



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

DIVI FIONY

202201024

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

PROGRAM KEPERAWATAN DIPLOMA III

TAHUN AKADEMIK

2024/2025



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA PASIEN HIPERTENSI
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT**

*Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk
menyelesaikan Program Pendidikan Keperawatan Diploma Tiga*

DIVI FIONY

202201024

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN DIPLOMA III

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

TAHUN AKADEMIK

2024/2025

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Divi Fiony

NIM : 202201024

Studi : Diploma III Keperawatan

Institusi : Universitas Muhammadiyah Gombong

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan karya tulis ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Gombong, 12 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



Divi Fiony

NIM : 202201024

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda-tangan dibawah ini :

Nama : Divi Fiony

NIM : 202201024

Program Studi : Keperawatan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

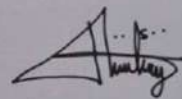
Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong

Pada tanggal 12 Juni 2025

Yang menyatakan



Divi Fiony

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Divi Fiony NIM 202201024 dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut" telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Gombong, 17 April 2025

Pembimbing

Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN : 0628108501

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN : 0628108501

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Divi Fiony dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut" telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 30 April 2025

Dewan Penguji

Penguji Ketua :

Fajar Agung Nugroho, S. Kep., Ns., MNS (.....)

Penguji Anggota :

Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Diploma III

Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN : 0628108501

KATA PENGANTAR

Dengan penuh kerendahan hati serta sadar akan keterbatasan, kemampuan, perkenankanlah penulis mengawali rasa terima kasih dan mengucapkan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT karena atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Keperawatan Program Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini tidak mungkin bisa selesai tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, arahan dan nasehat selama penyusunan karya tulis ilmiah. Penulis ingin menyampaikan banyak terimakasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayah, inayah-Nya, rezeki berupa nikmat iman, islam, dan kesehatan sehingga penulis diberikan kemudahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
2. Dunia penyemangatu serta pintu surgaku kedua orangtuaku, Ibu Daryatun dan Bpk Jingun Tumiarso terimakasih sudah sama-sama berjuang bersama penulis, memberikan penuh kasih sayang serta motivasi dan do'a yang tiada henti untuk penulis. Nasihat yang selalu diberikan meski terkadang pikiran kita tidak sejalan. Kesabaran yang tiada henti untuk penulis yang sangat keras kepala.
3. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp. Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Bpk Hendri Tamara Yuda, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong serta Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan kesabarannya yang seluas samudra, memberikan waktu ilmu masukan arahan, inspirasi dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
5. Bpk Fajar Agung Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji yang memberikan masukan dan saran untuk hasil studi kasus ini.

6. Bpk Bambang Utoyo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik yang sudah memberikan banyak motivasi dan nasihatnya.
7. Kepada seseorang yang sangat penting juga kehadirannya Syafiq Khoirul Anam terimakasih banyak sudah menjadi bagian perjalanan hidup penulis. Sudah menjadi penyemangat, mendukung, meluangkan waktu dan mendengarkan banyak keluhan serta selalu mendo'akan penulis agar bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman seperjuanganku Siti Mahmudah semasa SMA sampai sekarang masih menjadi teman sahabat yang sudah memberikan banyak motivasi dan semangat untuk penulis sehingga menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Teman-teman seperjuanganku kelas D III Keperawatan, teman sekaligus sahabat penulis Eka Oktafiana, Eka Yunitasari, Friska Cahyati Putri dari pertama kali masuk kuliah sampai sekarang masih menjadi teman terbaik penulis terimakasih sudah memberikan semangat serta menjadi pendengar dan tukar pikiran selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Semua teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu terimakasih sudah memberikan saran, motivasi dan bantuan sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Untuk penulis Divi Fiony mampu bertanggungjawab dapat menyelesaikan apa yang sudah dimulai dan terimakasih tidak pernah menyerah dalam menyelesaikan studi kasus ini.

Semoga kebaikan yang sudah kalian berikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Motivasi dan saran yang sudah membangun semangat bagi penulis. Semoga dengan dibuatkannya laporan studi kasus ini dapat bermanfaat untuk kita semua.

Gombang,2024

Divi Fiony

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA III
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
KTI, April 2025
Divi Fiony¹, Hendri Tamara Yuda²**

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN NYERI AKUT

Latar belakang : Lansia sangat beresiko atau rentang akan terkena penyakit. Penyakit yang sering dialami lansia biasanya mengganggu pada gangguan sistem kardiovaskuler seperti hipertensi, stroke dan gangguan sistem kardiovaskuler yang lainnya. Hipertensi adanya penyumbatan darah dari jantung, pembuluh darah arteri dan vena yang menyebabkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Terdapat terapi non farmakologis atau alternatif lain seperti head massage untuk membantu perawat dalam asuhan keperawatan menurunkan tekanan darah. Head massage sangat efektif dan memberikan rasa relaksasi sentuhan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan merangsang pelepasan hormon endorphen secara alami. Head massage merupakan teknik keperawatan atau cara lain yang digunakan menurunkan nyeri kepala yang disebabkan hipertensi.

Tujuan : Menggambarkan Asuhan Keperawatan yang diberikan kepada klien dengan hipertensi yang menggunakan tepai pijat *Head Massage* untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan intensitas nyeri.

