

Lampiran 1



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 410.3/II.3.AU/F/FIK/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Kepada Yth.

Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :

Nama : **Septia Ayu Damayanti**
NIM : 20174663014
Judul Skripsi : Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Bermaksud untuk mengambil data / observasi selama 2 Minggu di **Puskesmas Medokan Ayu Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 08 Nopember 2018
Dekan

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep.
NIK : 197403232005011002

Lampiran 2



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 410.3/II.3.AU/F/FIK/2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :

Nama **Septia Ayu Damayanti**
NIM 20174663014
Judul Skripsi Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya

Bermaksud untuk melakukan penelitian selama 2 Minggu di **Puskesmas Medokan Ayu Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud. Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 08 Nopember 2018
Dekan

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep
NIK : 197403232005011002



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272
Telepon (031) 5343000, (031) 5312144 Pesawat 112

Surabaya, 16 November 2018

Nomor : 070/8884/436.8.5/2018
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data Awal

Kepada
Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya

di -
SURABAYA

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman. Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tanggal 8 November 2018 Nomor : 410.3/II.3.AU/F/FIK/2018 hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : Septia Ayu Damayanti
b. Alamat : Perum Bumi Persada Hijau K2-40, Benjeng, Gresik
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia
b. Tujuan : Pengambilan Data Awal
c. Bidang Penelitian : Kesehatan
d. Penanggung Jawab : Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes.
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : 3 (Tiga) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.
g. Lokasi : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan;
2. Saudara yang bersangkutan agar etelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI.
4. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.



Tembusan :
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya



PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072/B2/69 / 436.7.2 / 2018

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan
Perlindungan Masyarakat
Nomor : 070/8889/436.8.5/2018
Tanggal : 16 November 2018
Hal : Pengambilan Data
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :
Nama : **Septia Ayu Damayanti**
NIM : 20174663014
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Surabaya
Alamat : Perum Bumi Benjeng Gresik
Tujuan Penelitian : Menyusun Proposal
Tema Penelitian : Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam
Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia
Lamanya Penelitian : Bulan November Tahun 2018 s/d Bulan Januari Tahun 2019
Daerah / tempat Penelitian : **Puskesmas Medokan Ayu**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 30 November 2018
a.n. Kepala Dinas
Sekretaris,



Nanik Sukristina, S.KM. M.Kes
Pembina Tk. I
NIP. 197001171994032008



PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor: 072/B2/769 / 436.7.2 / 2018

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan
Perlindungan Masyarakat
Nomor : 070/8889/436.8.5/2018
Tanggal : 16 November 2018
Hal : Pengambilan Data
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :
Nama : **Septia Ayu Damayanti**
NIM : 20174663014
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Kesehatan UNMUH Surabaya
Alamat : Perum Bumi Benjeng Gresik
Tujuan Penelitian : Menyusun Proposal
Tema Penelitian : Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam
Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia
Lamanya Penelitian : Bulan November Tahun 2018 s/d Bulan Januari Tahun 2019
Daerah / tempat Penelitian : **Puskesmas Medokan Ayu**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 30 November 2018
a.n. Kepala Dinas
Sekretaris,



Nanik Sukristina, S.KM. M.Kes
Pembina Tk. I
NIP. 197001171994032008



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK
DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**

Jalan Jaksa Agung Suprpto Nomor 2 Surabaya 60272
Telepon (031) 5343000, (031) 5312144 Pesawat 112

Surabaya, 16 November 2018

Kepada

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya

di -
SURABAYA

Nomor : 070/ ⁸⁸⁹⁰ /436.8.5/2018
Lampiran : -
Hal : Penelitian

REKOMENDASI PENELITIAN

- Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman. Penerbitan Rekomendasi Penelitian, Sebagaimana Telah Diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Tanggal 8 November 2018 Nomor : 410.3/II.3.AU/F/FIK/2018 hal : Permohonan Ijin Penelitian

Plt. Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik Dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

- a. Nama : Septia Ayu Damayanti
b. Alamat : Perum Bumi Persada Hijau K2-40, Benjeng, Gresik
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

- a. Judul / Thema : Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet dan Senam Hipertensi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia
b. Tujuan : Penelitian
c. Bidang Penelitian : Kesehatan
d. Penanggung Jawab : Dr. Pipit Festy W, S.KM., M.Kes.
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : 3 (Tiga) Bulan, TMT Surat Dikeluarkan.
g. Lokasi : Dinas Kesehatan Kota Surabaya.

- Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan/peraturan yang berlaku di Lokasi/Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan;
2. Saudara yang bersangkutan agar etelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI.
4. Rekomendasi ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

a.n. Plt. KEPALA BADAN
Plt. Sekretaris

Ir. Yusuf Mardani, M.M.
Demikian



Lampiran 8

LEMBAR KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Petunjuk pengisian

1. Semua pertanyaan harus dijawab
2. Berilah tanda checklist (√) pada tempat yang disediakan dan isilah titik-titik jika ada pertanyaan yang harus dijawab.
3. Setiap pertanyaan diisi dengan satu jawaban
4. Bila ada yang kurang dimengerti dapat ditanyakan pada peneliti.

1. Jenis kelamin : Laki-laki
Perempuan
2. Usia : tahun
3. Tempat Tinggal :
4. Pekerjaan :
Ibu Rumah Tangga Karyawan Swasta
Pegawai Negeri Wiraswasta
5. Pendidikan :
Tidak Sekolah SD
SMP SMA
Perguruan Tinggi
6. Status Perkawinan :
Belum Menikah Janda
Menikah Duda
7. Lama Hipertensi : tahun
8. Pengobatan yang dilakukan :
Tidak Berobat
Kontrol ke Dokter

Pengobatan Alternatif

Sebutkan pengobatan alternatif yang dilakukan :

.....

9. Jenis obat yang diminum : (Sebutkan nama obat)

.....

10. Rutinitas Kontrol

Tidak Pernah Kontrol

1 Kali Sebulan

2 Kali Sebulan

>2 Kali dalam Sebulan

11. Jenis Olahraga yang pernah dijalani :

Yoga

Senam

12. Jenis obat yang diminum (sebutkan).....

13. Jenis Olahraga rutin (sebutkan).....

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Septia Ayu Damayanti

Dosen Pembimbing : Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns M.Kes

Judul :

No.	Hari, Tanggal	Catatan / Revisi	Hasil Revisi	Ttd
1.	Senin, 10/09 ¹⁸	Judul		<i>h</i>
2.	Jum'at 28/09 ¹⁸	- mencari jurnal senam hipertensi dengan pasien minum obat		<i>h.</i>
3.	Selasa, 10/10 ¹⁸	- menambahkan skala pasien manajemen diet dan senam		<i>h.</i>
4.	Kamis, 15/11 ¹⁸	- revisi bab 3 - unit analisis, deskripsi kasus, kriteria interpretasi		<i>h.</i>
5.	Senin, 18/12 ¹⁸	- revisi bab 3		<i>h.</i>
6.	Jum'at, 28/12 ¹⁸	- revisi bab 4 penambahan karakteristik responden, penjelasan per responden.		<i>h.</i>
7.				

Lampiran 10

LEMBAR OBSERVASI MANAJEMEN DIET

Nama :

Usia :

Waktu	Minggu I						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Pagi							
Siang							
Malam							

Waktu	Minggu II						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Pagi							
Siang							
Malam							

*Lampiran 11***SATUAN ACARA KEGIATAN****SENAM HIPERTENSI DAN DIET HIPERTENSI**

1. Topik : Senam Hipertensi dan Diet Hipertensi
2. Sasaran :
 - a. Sasaran Penyuluhan : Lansia di wilayah Puskesmas Medokan Ayu
 - b. Sasaran Program : Lansia penderita hipertensi
3. Tujuan
 - a. Tujuan Umum
Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 x 20 menit, lansia di wilayah Puskesmas Medokan Ayu dapat memahami dan menjelaskan kembali tentang penyakit hipertensi, diet hipertensi dan dapat melakukan senam hipertensi dengan baik dan benar.
 - b. Tujuan Khusus
Setelah diberikan penyuluhan mengenai penyakit hipertensi, senam hipertensi dan diet hipertensi diharapkan lansia di wilayah Puskesmas Medokan Ayu dapat :
 - 1) Menjelaskan pengertian penyakit Hipertensi
 - 2) Menjelaskan penyebab hipertensi
 - 3) Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi
 - 4) Menjelaskan pengertian diet hipertensi
 - 5) Menjelaskan manfaat diet hipertensi
 - 6) Menjelaskan menu makanan yang boleh dikonsumsi pada diet hipertensi
 - 7) Menjelaskan pengertian senam hipertensi
 - 8) Menjelaskan manfaat senam hipertensi
 - 9) Mampu mempraktekkan salah satu contoh senam hipertensi
4. Materi
 - a. Pengertian hipertensi
 - b. Penyebab hipertensi
 - c. Tanda dan gejala hipertensi

