



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP
PERKEMBANGAN USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN
KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI
KESEHATAN DI DESA TEGALSARI KECAMATAN ADIMULYO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Disusun Oleh :
LUKMAN HAKIM
202403045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024/2025**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP
PERKEMBANGAN USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN
KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI
KESEHATAN DI DESA TEGALSARI KECAMATAN ADIMULYO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar

Ners

Disusun Oleh :

LUKMAN HAKIM

202403045

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2024/2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Lukman Hakim

Nim : 202403045

Tanda Tangan :



Tanggal : 12 Jun 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN
USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK
EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI KESEHATAN DI DESA TEGALSARI
KECAMATAN ADIMULYO**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Untuk diujikan pada tanggal 15 Mei 2025

Pembimbing



(Marsito, M.Kep, Sp.Kom)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Lukman Hakim

Nim : 202403045

Program studi : Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut
Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan
Promosi Kesehatan Di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan di terima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu (.....)

Penguji dua (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi



(Wuri Utami, M. Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 12 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademis Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Lukman Hakim
NIM : 202403045
Program Studi : Profesi Ners Program Profesi
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP
PERKEMBANGAN USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN
KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI
KESEHATAN DI DESA TEGALSARI KECAMATAN ADIMULYO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong, berhak menyimpan, mengalih media/formatan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Gombong, Kebumen
Pada tanggal : Juni 2025
Yang Menyatakan



(Lukman Hakim)

v Universitas Muhammadiyah Gombong

Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, Juni 2025
Lukman Hakim¹⁾, Marsito²⁾
lukmanhakimcell@gmail.com

ABSTRAK

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI KESEHATAN DI DESA TEGALSARI KECAMATAN ADIMULYO

Latar Belakang: Usia lanjut merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Salah satu masalah kesehatan pada usia lanjut adalah hipertensi. Promosi kesehatan tentang hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan cara mengontrol tekanan darah.

Tujuan: Menggambarkan Asuhan Keperawatan pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut dengan hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dan dilakukan 5 kali pertemuan. Proses pengambilan data dilakukan menggunakan teknik wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Responden terdiri dari 5 keluarga binaan dengan salah satu anggota keluarga menderita hipertensi.

Hasil: Setelah dilakukan promosi kesehatan tentang hipertensi kepada keluarga, terjadi peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 24 dan keluarga mampu mengontrol tekanan darah.

Kesimpulan: Promosi kesehatan tentang hipertensi yang dilakukan pada keluarga dapat meningkatkan pengetahuan

Rekomendasi: Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan inovasi baru terkait pemberian promosi kesehatan yang menarik.

Kata Kunci : Hipertensi; Promosi Kesehatan; Usia lanjut

¹⁾Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

Nursing Professional Education Study Program Professional Program
University of Muhammadiyah Gombong
KIAN, June 2025
Lukman Hakim¹⁾, Marsito²⁾
lukmanhakimcell@gmail.com

ABSTRAC

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN THE DEVELOPMENTAL STAGE OF ELDERLY AGE WITH FAMILY HEALTH MANAGEMENT IS NOT EFFECTIVE IN HEALTH PROMOTION IN TEGALSARI VILLAGE ADIMULYO DISTRICT

Background : Old age is an aging process with increasing age which is marked by a decline in the function of body organs which is marked by the increasing vulnerability of the body to various attacks of diseases that can cause death. One of the health problems in old age is hypertension. Health promotion about hypertension can increase knowledge and how to control blood pressure.

Research purposes : Describes nursing care at the development stage of elderly families with hypertension.

Method: This study uses a descriptive method and was conducted in 5 meetings. The data collection process was carried out using interview techniques, observation and physical examination. Respondents consisted of 5 foster families with one family member suffering from hypertension.

Results: After health promotion about hypertension was carried out to families, there was an average increase in knowledge of 24 and families were able to control blood pressure.

Conclusion : Health promotion about hypertension carried out in families can increase knowledge.

Recommendation: It is hoped that further research can carry out new innovations related to providing attractive health promotions.

Keywords: *Hypertension; Health Promotion; Elderly*

¹⁾Muhammadiyah University of Gombong Students

²⁾Muhammadiyah University of Gombong Lecturers

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul "Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan Promosi Kesehatan Di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo". Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam* yang telah menyampaikan risalah-Nya.

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dan bimbingan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang selalu memberikan kemudahan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Kedua orang tua, yaitu ibu Soliyah dan bapak Sudaryadi yang selalu memberikan doa dan motivasi belajar.
3. Hj. Dr. Herniyatun, S.Kep.,Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Wuri Utami, M. Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Marsito, M.Kep, Sp.Kom selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan kepada peneliti.
6. Ernawati, M.Kep selaku dosen Penguji 1.

7. Seluruh dosen dan staff karyawan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan keluasaan kepada peneliti.
8. Rekan-rekan Mahasiswa/i, teman-teman, serta segenap sahabat yang telah banyak memberikan masukan serta dorongan kepada peneliti hingga selesainya Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Semua pihak yang telah membantu tetapi tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis telah berupaya dengan maksimum namun penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih banyak terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan dan penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Akhir kata penulis berharap semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat dalam memperkaya khasanah dalam pendidikan. *Aamiin*.