Metode : Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 06 Januari 2025 sampai 08 Januari 2025 di wilayah puskesmas sempor 1 tepatnya di desa sidoharum. Kaya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Responden dengan 3 klien yang mempunyai keluhan nyeri kepala dan memiliki masalah kesehatan hipertensi. Instrument yang digunakan adalah format pengkajian, tensimeter, lembar observasi, dan minyak zaitun.

Hasil : Setelah dilakukan penerapan selama 3 kali pertemuan semua responden mengalami penurunan tekanan darah dan intensitas nyeri.

Kesimpulan: Teknik Pijat Head Massage bisa menurunkan tekanan darah tinggi dan intensitas nyeri.

Rekomendasi : Teknik Pijat Head Massage bisa dilakukan untuk pengobatan non farmakologi pada lansia yang mempunyai masalah kesehatan hipertensi.

Kata kunci : *nyeri kepala, hipertensi, head massage, tekanan darah*

¹Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

**DIPLOMA III OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
Scientific Paper, April 2025
Divi Fiony¹, Hendri Tamara Yuda²**

ABSTRACT

**GERONTIC NURSING CARE IN HYPERTENSIVE PATIENTS WITH
ACUTE PAIN NURSING PROBLEMS**

Background: The elderly are at great risk or the range will catch a disease. Elderly diseases usually interfere with cardiovascular system disorders such as hypertension, strokes and other cardiovascular system interference. Hypertension of blood blockage from the heart, arteries and veins that causes headaches in hypertension sufferers was non-pharmacological therapy or alternatives such head massage to help nurses in nursing care lower blood pressure. The head massage is very effective and gives you touch relaxation that can increase concentration and stimulate natural release of endorphin hormones. The head massage is a nursing technique or another way that is used to lower headaches caused by hypertension.

Objective: Describes the nursing care given to a client with hypertension that uses head massage to lower high blood pressure and the intensity of pain.

Method: The study of this case was conducted on January 6th, 2025 to January 8th, 2025 in the *sempor* area of community health center region of 1 exactly in the village of *sidoharum*. This rich scientific writing uses descriptive methods with data collected through interviews, observation, and documentation. The responder here with three clients who have a headache complaint and hypertension health problem. The instrument used is the study format, persistent meter, the observation sheet, and olive oil.

Result: After having applied for 3 times the meeting all responders suffered a decrease in blood pressure and intensity of pain.

Conclusion: Head massage technique can lower high blood pressure and intensity of pain.

Recommendation: Head massage technique can be done for non-pharmacology treatment in older people who have hypertension health problem.

Key word: *headaches, hypertension, head massage, blood pressure.*

¹Student of the Diploma Program Of Nursing Study Program

²Lecturer at Muhammadiyah Gombong University

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN PESETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN LITERATURE.....	6
A. Konsep Hipertensi Pada Lansia	6
B. Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut	11
C. Konsep Teknik Pijat Head Massage	18
D. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE STUDI KASUS	21
A. Desain Karya Tulis	21
B. Pengambilan Subjek	21
C. Lokasi Dan Waktu Pengambilan Kasus.....	21
D. Definisi Operasional.....	22
E. Instrumen	23
F. Langkah Pengambilan Data	23

G. Etika Studi Kasus	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil Studi Kasus	25
B. Hasil Penerapan.....	38
C. Pembahasan	40
D. Keterbatasan Studi Kasus	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pathway	10
Gambar 2. Skala Nyeri Numeric	12
Gambar 3. Skala Nyeri Face.....	12
Gambar 4. Skala Nyeri Analog Visual	12
Gambar 5. Pathway Nyeri Akut.....	14
Gambar 6. Kerangka Konsep	20