- d. Pengertian diet hipertensi
 - e. Manfaat diet hipertensi
 - f. Menu makanan diet hipertensi
 - g. Pengertian senam hipertensi
 - h. Manfaat senam hipertensi
 - i. Senam hipertensi
5. Metode
Ceramah, Tanya jawab dan praktek.
6. Media
a. Leaflet
7. Waktu
Hari, tanggal : Minggu, 16 Desember 2018
Jam : 08.30 – 09.20 WIB

Tahap	Pembicara	Peserta	Waktu
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Apersepsi materi 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Membalas salam 2. Memperhatikan 3. Mendengarkan dan menanggapi 	5 menit
Penyampaian materi	<ul style="list-style-type: none"> 1. Pengertian hipertensi 2. Penyebab hipertensi 3. Tanda dan gejala hipertensi 4. Pengertian diet hipertensi 5. Manfaat diet hipertensi 6. Menu makanan diet hipertensi 7. Pengertian senam hipertensi 8. Manfaat senam hipertensi 	Memperhatikan dan mempraktekkan	35 menit

	9. Senam hipertensi		
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya 2. Menyimpulkan kembali materi yang disajikan 3. Evaluasi dan pembagian leaflet 4. Memberi salam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bertanya' 2. Mendengarkan 3. Menjawab salam 	10 menit

9. Tempat

Tempat : Rumah Responden Balai RW II Kelurahan Medokan Ayu

10. Evaluasi

a. Aspek Kognitif

- 1) Apakah yang dimaksud dengan hipertensi?
- 2) Sebutkan faktor-faktor penyebab hipertensi!
- 3) Sebutkan tanda-tanda dan gejala hipertensi!
- 4) Apakah yang dimaksud dengan diet hipertensi?
- 5) Sebutkan manfaat diet hipertensi!
- 6) Sebutkan menu makanan yang boleh dikonsumsi pada diet hipertensi!
- 7) Apakah yang dimaksud dengan senam hipertensi?
- 8) Sebutkan manfaat senam hipertensi !
- 9) Berikan salah satu contoh senam hipertensi !

Lampiran

Materi Penyuluhan “Manajemen Diet dan Senam Hipertensi”

A. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah Kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Jika tekanan darah anda adalah 140/90 mmHg maka : sistoliknya : 140 mmHg dan diastoliknya : 90 mmHg.

B. Pengertian Diet Hipertensi

Diet hipertensi adalah salah satu cara mengatasi hipertensi tanpa efek samping yang serius, karena metode pengendaliannya yang alami (Utami, 2009). Penatalaksanaan diet hipertensi yaitu untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, menurunkan kadar kolesterol dan asam urat (Soenardi, 2005).

C. Tujuan Diet Hipertensi

Mengurangi asupan garam untuk menurunkan tekanan darah, idealnya dalam sehari menggunakan 5 gram atau 1 sendok teh, memperbanyak serat, mengonsumsi lebih banyak sayur dan serat akan mempermudah buang air besar dan menahan sebagian asupan natrium, menghentikan kebiasaan buruk merokok karena dapat meningkatkan kerusakan pembuluh darah dengan mengendapkan kolesterol pada pembuluh darah, meminum kopi dapat memacu detak jantung, maupun minum alkohol, memperbanyak asupan kalium untuk membantu mengatasi kelebihan natrium, memenuhi kebutuhan magnesium karena magnesium dapat menurunkan tekanan darah, melengkapi kebutuhan kalsium karena untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi, manfaat sayuran dan bumbu dapur dapat untuk mengontrol tekanan darah (Ramayulis, 2008).

D. Macam Diet Hipertensi

1. Diet Rendah Garam I

Dalam pemasakan tidak ditambahkan garam dapur sama sekali, makanan ini diberikan pada penderita hipertensi berat (diastol > 114 mmHg)

Contoh menu :

Pagi :

Nasi 1 gelas belimbing (70 GR)

Telur 1 butir (50 gr)
 Sayuran ½ gelas belimbing (50 gr)
 Minyak ½ sendok makan (5 gr)
 Gula pasir 1 sendok makan (10 gr)
 Siang dan Sore :
 Nasi 2 gelas belimbing (140 GR)
 Daging 2 potong (50 gr)
 Sayuran ¼ gelas (75 gr)
 Buah 1 buah pisang (75 gr)
 Minyak 1 sendok makan (10 gr)

2. Diet Rendah Garam II

Pemberian makan sehari sama dengan diet rendah garam I, dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ¼ sendok teh garam dapur. Makanan ini diberikan pada penderita hipertensi sedang (diastol 100 – 114 mmHg)

Contoh menu :

pagi nasi, telur dadar, tumis kacang panjang, sayur lodeh, papaya

Siang Nasi, ikan acar, telur, bacem, pisang

Sore Nasi, daging, tempe kering, sayur

3. Diet Rendah Garam III

Pemberian makanan sehari sama dengan diet rendah garam I, dalam pemasakannya boleh diberikan ½ sendok teh garam dapur. Makanan ini diberikan pada penderita hipertensi ringan (diastol < 100 mmHg). Untuk mempertinggi cita rasa dapat digunakan gula, cuka, bawang merah/ bawang putih, jahe, kunyit dan salam. Makanan yang dikukus, ditumis, digoreng, dipanggang lebih enak daripada direbus.

E. Definisi Senam Hipertensi

Senam hipertensi olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi) yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 3 kali.

F. Manfaat Senam Hipertensi

Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru serta membakar lemak yang berlebihan ditubuh karena aktifitas gerak untuk menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti pinggang, paha, pinggul, perut dan lain-lain. Meningkatkan kelenturan, keseimbangan kordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya.

G. Cara Senam Hipertensi

a) Gerakan pemanasan

- 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10 lalu bergantian dengan sisi lain.



- 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.



b) Gerakan Inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.



- 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepala tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.



- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan agak menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggiran dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.



- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.



- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.



- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya.



c) Pendinginan


- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.



- 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



HIPERTENSI



Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

2018

Hipertensi itu apa?

Kenaikan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Jika tekanan darah anda 140/90 maka : - sistolik 140

Apa saja gejalanya?

- Tekanan darah lebih dari 140/ 90 mmHg
- Rasa berat di tengkuk
- Kelelahan
- Susah tidur
- Pusing
- Mata berkunang-kunang
- Telinga berdengung

Klasifikasi Hipertensi

Kategori	Tekanan Darah Sistolik (mmHg)	Tekanan Darah Diastolik (mmHg)
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal Tinggi	130 - 139 mmHg	85 - 89 mmHg
Stadium 1 (ringan)	140 - 159 mmHg	90 - 99 mmHg
Stadium 2 (sedang)	160 - 179 mmHg	100 - 109 mmHg
Stadium 3 (berat)	180 - 209 mmHg	110 - 119 mmHg
Stadium 4 (maligna)	≥ 210 mmHg	≥ 120 mmHg

Apa saja penyebab hipertensi?

- *Stress*
- *Obesitas*
- *Merokok*
- *Alkohol*
- *faktor keturunan*

APA ITU SENAM HIPERTENSI ?

Senam Hipertensi adalah olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang dilakukan selama 30 menit dan dilakukan seminggu minimal 3 kali.

- Untuk meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru.
- Membakar lemak berlebihan dalam tubuh.
- Meningkatkan kelenturan, keseimbangan kordinasi, kelincahan, daya tahan dan sanggup melakukan kegiatan-kegiatan dan olahraga lainnya.
- menguatkan dan membentuk otot dan beberapa bagian tubuh lainnya seperti pinggang, paha, pinggul, perut .

CARA SENAM HIPERTENSI

A. Gerakan Pemanasan



1. Tekuk Kepala Kesamping tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10 lalu bergantian dengan sisi lain.



2. Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung

B. Gerakan Inti

1. Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.



2. Buka kedua tangan dengan jemari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalaan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.



3. Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan agak menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggung dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya



4. Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.



5. Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jemari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.



6. Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.

C. Pendinginan

1. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.



2. Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.



