

DAFTAR PUSTAKA

- Agestin, n. (2020). Studi literatur: Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Ananda. (2021). Konsep dan Tipe-Tipe Keluarga yang Perlu Diketahui. Retrieved from Gramedia Blog: <https://www.gramedia.com/literasi/tipe-keluarga/>.
- Andika, F., & Safitri, F. (2019). Faktor risiko kejadian hipertensi di rumah sakit umum Daerah dr. Zainoel Abidin Provinsi Aceh. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Aprianti, B., Utami, R. W., Exercise, H., & Nyeri, M. (2022). Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi Handgrip Exercise Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Mengurangi Nyeri pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 1, 1–7.
- Aryantiningasih & Silaen, 2018) Aryatiningsih & Silaen. (2018). Hipertensi pengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruh jaringan dan organ-organ tubuh (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sukabumi).
- Asikin, M., & Nuralamsyah, M. Susaldi.(2016). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular.
- Aspiani, R. Y. (2016). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler : Aplikasi NIC &NOC. Jakarta.
- Baylon & Maglaya Setiawan, (2016). Bailon Dan Maglaya. Scribd.Com. <https://Www.Scribd.Com/Presentation/370559497/Bailon-Dan-Maglaya-1>
- Curry, B. H., Adams, R. G., Obisesan, T., Pemminati, S., Gorantla, V. R., Kadur, K., & Millis, R. M. (2016). Cardiovascular responses to an isometric handgrip exercise in females with prehypertension. *North American Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.185032>.
- Dafriani,Putri. (2019) Pendekatan Herbal Dalam Menangani Hipertensi. Edited by E. Arman and R. Zainul. Padang: CV. Berkah Prima. Dion, 2013).
- Dion, Yaseinta Betan.(2013). Asuhan Keperawatan Keluarga Konsep Dan Praktik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Djafar, T. (2021). Promosi kesehatan: penyebab terjadinya hipertensi.
- Fauziah Fitri Tambunan, dkk. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap (Reni Agustina Harahap (ed.); pertama). CV. Pusdikra Mitra Jaya. http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU_SAKU_HIPERTENSI_%28PBL_2021%29.pdf.
- Friedman, M.M. (2013) Buku Ajar Keperawatan Keluarga. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

- Goessler, K. F., Buys, R., VanderTrappen, D., Vanhumbeeck, L., & Cornelissen, V. A. (2018a). A randomized controlled trial comparing home-based isometric handgrip exercise versus endurance training for blood pressure management. *Journal of the American Society of Hypertension*. <https://doi.org/10.1016/j.jash.2018.01.007>.
- Halomoan, (2022). Telemedicine dalam Manajemen Pasien Gagal Jantung semasa Pandemi. S Laksono, *Jurnal Kesehatan Vokasional* 6 (2).
- Harmoko. (2012). Asuhan Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Irianto, dkk. (2014). Penyakit Hipertensi dan Pencegahannya. Jakarta: EGC
- Karthikkeyan, K., Latha, K., & Gokulnathan, V. (2020). Effects of isometric handgrip exercise on blood pressure and its role in identifying hypertensive risk individuals. *International Journal of Contemporary Medical Research*, 7(2), 1–4. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21276/ijcmr.2020.7.2.4>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)
- Kholifah, Siti Nur dan Wahyu Widagdo. 2016. Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Manimala, J. (2015). Efficacy of Isometric Hand Grip Training to Lower Resting Blood Pressure: A Systematic Review and Meta - Analysis. *American College of Sports Medicine*, 14(7), 1–20
- Mortimer J, McKune AJ. (2011). Effect of short-term isometric handgrip training on blood pressure in middle-aged females. *CVJAFRICA*. 22(5).
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Muzaenah, & Nurhikmah. (2021). Latihan Teknik Relaksasi Otot Progresif Sebagai Upaya Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. 3 No.2. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/humanis/article/view/537>.
- Nadirawati (2018) Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. 1st edn. Edited by Anna. Bandung: PT Refika Aditama.
- NANDA International Nursing Diagnoses: definitions and classification 2018-2020. Jakarta: EGC.
- Nanda. (2018). Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10. Jakarta: EGC
- Nikmatur, R., & Saiful, W. (2012). Proses Keperawatan Teori & Aplikasi. Jogjakarta: AR-Ruz Media.
- Nurarif.A.H. dan Kusuma. H. (2015). APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction.

