

LAMPIRAN

Lampiran 1 Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Hipertensi

Sub Pokok Bahasan : Hipertensi dengan pemberian Jus Buah Semangka untuk menurunkan Tekanan Darah

Sasaran : Klien Ny. A

Hari/Tanggal : Kamis, 09 April 2026

Waktu : 09.00 – 09.30 WIB (30 Menit)

Tempat : Rumah Klien

A. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit, diharapkan Ny. A mampu memahami dan mengerti tentang Hipertensi.

2. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit tentang Hipertensi diharapkan Ny. A mampu :

- 1) Menjelaskan pengertian Hipertensi
- 2) Menyebutkan penyebab Hipertensi
- 3) Menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi
- 4) Menyebutkan upaya pencegahan Hipertensi
- 5) Menyebutkan manfaat Buah Semangka

B. Materi

Terlampir

C. Metode

- 1. Ceramah
- 2. Tanya jawab

D. Media

- 1. Leaflet

E. Kegiatan Penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Pembukaan - Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan penyuluhan - Menjelaskan kontrak waktu - Membagi leaflet	- Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 20 menit	Materi - Menggali pengetahuan klien tentang Hipertensi - Memberi <i>reinforcement</i> positif atas jawaban klien. - Meluruskan konsep tentang: 1) Pengertian Hipertenti 2) Penyebab Hipertensi 3) Tanda dan gejala Hipertensi 4) Upaya pencegahan Hipertensi 5) Manfaat Buah Semangka	- Mengemukakan pendapat - Memperhatikan - Memperhatikan
3.	Penutup 5 menit	- Tanya jawab - Memberikan kesempatan	- Menjawab - Bertanya

		pada peserta untuk bertanya - Melakukan evaluasi - Menyampaikan kesimpulan materi - Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	- Mendengarkan - Memperhatikan - Menjawab salam
No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran
1.	Pembukaan 5 menit	Pembukaan - Memberi salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan penyuluhan - Menjelaskan kontrak waktu - Membagi leaflet	- Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan - Memperhatikan
2.	Pelaksanaan 20 menit	Materi - Menggali pengetahuan klien tentang Hipertensi - Memberi <i>reinforcement</i> positif atas jawaban klien. - Meluruskan konsep tentang: 6) Pengertian Hipertenti 7) Penyebab Hipertensi 8) Tanda dan gejala Hipertensi 9) Upaya pencegahan Hipertensi 10) Manfaat Buah Semangka	- Mengemukakan pendapat - Memperhatikan - Memperhatikan
3.	Penutup 5	- Tanya jawab	- Menjawab

	menit	- Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya - Melakukan evaluasi - Menyampaikan kesimpulan materi - Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam	- Bertanya - Mendengarkan - Memperhatikan - Menjawab salam
--	-------	--	--

F. Evaluasi

- 1. Evaluasi Struktural
 - a. Penyelenggaraan dilaksanakan di rumah klien Ny. A
- 2. Evaluasi Proses
 - a. Sasaran antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Sasaran mengajukan pertanyaan dan dapat menyimpulkan hasil penyuluhan
- 3. Evaluasi Hasil

75% sasaran dapat :

 - a. Menjelaskan pengertian Hipertentisi
 - b. Menyebutkan penyebab Hipertensi
 - c. Menyebutkan tanda dan gejala Hipertens
 - d. Menyebutkan upaya pencegahan Hipertensi
 - e. Menyebutkan manfaat Buah Semangka

G. Materi

- 1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.(Amin & Hardhi 2015).
- 2. Penyebab Hipertensi

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan, yaitu:

- a. Hipertensi primer (esensial) Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya. Factor yang mempengaruhinya yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system rennin. Antigiotesin dan peningkatan Na + Ca intraseluler. Factor-faktor yang meningkatkan resiko : obesitas, merokok, alcohol dan polisitemia.
 - b. Hipertensi sekunder Penyebab yaitu: penggunaan estrogen, penyakit ginjal, sindrom cushing dan hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan.
3. Tanda dan Gejala Hipertensi
- Menurut Dalyoko (2010), gejala-gejala yang mudah diamati antara lain yaitu :
- 1) Gejala ringan seperti pusing atau sakit kepala
 - 2) Sering gelisah
 - 3) Wajah merah
 - 4) Tenguk terasa pegal
 - 5) Mudah marah
 - 6) Telinga berdengung
 - 7) Sukar tidur
 - 8) Sesak napas
 - 9) Rasa berat ditenguk
 - 10) Mudah Lelah
 - 11) Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur
 - 12) Mimisan (keluar darah dari hidung).
4. Upaya Pencegahan Hipertensi
- 1) Cek Kesehatan secara berkala
 - 2) Hindari Kegemukan
 - 3) Hindari rokok dan alkohol.
 - 4) Hindari stress
 - 5) Olah raga teratur / Aktifitas fisik
 - 6) Batasi pemakaian garam
 - 7) Istirahat cukup

5. Manfaat Buah Semangka

Salah satu keunggulan semangka yakni buah dengan rendah kalori. Setiap satu cangkir atau 154 gram, semangka hanya mengandung 46 kalori. Kalori semangka lebih rendah ketimbang beberapa buah rendah gula lainnya seperti beri-berian. Selain rendah kalori, buah semangka juga banyak mengandung vitamin C, A, B, mineral kalium, dan magnesium.

Buah semangka memiliki kandungan yang bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah, seperti serat, kalium, air, vitamin C, vitamin A (karetenoid), vitamin B6, vitamin K, licopein dan asam amino sitrulin. Kandungan kalium pada semangka mampu menurunkan efek natrium sehingga tekanan darah menurun. Ada 8

Manfaat Buah Semangka untuk kesehatan:

a. Menghidrasi tubuh

Semangka termasuk buah yang banyak mengandung air. Satu cangkir semangka memiliki lima ons air. Mengonsumsi cairan dalam jumlah yang cukup, seperti minum air putih atau makan makanan kaya air, dapat menghidrasi tubuh. Hidrasi tubuh penting untuk melancarkan peredaran darah, mengatur suhu tubuh, sampai menunjang metabolisme dan fungsi organ vital.

b. Menurunkan tekanan darah

Kandungan L-citrulline dalam semangka, terutama di bagian putih dekat kulitnya, terbukti bisa meningkatkan fungsi arteri dan membantu pembuluh darah rileks. Hal itu berguna untuk menurunkan tekanan darah.

c. Mengurangi nyeri otot

Sebuah penelitian menunjukkan, atlet yang makan 16 ons jus semangka satu jam sebelum latihan terbukti lebih minim terkena nyeri sendi dan detak jantung pulih lebih cepat ketimbang atlet yang tidak diberi semangka. Studi lain pada pelari pria juga menunjukkan, atlet yang minum 16 ons jus semangka

dua jam sebelum balapan maraton, mengalami nyeri otot lebih sedikit ketimbang yang tidak diberi semangka.

d. Membantu mengontrol berat badan

Semangka bisa membantu mengontrol berat badan saat dikonsumsi sebagai pengganti camilan manis olahan. Sebuah penelitian dari San Diego State University pada 2019 menemukan, orang dewasa yang kelebihan berat badan dan obesitas cenderung merasakan kenyang lebih lama setelah makan semangka. Selama penelitian, salah satu kelompok diminta makan dua cangkir buah semangka segar setiap hari. Sedangkan kelompok kedua diminta makan kue rendah lemak dengan kalori sama dengan semangka. Hasilnya, para peneliti menemukan responden yang makan buah semangka.

e. Melancarkan pencernaan

Meskipun tidak terlalu tinggi serat, buah semangka cukup untuk membantu melancarkan pencernaan. Buah ini mengandung banyak cairan dan prebiotik yang bisa merangsang pertumbuhan bakteri baik di saluran pencernaan. Selain melancarkan pencernaan, prebiotik juga bisa menunjang kekebalan tubuh, antiperadangan, dan menjaga suasana hati tetap positif.

