

LAMPIRAN

Lampiran 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMBUATAN REBUSAN DAUN KUMIS KUCING

1. PENGERTIAN

Tindakan memberikan air rebusan daun kumis kucing (*orthosiphon aristatus*) yang bersifat diuretik (melancarkan buang air kecil) untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. TUJUAN

- a. Membantu menurunkan tekanan darah secara alami.
- b. Membantu membuang kelebihan cairan dan natrium dalam tubuh melalui urin.
- c. Meningkatkan kemandirian keluarga dalam manajemen kesehatan non-farmakologis.

3. INDIKASI

Penderita hipertensi yang tidak memiliki gangguan fungsi ginjal berat

4. PERSIAPAN ALAT DAN BAHAN

- a. Bahan:
 - 1) 6 lembar daun kumis kucing segar (untuk dosis 1 orang).
 - 2) Air bersih 300 ml (untuk dosis 1 orang)
- b. Alat:
 - 1) Panci
 - 2) Gelas ukur atau gelas biasa
 - 3) Saringan
 - 4) Kompor

5. PROSEDUR KERJA

Tahap Pra-Interaksi:

- 1) Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.
- 2) Pilih daun kumis kucing yang segar dan kualitasnya baik (tidak busuk/berlubang banyak).

Tahap Orientasi:

- 1) Jelaskan tujuan dan prosedur kepada keluarga
- 2) Pastikan tekanan darah sudah diukur sebelum pemberian (Data Pre-test).

Tahap Kerja (Proses Pembuatan):

- 1) Cuci bersih 12 lembar daun kumis kucing di bawah air mengalir (untuk dosis 2 orang)
- 2) Masukkan air ke dalam panci
- 3) Nyalakan kompor dengan api sedang
- 4) Masukkan daun kumis kucing ke dalam air
- 5) Rebus dan tunggu hingga air mendidih selama 15 menit
- 6) Matikan kompor dan biarkan air rebusan menjadi hangat.
- 7) Saring air rebusan ke dalam gelas
- 8) Berikan air rebusan kepada pasien untuk diminum (setelah makan) dan 4 jam setelah atau sebelum konsumsi obat antihipertensi

Tahap Terminasi:

- 1) Beritahu pasien bahwa efek samping yang wajar adalah frekuensi buang air kecil yang akan meningkat.
- 2) Rapikan alat dan bahan.
- 3) Cuci tangan.

6. DOSIS DAN ATURAN PAKAI

- 1) Diminum 1 kali sehari
- 2) Dilakukan secara rutin selama 7 hari untuk melihat efektivitas penurunan tekanan darah

Lampiran 2

SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI DAN PEMANFAATAN TANAMAN KUMIS KUCING

Pokok Pembahasan	: Hipertensi dan pemanfaatan tanaman kumis kucing
Sasaran	: Keluarga Tn.E
Hari/Tanggal	: Minggu, 05 April 2026
Jam/Waktu	: 09.00-09.30 WIB
Tempat	: Kediaman keluarga Tn.E
Penyuluh	: Mila Herlina

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit diharapkan sasaran mampu memahami penjelasan tentang hipertensi dan pemanfaatan tanaman kumis kucing.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mendapatkan penyuluhan mengenai kesehatan reproduksi diharapkan peserta penyuluhan mampu:

- a. Mampu memahami dan menjelaskan pengertian hipertensi
- b. Mampu memahami dan menyebutkan penyebab hipertensi
- c. Mampu memahami dan menyebutkan tanda, gejala hipertensi
- d. Mampu memahami dan menyebutkan komplikasi hipertensi
- e. Mampu memahami dan menyebutkan manfaat tanaman kumis kucing dan cara pengolahannya

