

**BUKU
RAPOR TEKANAN DARAH**

POSYANDU LANSIA

Nama :
Usia :
Alamat :

PROGRAM PENGABDIAN DOSEN

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah banyak memberikan kenikmatan yang tiada bandingannya dan karena berkat limpahan rahmatNya maka penyusun akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan "Buku Rapor Tekanan Darah Posyandu Lansia". Sholawat serta salam semoga selalu tercurah pada Nabi kita Muhammad SAW yang menjadi teladan kita untuk mencapai kebahagiaan dunia akhirat.

Buku ini dipersiapkan dalam rangka membantu pendokumentasian hasil pemeriksaan tekanan darah lansia. Buku dapat dapat membatu tenaga kesehatan dalam memantau tekanan darah selain peserta lansia dapat mengetahui langkah pecegahan dan serta

Penyusun menyadari sepenuhnya bahwa petunjuk praktikum ini masih banyak kekurangannya dan jauh dari sempurna, sehingga saran dan kritik yang konstruktif sangat penyusun butuhkan demi perbaikan buku petunjuk praktikum ini. Semoga buku petunjuk ini dapat bermanfaat menuntun praktikan sebelum dan pada saat melakukan praktikum Farmakologi Dasar.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, Juli 2023

Penyusun

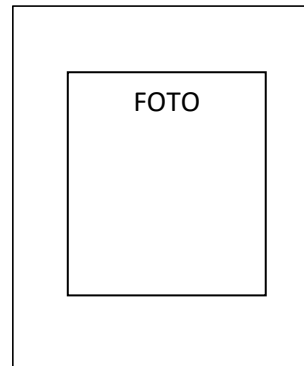
Denih Agus Setia P. M. Farm., Apt

CARA PENGGUNAAN BUKU RAPOR TEKANAN DARAH POSYANDU LANSIA

1. Tenaga kesehatan melakukan pegisian biodata beserta isi pada buku rapor tekanan darah posyandu lansia.
2. Tenaga kesehatan melakukan pemeriksaan cek tensi sebanyak 2 kali berturut-berturut.
3. Tenaga kesehatan yang telah melakukan pemeriksaan tekanan darah menuliskan pada kolom yang telah tersedia.
4. Buku rapor tekanan darah lansia memuat data pemeriksaan selama 24 minggu.
5. Peserta lansia rutin membawa buku rapor tekanan darah posyandu lansia.

IDENTITAS PESERTA

Nama :
Umur :
Alamat :
Pekerjaan :
Riwayat penyakit :



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama :

Umur :

menyatakan diri akan berusaha dengan sungguh-sungguh menjaga tekanan darah saya agar tetap dalam kondisi normal, sehingga saya bisa menjalankan aktivitas saya dengan baik.

Selain itu saya akan dengan rutin, mengontrol tekanan darah saya, dengan cara mengisi rapor ini sehingga dapat dipantau dengan baik.

Terima kasih

HIPERTENSI

Hipertensi merupakan penyakit “*silent killer*” yang termasuk dalam penyakit degeneratif. Apabila tidak ditangani dengan benar, hipertensi bisa menjadi pencetus penyakit gagal jantung, stroke, retinophati, gagal ginjal, dll.

Hipertensi dikenal secara luas sebagai penyakit kardiovaskular. Diperkirakan telah menyebabkan 4,5% dari beban penyakit secara global, dan prevalensinya hampir sama besar di negara berkembang maupun di negara maju.

Adapun gejala-gejala yang mungkin timbul akibat hipertensi, seperti:

- pusing
- gangguan penglihatan
- sakit kepala
- Pasti nya tekanan darah meningkat

Berikut, klasifikasi dari hipertensi yang menjadi pedoman pada *Pharmaceutical Care Hipertensi* yang disusun oleh Dinas Kesehatan RI.

Tabel Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi tekanan darah	Tek darah sistolik, mm Hg		Tek darah diastolic, mm Hg
Normal	<120	dan	<80
Prehipertensi	120-139	atau	80-89
Hipertensi stage 1	140-159	atau	90-99
Hipertensi stage 2	≥ 160	atau	≥ 100

Tabel 2 Klasifikasi tekanan darah untuk dewasa umur ≥ 18 tahun menurut JNC 7.²

Modifikasi	Rekomendasi	Kira-kira penurunan tekanan darah, range
Penurunan berat badan (BB)	Pelihara berat badan normal (BMI 18.5 – 24.9)	5-20 mmHg/10-kg penurunan BB ¹⁵
Adopsi pola makan DASH	Diet kaya dengan buah, sayur, dan produk susu rendah lemak	8-14 mm Hg ¹⁶
Diet rendah sodium	Mengurangi diet sodium, tidak lebih dari 100meq/L (2.4 g sodium atau 6 g sodium klorida)	2-8 mm Hg
Aktifitas fisik	Regular aktifitas fisik aerobik seperti jalan kaki 30 menit/hari, beberapa hari/minggu	4-9 mm Hg ¹⁸

adapun hal-hal yang perlu diperhatikan pada orang dengan hipertensi, agar kualitas hidup menjadi lebih baik, tentunya agar tekanan darah dapat terkontrol dengan baik, antara:

Pasien tidak boleh :

1. Meminum kopi selam sekitar 1 jam sebelum pengukuran
2. Merokok selama 15-30 menit sebelum pengukuran
3. Menggunakan obat atau zat yang mengandung stimulan adrenergik seperti fenilefrin atau pseudoefedrin.

Metode palpatory harus digunakan dalam mengukur tekanan darah.

Teknik mengukur tekanan darah

Sewaktu mengukur tekanan darah yang benar pasien harus

1. Duduk tenang selama paling sedikit 5 menit sebelum tekanan darah diukur, bagian punggung / belakang bersandar dan lengan sejajar dengan jantung telapat tangan dan kaki menyentuh lantai dan kaki tidak boleh disilangkan.
2. Gunakan pakaian yang nyaman tanpa ada hambatan.
3. Bebas dari anxietas , stressdan kesakitan.

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemerik ⁵
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

RAPOR

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Bulan..... Minggu.....

	Pemeriksaan I	Pemeriksaan II
Tekanan Darah	mmHg	mmHg
Keluhan		
Terapi yang dilakukan		

Tentang Penulis



apt. Denih Agus Setia Permana., M.Farm.

Penulis lahir di Lumbung, Kab. Ciamis, tahun 1988. Jenjang Pendidikan S1 ditempuh di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Kota Yogyakarta lulus tahun

2002. Pendidikan S2 yang ditempuh adalah konsentrasi Farmasi Klinis, lulus tahun 2016 di Universitas Ahmad Dahlan dan pada tahun yang sama mengambil profesi Apoteker di Universitas Ahmad Dahlan. Saat ini penulis bertugas Fakultas Farmasi, Sains dan Teknologi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

Email : denihagus@gmail.com

No. Hp : 081329731689