f. Mencegah penyakit kronis

Kandungan antioksidan likopen dalam semangka dapat membantu memerangi stres oksidatif akibat ketidakseimbangan produksi radikal bebas dalam tubuh. Perlindungan likopen bisa membantu mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, kanker, dan alzheimer.

g. Menjaga Kesehatan kulit dan rambut

Kandungan vitamin A dan C dalam buah semangka juga penting untuk menjaga kesehatan kulit dan rambut. Vitamin C membantu tubuh memproduksi kolagen. Protein ini menjaga kulit kita tetap kenyal dan rambut kuat. Vitamin A juga penting untuk kesehatan kulit karena membantu untuk memperbaiki sel kulit. Kekurangan

vitamin A membuat kulit kering dan bersisik. Selain itu, antioksidan likopen dan beta-karoten dalam semangka juga membantu melindungi kulit dari sengatan matahari.

h. Menjaga Kesehatan mata

Kandungan likopen dalam semangka dapat melindungi tubuh dari kerusakan oksidatif dan pembengkakan, termasuk area mata. Antioksidan ini juga dapat mencegah degenerasi makula seiring pertambahan usia. Seperti diketahui, degenerasi makula adalah penyebab kebutaan atau gangguan penglihatan pada kalangan lansia.

Lampiran 2 Lefleat

HIPERTENSI



Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimilikinya.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

Sering disebut "The Silent Killer" karena sering tanpa keluhan

Gejala Hipertensi

Sakit Kepala Pusing

Terasa Tengkuk/raja di dada

Diluar

Mudah Lelah

Penglihatan Kabur, dll

Faktor Resiko

Yang dapat diubah

- 1. Kegemukan (Obesitas)
- 2. Merokok
- 3. Kurang Aktivitas Fisik
- 4. Diet Tinggi Lemak
- 5. Konsumsi Garam Berlebih
- 6. Dislipidemia
- 7. Konsumsi Alkohol Berlebih
- 8. Psikososial dan Stres

Tidak dapat diubah

- 1. Umur
- 2. Jenis Kelamin
- 3. Riwayat Keluarga (Genetik)

KOMPLIKASI



Terapi Komplementer



Buah semangka mengandung berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh, seperti vitamin A, vitamin C, kalium, dan magnesium.

Buah ini juga mengandung L-citrulline yang bisa membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Cara Pengolahan:



1. Siapkan blender pastikan kabel sudah tertancap ditempat yang tersedia listrik
2. Siapkan 250 gram buah semangka dan potong-potong daging semangka
3. Tambahkan 100cc air putih
4. Haluskan dengan blender
5. Jus semangka siap untuk dikonsumsi
6. Diberikan 1x sehari setelah makan.

Disusun oleh: Aas Siti Nurjanah

Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

(INFORMED CONCENT)

Pernyataan pemberian izin oleh responden

Judul penelitian : **PENERAPAN JUS BUAH SEMANGKA UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA NY. A DI DUSUN JETAK
RT/RW 002/008 DESA CISONROL KECAMATAN RANCAH
KABUPATEN CIAMIS**

Penelitian : Aas Siti Nurjanah

NIM : 1490125024

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk
mejadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi
Profesi Ners Universitas Galuh Tahun 2025 2026

Peneliti telah menjelaskan isi dari peneliti ini beserta tujuan dan
manfaatnya. Saya memahami dan menyadari bahwa peneliti ini tidak akan
mempengaruhi atau mengakibatkan hal yang merugikan saya. Oleh karena itu
saya bersdia menjadi responden dalam penelitian ini dengan menjawab semua
pertanyaan dengan jujur sesuai kondisi yang sebenarnya dan secara sukarela tanpa
ada paksaan dari siapapun.

Ciamis, 2026

Tertanda

Peneliti

(Responden)

(Aas Siti Nurjanah)

Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan



Hari ke 1 sampai hari ke 6

hari ke 7 dan evaluasi kembali tekanan darah