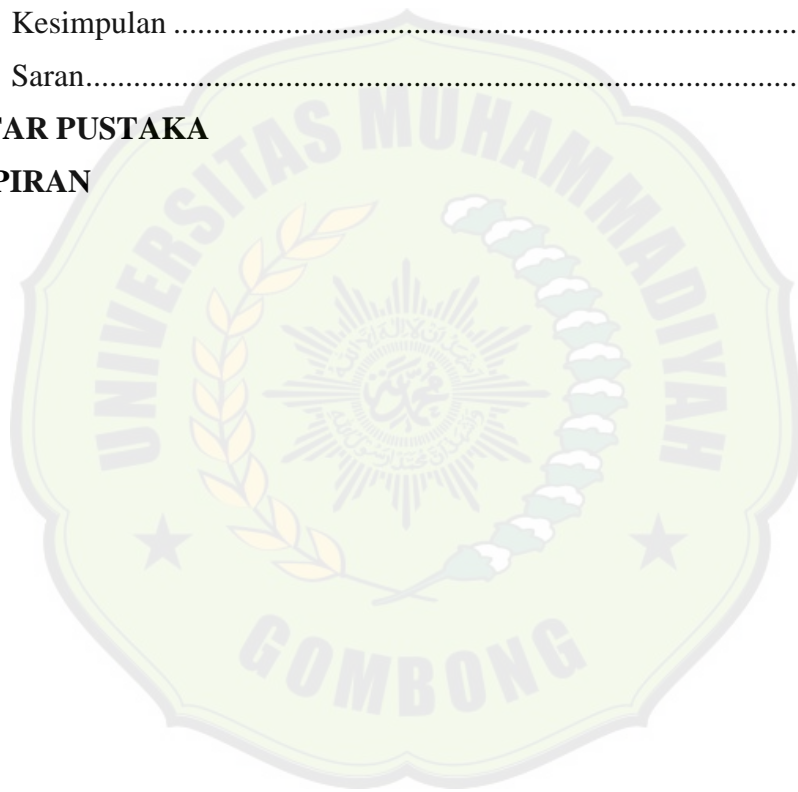
Gombong, Juni 2025
Peneliti

(Lukman Hakim)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRAC.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Keluarga.....	6
B. Konsep Hipertensi.....	9
C. Konsep Promosi Kesehatan Pencegahan Hipertensi.....	14
D. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	17
E. Pohon Masalah	24
F. Kerangka Konsep.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Rencana Studi Kasus.....	25
B. Subjek Studi Kasus	25
C. Definisi Operasional.....	26
D. Instrumen Studi Kasus	26
E. Metode Pengumpulan Data.....	28
F. Lokasi dan Waktu	29

G. Analisa dan Penyajian Data	29
H. Etika Studi Kasus	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan	31
B. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	51
C. Pembahasan.....	52
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 4.1 Hasil Penilaian Pre dan Post Test.....	51
Tabel 4.2 Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pohon Masalah.....	24
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	24



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan kumpulan dua orang atau lebih yang hidup bersama dengan keterikatan aturan dan emosional dimana individu mempunyai peran masing-masing yang merupakan bagian dari keluarga. Tahap perkembangan keluarga dibagi menjadi 8, yaitu keluarga dengan pasangan baru, keluarga dengan anak pertama dibawah 30 bulan, keluarga dengan anak pra sekolah, keluarga dengan anak usia sekolah, keluarga dengan anak usia remaja, keluarga melepas anak usia dewasa muda, keluarga dengan usia pertengahan, dan keluarga dengan usia lanjut (Winda Hastuti dkk., 2023).

Tahap keluarga lanjut usia (lansia) mengalami penurunan fungsi organ tubuh seperti, otak, jantung, hati, dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit yang sering dialami oleh lansia ditandai dengan tekanan darah meningkat (hipertensi), kadar gula darah meningkat, dan meningkatnya asam urat. Penyakit yang dominan menyerang lansia adalah hipertensi, angka kematian lansia yang mengalami hipertensi sebesar 7,5 juta atau sekitar 12,8% dari jumlah total kematian. Hipertensi merupakan salah satu risiko yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah (Wulandari & Winarsih, 2023).

Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 sebesar 34,1% atau sekitar 63.309.620 orang. Pada lansia penderita hipertensi di Indonesia terjadi di umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, umur 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan 63,8% untuk umur di atas 75 tahun (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2019 prevalensi hipertensi Jawa Tengah cukup tinggi sebesar 37,57%. jumlah tersebut didominasi oleh wanita sebesar 40,17% dan

laki-laki sebesar 38,11%. Prevalensi hipertensi terus naik seiring bertambahnya usia (Yulianto Prabowo, 2023).

Menurut data Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Kebumen tahun 2022 jumlah penderita hipertensi di seluruh Kabupaten Kebumen sebanyak 89.175 dari 26 kecamatan. Prevalensi tertinggi terdapat di Kecamatan Kebumen dan terendah di Kecamatan Sadang. Kecamatan Adimulyo menduduki peringkat ke 5 sebesar 5,6%. Sebagian besar jumlah penderita hipertensi di Kecamatan Adimulyo adalah penduduk usia lanjut atau lansia dengan jumlah lansia tercatat sebesar 3,8% (Iwan Danardono dkk., 2022).

Meningkatnya jumlah penderita hipertensi pada lansia disebabkan karena kurangnya dukungan keluarga untuk memulihkan kondisi kesehatan anggota keluarga. Masalah pada lansia tersebut disebabkan karena manajemen kesehatan keluarga tidak efektif. Selain itu, penyebab lainnya adalah kesulitan dalam regimen terapi yang diprogramkan, kegagalan memasukan refimen pengobatan dalam sehari-hari, dan kegagalan melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko (Suhari dkk., 2023). Kurangnya pendidikan kesehatan mengenai manajemen keluarga dengan hipertensi menyebabkan kurangnya pengetahuan pada penderita hipertensi pada lansia. (Zakiyatul Ulya dkk., 2018).