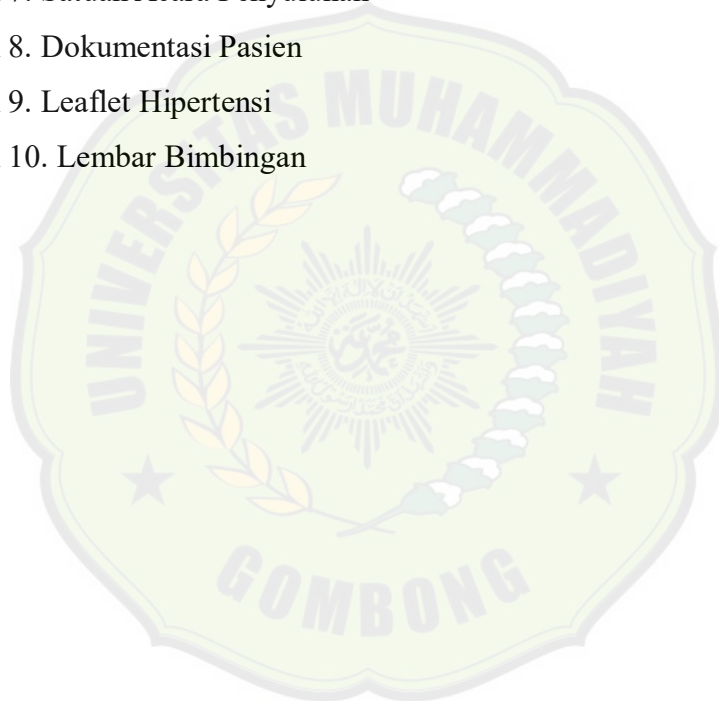


DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hipertensi Menurut Joint National Commite.....	7
Tabel 2. Hipertensi Menurut American Heart Association	7
Tabel 3. Hipertensi menurut WHO	8
Tabel 4. Definisi Operasional	22
Tabel 5. Pengukuran Skala Nyeri Klien 1	29
Tabel 6. Pengukuran Tekanan Darah Klien 1	29
Tebel 7. Pengukuran Skala Nyeri Klien 2	33
Tabel 8. Pengukuran Tekanan Darah Klien 2	33
Tabel 9. Pengukuran Skala Nyeri Klien 3	37
Tabel 10. Pengukuran Tekanan Darah Klien 3	37
Tabel 11. Hasil Evaluasi Tekanan Darah	38
Tabel 12. Hasil Evaluasi Skala Nyeri	39
Tabel 13. Hasil Penurunan Intensitas Nyeri	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Penjelasan untuk mengikuti penelitian
- Lampiran 2. Lembar observasi pasien
- Lampiran 3. Lembar observasi pasien
- Lampiran 4. Lembar observasi pasien
- Lampiran 5. Informed consent
- Lampiran 6. SOP Pijat Head Massage
- Lampiran 7. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 8. Dokumentasi Pasien
- Lampiran 9. Leaflet Hipertensi
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia 60 tahun keatas sering disebut atau orang-orang biasa menyebut lanjut usia (lansia). Lansia mengalami beberapa proses degenerative termasuk mental turun, mental social dan kondisi fisik. Lanjut usia (lansia) merupakan kehidupan seseorang yang mengalami penurunan fisik atau kemampuan dari tubuhnya sehingga lansia sudah tidak mampu untuk beradaptasi seperti sebelumnya. Lanjut usia (lansia) juga termasuk tahap terakhir dari fase kehidupan manusia (Khotimah, 2024).

Jumlah lanjut usia (lansia) akan terus bertambah 25,64 juta jiwa. 17 Desember 2020, total lansia 740 jiwa dari 373 laki-laki dan 367 perempuan. Lansia di Indonesia meningkat 4% (2010-2022) 11,75%. Usia harapan hidup pada tahun 2010, 69,81 tahun menjadi 71,85 tahun pada tahun 2022. Angka kelahiran yang lahir di tahun 2022 agar hidup berusia 71-72 tahun (Sari, 2023).

Usia lansia sangat beresiko atau rentang akan terkena penyakit. Penyakit yang sering dialami lansia biasanya mengganggu pada gangguan sistem kardiovaskuler seperti hipertensi, stroke dan gangguan sistem kardiovaskuler yang lainnya. Lansia sering kali terkena penyakit stroke dan hipertensi. Hipertensi yang terjadi di lansia merupakan penyebab turunya elastisitas dan meregangnya arteri lebih besar.

Tekanan darah yang diatas 140/90mmHg sering disebut dengan Hipertensi. Hipertensi jika tidak ditanganin lebih lanjut, dikarenakan bisa menyebabkan komplikasi pada organ yang lain. Hipertensi merupakan kondisi yang serius dan menjadi salah satu resiko penyakit kardiovaskuler. Hipertensi juga mengancam penurunan kualitas hidup pada orang lanjut usia (Swandari, 2021).

Menurut (WHO) tahun 2023, 1,28 Miliar didunia yang berusia 30-79 tahun penderita hipertensi. Menurut Kemenkes RI 2018, penderita hipertensi 34,1% berusia 18 tahun keatas, Jawa Tengah 37,5%. Indonesia merupakan diurutan pertama yang menderita hipertensi. Dinas Kesehatan Kabupaten Kebumen 2020, 1.394.038 orang dan 108.945 hipertensi. Hipertensi di Kabupaten Kebumen 7,81% (Yuda, 2024).

Setiap tahunnya yang penderita hipertensi akan terus bertambah jika tidak diobati dan dicegah. Faktor yang bisa membuat penderita semakin bertambah seperti kebiasaan pola hidup tidak sehat, obesitas, keturunan, merokok, makan makanan yang mengandung garam berlebih, jikalau ada masalah jangan dipendem karena itu dapat menyebabkan stress berlebih dan ketidakseimbangan hormon pada seseorang bisa menyebabkan hipertensi. Gejala hipertensi tidak bisa ditebak, karena bisa terjadi sakit biasa kebanyakan orang tidak bisa membedakan gejala hipertensi dengan sakit biasa, gejalanya mirip seperti nyeri kepala, cepat lelah, dan gelisah. Jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung dan itu bisa menyebabkan kematian. Hipertensi disetiap orang akan terus bertambah dan meningkat sesuai berjalannya waktu dan sampai usia 80 tahun (Ferdisa, 2021).

Hipertensi adanya penyumbatan darah dari jantung, pembuluh darah arteri dan vena yang menyebabkan nyeri kepala pada penderita hipertensi. Selama ini pengobatan hipertensi menggunakan pengobatan farmakologis dan penggunaanya bisa menimbulkan efek samping seperti nyeri kepala dan gangguan tidur. Terdapat terapi non farmakologis atau alternatif lain seperti head massage untuk membantu perawat dalam asuhan keperawatan menurunkan tekanan darah (Yulisetyaningrum, 2024).