B. Isi Materi

1. Pengertian Hipertensi
2. Penyebab Hipertensi
3. Tanda,Dan Gejala Hipertensi

4. Komplikasi Hipertensi
5. Manfaat Tanaman Kumis Kucing Dan Cara Pengolahannya

C. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

D. Media

1. Leaflet

E. Proses Kegiatan

Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran
5 menit	Pendahuluan 1. Menyampaikan salam 2. Menjelaskan tujuan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dengan aktif
15 menit	Penjelasan Materi 1. Pengertian Hipertensi 2. Penyebab Hipertensi 3. Tanda,Dan Gejala Hipertensi 4. Komplikasi Hipertensi 5. Manfaat Tanaman Kumis Kucing Dan Cara Pengolahannya	1. Mendengarkan 2. Memperhatikan 3. Menanyakan hal-hal yang belum jelas
10 Menit	Demonstrasi cara pengolahan tanaman kumis kucing dengan cara direbus	Aktif bersama dalam kegiatan
5 Menit	Evaluasi Memberikan pertanyaan lisan	Menjawab pertanyaan
5 Menit	Penutup 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Memberikan salam	1. Aktif bersama dalam menyimpulkan 2. Memberi salam

F. Evaluasi

1. Evaluasi Struktural
 - a. Sasaran hadir di tempat penyuluhan
 - b. Penyelenggaraan dilaksanakan di rumah keluarga Tn.E
 - c. Pengorganisasian penyelenggaraan dilaksanakan sebelumnya

2. Evaluasi Proses

- a. Sasaran antusias terhadap materi penyuluhan
- b. Tidak ada yang meninggalkan ruangan sampai penyuluhan berakhir
- c. Sasaran mengajukan pertanyaan dan dapat menyimpulkan kembali materi penyuluhan yang telah disampaikan

3. Evaluasi Hasil

No	Evaluasi Lisan	Respon Audiens	Nilai
1.	Pengertian Hipertensi		
2.	Penyebab Hipertensi		
3.	Tanda,Dan Gejala Hipertensi		
4.	Komplikasi Hipertensi		
5.	Manfaat Tanaman Kumis Kucing Dan Cara Pengolahannya		

F. Sumber Literature

- Ayu, S. M. (2020). Edukasi Kesehatan pada Keluarga dengan Hipertensi. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dalimartha, S. (2018). Atlas Tumbuhan Obat Indonesia: Tanaman Obat untuk Hipertensi. Jakarta: Puspa Swara.
- Manuntung, A. (2018). Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media.
- Muttaqin, A. (2019). Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2021). Hipertensi: Informasi Lengkap untuk Penderita dan Keluarganya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Umar, M. I., & Wahid, A. (2022). Efektivitas Tanaman Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*) sebagai Terapi Pendamping Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 4(2).
- Wijayakusuma, H. (2020). Ramuan Lengkap Herbal untuk Penyakit Darah Tinggi. Jakarta: Penebar Swadaya.

Lampiran Materi SAP

1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana tekanan darah pada pembuluh darah arteri meningkat secara persisten (menetap). Secara medis, seseorang didiagnosa hipertensi apabila dalam dua kali pengukuran yang berbeda, tekanan darah sistolik (angka atas) menunjukkan ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik (angka bawah) menunjukkan ≥ 90 mmHg (Muttaqin, A. 2019).

Penting bagi keluarga untuk memahami bahwa hipertensi pada lansia sering kali bersifat kronis. Artinya, penyakit ini tidak bisa sembuh total seperti flu atau demam, melainkan harus dikelola dan dikontrol seumur hidup agar tekanan darah tetap berada dalam rentang normal dan tidak merusak organ tubuh lainnya (Muttaqin, A. 2019).

2. Penyebab Hipertensi

Menurut Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2021), penyebab hipertensi secara umum dibagi menjadi dua kategori besar:

- a. Hipertensi Primer (Esensial): Merupakan 90-95% kasus hipertensi yang tidak diketahui penyebab pastinya. Namun, sangat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, seperti:
 - 1) Konsumsi garam (natrium) yang terlalu tinggi.
 - 2) Faktor usia (pembuluh darah semakin kaku seiring bertambahnya usia).
 - 3) Faktor keturunan (genetik).
 - 4) Kurangnya aktivitas fisik atau olahraga.
 - 5) Stres psikologis yang berkepanjangan.
- b. Hipertensi Sekunder: Disebabkan oleh kondisi medis lain, seperti penyakit ginjal, gangguan tiroid, atau efek samping obat-obatan tertentu.