Manajemen kesehatan yang tidak efektif dapat meningkatkan masalah pada kesehatan yang cukup berbahaya bagi lansia. Apabila manajemen kesehatan tidak dilakukan terutama pada lansia dengan hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi penyakit kardiovaskuler seperti gagal jantung, stroke, penyakit jantung iskemik dan serangan jantung menjadi dua penyebab kematian utama dunia. Hipertensi menimbulkan resiko tinggi terhadap keadaan ketika lansia mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi faktor risiko penyakit yang cukup berbahaya bagi kesehatan lansia (Dinda Fitriainingsih dkk., 2022).

Salah satu upaya pengendalian hipertensi pada lansia yaitu dengan meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan terhadap tentang hipertensi sangat berpengaruh terhadap risiko terkena penyakit hipertensi. Peningkatan pengetahuan untuk menurunkan angka penderita hipertensi menggunakan promosi kesehatan berupa edukasi tentang hipertensi dengan media leaflet secara door to door kepada keluarga dengan usia lanjut. Tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan untuk dapat mempermudah penyampaian informasi dan dapat menghindari kesalahan persepsi. Leaflet hipertensi merupakan salah satu jenis media promosi kesehatan dalam bentuk visual (Enna Rosalina, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lolita tahun 2021 menyatakan bahwa saat sebelum dan sesudah dilakukannya promosi kesehatan tentang hipertensi pada lansia terdapat perubahan yang signifikan (Manullang & Conidya Erika, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Enna Rosalina tahun 2022 tentang pengaruh promosi kesehatan dengan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan pencegahan hipertensi pada lansia di Kampung Sawah Jakarta Utara dengan menggunakan metode Quasi Eksperimen *Nonequivalent Control Group Design Pretest-posttest* di dapatkan hasil terdapat pengaruh perbedaan pengetahuan kelompok intervensi dengan kelompok kontrol sesudah dilakukan promosi kesehatan (Enna, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di posyandu lansia didesa Tegalsari terdapat 18 orang lansia penderita hipertensi dari total yang mengikuti kegiatan posyandu sebanyak 30 lansia. Masalah kesehatan yang dialami oleh lansia tersebut di sebabkan karena keluarga kurang memahami manajemen kesehatan lansia. Hal tersebut disebabkan oleh kompleksitas perawatan atau pengobatan yang dibuktikan dengan keluarga tidak memahami masalah kesehatan yang diderita, kesulitan dalam menjalan perawatan yang ditetapkan, gejala penyakit anggota keluarga semakin memberat, aktivitas keluarga untuk mengatasi masalah kesehatan

tidak tepat. Dengan adanya masalah tersebut penulis tertarik untuk mengambil judul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan Promosi Kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dari studi kasus yaitu : “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan Promosi Kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan analisa asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan usia lanjut dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada keluarga tahap perkembangan usia lanjut dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.
- b. Memaparkan hasil analisa data pada keluarga tahap perkembangan usia lanjut dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.
- c. Memaparkan hasil rencana keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.
- d. Memaparkan hasil implementasi pada keluarga tahap perkembangan usia lanjut dengan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.

- e. Memaparkan hasil evaluasi manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan promosi kesehatan di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo.

D. Manfaat

1. Masyarakat

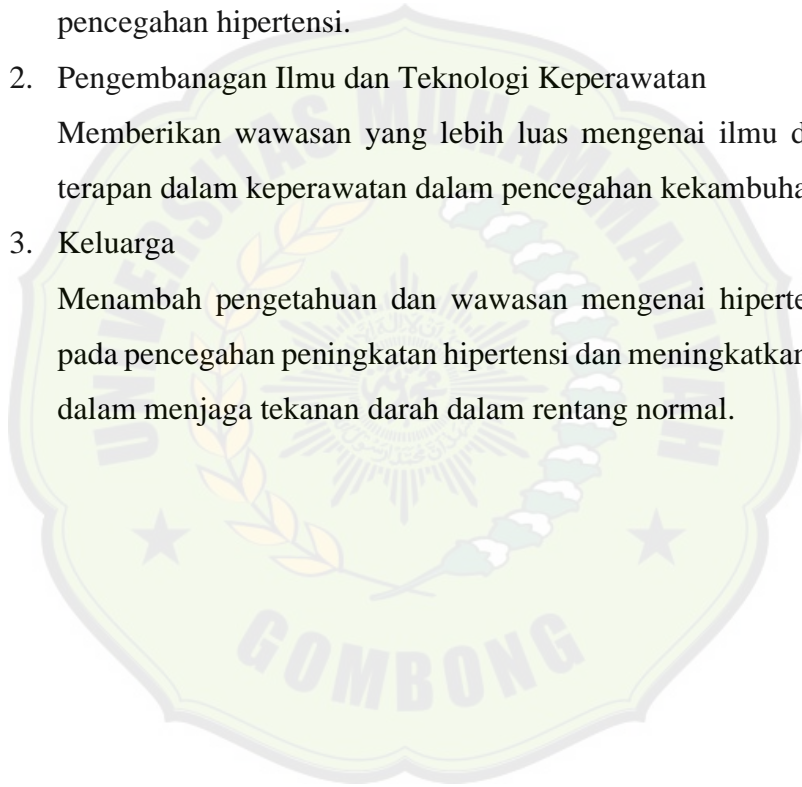
Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hipertensi dan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengaplikasikan pencegahan hipertensi.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Memberikan wawasan yang lebih luas mengenai ilmu dan teknologi terapan dalam keperawatan dalam pencegahan kekambuhan hipertensi.