Massage sendiri merupakan pijat dan urut sebagian tubuh atau fisik tertentu yang dipijat dengan menggunakan kedua tangan agar peredaran darah lancar juga bisa sebagai pengobatan non farmakologis. Terapi head massage merupakan pijatan atau urutan dengan teknik menggunakan kuncup tangan atau jari-jari tangan yang menjadi satu dilakukan dari dahi

keatas telinga disertai seperti menotok kepala. Head massage sendiri juga berfungsi sebagai menstimulus saraf atau aliran darah yang menuju ke otak pada hipotalamus. Saraf-saraf yang menuju ke otak akan melepaskan hormon endoprin dan bisa mengalami peningkatan. Hormone endoprin meningkat dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Saraf ini berkerja ditubuh lansia pada saat tubuh rileks dan pasien hipertensi menyiapkan respon rileks atau relaksasi tekanan darah dapat menurun (Yulisetyaningrum, 2024).

Head massage dilakukan dengan menggunakan minyak. Minyak ini yaitu minyak zaitun. Minyak zaitun merupakan minyak alami yang diambil dan dipilih dari buah zaitun. Minyak zaitun sangat bermanfaat buat kesehatan seperti bisa menurunkan kadar kolesterol buruk, mencegah penyakit jantung, membantu mengontrol tekanan darah, mencegah kanker, stroke dan mencegah obesitas (Fitri, 2019). Menurut beberapa penelitian minyak zaitun mempunyai sifat antioksidan dan antiplatelet sehingga bersangkutan dengan stress oksidatif, peradangan dan apoptosis. Jikalau dilakukan dengan rutin dan konsisten agar bisa memberi efek kardioprotektif yang terdapat pada komponen penting didalamnya untuk mencegah penyakit kardiovaskuler (Mustikyantoro, 2020).

Menurut penelitian (Triyanto, 2014) head massage pada penderita hipertensi termasuk cara terbaik dalam menurunkan tekanan darah. Beberapa studi sudah melakukan teknik ini jika dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian (A. Haris & Nurwahiddah, 2017) juga menyatakan bahwa tindakan teknik head massage ini sangat bermanfaat untuk memperlancar aliran darah sehingga nyeri yang dirasakan sebelumnya dapat berkurang (Merbawani, 2023)

Menurut penelitian (Prasetyo, 2023) head massage sangat efektif dan memberikan rasa relaksasi sentuhan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan merangsang pelepasan hormon endorphin secara alami. Menurut (Okta Risya Safitri, 2018) terdapat pengobatan farmakologis dan non farmakologis yang sering orang-orang gunakan yaitu pengobatan

farmakologis yang memiliki efek samping seperti nyeri kepala, gangguan tidur dan yang lainnya. Head massage ini salah satu terapi alternatif yang bisa dilakukan mandiri maupun bisa dilakukan oleh perawat selama membantu menurunkan tekanan darah (Harni, 2024).

Studi kasus yang sudah dilakukan oleh peneliti di Desa Sidoharum tepatnya di RW 06 pada tanggal 06 Januari 2025 didapatkan hasil jumlah lansia sebanyak 40 jiwa dan yang menderita hipertensi sebanyak 30 jiwa. Dari hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan teknik wawancara pada 3 klien di tanggal 06 Januari 2025. Hasil dari wawancara ke 3 klien menderita hipertensi yang memiliki keluhan nyeri kepala skala sedang (4-6), biasanya pada saat nyeri kepala klien mengkonsumsi obat farmakologi yang dibeli di apotik atau dengan cek kesehatan ke puskesmas lalu diberikan obat untuk meredakan nyeri. Sehingga penulis tertarik untuk memberikan cara efektif lain teknik non farmakologi menggunakan teknik pijat head massage untuk mengurangi rasa nyeri selama 15-30 menit.

Seorang perawat memiliki peran untuk memberikan asuhan keperawatan dalam mengobati, mencegah, dan memberikan edukasi serta kualitas kesehatan berdasarkan pernyataan diatas tentang hipertensi. Head massage merupakan teknik keperawatan atau cara lain yang digunakan menurunkan nyeri kepala yang disebabkan hipertensi.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana gambaran “Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan terapi pijat head massage”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada studi kasus ini adalah menggambarkan asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi dengan Teknik pijat head massage untuk menurunkan nyeri pada hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengkajian pada hipertensi.
- b. Mendeskripsikan hasil analisa pada hipertensi.
- c. Mendeskripsikan hasil intervensi keperawatan pada hipertensi.
- d. Mendeskripsikan implementasi keperawatan dengan teknik pijat head massage pada hipertensi.
- e. Mendeskripsikan evaluasi dari tindakan keperawatan pada hipertensi dengan terapi pijat head massage.
- f. Mendeskripsikan tanda dan gejala sebelum dilakukan asuhan keperawatan dengan teknik pijat head massage.
- g. Mendeskripsikan tanda dan gejala setelah dilakukan asuhan keperawatan dengan teknik pijat head massage.

D. Manfaat

Studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi :

1. Masyarakat

Maningkatkan pengetahuan masyarakat tentang menurunkan nyeri yang disebabkan oleh hipertensi.

2. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Hasil studi kasus ini bisa menjadi tambahan referensi dan pengetahuan wawasan tentang asuhan keperawatan pada pasien nyeri yang disebabkan hipertensi dengan cara teknik pijat head massage yang bisa dilakukan di rumah secara mandiri maupun di rumah sakit oleh perawat.