MANA.JEMEN DIET' MANA.JEMEN DIET' HIPERTENSI



Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya
2018

Diet Hipertensi diberikan pada pasien dengan tekanan darah diatas normal

Tujuan Diet :

- Membantu penurunan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh
- Mencegah komplikasi hipertensi

Syarat Diet :

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Konsumsi garam dapur beryodium kurang dari 5 g/ hari ($\frac{1}{2}$ sendok teh garam dapur.)
- Konsumsi makanan sumber kalsium dan kalium



1. Diet Rendah Garam I

Dalam pemasakan tidak ditambahkan garam dapur sama sekali, makanan ini diberikan pada penderita hipertensi berat (diastol > 114 mmHg)

Contoh menu :

Pagi :

Nasi 1 gelas belimbing (70 GR)

Telur 1 butir (50 gr)

Sayuran ½ gelas belimbing (50 gr)

Minyak ½ sendok makan (5 gr)

Gula pasir 1 sendok makan (10 gr)

Siang dan Sore :

Nasi 2 gelas belimbing (140 GR)

Daging 2 potong (50 gr)

Sayuran ¼ gelas (75 gr)

Buah 1 buah pisang (75 gr)

Minyak 1 sendok makan (10 gr)

2. Diet Rendah Garam II

Pemberian makan sehari sama dengan diet rendah garam I, dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ¼ sendok teh garam dapur. Makanan ini diberikan pada penderita hipertensi sedang (diastol 100 – 114 mmHg)

Contoh menu :

pagi nasi, telur dadar, tumis kacang panjang, sayur lodeh, papaya

Siang Nasi, ikan acar, telur, bacem, pisang

Sore Nasi, daging, tempe kering, sayur

3. Diet Rendah Garam III

Pemberian makanan sehari sama dengan diet rendah garam I, dalam pemasakannya boleh diberikan ½ sendok teh garam dapur. Makanan ini diberikan pada penderita hipertensi ringan (diastol < 100 mmHg). Untuk mempertinggi cita rasa dapat digunakan gula, cuka, bawang merah/ bawang putih, jahe, kunyit dan salam. Makanan yang dikukus, ditumis, digoreng, dipanggang lebih enak daripada direbus.



Lampiran 13

Menu Makanan Responden Selama Penelitian

1. Responden Pertama

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Menu Makanan	Kalori (Kkal)	Natrium (mg)
1.	Rabu, 5 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	572-764
			- Telur	188	
			- Perkedel jagung	108	
		Siang	- Ikan pindang	85,3	
			- Nasi	175	
			- Sayur Lodeh	61	
		Malam	- Telur	188	
			- Nasi goreng	267	
			- Nasi	175	
2.	Kamis, 6 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	0,5
			- Telur dadar	188	
			- Nasi	175	
		Siang	- Sayur bayam	18	
			- Tempe	118	
			- pisang	120	
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur bayam	18	
			- Tahu	111	
3.	Jum'at, 7 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	0,5
			- Ikan bandeng	180,7	
			- Nasi	175	
		Siang	- Sayur Lodeh	61	
			- Ikan Bandeng	180,7	
			- Nasi	175	
		Malam	- Sayur Lodeh	61	
			- Ikan Bandeng	180,7	
			- Nasi	175	
4.	Sabtu, 8 Desember 2018	Pagi	- Nasi goreng	267	0,5
		Siang	- Rujak Sayur	153	
		Malam	- Pisang goreng	128	
5.	Minggu, 9 Desember 2018	Pagi	- Tape goreng	260	600
			- Mie Instan	168	
		Siang	- Nasi	175	
			- Tumis Tempe Tahu	276	
		Malam	- Nasi	175	
			- Tumis Tempe Tahu	276	
	- Sayur Kacang Panjang	72			

6.	Senin, 10 Desember 2018	Pagi	- Nasi uduk	506	0,4
			- Ayam goreng	265	
		Siang	- Pisang	120	
			- Salak	63,6	
7.	Selasa, 11 Desember 2018	Pagi	- Tahu tek	153	0,8 0,5
			- Bubur Ayam	165	
		Siang	- Pisang	120	
			- Nasi	175	
8.	Rabu, 12 Desember 2018	Pagi	- Sayur Sop	95	0,5 0,5
			- Ayam goreng	265	
		Siang	- Nasi goreng	267	
			- Lontong Sayur	38	
9.	Kamis, 13 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	2,0 0,5 2,0 0,5
			- Sayur Asam	88	
		Siang	- Tempe	118	
			- Nasi	175	
10.	Jum'at, 14 Desember 2018	Pagi	- Sayur Asam	88	0,5
			- Tempe	118	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur Asam	88	
11.	Sabtu, 15 Desember 2018	Pagi	- Tempe	118	0,5 0,8 0,8 0,5
			- Nasi	175	
		Siang	- Ayam goreng	267	
			- Nasi kuning	506	
12.	Minggu, 16 Desember 2018	Pagi	- Pergedel Kentang	123	0,3 0,5 0,8 0,3
			- Tempe	118	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur Sop	95	
		Malam	- Ayam Kecap	358,8	0,8 0,5
			- Nasi	175	
		Pagi	- Sayur Sop	95	
			- Ayam Kecap	358,8	
		Siang	- Nasi	175	0,5 0,5 0,3
			- Bubur Ayam	165	
		Malam	- Ikan	87,65	
			- Tumis Kangkung	88	
			- Nasi	175	

13.	Senin, 17 Desember 2018	Pagi	- Ikan	236,7	0,5
			- Tumis Kangkung	59	0,3
			- Nasi	175	
		Siang	- Telur dadar	188	
			- Nasi	175	
			- Sayur bayam	18	
			- Tempe	118	0,5
		Malam	- Salak	63,6	
			- Nasi	175	
			- Sayur bayam	18	
14.	Selasa, 18 Desember 2018	Pagi	- Tempe	118	0,5
			- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0
		Siang	- Ayam goreng	267	0,5
			- Tempe	118	0,5
			- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0
		Malam	- Ayam goreng	267	0,5
			- Tempe	118	0,5
			- Nasi	175	
			- Tumis sayur	52	0,4
			- Pisang	120	

2. Responden Kedua

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Menu Makanan	Kalori (Kkal)	Natrium (mg)
1.	Rabu, 5 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Mie instan	168	600
		Siang	- Nasi	175	
			- Ayam bali	267	0,4
			- Ikan bandeng	180,7	0,5
		Malam	- Nasi	175	
			- Ayam bali	267	0,4
2.	Kamis, 6 Desember 2018	Pagi	- Ikan bandeng	180,7	0,5
			- Nasi pecel	175	
			- Tempe	118	0,5
		Siang	- Telur dadar	188	
			- Pepaya	46	
		Malam	- Semangka	48	
			- Nasi	175	
3.	Jum'at, 7 Desember 2018	Pagi	- Ikan lele	57,5	0,5
			- Nasi	175	
			- Sayur sop	95	0,8
			- Tahu goreng	111	0,5

		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur sop	95	0,8
			- Tahu goreng	111	0,5
			- Ayam goreng	267	0,5
		Malam	- Pisang molen	99	
4.	Sabtu, 8 Desember 2018	Pagi	- Salak	63,6	
			- Putu ayu	98	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur lodeh	61	1,3
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur lodeh	61	1,3
			- Ikan mujair	113,3	0,4
5.	Minggu, 9 Desember 2018	Pagi	- Bubur ayam	165	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur bayam	78	
			- Tumis Tempe Tahu	157	0,4
		Malam	- Nasi	175	
			- telur	40	
6.	Senin, 10 Desember 2018	Pagi	- Nasi pecel	175	
			- Telur	188	
			- Tempe	118	0,5
		Siang	- Pisang	120	
			- Salak	63,6	
			- Singkong goreng	146	
		Malam	- Nasi	175	
			- Ikan lele	57,5	0,5
7.	Selasa, 11 Desember 2018	Pagi	- Pisang	120	
			- Singkong rebus	146	
		Siang	- Nasi	175	
			- Tumis sawi	151	0,5
			- Telur dadar	188	
		Malam	- Nasi	175	
			- Tumis sawi	151	0,5
			- Telur dadar	188	
8.	Rabu, 12 Desember 2018	Pagi	- Nasi goreng	127	
		Siang	- Nasi	175	
			- Pepes tahu tempe	157	
		Malam	- Nasi	175	
			- Tempe	118	0,5
			- Telur	188	
9.	Kamis, 13 Desember 2018	Pagi	- Ubi goreng	125	
			- Tempe	118	0,5
		Siang	- Gado-gado	295	

		Malam	- Nasi	175	
			- Ayam goreng	267	0,5
10.	Jum'at, 14 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Malam	- Pisang	120	
11.	Sabtu, 15 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Soto ayam	101	
		Siang	- Nasi	175	
			- Soto ayam	101	
		Malam	- Pisang	120	
12.	Minggu, 16 Desember 2018	Pagi	- Ubi goreng	125	
			- Tahu isi	124	
		Siang	- Nasi	175	
			- Pergedel kentang	123	
			- Tumis kacang	118	0,3
		Malam	- Nasi	175	
			- Telur	188	
			- Tumis kacang	118	0,3
13.	Senin, 17 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Pepes tahu tempe	157	
		Siang	- Rujak sayur	153	
		Malam	- Singkong rebus	146	
			- Ubi rebus	125	
14.	Selasa, 18 Desember 2018	Pagi	- Nasi pecel	175	
			- Telur	188	
			- Tahu	111	0,5
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur sop	95	0,8
			- Ayam goreng	267	0,5
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur sop	95	0,8
			- Ayam goreng	267	0,5