3. Keluarga

Menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hipertensi terutama pada pencegahan peningkatan hipertensi dan meningkatkan kemampuan dalam menjaga tekanan darah dalam rentang normal.



DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya.
- Anshari, Z. (2020). KOMPLIKASI HIPERTENSI DALAM KAITANNYA DENGAN PENGETAHUAN PASIEN TERHADAP HIPERTENSI DAN UPAYA PENCEGAHANNYA. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v2i2.289>
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun).
- Atika Sari, C., & Setiyo Nugroho, P. (2022). Hubungan Tingkat Stress dan Merokok dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/2714>
- Azizah, A. N., & Maryoto, M. (2022). STUDI KASUS ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PPSLU DEWANATA CILACAP. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), Article 4. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i6.1945>
- Dewi, D. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Lanjut Usia.
- Dewi & Ni Made Indah Muatia. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA MAMBANG KECAMATAN SELEMADEG TIMUR KABUPATEN TABANAN TAHUN 2022—Repository Politeknik Kesehatan Denpasar. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/8962/>

Dinda Fitriyaningsih, Karina Megasari Winahyu, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Efikasi Diri Dan Gaya Hidup Lansia Dengan Hipertensi. 10-12-2022, Editorial Team Jurnal JKFT. Jkft, 7(2), 108-112.

Dwiyantoro, D., Susanti, H., Mustikasari, M., Panjaitan, R. U., & Wardani, I. Y. (2022). Psikoedukasi Keluarga pada Klien dan Caregiver Lansia dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan Silampari, 6(1), 274–283.

<https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3788>

Enna, R. (2022, Oktober 12). PENGARUH PROMOSI KESEHATAN DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN PENCEGAHAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI KAMPUNG SA.

https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:Ekp8-6OX2CYJ:scholar.google.com/+promosi+kesehatan+leflaet+pada+lansia+dengan+hipertensi&hl=id&as_sdt=0,5

Enna Rosalina. (2021). Efektivitas Media Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penyakit. 11-11-2021.

Ernawati, E., Aprilia, A. D., & Rispawati, B. H. (2023). Hubungan antara Perilaku CERDIK dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kuripan. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(3), Article 3.

Hajar, A., Robur, N. A., Fatahuddin, Ishar, M., Zavira, A. A. M., Yuliana, Karisma, & Saputra, M. I. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN CEGAH DAN KENDALIKAN “HIPERTENSI” AGAR HIDUP SEHAT

- LEBIH LAMA. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(4), Article 4.
<https://journalpedia.com/1/index.php/jip/article/view/3435>
- Hanifah, H., & Fitriana, F. (2021). Family Nursing At The Family Development Stage Of Erderly With Hypertension Problems.
- Hastuti, H., Mardiansyah, M., & saloh, A. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Usia Lanjut.
- Indriani, A., Sudiyat, R., Setiawan, R., & Iryanti, I. (2020). Edukasi Kesehatan melalui Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Sikap Masyarakat Usia Produktif mengenai Cek Kesehatan Rutin [Diploma, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung]. <https://repo.poltekkesbandung.ac.id/1373/>
- Iwan Danardono, Siti Durohtul Yatimah, Moch Nasir, & Sri Fatmahwati. (2022). PROFIL KESEHATAN KABUPATEN KEBUMEN TAHUN 2022.
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100–117.
<https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Mahendra, R. W., Nurhayati, S., & Purwono, J. (2021). PENERAPAN RELAKSASI AUTOGENIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD RAWAT INAP BANJARSARI KECAMATAN METRO UTARA. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), Article 3.
- Manullang & Conidya Erika. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Hipertensi Pada Lansia Di Kampung Sawah Jakarta Utara.

- Muhamad Afif Nurochman, Wahyu Tri Sudaryanto, & Seliana Sinta Debi. (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>
- Natalia, D., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2022). Faktor Faktor yang
Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia: Factors Related to
the Event of Hypertension in the Elderly. *Jurnal Surya Medika (JSM)*,
8(1), Article 1. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3441>
- Ningsih, N., Winarsih, A., & Kuswadi, S. (2022). Peningkatan Peran Kader
Dalam Posyandu Lansia.
- Nurdianty, E. (2020). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit
Skabies di PondokPasantren Madrasah Tsanawiyah Harsallakum Kota
Jambi. Dinas Pendidikan Kota Jambi.
- PPNI, P. (2017). Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia. 04-07-2017.
- Rahmadhani, M. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI
TERJADINYA HIPERTENSI PADA MASYARAKAT DI KAMPUNG
BEDAGAI KOTA PINANG. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan
Teknologi Medik)*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Subastian, S. (2021). Strategi Promosi Kesehatan Menurut WHO dan Piagam
Ottawa. 19-01-2021.
- Suhari, Sulistyono, & Fibriansari, R. D. (2023). Manajemen Kesehatan Keluarga
Pada Pasien Yang Menderita Hipertensi Di Masa Pandemi Covid-19. 01-
05-2023.

- Sulistiyowati, D. (2020, Maret 1). EDUKASI KESEHATAN BERBASIS MODEL INFORMATION MOTIVATION BEHAVIOR SKILL MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PERAWATAN ANTENATAL PADA IBU HAMIL RISIKO TINGGI | Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. <https://online-journal.unja.ac.id/kedokteran/article/view/19236>
- Susetyowati, Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., & Faza, F. (2019). Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular. UGM PRESS.
- Tika, T. (2021). PENGARUH PEMBERIAN DAUN SALAM (*Syzygium polyanthum*) PADA PENYAKIT HIPERTENSI : SEBUAH STUDI LITERATUR. 03.
- Winda Hastuti, Alfika Safitri, & Rina Puspita Sari. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Terapi Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah. 04-10-2023.
- Wulandari, S. R., & Winarsih, W. (2023a). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. 02.
- Wulandari & Winarsih. (2023b). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. 19-06-2023.
- Yona, S. (2021). Penyusunan Studi Kasus. Jurnal Keperawatan Indonesia, 10.
- Yulianto Prabowo. (2023, Desember 12). DINAS KESEHATAN PROVINSI JAWA TENGAH TAHUN 2018—2023.

