuluh darah seperti trigliserida yang menyebabkan aterosklerosis. Penebalan pembuluh darah pada pasien obesitas juga dapat menjadi faktor resiko meningkatnya tekanan darah (Jiang *et al.*, 2016).

b. Kurangnya aktivitas fisik

Hal yang dapat menjadi faktor resiko hipertensi salah satunya adalah faktor gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 150 menit per minggu beresiko terkena penyakit hipertensi (Rego *et al.*, 2019).

c. Merokok

Merokok dapat memicu terjadinya hipertensi. Rokok mengandung nikotin dan karbondioksida yang merupakan zat kimia berbahaya. Zat tersebut akan terisap melalui rokok lalu masuk ke aliran darah dan menyebabkan kerusakan lapisan endotel arteri, serta mempercepat terjadinya aterosklerosis. Merokok menyebabkan peningkatan denyut jantung dan kebutuhan oksigen untuk disuplai ke otot jantung bagi penderita yang memiliki penumpukan lemak pada pembuluh darah (astrosklerosis). Merokok juga dapat memperburuk penyakit hipertensi dan penyakit stroke (Sari, 2017).

d. Konsumsi garam berlebihan

Mengonsumsi garam secara berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Hal ini dikarenakan garam mengandung natrium (NaCl) yang dapat menarik cairan diluar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan

dalam tubuh. Hal inilah yang membuat peningkatan volume dan tekanan darah (Sari, 2017).

e. Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan

Mengonsumsi alkohol yang berlebihan dapat menyebabkan hipertensi. Hal ini terjadi melalui mekanisme alkohol yang memengaruhi sistem saraf pusat (sekresi *Corticotropin Releasing Hormone*) otot halus pembuluh darah (vasokonstriksi oleh endothelin 1 dan 2), aktivitas saraf simpatis, sistem renin-angiotensin-aldosteron, ataupun peningkatan kortisol pada plasma darah (Husain *et al.*, 2014).

f. Stres

Stres adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh stresor dan adanya respon fisiologis yang bertujuan untuk membangun kembali keseimbangan tubuh yang optimal (Tsigos, 2016).

6. Makanan yang Dihindari dan yang Dianjurkan

a. Makanan yang Dianjurkan

- 1) Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat
- 2) Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk
- 3) Sumber protein hewani: penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/hari

Menurut (Safitri dkk, 2020) beberapa hal yang harus diperhatikan dalam diet ini, antara lain sebagai berikut:

- 1) Golongan buah-buahan seperti jambu biji, belimbing, jambu bol, kedondong, anggur, markisa, pepaya, jeruk, mangga, apel, semangka dan pisang.
- 2) Golongan sayuran seperti daun bawang, kecipir muda, jamur, bawang putih, daun dan kulit melinjo, buah kelor, daun kacang panjang, kacang panjang, daun katuk, daun singkong, daun ubi jalar, daun seledri, lobak, tomat, kangkung, tauge, buncis, pare, kol, wortel, bayam dan sawi.
- 3) Golongan protein nabati, seperti kacang tanah, kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah dan biji-bijian (havemout, beras merah, jagung dll).
- 4) Makanan lainnya seperti agar-agar dan rumput laut.

b. Makanan yang Dihindari

- 1) Otak, ginjal, paru, jantung dan daging kambing
- 2) Makanan yang diolah menggunakan garam natrium :
 - a) Crackers, pastries, dll
 - b) Kerupuk, keripik dan makanan kering yang asin
- 3) Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah dalam kaleng
- 4) Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, selai kacang, acar dan manisan buah
- 5) Mentega dan keju
- 6) Bumbu—bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saos tomat, saos sambal, taoco dan bumbu penyedap lainnya
- 7) Makanan yang mengandung alkohol misalnya: durian dan tape

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktural

- a. SAP sudah siap satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan
- b. Tersedianya perlengkapan atau media

2. Evaluasi Proses

Responden berperan aktif dalam proses penyuluhan

3. Evaluasi Hasil

Responden memahami materi penyuluhan dan melaksanakan secara patuh anjuran yang diberikan.

LEAFLET DIET HIPERTENSI

Bagian depan leaflet

Gejala Hipertensi !!!

Tidak ada gejala yang spesifik yang dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, apabila tidak ditentukan oleh dokter yang memeriksa

Gejala yang lazim dialami penderita

1. Sakit Kepala
2. Lemas, Kelahan
3. Sesak Nafas
4. Gelisah
5. Mual Muntah
6. Episyaksis
7. Kesadaran Menurun

APA ITU HIPERTENSI???

Salasatu penyakit yang ditandai dengan tekanan darah berada diatas batas normal, yaitu dimana tekanan darah dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan nilai diastoliknya lebih dari 90 mmHg

Kawalski, 2010

Apa Penyebabnya??