3. Responden Ketiga

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Menu Makanan	Kalori (Kkal)	Natrium (mg)
1.	Rabu, 5 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Ikan asin	66	44,0
			- Tempe	118	0,5
			- Sayur asam	41,6	2,0

			Siang	- Nasi	175	
				- lele	57,5	0,5
				- tempe	118	0,5
				- sayur asam	41,6	2,0
			Malam	- Nasi	175	
				- Ikan lele	57,5	0,5
2.	Kamis, 6 Desember 2018		Pagi	- Nasi	175	
				- Ikan mujair	113,3	0,4
			Siang	- Nasi	175	
				- Ikan mujair	113,3	0,4
			Malam	- Nasi	175	
				- Soto ayam	101	
3.	Jum'at, 7 Desember 2018		Pagi	- Bubur ayam	165	
			Siang	- Mie instan	168	600
			Malam	- Nasi	175	
				- Tempe	118	0,5
				- Telur	188	
4.	Sabtu, 8 Desember 2018		Pagi	- Putu ayu	98	
				- Telur rebus	97	
			Siang	- Nasi	175	
				- Tumis sawi	151	0,6
				- Usus ayam	267	
			Malam	- Nasi	175	
				- Mie bihun	263	
				- Ayam goreng	267	0,5
5.	Minggu, 9 Desember 2018		Pagi	- Nasi pecel	175	
				- Ayam goreng	267	0,5
			Siang	- Belimbing	80	
				- Ubi rebus	125	
			Malam	- Nasi goreng	267	
6.	Senin, 10 Desember 2018		Pagi	- Nasi	175	
				- Tempe	118	0,5
				- Lele	57,5	0,5
			Siang	- Nasi	175	
				- Lele	57,5	0,5
				- Sayur lodeh	61	1,3
			Malam	- Nasi	175	
				- Lele	57,5	0,5
				- Sayur lodeh	61	1,3
7.	Selasa, 11 Desember 2018		Pagi	- Nasi	175	
				- Pepes ikan	143,5	0,8
			Siang	- Nasi	175	
				- Pepes ikan	143,5	0,8
			Malam	- Nasi	175	

8.	Rabu, Desember 2018	12	Pagi	- Tumis kacang panjang	118	0,3
				- Nasi	175	
				- Ayam bali	267	0,5
			Siang	- Tahu	111	0,5
				- Nasi	175	
				- Ayam bali	267	0,5
			Malam	- Tahu	111	0,5
				- Tahu campur	525	
9.	Kamis, 13 Desember 2018		Pagi	- Pisang goreng		
				- Singkong goreng	146	
				- Nasi	175	
			Siang	- Sayur asam	88	2,0
				- Lele	57,5	0,5
				- Nasi	175	
			Malam	- Sayur asam	88	2,0
				- Lele	57,5	0,5
				- Nasi	175	
10.	Jum'at, 14 Desember 2018	14	Pagi	- Nasi	175	
				- Pepes tahu tempe		
				- Nasi	175	
			Siang	- Mie bihun	263	
				- Ayam goreng	267	0,5
				- Nasi	175	
			Malam	- Mie bihun	263	
				- Ayam goreng	267	0,5
				- Nasi	175	
11.	Sabtu, 15 Desember 2018		Pagi	- Salak	63,6	
				- Roti kukus	237	
				- Nasi	175	
			Siang	- Sayur bayam	88	
				- Tempe goreng	118	0,5
				- Tahu goreng	111	0,5
			Malam	- Nasi	175	
				- Sayur bayam	88	
				- Tempe goreng	118	0,5
				- Tahu goreng	111	0,5
12.	Minggu, 16 Desember 2018	16	Pagi	- Nasi	175	
				- Tahu	111	0,5
				- Telur kare	96	
			Siang	- Nasi	175	
				- Tahu	111	0,5
				- Telur kare	96	
			Malam	- Nasi	175	
				- Sayur urap	52	
				- Ayam	164,3	0,5
13.	Senin, 17		Pagi	- Pisang goreng		

	Desember 2018		- Tahu isi	124	
		Siang	- Gado-gado	295	
		Malam	- Nasi	175	
			- Ikan mujair	113,3	0,4
			- Telur goreng	188	
14.	Selasa, 18 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Tumis kacang panjang	118	0,3
			- Telur	188	
		Siang	- Nasi	175	
			- Pisang	120	
			- Sayur kacang	118	0,3
		Malam	- Nasi	175	
			- Ikan mujair	113,3	0,4

4. Responden Keempat

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Menu Makanan	Kalori (Kkal)	Natrium (mg)
1.	Rabu, Desember 2018	5 Pagi	- Nasi goreng	175	
			- telur	188	
		Siang	- lontong sayur	38	
		Malam	- mie instan	168	600
2.	Kamis, 6 Desember 2018	Pagi	- Tempe goreng	118	0,5
			- Tahu isi		0,5
		Siang	- Nasi	175	
			- Soto ayam	120	
		Malam	- Nasi	175	
			- Soto ayam	120	
3.	Jum'at, Desember 2018	7 Pagi	- Bubur ayam	165	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur sop		0,8
			- Tempe goreng	118	0,5
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur sop		0,8
			- Tempe goreng	118	0,5
			- Ikan mujair		0,4
4.	Sabtu, 8 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Siang	- Pisang goreng	75	
		Malam	- Nasi	175	
			- Ikan lele	57,5	0,5
5.	Minggu, Desember 2018	9 Pagi	- Kacang rebus		
			- Singkong goreng	146	
		Siang	- Nasi	175	

			- Ayam kecap	358,8	0,5
		Malam	- Nasi	175	
			- Ayam kecap	358,8	0,5
6.	Senin, 10 Desember 2018	Pagi	- Nasi pecel	175	
			- Tempe goreng	118	0,5
			- Tahu bali	111	0,5
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur bayam	88	
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur bayam	88	
			- Ikan mujair	113,3	0,4
7.	Selasa, 11 Desember 2018	Pagi	- Mie instan	168	
		Siang	- Nasi	175	
			- Tumis sawi	151	0,6
		Malam	- Nasi	175	
			- Tumis sawi	151	0,6
8.	Rabu, 12 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Tumis kacang	118	0,3
			- Telur dadar	188	
		Siang	- Nasi	175	
			- Tumis kacang	118	0,3
			- Telur dadar	188	
		Malam	- Nasi goreng	267	
9.	Kamis, 13 Desember 2018	Pagi	- Lontong sayur	38	
		Siang	- Tahu isi	121	
			- Pisang goreng		
		Malam	- Nasi	175	
			- Cap jay	114	
10.	Jum'at, 14 Desember 2018	Pagi	- Nasi	175	
			- Pergedel jagung	108	
			- Sayur sop	95	0,8
		Siang	- Nasi	175	
			- Pergedel jagung	108	
			- Sayur sop	95	0,8
		Malam	- Martabak manis	265	
11.	Sabtu, 15 Desember 2018	Pagi	- Putu ayu	98	
			- Apem	151	
		Siang	- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0
			- Tempe goreng	118	0,5
			- Ayam goreng	267	0,5
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur asam	88	2,0

				- Tempe goreng	118	0,5
				- Ayam goreng	267	0,5
12.	Minggu, Desember 2018	16	Pagi	- Bubur ayam	165	
			Siang	- Nasi	175	
				- Sayur lodeh	61	1,3
				- Ayam goreng	267	0,5
			Malam	- Nasi	175	
				- Sayur lodeh	61	1,3
				- Ayam goreng	267	0,5
13.	Senin, 17 Desember 2018		Pagi	- Nasi pecel	175	
				- Telur dadar	188	
			Siang	- Pisang goreng		
			Malam	- Nasi	175	
				- Telur goreng	111	
14.	Selasa, 18 Desember 2018		Pagi	- Nasi goreng	267	
				- Telur	188	
			Siang	- Rujak sayur	153	
				- Papaya	46	
				- semangka	48	
			Malam	- Nasi	175	
				- Ikan mujair	113,3	0,4

5. Responden Kelima

No.	Hari/Tanggal	Waktu	Menu Makanan	Kalori (Kkal)	Natrium (mg)	
1.	Rabu, Desember 2018	5	Pagi	- Nasi	175	
				- Soto ayam	101	
				- kerupuk	72	
			Siang	- Nasi	175	
				- Soto ayam	101	
				- kerupuk	72	
			Malam	- bakwan sayur	270	
				- tahu isi	124	
2.	Kamis, 6 Desember 2018		Pagi	- Nasi pecel	175	
				- Telur dadar	188	
			Siang	- Pisang	120	
				- Jeruk	46	
			Malam	- Martabak manis	265	
3.	Jum'at, Desember 2018	7	Pagi	- Mie isntan	168	600
			Siang	- Nasi	175	
				- Sayur lodeh	61	1,3
				- ayam	267	0,5
			Malam	- singkong rebus	146	