- Nursalam. (2009). Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia, (2015)
- Prabandari, A. I. (2022). Keluarga adalah Kelompok Orang yang Terikat Hubungan Darah, Ketahui Fungsinya. Retrieved from Merdeka.com: <https://www.merdeka.com/jateng/keluarga-adalah-kelompok-orang-yangterikat-hubungan-darah-ketahui-fungsinya-kln.html>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Jurnal Wacana Kesehata, 5.
- Rusadi, H. M., & Rasyid, D. (2021). Studi Literatur Asuhan Keperawatan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Pasien Hipertensi. Jurnal Lontara Kesehatan.
- Setiawan, R. (2016). Teori dan praktik keperawatan Keluarga. (Moh.Tamrin, Ed.) Semarang , Indonesia : Unnes Press.
- SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Silva, G. O., Farah, B. Q., Germano-Soares, A. H., Andrade-Lima, A., Santana, F. S., Rodrigues, S. L. C., & Ritti-Dias, R. M. (2018). Acute blood pressure responses after different isometric handgrip protocols in hypertensive patients. Clinics, 73, 1–6. <https://doi.org/10.6061/CLINICS/2018/E373>.
- Siregar, T., & Ratnawati, D. (2021). Pemberdayaan Lansia dalam Mengatasi Hipertensi dengan Terapi Isometric Handgrip Exercise di Kelurahan Limo Kota Depok. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan Dan Pendidikan, 4(1), 53–60.
- Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia dalam PPNI, 2017
- Sufa et.al. (2017). “Penyakit Yang Sering Muncul Terhadap Gaya Hidup Tidak Sehat Hipertensi”. jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat.
- Sutrisno, S., & Rekawati, E. (2021). Isometric Handgrip Exercise Salah Satu Intervensi Keperawatan untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 13.
- Triyanto, Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- WHO.(2021). Hypertension. <https://www.who.int/healthtopics/hypertension>.
- Widagdo, W. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta : KemenkesRI
- Wijaya, Y. M. P. KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa) Dilengkapi Contoh Askep. in Medical Book (Nuha Medika, 2015).

- Wirakhmi, I. N., Novitasari, D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Stimulasi Titik Akupresur Liv 3 (Taichong) Terhadap Nyeri Pada Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*.
- World Health Organization. Hypertension. (updated 2019 Dec 17; cited 2020 Jan 10). Available from: <https://www.who.int/health-topics/hypertension>.
- Yanti, D. A., & Rizkia, D. (2022). Pengaruh Terapi Isometric Handgrip Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 4(2), 124–131. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.948/>
- Yulianti. (2019). Konsep Keluarga. Retrieved from eprints.umpo.ac.id: <http://eprints.umpo.ac.id/6995/7/bab%202.pdf>.
- Zainuddin, R., & Labdullah, P. (2020). Efektivitas isometric handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 615-624.

LAMPIRAN

Lampiran 1:



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : PP.02.07/F.XXII.11/ 893. b /2024

Yth. : Ka. UPT Puskesmas Simalingkar Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan
Hal : Izin Studi Kasus
Tanggal : 27 Mei 2024

Sehubungan dengan Program Pembelajaran Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Karya ilmiah akhir Ners (KIAN) di Bidang Keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut Kami Mohon Izin Studi Kasus di Instansi yang Bapak/Ibu Pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Chotibul Umam Purba	P07520623011	Asuhan Keperawatan Pada Keluar Tn X Dengan Masalah Hipertensi Pada Ny X Dengan pemberian Intervensi Isometric Handgrip Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2024

Demikian disampaikan pada Bapak/Ibu Pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep, Ns, M.Kes
NIP. 19770314022002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2:



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara, Medan 20112
Telepon / Faksimile (061) 4520331