3. Penulis

Sebagai tambahan informasi, wawasan, referensi, ide baru dan pengetahuan tambahan tentang Teknik pijat head massage untuk menurunkan nyeri yang disebabkan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, N. W. Z. A. S. (2023). *Asuhan Keperawatan Pada Tn.R Dengan Gangguan Sistem Pencernaan: Appendisitis Post Appendiktomi Di Ruang Mawar 2 RSUD dr. Soeselo Kabupaten Tegal*. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 94–105. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1298>
- Alda, M. V. V. Gu. K. E. (2025). *Pemberian Rebusan Daun Belimbing Wuluh Pada Tn. K Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi*.
- Anisa, N. A. S. M. Y. S. (2022). *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman Nyeri Kepala Dengan Pemberian Terapi Akupresur Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu*.
- Arafat, P. F. (2023). *Analisis Pola Hidup Sehat pada Penderita Hipertensi di Apotek Afya Utan Kayu Jakarta Timur Tahun 2021*. *Journal of Public Health Education*, 3(1), 400–404. <https://doi.org/10.53801/jphe.v3i1.154>
- Aripa, L. K. H. H. W. M. , 2024. (2024). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jongaya Kota Makasar*. <https://doi.org/10.47650/Jpp.V7i4.1415>, 7, 742–749. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Banu, S. J. R. S. Gamar. , 2024. (2024). *Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi Pada Komunitas Lansia Di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki*. *10.62354/Healthcare.V2i2.32*.
- Cahyono, A. E. L. D. (2023). *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*.

- Dafriani, P., Sartiwi, W., Indah, R., Sekolah, S. D., Kesehatan, T., & Saintika, S. (2023). *Edukasi Hipertensi Pada Lansia Di Lubuk Buaya Kota Padang*. In *Abdimas Galuh* (Vol. 5, Issue 1).
- Didipu, Renawati. F. N. M. (2025). *Edukasi Pola Makan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Kota Palu*. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 973–981. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.7132>
- Ernawati, I. Y. Safira. , 2022. (2022). *Penyluhan Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terhadap Hipertensi*. <https://doi.org/10.36387/Jbn.V2i2.959>.
- Ferdisa, J. R. E. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Fitri, S. A. F. N. A. Y. (2019). *Analisis Angka Asam pada Minyak Goreng dan Minyak Zaitun*. *SAINTEKS*, 16(2).
- Handayani, F. 2019. (2019). *Kompetensi Perawat Dalam Merumuskan Diagnosa Keperawatan Pada Pasien Di Ruang Rawat Inap*.
- Harefa, 2019. (2019). *Pelaksanaan Pengkajian Keperawatan Pada Pasien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit*.
- Haris, A. N. (2019). *Efektifitas Massage Mulai Dari Bagu Sampai Kepala Terhadap Tingkat Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Analis Medika Bio Sains*, 4(1), 1–05.
- Harni, H. (2024). (2024). *Penerapan Teraphy Head Massage Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Puskesmas Wilayah Kecamatan Lasalimu Selatan*. [Http://Repository.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Id/Eprint/4736](http://Repository.Poltekkes-Kdi.Ac.Id/Id/Eprint/4736), 1–5.

- Hasina, N. S. F. I. P. A. R. S. Y. R. R. R. 2023. (2023). *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Ketepatan Penegakan Diagnosa Keperawatan Menurut Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI)*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Khofifah, Z. A. L. M. Anna. , 2023. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. D Pada Ny. W Dengan Sistem Kardiovaskuler: Hipertensi Di Desa Kutayu RT 04 RW 01 Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes*. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 69–83. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.607>
- Khotimah, Q. A. P. D. E. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi di Kelurahan Bejen Kabupaten Karanganyar*. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 115–134. <https://doi.org/10.59680/medika.v2i3.1258>
- Kudadiri, S. A. M. A. (2025). *Penerapan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. *Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3, 21–27. <https://doi.org/10.62027/vitamedica.v3i1.251>
- Lukitaningtyas, D. C. A. E. (2023). *Hipertensi; Artikel Review*. <Http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/PIPK>.
- Maswarni, H. (2021). *Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktifitas Fisik Di RW 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar*.
- Melliany, O. (2019). *Konsep Dasar Proses Keperawatan Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan*.
- Merbawani, P. R. P. I. A. R. (2023). *Analisis Asuhan Keperawatan Nyeri Dengan Penerapan Intervensi Head Massage/Pijat Kepala Pada Pasien Hipertensi Di RS Anwar Medika Krian*. <Https://Repositori.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/2298>, 1–30.