4.	Sabtu, 8 Desember 2018	Pagi	- ubi rebus	125			
			- Putu ayu	98			
			- Singkong rebus	146			
		Siang	- pisang	120			
			- Nasi	175			
			- Sayur sop	95	0,8		
		Malam	- Ikan kembung	87,65	0,5		
			- Nasi	175			
			- Sayur sop	95	0,8		
5.	Minggu, 9 Desember 2018	Pagi	- Ikan kembung	87,65	0,5		
			- Nasi	175			
		Siang	- Pepes tahu tempe	157			
			- Nasi	175			
		Malam	- Pepes tahu tempe	157			
			- Pisang coklat	240			
			- Nasi	175			
		6.	Senin, 10 Desember 2018	Pagi	- Telur dadar	188	
					- Rujak sayur	153	
Malam	- Nasi rawon			331			
7.	Selasa, 11 Desember 2018	Pagi	- Lontong sayur	38			
			Siang	- Nasi	175		
		- Tahu		111	0,5		
		Malam	- Telur bali	188			
			- Nasi	175			
		- Tahu	111	0,5			
8.	Rabu, 12 Desember 2018	Pagi	- Telur bali	188			
			- Nasi	175			
		Siang	- Ayam bali	267	0,5		
			- Nasi	175			
		Malam	- Ayam bali	267	0,5		
			- Nasi	175			
9.	Kamis, 13 Desember 2018	Pagi	- Ayam bali	175	0,5		
			- Nasi	175			
		Siang	- Gulai ayam	165,3	0,9		
- Nasi	175						
10.	Jum'at, 14 Desember 2018	Malam	- Gulai ayam	165,3	0,9		
			- Tahu tek	153			
		Pagi	- Tahu tek	153			
			- Singkong goreng	146			
		Siang	- Pisang molen	240			
			- Nasi	175			
Malam	- Sayur lodeh	61	1,3				
	- Telur rebus	97					
		Malam	- Nasi	175			
			- Sayur lodeh	61	1,3		

			- Telur rebus	97	
11.	Sabtu, 15	Pagi	- Putu ayu	98	
	Desember		- Salak	63,6	
	2018	Siang	- Nasi	175	
			- Sayur tumis sawi	151	0,6
			- Tahu goreng	111	0,5
			- Ikan mujair	113,3	0,4
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur tumis sawi	151	0,6
			- Tahu goreng	111	0,5
			- Ikan mujair	113,3	0,4
12.	Minggu, 16	Pagi	- Nasi	175	
	Desember		- Cah labu siam	41,6	0,4
	2018	Siang	- Nasi	175	
			- Cah labu siam	41,6	0,4
		Malam	- Onde-onde	317	
13.	Senin, 17	Pagi	- Mie instan	168	
	Desember	Siang	- Gado-gado	295	
	2018	Malam	- Nasi	175	
			- Ikan lele	57,5	0,5
14.	Selasa, 18	Pagi	- Singkong rebus	146	
	Desember	Siang	- Nasi	175	
	2018		- Sayur lodeh	61	1,3
			- Tempe goreng	118	0,5
		Malam	- Nasi	175	
			- Sayur lodeh	61	1,3
			- Tempe goreng	118	0,5

*Lampiran 14***DOKUMENTASI PENELITIAN****Pengkajian Awal**

Keterangan : di rumah responden tanggal 5 Desember 2018

Pengukuran Tekanan Darah Awal

Keterangan : di rumah responden tanggal 5 Desember 2018

Senam Hipertensi



Tanggal 7 Desember 2018



Tanggal 10 Desember 2018

Keterangan : di rumah responden

Senam bersama di balai RW



Keterangan : di makam pahlawan balai RW II tanggal 16 Desember 2018

Pengukuran tekanan darah akhir



Keterangan : di rumah responden tanggal 18 Desember 2018

**SURAT PERNYATAAN
PUBLIKASI ILMIAH**

Bismillahirrahmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Septia Ayu Damayanti, S.Kep
NIM : 20174663014
Fakultas / Jurusan : Fakultas Ilmu Kesehatan / Profesi Ners
Jenis : Naskah Publikasi
Judul : STUDI KASUS PENERAPAN PELAKSANAAN MANAJEMEN
DIET DAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH PUSKESMAS
MEDOKAN AYU SURABAYA

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik baik di Universitas Muhammadiyah Surabaya maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan judul buku aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari, terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan akademik yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Surabaya, 07 Januari 2019

nyatakan







Septia Ayu Damayanti, S.Kep

BERITA ACARA

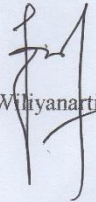
Judul : "Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya"

Nama : Septia Ayu Damayanti

Pembimbing 1: Dr. Pipit Festi Wiliyanarti, S.KM., M.Kes

No	Hal yang direvisi	Revisian	Tanda Tangan
1.	Bab 1 Latar belakang (Halaman 1)	Menambahkan masalah dan dampak yang ada pada latar belakang.	
2.	Bab 1 Latar belakang (Halaman 2)	Menambahkan kronologi	
3.	Bab 4 Karakteristik Responden (Halaman 36)	Memindah tabel menu makanan responden 1-5 selama 2 minggu di lampiran.	
4.	Lampiran Satuan Acara Kegiatan	Menambahkan satuan acara kegiatan	
5.	Lampiran Dokumentasi	Menambahkan keterangan tempat	
6.	Abstrak	Menambahkan keterangan kepatuhan responden terhadap diet hipertensi	

TTD


Dr. Pipit Festi Wiliyanarti, S.KM., M.Kes

BERITA ACARA

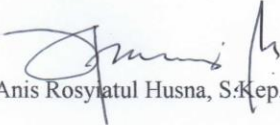
Judul : "Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya"

Nama : Septia Ayu Damayanti

Pembimbing 2: Anis Rosyiatul Husna, S.Kep.,Ns., M.Kes

No	Hal yang direvisi	Revisian	Tanda Tangan
1.	Bab 3 Etika Penelitian (Halaman 35)	Mengubah format tulisan menjadi miring pada sub judul	fh
2.	Bab 4 Data Demografi (Halaman 38)	Menambahkan data jenis obat yang diminum dan jenis olahraga.	fh
3.	Bab 4 Pembahasan alinea 2 (Halaman 50)	Menambahkan kalimat	fh
4.	Bab 5 Saran (Halaman 63)	Mengganti kata diaplikasikan dengan diterapkan	fh
5.	Bab 5 Saran (Halaman 55)	Menambahkan saran bagi keluarga	fh
6.	Lampiran 11 (Leaflet Diet hipertensi)	Menambahkan leaflet diet hipertensi	fh
7.	Daftar Pustaka	Menambahkan daftar pustaka	fh

TTD

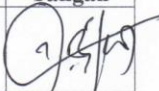
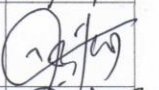
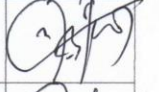
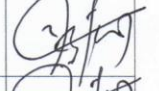
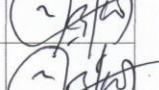
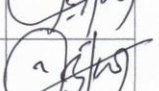
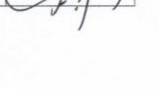

Anis Rosyiatul Husna, S.Kep.,Ns., M.Kes

BERITA ACARA

Judul : "Studi Kasus Pelaksanaan Manajemen Diet Dan Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya"

Nama : Septia Ayu Damayanti

Penguji : Retno Sumara, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Hal yang direvisi	Revisian	Tanda Tangan
1.	Bab 1 Latar belakang alinea 1 (Halaman 1)	Menambahkan masalah dan dampak yang ada pada latar belakang.	
2.	Bab 1 Latar belakang alinea 2 (Halaman 2)	Menambahkan jumlah penderita hipertensi di wilayah puskesmas Medokan Ayu Surabaya	
3.	Bab 1 Latar belakang alinea 3 (Halaman 2)	Menambahkan penjelasan kronologi, penyebab hipertensi dan dampak yang ditimbulkan.	
4.	Bab 1 Latar belakang alinea 7 (Halaman 4)	Menambahkan jadwal senam hipertensi	
5.	Bab 2 Kerangka Konsep (Halaman 31)	Mengubah kerangka konsep	
6.	Bab 3 Kriteria Interpretasi (Halaman 35)	Mengubah kriteria interpretasi manajemen diet dengan diet rendah garam III	
7.	Bab 4 Gambaran lokasi penelitian (Halaman 37)	Menambahkan data dukungan untuk menunjang penelitian.	