Laman dinkes.pemkomedan.go.id, Pos-el dinkes@pemkomedan.go.id

Medan, 4 Juni 2024

Nomor : 440/86.0 / VI / 2024
Lamp : -
Perihal : Izin Study Kasus

Yth :
Kepala UPT.Puskesmas Simalingkar
di -

MEDAN

Sehubungan dengan Poltekes Medan Kemenkes Nomor PP.02.07/F.XXII.11/893.b/2024 Tanggal 27 Mei 2024 Perihal tentang Permohonan Izin Study Kasus di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Medan Kepada :

Nama : Chotibul Umam Purba
Nim : P07520623011
Judul : Asuhan Keperawatan pada keluarga Tn.x dengan masalah Hipertensi pada Ny x
Dengan pemberian intervensi Isometric Handgrip Exercise dalam menurunkan tekanan Darah di Wilayah kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2024.

Berkenaan dengan hal tersebut diatas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami :

1. Dapat menyetujui kegiatan Izin Study Kasus yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat penelitian membantu memberikan data dan info yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 4 Juni 2024

An. KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA MEDAN
KA. BIDANG SUMBER DAYA KESEHATAN,



RUKUN RAMADANI Br KARO, SKM, MKM
PEMBINA (IV/a)
NIP 19830706 201101 2 010

Lampiran 3:

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

No. HP :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan dari penulis mengenai studi kasus yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.S DENGAN MASALAH NYERI KEPALA AKUT PADA KELUARGA TN.B DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN TAHUN 2024” maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam studi kasus tersebut.

Medan, 2024

Responden,

(_____)

Lampiran 4:

SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Identitas Mata Kuliah

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sasaran	: Ny.S
Hari/Tanggal	: Selasa, 11 Juni 2021
Tempat	: Rumah Tn.B
Waktu	: 20 Menit.
Penyaji	: Chotibul Umam Purba.

B. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup sehat bagi penderita Hipertensi.

C. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan pembelajaran tentang Hipertensi pasien diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian hipertensi
2. Menjelaskan penyebab hipertensi
3. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
4. Menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
5. Menjelaskan diet hipertensi

D. Materi

1. Pengertian hipertensi
2. Penyebab hipertensi
3. Tanda dan gejala hipertensi
4. Penatalaksanaan hipertensi
5. Diet hipertensi
6. Terapi Isometric Handgrip Exercise

E. Metode

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

F. Media

1. Poster
2. Leflet

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a. Pasien mengikuti kegiatan penyuluhan
 - b. Penyuluhan diikuti oleh Tn.S
2. Evaluasi Proses
 - a. Pasien antusias terhadap penyuluhan
 - b. Pasien tidak meninggalkan tempat saat penyuluhan berlangsung

3. Evaluasi Hasil

- a. Pasiendapat menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Pasiendapat menjelaskan penyebab hipertensi
- c. Pasiendapat menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
- d. Pasiendapat menjelaskan penatalaksanaan hipertensi
- e. Pasiendapat menjelaskan diit hipertensi
- f. Terapi Isometric Hangrip Exercise

H. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Pengajar	KegiatanPeserta	Metode	Media
Pendahuluan	5 menit	1. Mengucapkan salam. 2. Perkenalan diri. 3. Menjelaskan tujuan kegiatan penyuluhan. 4. Menjelaskan kontrak waktu.	1. Menjawab salam. 2. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama. 3. Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama. 4. Menyetujui kontrak waktu yang disepakati.	Ceramah Ceramah Ceramah Ceramah	
Penyajian	10 menit	1. Menjelaskan materi: a. Menjelaskan pengertian hipertensi b. Menjelaskan penyebab hipertensi c. Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi d. Menjelaskan Penatalaksanaan hipertensi	Mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama penjelasan tiap sub topik materi.	Ceramah	Poster dan leaflet

-
- e. Menjelaskan diit hipertensi
 - f. Terapi Isometric Hangrip Exercise
-

Penutup	5 Menit	1. Memberikan kesempatan bertanya kepada peserta. 2. Menyimpulkan materi. 3. Memberikan soal post test 4. Mengucapkan salam dan penutup.	1. Peserta bertanya. 2. Memperhatikan dengan seksama. 3. Menjawab soal post test 4. Menjawab salam	Tanya jawab Ceramah
---------	---------	---	---	-----------------------------------

MATERI PENYULUHAN HIPERTENSI

A. Pengertian

Hipertensi menurut Hasdinah dan Suprpto (2016) yaitu merupakan bagian dari tekanan darah yang persistennya dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg.

