

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Hari/Tanggal : senin , 07 mei 2024

Tempat : Rumah Warga

Waktu : 09.00 - selesai

Nama Kegiatan : Penyuluhan Hipertensi dan Demonstrasi Cara Pengolahan

Mentimun / Pembuatan jus mentimun

Sasaran : Klien dengan Hipertensi

1. Tujuan

1.1 Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 25 menit tentang hipertensi dan demonstrasi selama 20 menit tentang cara pengolahan mentimun, diharapkan pengetahuan klien tentang hipertensi dan cara pengolahan mentimun meningkat.

1.2 Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapakan:

- a. Klien mengerti arti dari hipertensi.
- b. Klien mengetahui tanda dan gejala hipertensi
- c. Klien mengetahui cara mencegah hipertensi
- d. Klien mengetahui cara pengolahan mentimun

2. Materi

Penyuluhan Hipertensi dan Demonstrasi Cara Pengolahan Mentimun

3. Metode

Ceramah dan demonstrasi

4. Media

Leaflet dan lembar balik

No	Tahap	waktu	Kegiatan pengajar	Kegiatan peserta
1	pembukaan	5menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucap salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menggali pengalaman peserta penyuluhan dengan topik yang akan disampaikan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjawab salam 2. Memperhatikan 3. Memperhatikan dan menanggap
2	Penyampaian Materi	25 menit	Menjelaskan tentang hipertensi	Mendengarkan dan Memperhatikan
3	Demonstrasi	20 menit	Mendemonstrasikan cara pengolahan mentimun	Melihat dan memperhatikan
4	Penutup	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Melakukan evaluasi hasil penyuluhan. 3. Memberikan kesempatan peserta penyuluhan untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas 4. Menjawab Pertanyaan yang diajukan peserta penyuluhan 5. Memberi salam penutup 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memperhatikan dan mencatat 2. Memperhatikan dan memahami 3. Menjawab salam

6. Kriteria Evaluasi

1) Evaluasi Struktur

- a. Peserta hadir di lokasi penyuluhan
- b. Penyuluhan dilaksanakan di Desa sampang
- c. Kontrak waktu minimal 2 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan

2) Evaluasi Proses

- a. Kegiatan berjalan dengan lancar dan tujuan mahasiswa tercapai dengan baik
- b. Masing-masing mahasiswa bekerja sesuai dengan tugas
- c. Peserta antusias terhadap materi yang disampaikan
- d. Peserta ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan
- e. Peserta tidak ada yang meninggalkan tempat selama kegiatan

3) Evaluasi Hasil

- a. 70 % klien hadir dalam acara penyuluhan
- b. Memberikan kesempatan kepada lansia untuk memberikan feedback
- c. Klien mampu menyebutkan kembali mengenai hipertensi dan cara pencegahan hipertensi

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Hari/Tanggal : Senin , 07 mei 2024

Tempat : Rumah Warga

Waktu : 09.00 - selesai

Nama Kegiatan : Penyuluhan Hipertensi dan Demonstrasi Cara Pengolahan

Mentimun/ Pembuatan jus mentimun

Sasaran : Klien dengan Hipertensi

1. Tujuan

1.1 Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 25 menit tentang hipertensi dan demonstrasi selama 20 menit tentang cara pengolahan mentimun, diharapkan pengetahuan klien tentang hipertensi dan cara pengolahan mentimun meningkat.

1.2 Tujuan Khusus

Setelah diberikan penyuluhan diharapakan:

- a. Klien mengerti arti dari hipertensi.
- b. Klien mengetahui tanda dan gejala hipertensi
- c. Klien mengetahui cara mencegah hipertensi
- d. Klien mengetahui cara pengolahan mentimun

2. Materi

Penyuluhan Hipertensi dan Demonstrasi Cara Pengolahan Mentimun

3. Metode

Ceramah dan demonstrasi

4. Media

Leaflet dan lembar balik

5. Proses

No	Tahap	waktu	Kegiatn mengajar	Kegiatan peserta
1	pembukaan	5 menit	1. Mengucap salam pembuka 2. Perkenalan 3. Menggali pengalaman peserta penyuluhan dengan topik yang akan disampaikan	1. Menjawab salam 2. Memperhatikan 3. Memperhatikan dan menanggapi
2	Penyampaian materi	25 menit	Menjelaskan tentang hipertensi	Mendengarkan dan memperhatikan
3	Demonstrasi	20 menit	Mendemonstrasikan cara pengolahan mentimun	Melihat dan memperhatikan
4	Penutup	10 menit	1. Menyimpulkan materi yang telah diberikan 2. Melakukan evaluasi hasil penyuluhan. <ol style="list-style-type: none"> Memberikan kesempatan peserta penyuluhan untuk menanyakan hal-hal yang kurang jelas Menjawab pertanyaan yang diajukan peserta penyuluhan 3. Memberi salam penutup	1. Memperhatikan dan mencatat 2. Memperhatikan dan memahami 3. Menjawab salam