TTD



Retno Sumara, S.Kep., Ns., M.Kep

JURNAL
PELAKSANAAN MANAJEMEN DIET DAN SENAM HIPERTENSI
TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI
WILAYAH PUSKESMAS MEDOKAN AYU SURABAYA

Septia Ayu Damayanti*, Dr. Pipit Festi Wiliyanarti., S.KM., M.Kes**, Anis
Rosyiatul Husna, S.Kep., Ns., M.Kes***
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
Program Studi Profesi Ners
septyadamay12@gmail.com

Abstract

Usia lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang dikarenakan adanya penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan, seperti hipertensi yang apabila tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan komplikasi pada organ tubuh lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah pada lansia riwayat hipertensi setelah pelaksanaan manajemen diet dan senam hipertensi.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan populasi seluruh lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah puskesmas Medokan Ayu dengan jumlah responden 5 lansia. Instrument yang digunakan adalah alat sfigmomanometer dan lembar observasi. Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu dengan menerapkan manajemen diet hipertensi dan pelaksanaan senam 3 kali setiap minggunya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan pelaksanaan manajemen diet dan senam hipertensi dibandingkan tekanan darah sebelum pelaksanaan pada 5 responden lansia penelitian ini. Meskipun terdapat responden yang kurang patuh dengan diet hipertensi yang telah ditetapkan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi setelah dilakukan manajemen diet dan senam hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Surabaya.

Kata Kunci : Manajemen Diet Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia Hipertensi

PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia cenderung mengalami masalah kesehatan yang dikarenakan adanya penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan. salah satu dampak dari penurunan fungsi organ tubuh lansia secara alamiah yaitu terjadi labilitas tekanan darah (Astari, 2013). Hipertensi telah menjadi tantangan dan masalah yang serius bagi kesehatan masyarakat di dunia, tidak karena tingginya prevalensi tetapi juga faktor resiko utama penyakit kardiovaskular dan ginjal (Thristyaningsih et al, 2011). Hipertensi belum diketahui secara pasti faktor penyebabnya, namun ada beberapa faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga diikuti dengan kurangnya berolahraga, serta mengonsumsi makanan berlemak dan berkadar garam tinggi (Udjiyanti, 2010). Konsumsi garam yang tinggi dan tidak diimbangi dengan aktivitas seperti berolahraga akan meningkatkan terjadi hipertensi yang bila dibiarkan secara terus menerus dapat menimbulkan komplikasi ke penyakit lain yang lebih berat.

Kejadian hipertensi secara global cenderung meningkat, terutama pada Negara maju dan Negara berkembang. Peningkatan prevalensi hipertensi berbanding lurus dengan peningkatan usia. Di Amerika, prevalensi hipertensi paling tinggi ditemukan pada penduduk usia ≥ 60 tahun yaitu sebesar 65%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian hipertensi selalu meningkat di setiap tahunnya. Kementerian Kesehatan RI (2013) menyatakan adanya peningkatan penderita hipertensi dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2013.

Prevalensi penduduk berusia 65-74 tahun di Indonesia yang mengalami hipertensi sebesar 57,6%. Prevalensi hipertensi lebih tinggi pada pria hingga usia 55 tahun, namun demikian sedikit lebih tinggi pada wanita *postmenopause*. Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi mencapai 26,2 %. Prevalensi penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 62,4% (BPPK Kemenkes, 2013). Prevalensi di kota Surabaya dari 431.427 pasien yang diperiksa tekanan darah di puskesmas terdapat 10,43% penderita hipertensi (Profil Dinkes Surabaya, 2016). Di wilayah puskesmas Medokan Ayu sendiri terdapat lansia yang menderita hipertensi sebanyak 63 orang terdapat juga lansia yang mengalami kekambuhan hipertensi akibat tidak dapat mengontrol pola hidup seperti diet dan aktivitas yang kurang.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menaikkan resiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya resiko menjadi gemuk, orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri. Kemudian ditambah dengan konsumsi natrium yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatnya konsentrasi natrium di luar sel dan berakibat cairan yang tersimpan di dalam sel akan tertarik keluar oleh natrium dan memenuhi ruang diluar sel. Sehingga volume darah dalam sistem sirkulasi akan meningkat dan hal ini membuat jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh dan menyebabkan tekanan darah meningkat (Apriadi, 2007).

Namun jika obat-obatan terus diberikan pada kelompok lansia yang telah mengalami penurunan fungsi organ, salah satunya ginjal, maka akan memperberat fungsi organ tersebut. Oleh karena itu, dilakukan upaya lain untuk membantu mengendalikan hipertensi khususnya pada kelompok lansia, salah satunya dengan melakukan manajemen diet hipertensi yaitu memilih pola makan yang tercantum dalam pola diet rendah garam (Nuhumaira et al, 2014).

Penelitian di Indonesia membandingkan antara penerapan pola diet DASH dikombinasikan diet rendah garam (DRG) dengan penerapan diet rendah garam (DRG) pada wanita menopause dengan hipertensi dan didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic masing-masing sebesar 5,23 mmHg dan 1,98 mmHg. Sedangkan diet rendah garam saja menurunkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik masing-masing sebesar 2,5 mmHg dan 1,75 mmHg (Nuhumaira, 2014).

Selain itu terdapat terapi non farmakologis lainnya yaitu dengan berolahraga secara teratur. Penelitian menunjukkan bahwa melakukan olahraga secara rutin dapat menurunkan tekanan darah, olahraga atau aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari sudah cukup untuk menurunkan tekanan darah, namun pada orang lanjut usia tidak boleh melakukan olahraga yang terlalu berat, pilihlah olahraga yang dapat dinikmati seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda atau senam. Pada lanjut usia kekuatan mesin pompa jantung berkurang. Berbagai pembuluh darah penting

terutama di jantung dan otak mengalami kekakuan. Latihan fisik atau senam dapat membantu kekuatan pompa jantung agar bertambah sehingga aliran darah dalam tubuh kembali lancar. Jika dilakukan secara teratur akan memberikan efek yang baik bagi lansia terhadap tekanan darahnya (Pratiwi, 2016).

Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Senam hipertensi baiknya dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yaitu 2 hari sekali. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hernawan et al (2017) terdapat pengaruh pemberian senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Sehingga dengan adanya terapi diet hipertensi ditambah pelaksanaan senam hipertensi diharapkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Penerapan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Medokan Ayu Kecamatan Rungkut Kota Surabaya, yang diharapkan dengan dilakukan dua intervensi yaitu diet hipertensi dan senam hipertensi akan lebih memberikan hasil penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi

menjelaskan peristiwa yang terdapat pada penelitian.

Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif* yaitu

Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia dengan Hipertensi yang terdapat pada wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, spignomanometer dan stetoskop.

Lembar observasi digunakan untuk mencatat setiap hasil pengukuran tekanan darah dan menu makanan yang dikonsumsi sehari-harinya.

Hasil

A. Karakteristik Responden Penelitian

1. Responden Pertama

Responden pertama atas nama Tn. J berumur 57 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 4 tahun. Bertempat tinggal bersama istrinya dengan kegiatan sehari-hari tidak bekerja dan berdiam diri di rumah. Rutin memeriksakan kesehatannya ke dokter setiap satu bulan sekali. Saat peneliti menjelaskan manfaat dari penelitian ini Tn J menyetujui dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Kegiatan senam hipertensi juga diikuti dengan baik dalam setiap gerakan mengikuti beriringan dengan peneliti. Berkaitan dengan manajemen diet hipertensi diikuti dengan baik, pada awalnya Tn J senang mengonsumsi ikan laut yang diasinkan. Saat penelitian Tn. J sudah mengurangi konsumsi ikan laut yang diasinkan, karena Tn J menginginkan tekanan darahnya dalam batas normal.

2. Responden Kedua

Responden kedua atas nama Ny. S berumur 72 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 2 tahun. Ny S tinggal di rumahnya bersama suami, anak dan cucu dengan kegiatan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga mengurus keluarga dan rumahnya. Saat diminta menjadi responden untuk penelitian Ny S menyetujui dan bersedia menjadi

responden. Ny S mengatakan ingin dapat mengontrol tekanan darahnya agar tetap normal. Sebelumnya Ny S sering menggunakan tambahan bahan penyedap yang tinggi dan tidak mengetahui kadar garam yang boleh dikonsumsi perharinya. Ny S sangat aktif dalam berkegiatan di lingkungan sekitar rumah, seperti selalu mengikuti posyandu lansia untuk memeriksakan kesehatannya dan ikut serta senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti senam hipertensi Ny S setuju.

3. Responden Ketiga

Responden ketiga atas nama Ny. K berumur 68 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 10 tahun. Ny K tinggal sendirian setelah ditinggal suaminya meninggal dan anaknya satu sudah berkeluarga namun tinggal berdekatan dengan tempat tinggalnya. Saat diminta menjadi responden Ny K setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian Ny K sudah mengenal beberapa makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah namun belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny K mengatakan sering mengonsumsi ikan yang diawetkan dan membatasi konsumsi makanan olahan dan penyedap makanan. Kegiatan sehari-hari Ny. K berdagang di rumah dan aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny K menyetujuinya.