Primer

Hipertensi primer meningkat sehubungan dengan bertambahnya usia

Skunder

Tipe hipertensi dengan penyebab-penyebab spesifik seperti: penyakit ginjal, tiroid, bahkan penggunaan obat-obatan

DIET HIPERTENSI

DEVY SHINTA WIDYA
P17210183068

PRODI DIII KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
2021

Bagian belakang leaflet

Faktor Resiko

Beberapa faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dirubah

UMUR **GENETIK**

JENIS KELAMIN

Beberapa faktor resiko hipertensi yang dapat dirubah

1. Obesitas
2. Kurang Aktivitas Olahraga
3. Kebiasaan Merokok
4. Konsumsi Garam Berlebih
5. Kebiasaan konsumsi Alkohol
6. Stress

Bagaimana Cara pencegahannya??

DIET???

Pengaturan pola makan atau modifikasi diet telah secara luas dianggap sebagai strategi modifikasi gaya hidup dengan potensi yang sangat besar untuk mencegah hipertensi tanpa ada efek samping.

Bazzano, 2013

Jenis Diet

Rendah Garam

Tinggi Serat

Membatasi konsumsi garam 1,5 gram/hari

Rendah Kolesterol

Rendah Kalori

Perbanyak makan sayur dan buah

Mengganti lemak jenuh dengan lemak tidak jenuh

Konsumsi ikan 2 kali perminggu

Batasi konsumsi gula berlebih

Hipertensi Dapat menimbulkan KOMPLIKASI jika tidak dicegah??

Jika Hipertensi tidak terkontrol, maka akan menimbulkan komplikasi seperti:

Penyakit Jantung

Stroke

Penyakit Ginjal

Retinopati (kerusakan retina)

Penyakit pembuluh darah tepi

Gangguan saraf

Gangguan serebral (otak)

DEVY SHINTA WIDYA | P17210183068

PRODI DIII KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITENKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

SURAT IJIN PENELITIAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI**
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama	: Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang, 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I	: Jalan Srikeyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II	: Jalan Ahmad Yani Sumberporeng Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III	: Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV	: Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V	: Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI	: Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/ 0756 /2021
Lampiran : I (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Desa Sajen Kecamatan Pacet Kab. Mojokerto
di – Mojokerto

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Desa Sajen Kecamatan Pacet Kab. Mojokerto. Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 29 Juni - 29 Juli 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data adalah:

Nama : Devy Shinta Widya
NIM/Semester : P17210183068 / VI
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Diet Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Tentang Manajemen Hipertensi pada Pasien Hipertensi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 29 Juni 2021
_____, n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan,

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Malang

**SURAT REKOMENDASI PENELITIAN DI DESA SAJEN KECAMATAN PACET
KABUPATEN MOJOKERTO**

**PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO**
KECAMATAN PACET
DESA SAJEN
Sekretariat : Jl.Sultan Agung No.01 Sajen – Pacet – Mojokerto.Post. 61374

SURAT REKOMENDASI
Nomor : 450 / 416-303.04/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

a. Nama : SYAIFUL HUDA
b. Jabatan : Kepala Desa Sajen Kecamatan Pacet Kabupaten Mojokerto

Memberikan Rekomendasi / Ijin kepada :

a. Nama : DEVY SHINTA WIDYA
b. NIM / Semester : P17210183068 / VI
c. Program Studi : D-III Keperawatan Malang
d. Pekerjaan : Mahasiswa
e. Alamat Rumah : Dsn Kemiri RT 10, RW 04, Ds Kemiri Kec Pacet-Mojokerto

Untuk kegiatan Pengambilan Data bahan penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di Wilayah Desa Sajen yang dilaksanakan mulai tanggal 29 Juni s/d 29 Juli 2021

Demikian surat rekomendasi ini saya buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sajen, 09 Juli 2021
Kepala Desa Sajen


SYAIFUL HUDA

**TABULASI DATA HASIL KUESIONER PENGETAHUAN
PENGETAHUAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG
MANAJEMEN HIPERTENSI**

Respon den	Pertemuan	Jumlah total										Total	Presentase	Kategori Pengetahuan
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	Sebelum	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5	50%	Kurang
	Sesudah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	100%	Baik
2.	Sebelum	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	5	50%	Kurang
	Sesudah	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90%	Baik

TABULASI DATA HASIL KUESIONER MMAS-8
KEPATUHAN SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANAJEMEN
HIPERTENSI

Responden	Pertemuan	Jumlah								Total	Kategori Kepatuhan
		1	2	3	4	5	6	7	8		
1.	Sebelum	1	0	0	1	1	1	1	0	5	Kepatuhan rendah
	Sesudah	1	1	1	1	1	1	1	0	7	Kepatuhan sedang
2.	Sebelum	1	0	1	0	1	1	1	0	5	Kepatuhan rendah
	Sesudah	1	1	1	1	1	1	1	1	8	Kepatuhan tinggi