6. Kriteria Evaluasi

1) Evaluasi Struktur

- a. Peserta hadir di lokasi penyuluhan
- b. Penyuluhan dilaksanakan di Desa sampang
- c. Kontrak waktu minimal 2 hari sebelum pelaksanaan penyuluhan

2) Evaluasi Proses

- a. Kegiatan berjalan dengan lancar dan tujuan mahasiswa tercapai dengan baik
- b. Masing-masing mahasiswa bekerja sesuai dengan tugas
- c. Peserta antusias terhadap materi yang disampaikan
- d. Peserta ikut berpartisipasi aktif dalam kegiatan
- e. Peserta tidak ada yang meninggalkan tempat selama kegiatan

3) Evaluasi Hasil

- a. 70 % klien hadir dalam acara penyuluhan
- b. Memberikan kesempatan kepada lansia untuk memberikan feedback
- c. Klien mampu menyebutkan kembali mengenai hipertensi dan cara pencegahan hipertensi

A. Kegiatan

No.	Tahap	Waktu	Kegiatan	Media
1.	Pembukaan		<ul style="list-style-type: none"> – Memberikan salam – Memberitahu materi yang akan disampaikan 	
2.	Pelaksanaan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> – Menjelaskan tentang pengertian hipertensi – Menjelaskan tanda dan gejala hipertensi – Menjelaskan apa saja penyebab dari hipertensi – Menjelaskan komplikasi dari hipertensi – Menjelaskan bagaimana penatalaksanaan hipertensi – Menjelaskan Faktor Resiko Hipertensi – Memberikan kesempatan pada Ny. S untuk bertanya – Menjawab pertanyaan 	Leaflet
3.	Evaluasi	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> – Meminta Ny.S untuk menjelaskan kembali tentang hipertensi – Meminta Ny.S untuk menyebutkan kembali sedikit yang telah dijelaskan 	
4.	Penutup	5menit	<ul style="list-style-type: none"> – Menyimpulkan materi penyuluhan yang telah disampaikan – Menyampaikan terimakasih atas perhatian dan waktu yang telah di berikan – Mengucapkan salam 	

MATERI PENYULUHAN

HIPERTENSI DAN CARA PENGOLAHAN MENTIMUN

A. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia, sehingga setiap diagnosis hipertensi harus bersifat spesifik usia. Namun, secara umum seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi daripada 160mmHg sistolik atau 90mmHg diastolik. (Elizabeth J. Corwin, 2000).

Menurut WHO (Organisasi Kesehatan Dunia), di dalam Guidelines tahun 1999, batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 135/85 mmHg. Tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi.

B. Penyebab Hipertensi

Beberapa hal yang dimungkinkan menjadi faktor penyebab adalah faktor keturunan (genetik), ciri perseorangan, dan kebiasaan hidup (Gunawan, 2001).

1. Faktor keturunan

Seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya adalah penderita hipertensi

2. Ciri perseorangan

Ciri perseorangan yang mempengaruhi timbulnya hipertensi adalah umur, jenis kelamin, dan ras. Umur yang bertambah akan menyebabkan terjadinya kenaikan tekanan darah. Namun, tidak selalu dengan bertambahnya usia akan menderita hipertensi. Tekanan darah pria umumnya lebih tinggi dibandingkan wanita, hal ini dikarenakan laki-laki banyak memiliki faktor pendorong seperti stres, kelelahan, dan makan tidak terkontrol. Sedangkan pada wanita kebanyakan terjadi setelah masa manopouse (sekitar 5 tahun). Data statistik di Amerika menunjukkan prevalensi hipertensi pada orang kulit hitam hampir dua kali lebih banyak dibandingkan dengan orang kulit putih.

3. Kebiasaan hidup

Kebiasaan hidup yang sering menyebabkan timbulnya hipertensi adalah konsumsi garam yang tinggi, kegemukan atau makan berlebihan, stres, dan pengaruh lain.

a) Konsumsi garam yang tinggi

Pembatasan konsumsi garam dapat menurunkan tekanan darah, dan pengeluaran garam (natrium) oleh obat diuretik (pelancar kencing) akan menurunkan tekanan darah lebih lanjut.

b) Kegemukan atau makan berlebihan

Dari penelitian kesehatan yang banyak dilaksanakan, terbukti bahwa ada hubungan antara kegemukan (obesitas) dan

hipertensi. Setiap kenaikan berat badan sekitar 0,5 kg meningkatkan tekanan sistolik 1 mmHg dan diastolik 0,5 mmHg. Selain itu, kelebihan lemak tubuh akibat berat badan naik diduga akan meningkatkan volume plasma, menyempitkan pembuluh darah, dan memacu jantung untuk bekerja lebih berat. Sudah terbukti penurunan berat badan dapat menurunkan tekanan darah.