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolic sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.

B. Penyebab

Penyebab hipertensi menurut Ode (2017), di antaranya adalah : Stress, kegemukan, merokok, hipernatriumia, retensi air dan garam yang tidak normal, sensitifitas terhadap angiotensin, obesitas, hiperkolesterolemia, penyakit kelenjar adrenal, penyakit ginjal, toxemia otak, pengaruh obat tertentu misal obat kontrasepsi, asupan garam yang tinggi, kurang olah raga, genetik, obesitas, aterosklerosis, kelainan ginjal, tetapi sebagian besar tidak diketahui penyebabnya. Sedangkan menurut Hasdinah dan Suprpto (2016), Beberapa penyebab hipertensi itu sendiri meliputi Gangguan emosi, Obesitas, Konsumsi alkohol yang berlebihan, rangsangan kopi dan tembakau yang berlebihan, obat-obatan serta Keturunan. (Tarwoto dan Wartonah 2015).

C. Tanda dan Gejala

Dalam Ode (2017) menerangkan bahwa tanda dan gejala hipertensi yang sering tidak tampak, tetapi pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, pusing, lemas, sesak nafas, kelelahan, kesadaran menurun, mual, gelisah, muntah, kelemahan otot, epistaksis bahkan ada yang mengalami perubahan mental.

D. Penatalaksanaan

1. Penatalaksanaan Medis
2. Penatalaksanaan Non Medis
 - a. Pencegahan Primer
 - 1) Tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari.
 - 2) Kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktivitas fisik untuk mengurangi berat badan.
 - 3) Kurangi konsumsi alkohol.
 - 4) Konsumsi minyak ikan.
 - 5) Suplai kalsium meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu.
 - b. Pencegahan Sekunder
 - 1) Pola makan yang sehat.
 - 2) Mengurangi garam dan natrium di diet anda.
 - 3) Fisik aktif
 - 4) Mengurangi Alkohol intake.
 - 5) Berhenti merokok.
 - c. Pencegahan Tersier
 - 1) Pengontrolan darah secara rutin.
 - 2) Olahraga dengan teratur dan disesuaikan dengan kondisi tubuh.
 - 3) Berhenti merokok
 - 4) Pertahankan gaya hidup sehat
 - 5) Belajar untuk rilek dan mengendalikan stress
 - 6) Batasi konsumsi alkohol
 - 7) Penjelasan mengenai hipertensi
 - 8) Jika sudah menggunakan obat hipertensi teruskan penggunaannya secara rutin
 - 9) Diet garam serta pengendalian berat badan
 - 10) Periksa tekanan darah secara teratur (Santoso, 2013)

3. Perawatan Hipertensi

- a. Usahakan untuk dapat mempertahankan berat badan yang ideal(cegah kegemukan).
 - b. Batasipemakaiangaram.
 - c. Mulai kurangi pemakaian garam sejak dini apabila diketahui ada faktor keturunan hipertensi dalam keluarga.
 - d. Perhatikan keseimbangan gizi, perbanyak buah dan sayuran.
 - e. Hindari minum kopi yang berlebihan.
 - f. Mempertahankan gizi (diet yang sehat seimbang).
 - g. Periksa tekanan darah secara teratur, terutama jika usia sudah mencapai 40 tahun.
- Bagi yang sudah sakit
- a. Berobat secara teratur.
 - b. Jangan menghentikan, mengubah dan menambah dosis dan jenis obat tanpa petunjuk dokter.
 - c. Konsultasikan denganpetugas kesehatan jika menggunakan obat untuk penyakit lain karena ada obat yang dapat meningkatkan memperburuk hipertensi.