- Yuswatiningsih, Y., & Suhariati, S. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari.
- Zakiyatul Ulya, Asep Iskandar, & Fajar Tri Asih. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Manajemen Hipertensi Pada Penderita Hipertensi. 01-03-2018.
- Zendrato, Z. (2019). Perencanaan Asuhan Keperawatan dalam Pasien Keluarga.



LAMPIRAN



Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

**JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL
DAN HASIL KIA NERS**

Kegiatan	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Juni	Juli
Penentuan Tema	■								
Penyusunan Proposal		■							
Ujian Proposal				■					
Revisi Ujian Proposal				■	■				
Analisa Data				■					
Pengumpulan Data				■	■				
Penyusunan Laporan Hasil				■	■	■			
Ujian Hasil								■	
Revisi Ujian Hasil									■



Lampiran 2 Penjelasan Studi Kasus

PENJELASAN STUDI KASUS

Kepada Yth. Calon Responden Studi Kasus

Di tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Lukman Hakim

Akan mengadakan studi kasus dengan judul “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan Promosi Kesehatan Di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo”. Studi kasus ini tidak akan merugikan bagi responden, kerahasiaan semua informasi responden akan dijaga, dan hanya dipergunakan untuk kepentingan studi kasus. Jika Anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan dan ancaman bagi keluarga. Apabila keluarga bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan dan ancaman bagi keluarga. Apabila keluarga bersedia menjadi responden, maka saya mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang terlampir di belakang.

1. Apabila Bapak/Ibu bersedia berpartisipasi, terlebih dahulu akan dilakukan anamnesa mengenai keluhan atau status psikososial Bapak/Ibu.
2. Kemudian Bapak/Ibu akan menandatangani lembar persetujuan yang akan disaksikan oleh keluarga.
3. Apabila saat studi kasus berlangsung tetapi Bapak/Ibu ingin mengundurkan diri karena merasa tidak nyaman, maka Bapak/Ibu diperbolehkan mengundurkan diri dari studi kasus ini.

Demikian surat permohonan ini saya ajukan, atas perkenaan dan kesediaan responden dalam studi kasus ini, saya ucapkan banyak terimakasih.

Hormat Saya

Lukman Hakim

Lampiran 3 Informed Consent

INFORMED CONSENT

Setelah membaca dan memahami isi penjelasan pada lembar pertama saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Menyatakan bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam studi kasus yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Prodesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.

Nama : Lukman Hakim

Dengan “Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Usia Lanjut Dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Dilakukan Promosi Kesehatan Di Desa Tegalsari Kecamatan Adimulyo”. Saya memahami bahwa studi kasus ini tidak berakibat negatif dan merugikan bagi saya, karena penelitian ini digunakan untuk pengembangan ilmu kesehatan. oleh karena itu, saya bersedia menjadi responden dalam studi kauss ini dengan menandatangani surat persetujuan ini. Apabila saya merasa tidak nyaman, maka saya berhak mundur dari studi kasus ini dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Adimulyo,2025

(.....)

Lampiran 4 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI

Penilaian Pre Test dan Post Test Pendidikan Kesehatan

Nama Klien	Tanggal Penilaian	Keterangan	
		Pre Test	Post Test
Tn. S	20 Februari 2025	60	80
Tn. S	20 Februari 2025	50	80
Tn. S	20 Februari 2025	70	90
Ny. S	21 Februari 2025	50	80
Tn. D	21 Februari 2025	50	70
Rata-Rata		56	80

Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Nama Klien	Tanggal :	Tanggal :
	14 & 15 februari 2025	23 & 24 februari 2025
	Hasil TD (pre)	Hasil TD (post)
Tn. S	170/90	150/80
Tn. S	170/90	160/90
Tn. S	180/90	170/80
Ny. S	160/90	150/80
Tn. D	170/90	160/80
Rata-Rata	170/90	158/82

Lampiran 5 Lembar Kuesioner

Nama :

Usia :

Alamat :

Hari/Tanggal :

Berikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang dianggap benar

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmhg?		
2	Apakah penderita hipertensi mengalami sakit kepala,sulit tidur dan mudah marah?		
3	Apakah gaya hidup tidak sehat menyebabkan hipertensi ?		
4	Apakah faktor keturunan menyebabkan hipertensi?		
5	Mengonsumsi timun dapat menurunkan tekanan darah		
6	Apakah mengonsumsi garam berlebih dapat menyebabkan hipertensi ?		
7	Apakah merokok menyebabkan hipertensi ?		
8	Apakah dengan olahraga teratur, tidak merokok, pola makan sehat, dan cek kesehatan rutin dapat mencegah hipertensi?		
9	Apakah dengan mengonsumsi timun dapat menurunkan tekanan darah?		
10	Apakah dengan mengonsumsi sepuluh lembar daun alpukat/salam yang direbus dapat menurunkan tekanan darah?		