- Mustikyantoro, J. P. A. (2020). *Potensi Manfaat Kardioprotektif dari Minyak Zaitun*. *Hhttps://Akper-Sandikarsa.e-Journal.Id/JIKSH*.
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.431>
- Nasution, R. E. (2020). *Proses Keperawatan dalam Asuhan Keperawatan*.
- Nurochman, A. M. S. T. W. D. S. Seliana. , 2024. (2024). *Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132.
<https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Oktaria, M., Hardono, H., Wijayanto, W. P., & Amiruddin, I. (2023). *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Diet Hipertensi pada Lansia. Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 69–75.
<https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1512>
- Prasetyo, H. K. P. M. R. (2023). *Analisis Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Intervensi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Head Masage Pada Pasien Hipertensi Dengan Nyeri Kepala Di Ruang Anggrek RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan*. *Https://Repositori.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/2344*, 1–34.
- Ramadani, D. F. 2023. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Nyeri Akut Melalui Penerapan Head Massage Dan Pemberian Rebusan Daun Salam Di Panti Werdha Mojopahit*. *Https://Repositori.Stikes-Ppni.Ac.Id/Handle/123456789/1856*.
- Rosita, Y. S. S. A. N. S. (2025). *Implementasi Teknik Relaksasi Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Dispepsia Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. J Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(2), 1309–1316.
<https://doi.org/10.56338/jks.v8i2.7190>

- Saputri, R. Z. R. A. G. (2023). *Penatalaksanaan Terapi Kompres Air Hangat Untuk Mengatasi Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Dyspsia Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit. E-Indonesian Journal of Health and Medical*, 3. <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- Sari, R. N. Y. T. K. A. R. W. H. N. W. S. A. G. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. In *unsplash.com; freepik.com*.
- Setiawati, D. A. Erni. , 2019. (2019). *Asuhan Keperawatan Dewasa Pada Penderita Hipertensi Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Akut Kepala Di Ruang Aster RSUD Harjono Ponorogo. Http://Eprints.Umpo.Ac.Id/Id/Eprint/5089*.
- Sinulingga, B. S. (2019). *Pengkajian Keperawatan Dan Tahapannya Dalam Proses Keperawatan*.
- Siregar, G. G. F. T. D. S. R. F. D. A. Yuniati. , 2024. (2024). *Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. Https://Doi.Org/10.55606/Termometer.V2i1.2864*.
- Swandari, T. M. N. T. H. P. Y. (2021). *Jurnal Ilmiah Kefarmasian Characteristic and Life Quality Hypertension Outpatients with Hypertension Medication at UPTD Puskesmas Ayah I Kebumen on October 2021 INFO ARTIKEL ABSTRAK/ ABSTRACT*.
- Syarli, S. A. L. (2021). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia. http://journal.ahmareduc.or.id/index.php/AMHJ*
- Tampubolon, N. K. (2020). *Tahap-tahap Proses Keperawatan Dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan*.
- Yahya, N. M. F. R. B. S. M. (2025). *Penerapan Isometric Handgrip Exercise terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Akut pada Penderita Hipertensi: Vols. XV, No. I. http://journal.stikesyarsimataram.ac.id/index.php/jik*

Yuda, T. E. S. R. K. J. T. P. F. F. A. L. K. B. Z. (2024). *Pembentukan Kader Aisyiyah Peduli Kesehatan PCA Sempor dalam Deteksi Dini dan Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Lansia Formation of Aisyiyah Cadres Caring for the Health of PCA Sempor in Early Detection and Prevention of Hypertension to the elderly. Pengabdian Dan Bakti*, 123–128. <https://doi.org/10.26753/empati.v5i2.1454>

Yulisetyaningrum, K. N. C. T. N. C. N. (2024). *Pengaruh Head Masage Therapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 15(1), 136–141. <https://doi.org/10.26751/jikk.v15i1.2200>



LAMPIRAN



Lampiran 1

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

1. Kami adalah peneliti berasal dari institusi/jurusan/program studi Keperawatan Diploma III dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut.
2. Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah menggambarkan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi dengan teknik pijat Head Massage yang dapat memberi manfaat berupa meningkatkan pengetahuan dalam mengurangi nyeri kepala pada pasien Hipertensi dengan menggunakan teknik pijat Head Massage penelitian ini akan berlangsung selama 3 hari.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung kurang lebih 15-20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena penelitian ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan kesehatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada penelitian ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan atau tindakan yang diberikan.
5. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.
6. Jika saudara membutuhkan informasi sambungan dengan penelitian ini, silahkan menghubungi peneliti pada nomor Hp : 0895327349820.

Peneliti

Divi Fiony

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI PASIEN

Pasien 1

Nama : Ny. M

Umur : 68 tahun

Alamat : Desa Sidoharum, Kec. Sempor

Hari/tanggal	TD sebelum dilakukan Head Massage	TD sesudah dilakukan Head Massage
6 Januari 2025 09.00 WIB	160/95 mmHg	155/90 mmHg
7 Januari 2025 09.00 WIB	153/90 mmHg	148/85 mmHg
8 Januari 2025 09.00 WIB	140/85 mmHg	135/80 mmHg

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI PASIEN

Pasien 2

Nama : Ny. S

Umur : 60 tahun

Alamat : Desa Sidoharum, Kec. Sempor

Hari/tanggal	TD sebelum dilakukan Head Massage	TD sesudah dilakukan Head Massage
06 Januari 2025 14.00 WIB	170/95 mmHg	165/90 mmHg
07 Januari 2025 14.00 WIB	160/90 mmHg	155/85 mmHg
08 Januari 2025 14.00 WIB	150/85 mmHg	145/80 mmHg

Lampiran 4

LEMBAR OBSERVASI PASIEN

Pasien 3

Nama : Ny. U

Umur : 65 tahun

Alamat : Desa Sidoharum, Kec. Sempor

Hari/tanggal	TD sebelum dilakukan Head Massage	TD sesudah dilakukan Head Massage
06 Januari 2025 15.00 WIB	168/98 mmHg	160/90 mmHg
07 Januari 2025 15.00 WIB	150/90 mmHg	145/85 mmHg
08 Januari 2025 15.00 WIB	145/95 mmHg	140/80 mmHg