E. Diit Hipertensi

1. Makanan yang boleh dikonsumsi.

- a. Sumber kalori
Beras, tales, kentang, macaroni, mie, bihun, tepung-tepungan, gula.
- b. Sumber protein hewani
Daging, ayam, ikan, semua terbatas kurang lebih 50 gram perhari, telur ayam, telur bebek paling banyak satu butir sehari, susu tanpa lemak.
- c. Sumber protein nabati
Kacang-kacangan kering seperti tahu,tempe,oncom.
- d. Sumber lemak
Santan kelapa encer dalam jumlah terbatas.

e. Sayuran

Sayuran yang tidak menimbulkan gas seperti bayam, kangkung, buncis, kacang panjang, taoge, labu siam, oyong, wortel.

f. Buah-buahan

Semua buah kecuali nangka, durian, hanya boleh dalam jumlah terbatas.

g. Bumbu

Pala, kayu manis, asam, gula, bawang merah, bawang putih, garam tidak lebih 15 gram perhari.

h. Minuman

Teh encer, coklat encer.

2. Makanan yang tidak boleh dikonsumsi

a. Makanan yang banyak mengandung garam

- 1) Biscuit, krakers, cake dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur atau soda.
- 2) Dendeng, abon, cornet beef, daging asap, ham, ikan asin, ikan pindang, sarden ikan teri, telur asin.
- 3) Keju, margarine dan mentega.

b. Makanan yang banyak mengandung kolesterol

Makanan dari hewan seperti otak, ginjal, hati, limfaden jantung.

c. Makanan yang banyak mengandung lemak jenuh

- (a) Lemak hewan: sapi, kambing, susu jenuh, cream, keju, mentega.
- (b) Kelapa, minyak kelapa, margarine, avokad.

d. Makanan yang banyak menimbulkan gas

Kool, sawi, lobak, dll.

HIPERTENSI

Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah nama lain dari tekanan darah tinggi. Tekanan darah itu sendiri adalah kekuatan aliran darah dari jantung yang mendorong dinding pembuluh darah (arteri). Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 milimeter merkuri (mmHG). Angka 140 mmHG merujuk pada bacaan sistolik, ketika jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Sementara itu, angka 90 mmHG mengacu pada bacaan diastolik, ketika jantung dalam keadaan rileks sembari mengisi ulang bilik-biliknya dengan darah.



Mengendalikan Hipertensi:

Gaya hidup sehat dan minum obat secara teratur. Pengobatan secara teratur adalah:

- minum obat secara teratur sesuai rekomendasi dokter
- melakukan kontrol teratur



Faktor Risiko Hipertensi:

- a. Faktor risiko yang tidak dapat diubah, yaitu: umur, jenis kelamin dan riwayat keluarga
- b. Faktor risiko yang dapat diubah, yaitu: **merokok, kurang makan buah dan sayur, konsumsi garam berlebih, kurang aktivitas fisik, berat badan berlebih/kegemukan, dislipidemia dan stres.**



Pada umumnya Hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu.

Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi adalah: **sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit di dada, mudah lelah, dll.**

Gejala:



Komplikasi:

Gangguan jantung, gangguan saraf, gangguan serebral (otak), gangguan fungsi ginjal, gangguan penglihatan, dll.

Mencegah Hipertensi:

CERDIK

Cek kesehatan secara berkala
Enyahkan asap rokok
Rajin aktivitas fisik
Diet seimbang
Istirahat cukup
Kelola stres

Lampiran 6 :

Pencegahan Hipertensi

- Mengurangi konsumsi garam


Konsumsi garam yang berlebihan akan meningkatkan faktor resiko hipertensi itu sendiri.
- Melakukan rutinitas berolahraga


Bila telah menderita penyakit hipertensi, olahraga yang disarankan adalah olahraga yang ringan selama 30 menit dan seminggu paling tidak 3 kali, seperti bersepeda dan berjalan kaki.
- Rajin mengonsumsi makanan dan buah-buahan yang kaya akan serat seperti melon, tomat dan juga sayuran hijau

- Menghindari dari konsumsi alkohol
- Mengendalikan kadar kolesterol jahat dalam tubuh dan juga menghindari kegemukan atau obesitas