Kriteria hasil :

Kurang : skor 1-4

Cukup : skor 5-7

Baik : skor 8-10

Lampiran 6 kuosioner monitoring harian

Nama :

Usia :

Alamat :

Hari/tanggal :

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Apakah anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti jalan kaki atau senam ?		
2	Apakah anda mengkonsumsi makanan yang tinggi garam dan berminyak ?		
3	Apakah anda mengkonsumsi sayuran?		
4	apakah anda mengkonsusumsi obat hipertensi?		
5	Apakah anda merasa stress atau cemas?		
6	Apakah anda minum cukup air (6-8gelas)?		
7	Apakah anda sering berinteraksi dengan keluarga atau teman?		
8	Apakah anda merokok ?		
9	Apakah anda tidur cukup (7-9jam)?		
10	Apakah anda mengkomsusmsi obat tradisonal untuk menurunkan tekanan darah seperti timun, rebusan daun salam, rebusan daun alpukat?		

Kriteria hasil :

Kurang : skor 1-4

Cukup : skor 5-7

Baik : skor 8-10

Lampiran 7 pengkajian status kognitif

Pengkajian Status Kognitif Dengan SPMSQ

Petunjuk :

Ajukan pertanyaan 1-10 dan catat hasil kesalahan total dari 10 pertanyaan.

Benar	Salah	No	Pertanyaan
		1	Hari apa sekarang ?
		2	Tanggal berapa hari ini?
		3	Apa nama tempat ini?
		4	Dimana alamat anda?
		5	Kapan anda lahir?
		6	Berapa umur anda?
		7	Siapa presiden Indonesia sekarang?
		8	Siapa presiden Indonesia sebelumnya?
		9	Siapa nama ibu anda?
		10	Siapa nama ayah anda?

Jumlah kesalahan total :

Interpretasi :

Salah 0-2 : fungsi intelektual utuh

Salah 3-4 : fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 5-7 : fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 8-10 : fungsi intelektual kerusakan berat

Lampiran 8 Leaflet

PENCEGAHAN HIPERTENSI

Mengurangi dan memodifikasi faktor resiko dengan :

1. Tidak merokok
2. Olahraga/aktivitas fisik secara teratur
3. Pola makan sehat dan seimbang
4. Melakukan cek kesehatan secara rutin

Batasan konsumsi garam untuk Hipertensi

1. Hipertensi ringan : 1/2 sendok teh perhari
2. Hipertensi sedang : 1/4 sendok teh perhari
3. Hipertensi berat : tanpa garam




OBAT TRADISIONAL



1. Dua buah timun dimakan pagi dan sore atau diparut, diperas, dan diambil airnya diminum pagi dan sore hari
2. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas diminum pagi dan sore hari
3. Sepuluh lembar daun apukat direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas diminum pagi dan sore



HIPERTENSI



Lukman Hakim
202403045



Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah secara menetap > 140/90 mmHg

FAKTOR RESIKO

Keturunan Gaya hidup yang tidak sehat Sekitar 5 – 10 % berhubungan dengan pen- yakit ginjal, 1 – 2 % berhubungan dengan kelainan hormon atau pemakaian obat ter- tentu (Pil KB).

TANDA DAN GEJALA HIPERTENSI

1. Sakit Kepala
2. Kelelahan
3. Mual dan Muntah
4. Sesak Nafas
5. Pandangan Menjadi Kabur
6. Mata Berkunang-kunang
7. Mudah Marah
8. Telinga Berdengung
9. Sulit Tidur
10. Rasa Berat di Tengku





PERTOLONGAN PERTAMA PADA PENDERITA HIPERTENSI

1. Hentikan kegiatan terutama bila sedang mengemudi.
2. Minta pertolongan orang terdekat atau hubungi tenaga kesehatan
3. Jika memungkinkan kunjungi pelayanan kesehatan terdekat seperti puskesmas/rumah sakit

KLASIFIKASI HIPERTENSI

	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan	< 80
Pre Hipertensi	120-139	Atau	80-89
Hipertensi tingkat 1	140-159	Atau	90-99
Hipertensi tingkat 2		Atau	= 100
Hipertensi sitolik terisolasi	= 140	Dan	< 90

Lampiran 9 Lembar SAP

SATUAN ACARA PENYULUHAN PENYAKIT HIPERTENSI

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Pentingnya Pengetahuan Tentang Hipertensi
Sasaran	: Keluarga
Hari/ Tanggal	:
Waktu	: 30 Menit
Tempat	: Desa Tegalsari RT 01 RW 02, Kecamatan Adimulyo

A. Latar Belakang

Berdasarkan hasil pengkajian pada keluarga Tn. S di Desa Tegalsari didapatkan bahwa Tn.S ini di ketahui mengalami Hipertensi dengan hasil tekanan Darah yang didapat yaitu 170/90 mmHg. Tn. S belum sepenuhnya paham mengenai penyakit ini. Padahal pada penderita Hipertensi sangat diperlukan upaya pencegahan agar tidak terjadi kasus lanjutan. Oleh karena itu pendidikan kesehatan kepada keluarga mengenai Hipertensi dan penanganannya sangat penting untuk dilakukan.

B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan selama \pm 30 menit diharapkan warga masyarakat dapat memahami tentang penyakit Hipertensi dan cara pencegahannya.