4. Responden Keempat

Responden keempat atas nama Ny. A berumur 61 tahun, memiliki riwayat

hipertensi selama 1 tahun. Ny A tinggal bersama anaknya yang terakhir namun sudah berkeluarga, suaminya baru meninggal setahun terakhir. Saat diminta menjadi responden Ny A setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian Ny A sudah mengenal makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah seperti ikan asin namun belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny A mengatakan sering mengkonsumsi ikan laut. Kegiatan sehari-hari Ny. A sebagai ibu rumah tangga dan mengasuh cucunya. Ny A aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny A menyetujuinya.

5. Responden Kelima

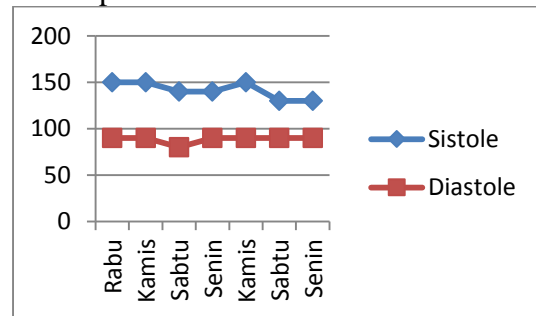
Responden kelima atas nama Ny. R berumur 65 tahun, memiliki riwayat hipertensi selama 5 tahun. Ny R tinggal bersama suaminya dan anaknya yang sudah berkeluarga. Saat diminta menjadi responden Ny R setuju dan bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Ketika dilakukan pengkajian Ny R belum mengetahui makanan yang dapat meningkatkan tekanan darah dan belum mengetahui jumlah garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ny R mengatakan tidak membatasi makanan yang ingin dikonsumsinya, Ny R masih belum bisa mengontrol atau memilah makanan yang seharusnya tidak dikonsumsi agar tekanan darahnya tidak naik, walaupun Ny R sudah mengetahui kalau makanan tersebut dapat memicu kenaikan tekanan darah. Ny R juga aktif dalam mengikuti posyandu lansia dan senam yang diadakan setiap hari sabtu di balai

RW. Jadi ketika diminta untuk mengikuti kegiatan penelitian seperti senam hipertensi Ny R menyetujuinya.

B. Hasil Identifikasi Tekanan Darah

1. Responden Pertama

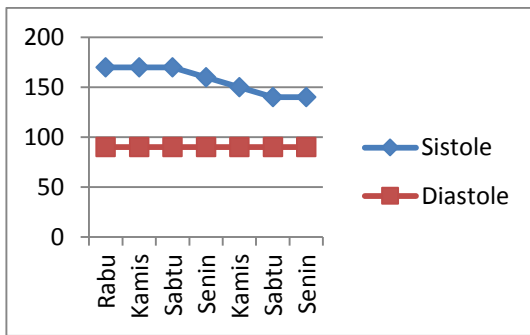
Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Responden Pertama



Gambar grafik di atas menjelaskan tekanan darah Tn J selama penelitian yang dilakukan 7 kali pemeriksaan. Didapatkan hasil tekanan darah lebih rendah setelah perlakuan dibandingkan sebelum perlakuan. Sebelum perlakuan tekanan darah Tn J 150/90 mmHg dan turun pada pengukuran ke tiga dan keempat, kemudian kembali meningkat pada pengukuran kelima dan pada hari terakhir ke tujuh kembali menurun menjadi 130/90 mmHg. Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Tn J menyetujui untuk lebih memilah makanan yang akan dikonsumsi. Terkait dengan kandungan garam yang tinggi di dalam makanan yang dapat memicu peningkatan tekanan darah Tn J memperbanyak konsumsi sayur dan buah yang sebelumnya jarang dikonsumsi. Akan tetapi ada satu hari Tn J mengonsumsi mie instan yang mengandung kadar garam tinggi.

2. Responden Kedua

Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Responden Kedua

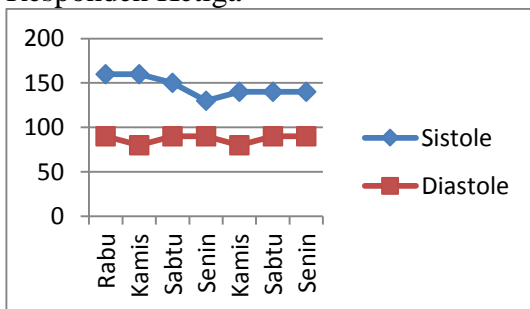


Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden kedua selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden kedua ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. S sebelum perlakuan 170/90 mmHg dan terus stabil turun hingga akhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny S menyetujui dan sudah mengurangi jumlah penyedap makanan yang digunakan pada saat memasak. Ny S mengatakan sudah mengurangi makanan yang mengandung garam dan beralih mengkonsumsi buah, sayur dan umbi-umbian.

3. Responden Ketiga

Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Responden Ketiga



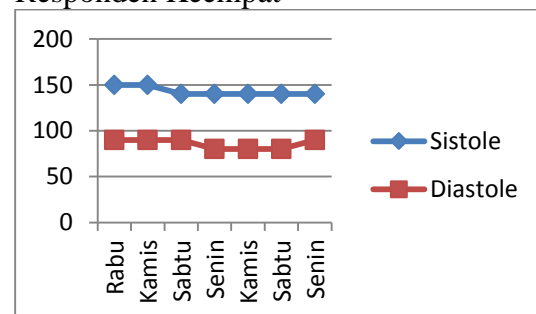
Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden ketiga selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan

darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden ketiga ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. S sebelum perlakuan 160/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran keempat menjadi 130/90 mmHg kemudian terjadi peningkatan pada hari kelima menjadi 140/90 mmHg hingga hari terakhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny K menyetujui dan sudah mengurangi jumlah konsumsi ikan yang diawetkan atau ikan asin. Ny K mengatakan lebih sering mengkonsumsi buah, sayur dan umbi-umbian.

4. Responden Keempat

Gambar 4.4 Grafik Tekanan Darah Responden Keempat

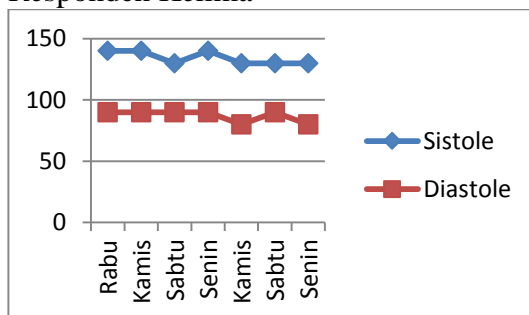


Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden keempat selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden keempat ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. A sebelum perlakuan 150/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran hari terakhir penelitian menjadi 140/90 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny A menyetujui untuk mengikuti menu diet hipertensi yang sudah dijelaskan namun Ny A masih sering mengonsumsi makanan berpengawet seperti mie instan dan gorengan yang dibeli di warung dekat rumahnya yang tidak diketahui jumlah takaran garamnya ataupun penggunaan penyedap makanan.

5. Responden Kelima

Gambar 4.5 Grafik Tekanan Darah Responden Kelima



Gambar diatas menjelaskan tekanan darah responden kelima selama penelitian, dan didapatkan hasil tekanan darah sesudah perlakuan lebih kecil dibandingkan sebelum perlakuan yang berarti tekanan darah responden kelima ini turun setelah dilakukan perlakuan senam hipertensi dan manajemen diet hipertensi. Tekanan darah Ny. A sebelum perlakuan 140/90 mmHg dan terus stabil turun hingga pengukuran hari terakhir penelitian menjadi 130/80 mmHg.

Setelah dijelaskan mengenai manajemen diet hipertensi Ny R menyetujui untuk mengikuti menu diet hipertensi yang sudah dijelaskan dan Ny R sudah mulai mengurangi konsumsi makanan yang dapat mudah meningkatkan tekanan darah dan lebih beralih ke sayur, buah dan umbi-umbian.

Pembahasan

4.2.1 Tekanan Darah pada Pasien Sebelum Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Berdasarkan penelitian di atas, didapatkan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Medokan Ayu dengan jumlah responden sebanyak 5 orang. Terdapat sebanyak 3 orang (60%) yang mengalami hipertensi stadium 1 (ringan) dan sebanyak 2 orang (40%) mengalami hipertensi stadium 2 (sedang). Sedangkan jumlah garam yang dikonsumsi sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3 sendok teh per harinya, sebanyak 2 orang (40%) mengonsumsi garam 3½ sendok teh per harinya dan 1 orang (20%) mengonsumsi garam 4 sendok teh per harinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan asumsi Dewi (2010) yang mengatakan semakin tua umur seseorang, maka pengaturan metabolisme zat kapurnya (kalsium) terganggu. Hal ini akan mengakibatkan banyaknya zat kapur yang beredar bersama aliran darah, akibatnya darah menjadi padat dan tekanan darah menjadi meningkat. Selain itu penyebab hipertensi sering terjadi pada lansia dikarenakan perubahan gaya hidup dan karena banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Kenia, 2013). Ditambah dengan berkurangnya aktivitas dalam sehari-hari yang dapat mengakibatkan seseorang tersebut memiliki frekuensi denyut jantung lebih tinggi sehingga otot jantung harus lebih bekerja keras pada saat kontraksi yang mengakibatkan kenaikan tekanan darah (Mahmudah et al, 2015).