c) Stres

Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung rasa marah, dendam, rasa takut, rasa bersalah) dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat. Jika stres berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul kelainan organik atau perubahan patologis (Dr. Hans Selye: General Adaptation Syndrome, 1957). Gejala yang muncul dapat berupa hipertensi atau penyakit maag.

d) Pengaruh lain

Pengaruh lain yang dapat menyebabkan naiknya tekanan darah yaitu: merokok, karena merangsang sistem adrenergik dan meningkatkan tekanan darah, minum alkohol, konsumsi obat-obatan (Ephedrin, Prednison, Epinefrin), ataupun hipertensi yang berhubungan dengan kehamilan. Penyakit diabetes dan

kolesterol juga dapat meningkatkan tekanan darah (Julianti dkk, 2015).

C. Tanda dan Gejala Hipertensi

Gejala-gejala hipertensi yang sering dijumpai:

1. Pusing
2. Mudah marah
3. Telinga berdenging
4. Mimisan (jarang)
5. Sulit tidur
6. Sesak napas
7. Rasa berat di tengkuk
8. Mudah lelah
9. Mata berkunang-kunang (Dalimartha dkk, 2008)

D. Cara Mencegah Hipertensi

Berikut cara mencegah agar terhindar dari hipertensi atau tekanan darah tinggi (Dalimartha dkk, 2008):

1. Periksa tekanan darah secara teratur ke pelayanan kesehatan terdekat
2. Diet rendah lemak dengan mengurangi atau menghindari makanan berminyak, daging yang berlemak, jeroan, susu full cream, dan kuning telur (telur boleh dikonsumsi maksimal 2 butir dalam 1 minggu dan diutamakan putih telurnya saja)

3. Diet rendah garam

Batasi pemakaian garam dan makanan yang diasinkan, seperti cumi asin, ikan asin, telur asin, dan kecap asin.

4. Hindari konsumsi daging kambing, buah durian, daun singkong, daun melinjo, dan melinjonya, serta minuman beralkohol tinggi.

5. Hindari makanan yang diawetkan seperti makanan kaleng, mie instant, minuman kaleng

6. Berolahraga teratur dan terkontrol, seperti jalan kaki cepat, berlari, naik sepeda, dan berenang. Namun, untuk lansia lebih disarankan berolahraga maksimal selama 30 menit sehari dengan olahraga yang ringan seperti jalan santai atau senam ringan dan dilakukan secara rutin setiap hari.

7. Berhenti merokok

8. Berhenti minum kopi

9. Menurunkan berat badan bagi penderita obesitas.

10. Menghindari stres dengan gaya dan sikap hidup lebih santai dan istirahat yang cukup.

11. Obati penyakit penyerta, seperti kencing manis, hipertiroid, dan kolesterol tinggi.

E. Pengobatan Tradisional

Terdapat pula cara untuk menghindari atau menurunkan tekanan darah agar tetap dalam batas normal yang dapat dibuat di rumah, antara lain dengan mengkonsumsi secara teratur jus:

1. Buah mentimun
2. Buah belimbing
3. Daun seledri

F. Cara membuat obat tradisional dari mentimun Bahan-bahan:

1. 250 gram mentimun
2. Air secukupnya Cara Membuat:
3. 250 gram mentimun dicuci bersih
4. Dikupas kulitnya kemudian diparut atau diblender
5. Proseslah hingga halus
6. Lalu tuang ke gelas dan jus siap dihidangkan

Minum selagi masih segar Rekomendasi:

- a. Konsumsi setiap hari agar manfaat dan hasilnya dapat terasa
- b. Boleh ditambahkan tomat, seledri, belimbing, ataupun air jeruk lemon secukupnya
- c. Direkomendasi untuk pembuatan jus tersebut untuk tidak menggunakan gula pasir karena konsumsi berlebih gula pasir dapat mempengaruhi pada tekanan darah.
- d. Ada baiknya juga anda berkonsultasi ke dokter sebelum mengkonsumsi Resep Jus Untuk Penderita Darah Tinggi,

G. Manfaat Mentimun

Mentimun mengandung mineral seperti potassium, magnesium, kalium, zat besi, dan fosfor. Adanya kandungan potassium, magnesium, dan fosfor ini ketimun bagus sebagai obat alami hipertensi. Mentimun juga merupakan sumber Vitamin A , vitamin K, folat, asam caffeoic, dan silika, serta mengandung banyak vitamin C, yaitu antioksidan kuat yang juga dapat membantu menurunkan tekanan darah. (Sulaksono, 2016)