- Tidak merokok

- Menghindari/mengendalikan diabetes

Pengobatan Hipertensi



- Langkah Pertama :** pemberian obat pilihan pertama yang digunakan dalam pengobatan hipertensi ini adalah menggunakan diuretika, beta blocker, Ca antagonis, ACE inhibitor.
- Langkah Kedua :** Alternatif yang bisa diberikan dalam langkah ini yaitu dengan dosis obat pertama dinaikan, diganti jenis lain dari obat pilihan pertama dan yang selanjutnya ditambah obat ke-2 jenis lain, dapat berupa obat diuretika, beta blocker, Ca antagonis, Alpa blocker, clonidin, reserpin, vasodilator.
- Langkah Ketiga :** Alternatif yang bisa ditempuh yaitu dengan obat ke-2 diganti dan ditambah obat ke-3 jenis lain.
- Langkah Keempat :** Alternatif pemberian obatnya ditambah obat ke-3 dan ke-4, mengevaluasi kembali dan konsultasi, follow up yang bertujuan untuk mempertahankan terapi.



HIPERTENSI (Darah Tinggi)

Sudahkah anda Mengukur Tekanan Darah Anda?



**PRODI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES MEDAN
TAHUN 2024**

Definisi

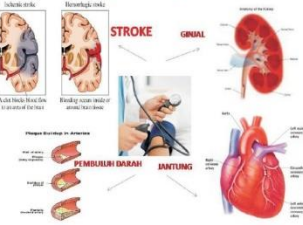
Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah pada dinding arteri (pembuluh darah bersih) meningkat

Kategori tekanan darah	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan < 80
Prehipertensi	120-139	Atau 80-89
Hipertensi stadium 1	140-159	Atau 90-99
Hipertensi stadium 2	> 160	Atau > 100
Hipertensi sistolik terisolasi	≥ 140	< 90

Mengukur Tekanan Darah

- Pengukuran tekanan darah dalam takaran merkuri per milimeter (mmHG) dan dicatat dalam dua bilangan, yaitu tekanan sistolik dan diastolik.
- Tekanan sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak memompa darah keluar.
- Tekanan diastolik adalah tekanan darah saat jantung tidak berkontraksi (fase relaksasi).
- Tekanan darah 130/90 mmHG, berarti Anda memiliki tekanan sistolik 130 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Angka normal tekanan darah adalah berada di bawah 120/80 mmHG.
- Anda dianggap mengidap hipertensi jika hasil dari beberapa kali pemeriksaan, tekanan darah Anda tetap mencapai 140/90 mmHg atau lebih tinggi.

Komplikasi hipertensi



Jenis Hipertensi

- Hipertensi primer**
Biasanya terjadi pada orang dewasa. Hipertensi primer cenderung berkembang dan bertahap selama bertahun-tahun. Tipe hipertensi ini sering disebut dengan hipertensi esensial.
- Hipertensi sekunder**
Disebabkan adanya kondisi yang menyebabkan tekanan menjadi tinggi. Tekanan darah tinggi secara tiba-tiba sehingga kadang tekanan darahnya lebih tinggi dari hipertensi primer. Biasanya hal ini akibat pengobatan atau kondisi seperti tumor adrenal gland, menggunakan obat-obatan tertentu semacam obat KB, flu, batuk dan lain lain, menggunakan obat-obatan ilegal seperti kokain dan kelainan pembuluh darah sejak lahir.

Gejala Hipertensi



- Gejala ringan misalnya sakit kepala atau pusing
- Sering merasa gelisah
- Susah tidur
- Mudah marah atau tersinggung
- Wajah yang memerah
- Pegal dan rasa berat pada tengkuk
- Sesak nafas
- Telinga berdengung
- Mudah merasa lelah
- Mimisan
- Mata berkunang-kunang

Faktor Pemicu Hipertensi

- Berusia di atas 65 tahun
- Mengonsumsi banyak garam
- Kelebihan berat badan
- Memiliki keluarga dengan hipertensi
- Kurang makan buah dan sayuran
- Jarang berolahraga
- Minum terlalu banyak kopi (atau minuman lain yang mengandung kafein)
- Terlalu banyak mengonsumsi minuman

Lampiran 7:

 Kemenkes Poltekkes Medan	Standar Operasional Prosedur (SOP) Handgrip Exercise
Pengertian	Handgrip Exercise merupakan terapi latihan statis menggunakan handgrip yang melibatkan kontraksi tahanan otot lengan bawah dan tangan tanpa perubahan panjang otot misalnya mengangkat atau mendorong beban berat dan mengontraksikan otot terhadap benda-benda tertentu (Karthikkeyan & Gokulnathan, 2020).
Tujuan	1. Untuk membentuk dan menguatkan otot tangan 2. Untuk meningkatkan kekuatan cengkeraman tangan 3. Untuk mencegah terjadinya atrofi otot 4. Untuk meningkatkan volume otot dan stabilitas sendi 5. Untuk menurunkan reaktivitas kardiovaskuler 6. Untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
Tahap orientasi	1) Salam terapeutik (Beri salam dengan sapaan dan perkenalkan diri untuk pertemuan pertama) 2) Evaluasi validasi (menanyakan nama dan tanggal lahir, konfirmasi identitas pasien) 3) Informed concent (jelaskan tujuan prosedur, tindakan hal yang perlu dilakukan oleh pasien selama terapi handgrip exercise dilakukan dan berikan kesempatan pada pasien atau keluarga untuk bertanya sebelum terapi dilakukan).

Fase interaksi	1) Melakukan persiapan alat (menyiapkan kelengkapan dan mendekatkan alat- alat : kursi, tensi meter, dan handgrip) 2) Melakukan Persiapan pasien a) Posisikan tubuh secara nyaman duduk dikursi b) Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu c) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya Mengikat Ketat. 3) Melakukan persiapan lingkungan (atur pencahayaan, atur suhu, dan privasi pasien) 4) Melakukan persiapan petugas (mencuci tangan, menggunakan APD, dan berdoa)
Prosedur kerja	1. Pertama responden diminta untuk duduk beristirahat selama 5 menit 2. Setelah itu lakukan pengukuran tekanan darah dan denyut nadi sebelum melakukan kontraksi, dan catat hasilnya (Biarkan responden tetap dalam keadaan duduk) 3. kemudian minta responden untuk melakukan kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan satu tangan selama 45 detik. 4. selama kontraksi berlangsung anjurkan responden untuk menarik nafas dalam 5. Kemudian buka genggaman dan istirahat selama 15 detik 6. Selanjutnya responden diminta untuk mengulangi kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan tangan yang lain selama 45 detik. 7. Lakukan kontraksi secara berulang, sehingga masing-masing tangan mendapat 2 kali kontraksi

	8. Setelah 3 menit selesai melakukan kontraksi lakukan kembali pengukuran tekanan darah dan denyut nadi kembali (Mortimer & Mickue, 2011).
Fase Terminasi	1) Evaluasi subjektif a) Beritahu responden bahwa tindakan sudah selesai dilakukan, rapikan klien kembali ke posisi yang nyaman b) Evaluasi perasaan klien 2) Evaluasi objektif a) Kaji kembali tekanan darah klien - b)Evaluasi hasil kegiatan dan respon klien setelah tindakan 3) Rencana tindak lanjut (RTL) 4) Kontrak yang akan datang (Lakukan kontrak untuk terapi selanjutnya)

Lampiran 8 :

DOKUMENTASI



LEMBAR KONSULTASI

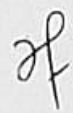
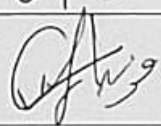
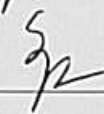
JUDUL : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.S DENGAN MASALAH NYERI KEPALA AKUT PADA KELUARGA TN.B DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN TAHUN 2024.