Berdasarkan uraian di atas, sebelum diberikan manajemen diet

hipertensi dan senam hipertensi, responden yang sudah memasuki usia lansia mengalami hipertensi. Hal ini dikarenakan responden kurang memperhatikan pola makan dan belum mengetahui jumlah kadar garam yang boleh dikonsumsi per harinya. Ditambah aktivitas yang kurang dikarenakan mayoritas sudah tidak bekerja.

4.2.2 Respon Pasien Selama Proses Penelitian

Dari beberapa pertemuan responden dapat menyepakati, memahami tujuan dan maksud kedatangan peneliti yaitu dengan memberikan dan memantau diet hipertensi berupa pembatasan konsumsi garam sebanyak $\frac{1}{2}$ sendok teh garam per harinya yang dilakukan responden dan membantu mempragakan senam hipertensi selama 30 menit berupa gerak pemanasan 5 menit, gerakan inti selama 20 menit dan gerakan pendinginan selama 5 menit. Kelima responden memiliki respon yang positif dan antusias dalam melaksanakan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi. Para responden berharap dengan mengikuti semua prosedur tekanan darah mereka dapat normal dan menambah pengetahuan mereka, karena sebelumnya para responden tidak mengetahui bagaimana caranya tepat mengontrol tekanan darah.

Secara rutin dalam 2 minggu para responden makan sebanyak 3 kali dengan menu makanan yang telah ditentukan dengan panduan diet rendah garam III dan jumlah garam yang dikonsumsi per harinya sebanyak $\frac{1}{2}$ sendok teh. Responden tetap makan rutin 3 kali sehari namun hanya jumlah garam yang dikurangi, sebelumnya jumlah garam yang dikonsumsi 3 sampai 4 sendok teh perhari menjadi hanya $\frac{1}{2}$

sendok teh saja. Setiap hari senin dan kamis peneliti mendatangi kelima responden untuk melakukan bersama gerakan senam hipertensi yang dilakukan selama 30 menit. Dan setiap hari sabtu kelima responden aktif mengikuti senam yang rutin diadakan oleh posyandu lansia di balai RW setiap minggunya. Setelah 2 minggu melakukan senam dan diet hipertensi kelima responden mengalami penurunan tekanan darah, dan para responden ingin tetap bisa mengontrol tekanan darah mereka dengan mengaplikasikan senam dan diet hipertensi tidak hanya dalam waktu 2 minggu saja.

4.2.3 Tekanan Darah pada Pasien Sesudah Diberikan Manajemen Diet Hipertensi dan Senam Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi yang dilakukan selama 2 minggu didapatkan penurunan tekanan darah yang terbagi menjadi hipertensi normal tinggi sebanyak 2 orang (40%), hipertensi stadium 1 (ringan) sebanyak 3 orang (60%). Sedangkan takaran garam yang digunakan dalam 1 hari kelima responden menggunakan $\frac{1}{2}$ sendok teh garam per harinya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Safitri (2017) yang mengatakan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam hipertensi yang disebabkan senam hipertensi dapat mencegah atau melambatkan kehilangan fungsi pada sistem organ dan dapat mengeliminasi berbagai resiko penyakit seperti arteri koroner. Penelitian lain mengatakan senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dikarenakan

olahraga yang cukup dapat menurunkan kecemasan, stress, dan menurunkan tingkat depresi. Penurunan tersebut dapat menstimulasi kerja sistem saraf perifer terutama parasimpatis yang menyebabkan vasodilatasi penampang pembuluh darah akan terjadi penurunan tekanan darah diastolik maupun sistolik. Hasil lain menunjukkan senam dapat menurunkan tekanan darah, dimana tekanan sistolik menunjukkan perbedaan yang bermakna sedangkan pada tekanan diastolik mengalami peningkatan tetapi masih dalam batas normal (Moniaga, 2013).

Sedangkan pada manajemen diet hipertensi sesuai dengan penelitian yang dilakukan Misda et al (2017) yang mengatakan setelah dilakukan pemberian diet rendah garam III terjadi penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi secara berkala. Diet rendah natrium menyebabkan konsentrasi natrium dalam cairan diluar sel akan menurun sehingga mengurangi cairan dalam sel dan membuat volume darah dalam sistem sirkulasi menurun. Hal ini menyebabkan kerja jantung stabil untuk mengedarkan darah keseluruh tubuh dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian di atas setelah dilakukan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi pada lansia penderita hipertensi terjadi penurunan tekanan darah.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti maka dapat dirumuskan simpulan bahwa

1. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi, 3 orang (60%) termasuk dalam hipertensi stadium 1 (ringan)

dan 2 orang (40%) termasuk dalam hipertensi stadium 2 (sedang).

2. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi memiliki respon yang positif dalam menjalankan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi.
3. Berdasarkan hasil penelitian pada 5 responden lansia yang mengalami hipertensi, terjadi penurunan tekanan darah sesudah dilakukan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi.

Saran

1. Bagi Pasien

Hasil dari penelitian ini dapat diterapkan setiap hari sebagai alternatif untuk menstabilkan tekanan darah agar tetap normal dan menjadikan lansia lebih aktif dalam berkegiatan.

2. Bagi Puskesmas

Dari hasil penelitian ini diharapkan penerapan manajemen diet hipertensi dan senam hipertensi terhadap pasien lansia yang mengalami hipertensi bisa dijadikan alternatif dalam menjaga kestabilan tekanan darah para lansia hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dan landasan sebagai kerangka dalam melakukan penelitian selanjutnya

4. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat diterapkan dalam sehari-hari agar tekanan darah dapat terkontrol sehingga terhindar dari hipertensi dan menjauhkan dari komplikasi-komplikasi penyakit lain yang berat.

Daftar Pustaka

- A. Aziz Alimul, Hidayat. 2010, *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta : Health Books.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip dasar ilmu gizi*. Gramedia : jakarta
- Apriadji, W. H. (2007). *Good Mood Food*. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani Putri Ayu.2014. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Astari, Putu Dyah 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Corwin, Elisabeth J. 2009. *Buku Saku Patofisiology*. Jakarta : EGC
- Dalimartha, S. 2008. *Care Your Self Hipertension*. Jakarta: Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Kota Surabaya. 2016. *Profil Kesehatan Kota Surabaya Tahun 2016*.Surabaya. Dinkes Surabaya.
- Hartono,L.A. (2007). *Stres dan stroke*. Yogyakarta:Kanisius
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013, *Pedoman Pelayanan Hipertensi*
- Koes Irianto. 2014, *Anatomi dan Fisiologi*, Bandung : Alfa Beta.
- Nursalam. 2013, *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ramayulis. (2008). *Menu dan Resep Untuk Penderita Hipertensi*, Penebar Plus. Jakarta.
- Saryono, 2011.*Metodolgi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press.
- Sharma, S. 2009. *Aroma Therapy Terjemahan Alexander Sindoro*. Jakarta : Kharisma Publishing Group.
- Sinaga, D. C. (2012). *Gambaran tingkat pengetahuan tentang hipertensi pada masyarakat yang merokok di RW 01 Kelurahan Pondok Cina, Beji. Depok*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. 2011. *Buku Ajar Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2, Alih Bahasa Kuncara, H. Y, dkk*. Jakarta: EGC
- Soenardi, 2005. *Hidangan Sehat untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Suardiman, S. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Syamsudin. (2011). *Buku Ajar Farmakoterapi Kardiovaskular Dan Renal*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Triyanto E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Udjianti, Wajan. 2011, *Keperawatan Kardiovaskular*, Jakarta : Salemba Medika.
- Utami, Prapti. (2009). *Solusi Sehat Mengatasi Hipertensi*, Agromedia Pustaka. Jakarta

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Septia Ayu Damayanti

Dosen Pembimbing : Anis Rosyiatul Husna S.Kep.,Ns M.Kes

Judul :

No.	Hari, Tanggal	Catatan / Revisi	Hasil Revisi	Ttd
1.	Senin, 10/09 ¹⁸	Judul		
2.	Jum'at 28/09 ¹⁸	- mencari jurnal senam hipertensi dengan pasien minum obat		
3.	Selasa, 10/10 ¹⁸	- menambahkan skala pasien manajemen diet dan senam		
4.	Kamis, 15/11 ¹⁸	- revisi bab 3 - unit analisis, deskripsi kasus, kriteria interpretasi		
5.	Senin, 18/12 ¹⁸	- revisi bab 3		
6.	Jum'at, 28/12 ¹⁸	- revisi bab 4 penambahan karakteristik responden, penjelasan per responden.		
7.				