C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x30 menit, diharapkan Keluarga Tn. P dapat mengetahui tentang:

1. Pengertian Penyakit Hipertensi?
2. Apa penyebab penyakit Hipertensi ?
3. Bagaimana mengenali tanda dan gejala penyakit Hipertensi ?
4. Mengetahui Dampak & Komplikasi yang terjadi pada hipertensi

5. Mengetahui cara pencegahan timbulnya penyakit Hipertensi ?

D. Materi Penyuluhan

1. Pengertian Hipertensi
2. Penyebab Hipertensi
3. Tanda dan Gejala Hipertensi
4. Dampak & Komplikasi yang terjadi pada hipertensi
5. Pencegahan dan Penanganan hipertensi

E. Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan
Penyakit Hipertensi	<ol style="list-style-type: none">1. Pengertian Hipertensi2. Penyebab Hipertensi3. Tanda dan Gejala Hipertensi4. Dampak & Komplikasi yang terjadi pada hipertensi5. Pencegahan dan Penanganan hipertensi

F. Metode Penyuluhan

- Ceramah
- Diskusi
- Tanya jawab

G. Media

1. Leaflet

H. Kegiatan

NO	TAHAP KEGIATAN	KEGIATAN PESERTA	WAKTU
1	Tahap Pre Interaksi Membuat kontrak dengan peserta	Peserta menyepakati penyuluhan dengan tema waktu dan tempat yang ditentukan	5 menit

	Menyiapkan tempat alat an materi		
2	Tahap Orientasi a) Mengucapkan salam b) Menyampaikan tujuan penyuluhan c) Melakukan apersepsi	a) Menjawab salam b) Menyetujui tujuan penyuluhan c) Mengikuti apresiasi	5 menit
3	Tahap Kerja 1. Menjelaskan tentang : i. Pengertian Hipertensi ii. Penyebab Hipertensi iii. Tanda dan Gejala Hipertensi iv. Dampak & Komplikasi yang terjadi pada hipertensi v. Pencegahan dan Penanganan hipertensi 2. Memberikan kesempatan untuk bertanya 3. Menjawab pertanyaan peserta	1. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan Penyuluh 2. Aktif bertanya 3. Mendengarkan	20 menit

4	Tahap Terminasi a) Menyimpulkan materi yang disampaikan oleh penyuluh b) Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan penyuluh menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan c) Salam Penutup	a) Mendengarkan dan Memperhatikan b) Menjawab pertanyaan yang diberikan c) Menjawab salam	10 menit

I. Materi

(Terlampir)

J. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara lisan dengan memberikan pertanyaan mengenai:

1. Pengertian Hipertensi
2. Penyebab Hipertensi
3. Tanda dan Gejala Hipertensi
4. Dampak & Komplikasi yang terjadi pada hipertensi
5. Pencegahan dan Penanganan hipertensi

MATERI HIPERTENSI

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah Suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimanat kanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung, dan kerusakan ginjal yang merupakan penyebab utama gagal jantung kronis (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Gangguan kesehatan ini ditandai terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik (atas) 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik (bawah) 90 mmHg atau lebih. Pada Populasi lansia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan sistolik 90 mmHg (Muhamad Afif Nurochman dkk., 2024).

Klasifikasi tekanan darah menurut WHO (1999)

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Hipertensi Derajat 1 (Ringan)	140-159	90-99
Hipertensi Derajat 2 (Sedang)	160-169	100-109
Hipertensi Derajat 3 (Berat)	>180	>110

B. Penyebab Hipertensi

Kelompok risiko yang rawan terhadap hipertensi :

- a. Obesitas
- b. Perokok
- c. Peminum alcohol
- d. Penyakit DM dan jantung
- e. Stress

- f. Kurang olah raga
- g. Diet yang tidak seimbang, makanan berlemak

C. Tanda dan Gejala Hipertensi :

- a. Sakit kepala, pusing
- b. Lemas
- c. Sesak napas
- d. Kelelahan
- e. Mimisan
- f. Sukar tidur
- g. Mata berkunang-kunang
- h. Mual dan muntah
- i. Mudah tersinggung
- j. Cepat marah

D. Komplikasi :

- a. Gangguan penglihatan
- b. Stroke
- c. Banyak kencing pada malam hari
- d. Sesak nafas (dyspnoe)
- e. Gagal jantung

E. Pencegahan dan Penanganan

1. Pengobatan dengan obat-obatan penurun darah tinggi dan obat – obatan tradisional.
2. Merubah pola hidup :
 - a. Berhenti merokok
 - b. Mengurangi berat badan bagi penderita yang gemuk
 - c. Menghindari konsumsi garam berlebih (mengurangi makanan yang mengandung lemak dan garam) misalnya : daging, santan, gorengan.
 - d. Menghindari makanan/ minuman yang mengandung alkohol
 - e. Istirahat yang cukup : siang \pm 2 jam dan malam \pm 7 jam.
 - f. Mengurangi stress :

- a) Latihan meditasi : meditasi juga pilihan olah fisik yang tepat untuk mengontrol atau mencegah hipertensi. Jenis olahraga ini membantu melawan stres, menstabilkan emosi dan menenangkan pikiran. Stres, emosi tidak stabil dan mudah marah adalah efek yang rentan dialami penderita hipertensi. Dengan melakukan latihan yoga atau meditasi secara rutin, bisa meminimalisir dampak negatif tersebut.
- b) Olahraga pernapasan : Sebuah penelitian yang dimuat dalam American Journal of Hypertension juga mendapati penemuan yang sama. Seseorang bisa mengatur tekanan darahnya dengan teknik bernapas yang benar. Latihan pernapasan efektif menurunkan tekanan darah tinggi dan menjaganya tetap normal. Bernapaslah yang dalam agar paru-paru mendapat udara baru. Ketika Anda bernafas dalam-dalam, oksigen mengirimkan sinyal ke otak untuk tenang dan rileks. Otak kemudian mengirimkan sinyal ini ke seluruh tubuh.
- g. Olahraga teratur :
 - a) Senam lansia : Bentuk latihan ini memberi pengaruh besar pada tingkat tekanan darah. Senam merupakan jenis latihan yang melibatkan otot tubuh secara berulang dan dengan ritme yang teratur. Latihan ini meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, fungsi otot dan memberi pengaruh besar pada tingkat tekanan darah. Jenis latihan ini juga bermanfaat untuk mengontrol berat badan, mood, tidur dan kesehatan lainnya secara umum.
 - b) Jalan kaki : Berjalan juga membantu mengurangi risiko terjadinya hipertensi.
 - c) Bersepeda : bersepeda akan melatih nafas kita lebih panjang. Jika dilakukan secara teratur, maka akan dapat memelihara serta meningkatkan ketahanan jantung dan paru (Hajar dkk., 2024).