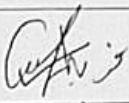
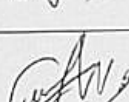
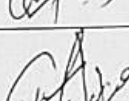
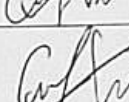
NAMA : CHOTIBUL UMAM PURBA

NIM : P07520623011

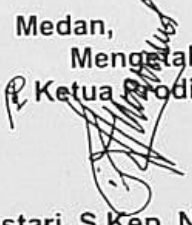
PEMBIMBING I : Dr. Soep S.Kp, M.Kes

PEMBIMBING II : Juliana S.Kep, Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI BIMBINGAN	PARAF		
			MAHASISWA	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
1	25 / 05 / 2024	Pengajuan judul karya ilmiah akhir ners			
2	27 / 05 / 2024	Pengajuan judul karya ilmiah akhir ners dan ACC judul karya ilmiah akhir ners			
3	03 / 06 / 2024	Bimbingan BAB I, II, dan III			
4	07 / 06 / 2024	Revisi perbaikan BAB I, serta bimbingan BAB IV dan V			
5	14 / 06 / 2024	Revisi perbaikan BAB II			
6	21 / 06 / 2024	Revisi Perbaikan BAB III			

7	28 / 06 / 2024	Revisi perbaikan BAB IV		Sp	df
8	05 / 07 / 2024	Revisi perbaikan BAB V		Sp	df
9	08 / 07 / 2024	Bimbingan BAB I-V serta		Sp	df
10	12 / 07 / 2024	Bimbingan Abstrak		Sp	df
11	15 / 07 / 2024	ACC BAB I – V dan ACC seminar hasil KIAN		Sp	df
12	20 / 09 / 2024	Revisi perbaikan KIAN		Sp	df
13	23 / 09 / 2024	Bimbingan Penulisan KIAN		Sp	df
14	26 / 09 / 2024	ACC jilid KIAN		Sp	df

Medan, 2024
Mengetahui
Ketua Prodi Ners


Lestari, S.Kep, Ners, M.Kep
NIP.198008292002122002

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Chotibul Umam Purba
Tempat, Tanggal Lahir : Tanjungbalai, 18 April 2024
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Anak Ke : 2 (Dua) dari 4 (Empat) bersaudara
Agama : Islam
Alamat : Jl. Merak Lk. VI, Beting Kuala Kapias
Riwayat Pendidikan :
2007-2013 : MIS AI - Badar
2013-2016 : MTsS AI - Badar
2016-2019 : SMAN 1 Kota Tanjungbalai
2019-2023 : Sarjana Terapan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes
RI Medan
2023-2024 : Pendidikan Profesi Ners
Kemenkes RI Politeknik
Kesehatan Medan

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY.S DENGAN MASALAH NYERI KEPALA AKUT PADA KELUARGA TN.B DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMALINGKAR KOTA MEDAN TAHUN 2024

ORIGINALITY REPORT

30%	16%	3%	6%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.lp4mstikeskhg.org	11%
	Internet Source	
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id	6%
	Internet Source	
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	5%
	Student Paper	
4	repository.stikessaptabakti.ac.id	3%
	Internet Source	
5	Submitted to Universitas Muhammadiyah Sukabumi	1%
	Student Paper	
6	repository.poltekkes-kaltim.ac.id	1%
	Internet Source	
7	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II	1%
	Student Paper	

8	eprints.kertacendekia.ac.id Internet Source	<1 %
9	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1 %
10	repository.unair.ac.id Internet Source	<1 %
11	123dok.com Internet Source	<1 %
12	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet Source	<1 %
13	repository.stikesmukla.ac.id Internet Source	<1 %
14	eprints.umpo.ac.id Internet Source	<1 %
15	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
16	www.jurnal.fk.uisu.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
18	journal.akpersawerigading.ac.id Internet Source	<1 %
19	docplayer.info Internet Source	<1 %

20	Submitted to Canada College Student Paper	<1 %
21	eprints.radenfatah.ac.id Internet Source	<1 %
22	Koharuddin Koharuddin, Riri Maria. "Latihan Aktivitas Fisik Seperti Berjalan Setiap Hari pada Pasien Hipertensi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2022 Publication	<1 %
23	repository.universitalirsyad.ac.id Internet Source	<1 %
24	scholar.ui.ac.id Internet Source	<1 %
25	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
26	www.scribd.com Internet Source	<1 %
27	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
28	documents.mx Internet Source	<1 %
29	kahusa.wordpress.com Internet Source	<1 %
30	doku.pub Internet Source	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off