3. Tanda dan Gejala Hipertensi

Menurut Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2021), hipertensi sering dijuluki sebagai “*The Silent Killer*” karena banyak penderita yang tidak

merasakan keluhan apa pun selama bertahun-tahun sampai akhirnya muncul komplikasi. Namun, keluarga perlu waspada jika muncul tanda-tanda berikut:

- a. Sakit Kepala: Terutama terasa berat di bagian tengkuk atau leher belakang, biasanya muncul di pagi hari
- b. Masalah Penglihatan: Pandangan sering terasa kabur atau berkunang-kunang
- c. Gangguan Jantung: Dada terasa berdebar-debar (palpitasi) atau sesak napas setelah aktivitas ringan
- d. Kelelahan: Tubuh terasa mudah lelah, lemas, dan terkadang disertai telinga berdenging (tinnitus)
- e. Mimisan: Pada kasus tekanan darah yang sangat tinggi, penderita bisa mengalami mimisan secara tiba-tiba.

4. Komplikasi Hipertensi

Menurut Ayu, S. M. (2020), jika tekanan darah tidak terkontrol, pembuluh darah di seluruh tubuh akan mengalami kerusakan, yang berujung pada:

- a. Stroke: Pecahnya atau tersumbatnya pembuluh darah di otak yang menyebabkan kelumpuhan saraf
- b. Penyakit Jantung Koroner: Penyempitan pembuluh darah jantung yang bisa memicu serangan jantung mendadak
- c. Gagal Ginjal: Tekanan tinggi merusak saringan di ginjal, sehingga ginjal tidak lagi bisa membuang racun tubuh (risiko cuci darah)
- d. Retinopati (Kerusakan Mata): Kerusakan pembuluh darah pada mata yang dapat menyebabkan kebutaan permanen.

5. Makanan yang Harus Dihindari/Dibatasi

Menurut Sustrani, L., Alam, S., & Hadibroto, I. (2021), makanan yang harus dihindari dan dibatasi oleh penderita hipertensi, secara umum yaitu:

- a. Garam Dapur: Batas maksimal adalah 1 sendok teh per hari untuk seluruh masakan (bukan per sekali makan).
- b. Makanan yang Diawetkan: Ikan asin, telur asin, sarden kalengan, kornet, dan ham.

- c. Snack/Camilan Gurih: Kerupuk, kripik, dan makanan ringan dalam kemasan yang mengandung tinggi MSG dan pengawet.
- d. Saus dan Bumbu Instan: Kecap asin, saus tiram, saus sambal kemasan, dan kaldu bubuk instan.
- e. Makanan Berlemak Tinggi: Jeroan (hati, usus), daging kambing, dan makanan yang digoreng dengan minyak jelantah.

6. Manfaat Tanaman Kumis Kucing Dan Cara Pengolahannya

Menurut Umar, M. I., & Wahid, A. (2022), tanaman Kumis Kucing (*Orthosiphon aristatus*) adalah terapi komplementer yang diakui secara farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah dan kumis kucing mengandung zat aktif bernama sinensetin yang bersifat Diuretik. Efek diuretik ini membantu tubuh membuang kelebihan cairan dan natrium melalui air kencing. Dengan berkurangnya cairan di dalam tubuh, beban kerja jantung akan berkurang dan tekanan darah akan menurun secara alami.

a. Cara Pengolahan (Sesuai Standar EBP):

- 1) Persiapan: Ambil 12 lembar daun kumis kucing yang masih segar (untuk dosis 2 orang)
- 2) Pembersihan: Cuci bersih daun di bawah air mengalir untuk menghilangkan debu dan kotoran
- 3) Perebusan: Siapkan panci (sebaiknya jangan dari bahan aluminium, gunakan bahan stainless steel atau tanah liat). Masukkan 600 gelas air bersih (untuk dosis 2 orang)
- 4) Proses: Masukkan daun dan rebus hingga air mendidih dan menyusut hingga tersisa sekitar 2 gelas (setengahnya)
- 5) Penyajian: Biarkan hingga hangat, lalu saring airnya
- 6) Aturan Minum: Minum 2 kali sehari (1 gelas pada pagi hari setelah makan, dan 1 gelas pada sore/malam hari).