F. Obat Tradisional Pencegah Hipertensi

a) Mentimun

Caranya : Buah mentimun di cuci dengan air hangat kemudian di parut/ diblender. Hasil parutan di peras dan disaring tanpa ditambah bahan-bahan lain sampai menjadi 1 gelas (200 cc) untuk sekali minum .Air diminum 2 X 1 gelas sehari . Selain itu mentimun yang sudah dicuci bisa dimakan sebagai lalapan.

b) Daun seledri

Caranya : Daun seledri di cuci bersih dengan air hangat. Daun seledri di tumbuk/ diblender sampai halus dan ditambah dengan setengah gelas air hangat. Saring air seledri yang sudah dihaluskan. Air di minum 2 X setengah gelas sehari.

c) Daun alpukat

Caranya : 3-5 helai daun alpukat cuci bersih. Seduh dengan 1 gelas air panas. Minum 1 kali sehari sekaligus kalau sudah dingin

d) Mengkudu

Caranya : Buah pace yang sudah matang di cuci dengan air hangat . Buah pace di hancurkan dengan sendok, buang bijinya, peras dan saring airnya. Campurkan air sari pace dengan air matang yang hangat sampai menjadi 1 gelas air pace . Tambahkan madu. Air di minum 2 X 1 gelas sehari psgl dan sore


e) Bawang putih

Caranya : bawang putih ditumbuk halus dan diperas dengan air secukupnya, lalu disaring. Kemudian diminum secara teratur setiap hari

f) Daun sirsak

Caranya : cuci bersih daun sirsak sebelum dimasak kemudian rebus daun sirsak secukupnya rebus hingga mendidih, tambahkan 4 gelas air, sedikit garam (seujung sendok teh/sendok kecil) dan 5 lembar daun sirih, jika menggunakan 7-10 lembar daun sirsak, sisakan hingga tersisa 3 gelas (Tika, 2021).

Lampiran 10 SOP Promosi Kesehatan

	PROMOSI KESEHATAN
Pengertian	Proses penyebarluasan informasi (termasuk pesan-pesan kesehatan yang disampaikan kepada masyarakat di wilayah kecamatan Adimulyo)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Meningkatkan pemahaman dan kesadaran keluarga akan pentingnya kesehatan dan kesejahteraan keluarga2. Meningkatkan upaya dan peran keluarga dalam mengatasi masalah agar tidak memperberat penyakit Hipertensi yang diderita anggota keluarganya
Kebijakan	Keluarga mampu mengetahui dan memahami mengenai penyakit Hipertensi
Alat dan Bahan	Leaflet
Langkah- Langkah	<ol style="list-style-type: none">1. Membuat SAP materi penyuluhan permasalahan penyakit Hipertensi2. Menggunakan bahasa yang mudah dipahami peserta3. Metode ceramah, demonstrasi, diskusi4. Membagikan media yang dibuat (leaflet)5. Memberikan umpan balik6. Mengadakan evaluasi7. Pencatatan dan pelaporan
Unit Terkait	Petugas Posbindu

Lampiran 11 Format Kegiatan Bimbingan

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Lukman Hakim
NIM : 202403045
Pembimbing : Marsito., M.Kep. Sp.Kom

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Rabu 29/10/2024	Konsul judul (ACC)		
Jumat 08/11/2024	Konsul BAB I (Revisi latar belakang)		
Selasa 12/11/2024	Konsul BAB I (ACC) Lanjut BAB II		
Selasa 19/11/2024	Konsul BAB II (Revisi konsep medis)		
Kamis 28/11/2024	Konsul BAB II (Revisi konsep medis, pohon masalah)		
Senin 22/12/2024	Konsul BAB II (ACC) Lanjut BAB III		
Senin 30/12/2024	Konsul BAB III (tambahkan lembar observasi dan SAP)		
Senin 06/01/2025	Konsul BAB III (ACC)		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Ners Program Profesi

(Wuri Utami, M.Kep)

FORMAT KEGIATAN BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Lukman Hakim
NIM : 202403045
Pembimbing : Marsito., M.Kep, Sp.Kom

Hari/Tanggal Bimbingan	Topik/Materi dan Saran pembimbing	Tanda Tangan Mahasiswa	Paraf Pembimbing
Selasa 25/03/2025	Konsul BAB IV dan V (revisi aspek keluarga)		
Senin 21/04/2025	Konsul BAB IV dan V (revisi skoring, pra planning)		
Rabu 07/05/2025	Konsul BAB IV dan V (revisi skoring)		
Kamis 15/05/2025	Konsul BAB IV dan V (ACC)		

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



(Wuri Utami, M.Kep)

Lampiran 12 Hasil Cek Plagiarisme



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 : ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TAHAP PERKEMBANGAN USIA LANJUT DENGAN MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DILAKUKAN PROMOSI KESEHATAN DI DESA TEGALSARI KECAMATAN ADIMULYO

Nama : Lukman Hakim
NIM : 202403045
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Hasil Cek : 17%

Gombong, 15 Mei 2025

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


(Sawiji, M.Sc)


(Lukman Hakim)