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412
Website : <https://library.unimugo.ac.id/>
E-mail : lib.unimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

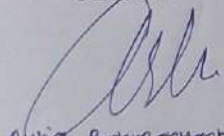
Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi
Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut

Nama : Divi Fiony
NIM : 202201024
Program Studi : D3 Keperawatan
Hasil Cek : 20%

Gombong, 17 April 2025

Pustakawan


(Aulia Rahmawati, Y.)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 6

STANDART OPERASIONAL PELAKSANAAN

PIJAT HEAD MESSAGE

SOP PIJAT HEAD MESSAGE	
PENGERTIAN	Head massage merupakan pijat pada kepala
TUJUAN	1. Untuk memperlancar peredaran darah 2. Untuk membantu kembali konsentrasi 3. Untuk memberikan sensasi pijatan nyaman pada kepala 4. Untuk mengurangi nyeri pada kepala 5. Untuk membantu menurunkan tekanan darah 6. Untuk membantu meningkatkan kualitas tidur
PERSIAPAN KLIEN	1. Menjelaskan tujuan dan tindakan yang akan dilakukan 2. Menjaga privasi klien 3. Menyediakan tempat yang nyaman dan aman
PERSIAPAN ALAT	1. Handuk 2. Minyak zaitun
PERSIAPAN PROSEDUR	1. Memberitahu klien akan segera dimulai 2. Menjelaskan pijat head massage akan dilakukan selama 15-30 menit 3. Mengecek kembali alat yang akan digunakan 4. Mendekatkan peralatan ke samping klien 5. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir 6. Mengecek nadi dan tekanan darah klien sebelum memulai pemijatan 7. Menyiapkan minyak zaitun tuangkan ditangan lalu gosok pada kedua tangan secukupnya 8. Tahapan pijat head massage

- a. Pertama efflourage (gosokan) menggosokan dari dahi depan sampai kepala belakang dan melewati diatas daun telinga.



- b. Kedua petrissage (pijatan) memijat kepala daerah tepi ke atas kepala (ubun-ubun).



- c. Ketiga friction (gerusan atau gesekan) melakukan pijatan area pelipis sampai diatas daun telinga dan memijat dari bawah prosesus mastoideus dari kiri ke kanan serta bertujuan untuk memperlancar peredaran darah pada vena dan memberikan relaksasi mengurangi nyeri pada kepala.



9. Tahap-tahap diatas bisa diulang kembali masing-masing gerakan 3-5 menit
10. Saat melakukan massage sambil melihat adanya kemerahan pada kulit
11. Setelah selesai, bersihkan sisa minyak dengan menggunakan handuk
12. Membantu keposisi semula
13. Membereskan peralatan ke tempat semula
14. Mencuci tangan Kembali dengan menggunakan air mengalir dan bersih
15. Mengecek kembali nadi dan tekanan darah sesudah dilakukan pijat head massage
16. Membuat kontrak pertemuan selanjutnya
17. Mengakhiri dengan baik

Lampiran 7

SATUAN ACARA PENYULUHAN

POLA HIDUP SEHAT

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Pola Hidup Sehat
Sasaran	: Lansia Umur 60-70 tahun

Pelaksanaan Kegiatan

Hari/tanggal	: Selasa, 07 Januari 2025
Waktu	: 25 menit
Tempat	: Rumah Ny. M

A. Analisis Data

Latar Belakang

Tekanan darah yang diatas 140/90mmHg sering disebut dengan Hipertensi. Hipertensi jika tidak ditanganin lebih lanjut, dikarenakan bisa menyebabkan komplikasi pada organ yang lain. Hipertensi merupakan kondisi yang serius dan menjadi salah satu resiko penyakit kardiovaskuler. Hipertensi juga mengancam penurunan kualitas hidup pada orang lanjut usia (Swandari, 2021).

Faktor yang bisa membuat penderita semakin bertambah seperti kebiasaan pola hidup tidak sehat, obesitas, keturunan, merokok, makan makanan yang mengandung garam berlebih, jikalau ada masalah jangan dipendem karena itu dapat menyebabkan stress berlebih dan ketidakseimbangan hormon pada seseorang bisa menyebabkan hipertensi. Gejala hipertensi tidak bisa ditebak, karena bisa terjadi sakit biasa kebanyakan orang tidak bisa membedakan gejala hipertensi dengan sakit biasa, gejalanya

mirip seperti nyeri kepala, cepat lelah, dan gelisah. Jika tidak segera ditangani bisa menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung dan itu bisa menyebabkan kematian (Ferdisa, 2021).

Faktor yang lain disebabkan terjadinya hipertensi biasanya faktor usia dengan tekanan darah akan meningkat kemudian dinding arteri mengalami penebalan dengan adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan terus menerus menyempit dan menjadi kaku. Selain faktor usia yaitu merokok, nikotin yang ada didalam batang rokok dihisap oleh seseorang dapat meningkatkan penggumpalan darah didalam pembuluh darah, selain itu bisa menyebabkan pengapuran di dinding pembuluh darah zat kimia yang beracun seperti nikotin dan karbon monoksida (Syarli, 2021).