Lampiran 3

MEDIA EDUKASI (LEAFLET)

DEFINISI & PENYEBAB

MENGENAL HIPERTENSI: SI PEMBUNUH SENYAP

APA ITU DARAH TINGGI?



≥140/90 mmHg

PENYAKIT KRONIS (MENAHUN).
Tidak Bisa Sembuh Total, Tapi
BISA DIKONTROL SEUMUR HIDUP

KENAPA BISA DARAH TINGGI?





USIA KETURUNAN GAYA HIDUP

TANDA & KOMPLIKASI

TANDA, GEJALA, & BAHAYA!

GEJALA YANG SERING MUNCUL:





SAKIT KEPALA TENGKUK PANDANGAN KABUR JANTUNG BERDEBAR





CEPAT LELAH CEPAT LELAH MIMISAN

JANGAN DIANGGAP REMEH!
KOMPLIKASI JIKA TIDAK DIOBATI:






STROKE SERANGAN JANTUNG GAGAL GINJAL KERUSAKAN MATA

DIET & KONTROL

CEGAH KOMPLIKASI SEKARANG!

CEGAH DENGAN DIET RENDAH GARAM






1 tsp

ATURAN GARAM:
Maksimal 1 sendok teh (sdt)
PER HARI (untuk seluruh masakan)

AYO KONTROL RUTIN
RUTIN KE PUSKESMAS!
GUNAKAN KIS ANDA!




DEFINISI & MEKANISME

MENGENAL KUMIS KUCING: PELURUH ALAMI DARAH TINGGI

APA ITU REBUSAN KUMIS KUCING?



Herbal alami berpotensi menurunkan tekanan darah.

KENAPA BISA DARAH TINGGI TURUN?





EFEK DIURETIK ALAMI (Merangsang pembuangan cairan) MEMBUANG KELEBIHAN GARAM (Natrium) MENGURANGI BEBAN JANTUNG

MANFAAT & PERINGATAN

EFEK KERJA & KEWASPADAAN!

EFEK YANG AKAN DIRASAKAN:





PIPIS TERUS! (Peningkatan Frekuensi Urine) JANGAN KHAWATIR! (Ini Tanda Herbal Bekerja) TEKanan DARAH MENURUN

JANGAN DIANGGAP REMEH!
PERINGATAN:



HATI-HATI JIKA PUNYA RIWAYAT ATAU GANGGUAN FUNGSI GINJAL
(Bisa Beban Kerja Ginjal)

DOSIS & PANTANGAN

TAKIRAN PAS & PANTANGAN!

RESEP UNTUK SATU ORANG (6 LEMBAR)






6 LEMBAR 300ml AIR REBUS 15 MENIT HASIL (Aman Digunakan)

DOSIS MINUM: Satu kali sehari SETELAH MAKAN.





JANGAN BERSAMAAN DENGAN OBAT LAIN MINUM 4 JAM SETELAH OBAT ANTIHIPERTENSI

Lampiran 4

DOKUMENTASI KEGIATAN

Hari ke-1 sampai ke-6



Hari ke-7 dan Evaluasi Kembali Tekanan Darah



Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Mila Herlina

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Tempat/Tanggal Lahir : Ciamis, 01 Desember 2000

Email : milaherlina0112@gmail.com

Alamat : Jl. Manonjaya-Banjar No 264, Dsn Cibitung, Rt
14/Rw 06, Kel. Cimaragas, Kec. Cimaragas

Riwayat Pendidikan :

1. SDN 3 Cimaragas Lulus (2007-2013)
2. SMPN 1 Cimaragas Lulus (2013-2016)
3. SMK Bhakti Kencana Banjar (2016-2019)
4. S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya (2019-2023)
5. Pendidikan Profesi Ners Universitas Galuh (2025-2026)