Kurangnya informasi mengenai perbaikan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi juga membuat pengetahuan masyarakat tentang perbaikan pola hidup sehat masih rendah. Komunikasi merupakan pengalihan suatu pesan/informasi dari sumber ke penerima yang disampaikan dengan sebaik-baiknya agar dapat dipahami dengan baik. Komunikasi kesehatan diperlukan, terutama untuk menyampaikan pesan dan pengambilan keputusan yang dapat berpengaruh pada pengelolaan kesehatan dengan cara memberikan informasi, menciptakan kesadaran, mengubah sikap, dan memberikan motivasi kepada masyarakat untuk menjalankan pola hidup sehat (Arafat, 2023).

Gaya hidup dan pola hidup sehat merupakan hal yang saling berhubungan dan berkaitan. Para pakar kesehatan berpendapat bahwa terciptanya pola hidup yang sehat akan bergantung dari gaya atau pola hidup yang dijalani oleh seseorang. Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan

orang lain. Pola hidup dan pola makan modern yang sekarang ini dianut orang ternyata sangat berpotensi rawan mengganggu kesehatan dan menimbulkan penyakit. Olahraga atau melakukan aktifitas fisik secara teratur di anjurkan kepada penderita hipertensi karena olahraga terbukti dapat merombak lemak yang berbahaya. Olahraga juga dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak di dinding pembuluh darah. Apabila penderita hipertensi jarang melakukan olahraga maka penimbunan lemak di dinding pembuluh darah tidak dapat dihindari, akibatnya terjadi peningkatan tekanan darah (Maswarni, 2021).

B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah dilakukan edukasi penyuluhan tentang pola hidup sehat para lansia dapat mengetahui dan memahami cara hidup sehat.

C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan responden :

1. Memahami tentang apa itu hipertensi
2. Memahami tentang pola hidup sehat
3. Mengetahui faktor penyebab hipertensi
4. Mengetahui tanda dan gejala hipertensi
5. Mengetahui makanan yang dikonsumsi

D. Metode

Pemaparan

E. Media dan Alat Pengajaran

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1.	10 menit	a. Pembukaan 1. Memberikan salam 2. Perkenalan diri 3. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Memperhatikan

		4. Kontrak waktu 5. Menyebutkan materi yang akan dipaparkan	4. Merespon pendapat dengan baik
2.	10 menit	b. Inti : Menjelaskan materi penyuluhan pada sasaran meliputi : 1. Memahami tentang apa itu hipertensi 2. Memahami tentang pola hidup sehat 3. Mengetahui faktor penyebab hipertensi 4. Mengetahui tanda dan gejala hipertensi 5. Mengetahui makanan yang dikonsumsi	1. Mendengarkan dengan baik 2. Memperhatikan dengan baik
3.	5 menit	c. Penutup : 1. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan 2. Mengucapkan salam penutu	1. Menjawab salam

Lampiran 8

Dokumentasi Pasien



Leaflet Hipertensi

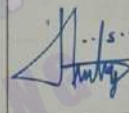
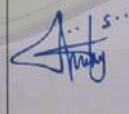
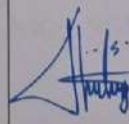


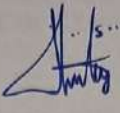
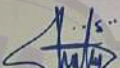


PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Divi Fiony
NIM/NPM : 202201024
NAMA PEMBIMBING : Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
1.	07/10/2024	Pertemuan 1 1. Penjelasan bimbingan KTI 2. Pengajuan tema 3. Rekomendasi judul oleh pembimbing		
2.	16/10/2024	Pertemuan 2 1. Konsultasi BAB I 2. Revisi BAB I		
3.	24/10/2024	Pertemuan 3 1. Konsultasi revisi BAB I 2. Lanjut BAB II		
4.	04/11/2024	Pertemuan 4 1. Konsultasi BAB I ACC dan BAB II 2. Revisi BAB II 3. Lanjut BAB III		

5.	11/11/2024	Pertemuan 5 1. Konsultasi BAB II dan BAB III ACC 2. Lanjut Turnitin 3. Siapkan lampiran		
6.	12/11/2024	Pertemuan 6 ACC Uji Proposal		
7.	14/04/2025	Pertemuan 7 Konsultasi BAB IV revisi		
8.	15/04/2025	Pertemuan 8 1. Konsultasi revisi BAB IV 2. Lanjut BAB V		
9.	16/04/2025	Pertemuan 9 1. Konsultasi revisi BAB IV dan BAB V 2. BAB IV dan BAB V OK		
10.	17/04/2025	Pertemuan 10 ACC Uji Seminar Hasil		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III



(Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep)

Universitas Muhammadiyah Gombong

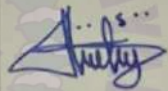
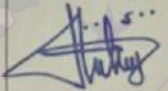
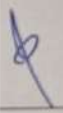


**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
DIPLOMA TIGA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Divi Fiony
NIM/NPM : 202201024
NAMA PEMBIMBING : Khamim Mustofa, S. Pd., M. Pd

No.	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF MAHASISWA	PARAF PEMBIMBING
11.	29/04/2025	Pertemuan 11 Konsultasi Abstrak		
12.	30/04/2025	Pertemuan 12 ACC abstrak		

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Diploma III


(Hendri Tamara Yuda, S. Kep., Ns., M. Kep)