**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DAN PEMBUATAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DUSUN KARANG ANYAR DESA GEMIMAX INDAH**

****

**Disusun Oleh:**

**Kelompok 2**

1. **Weni Sulasma Imansari (100 STYC20)**
2. **Astuti Lupita Sari (058 STYC20)**
3. **Dini Ardiani (063 STYC20)**
4. **Dzakwan Afif (064 STYC20)**
5. **Nur Indah Rahmah (081 STYC20)**
6. **Adelia Puspita Dewi (143 STYC20)**
7. **Yeni Marliana (103 STYC20)**

**YAYASAN RUMAH SAKIT ISLAM NUSA TENGGARA BARAT**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN YARSI MATARAM**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN NERS TAHAP AKADEMIK**

**MATARAM**

**2022**

**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT TENTANG HIPERTENSI DAN PEMBUATAN JUS MENTIMUN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DUSUN KARANG ANYAR DESA GEMIMAX INDAH KECAMATAN NARMADA**

**Bentuk kegiatan**

1. Pemberian materi tentang hipertensi
2. Diskusi dan tanya Jawab sekaligus pemberian doorprize
3. Pembuatan jus mentimun

**Waktu kegiatan**

Kegiatan di laksanakan pada hari Minggu,30 Januari 2022

**Tempat Kegiatan**

Di kediaman ibu Yeni,Dusun Karang Anyar,Desa Gerimax Indah,Kecmatan Narmada

**Peserta Kegiatan**

Masyarakat di Dusun Karang Anyar,Desa Gerimax Indah.

**Hasil Kegiatan**

Kegiatan penyuluhan di Dusun Karang Anyar,Desa Gerimax Indah di ikuti oleh masyarakat yang ada disana.Sebelum memulai kegiatan penyuluhan,memberikan masker dan melakukan pengukuran tekanan darah.Setelah melakukan pengecekan tekanan darah,acara penyuluhan langsung dibuka oleh dosen pembimbing.Dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh penyaji,setelah itu membuka sesi tanya jawab.

Pertanyaan dari audiens yaitu;

1. Roy Mardani bertanya terkait tentang kenapa banyak orang yang jatuh di kamar madi dan apa penyebabnya?
2. Iq.Darwisah bertanya terkait yang bisa menurunkan tekanan darah selain buah mentimun

Setelah selesai sesi tanya jawab,kami memberikan lembar questioner kepada audien untuk menjawab nya.Sambil menunggu mengisi quesioner kami melakukan pembuatan jus mentimun,setelah itu kami berikan kepada audients yang tekanan darahnya tinggi dengan takaran ½ gelas plastic.Sebelum memberikan jus mentimun kami saring terlebih dahulu supaya audient mengkonsumsi sari mentimun yang aslinya tanpa ada tambahan pemanis atau lainnya.

**Evaluasi**

Pada tahap ini,metode yang di lakukan yaitu memberikan 3 pertanyaan secara langsung kepada audient,kemudian audient mejawabnya dengan benar.Sebagai apresiasi dari kami,kami memberikan dooprize.Evaluasi di lakukan setelah kegiatan selesai dan akan dinilai keberhasilannya sesuai dengan indikator yang telah di tetapkan.

**SATUAN ACARA PENYULUHAN TENTANG HIPERTENSI DAN PEMBUATAN JUS MENTIMUN**

Masalah : Hipertensi

Pokok Pembahasan : Hipertensi

Sasaran : Warga Dusun Karang Anyar,Desa Gerimak Indah, Kecamatan Narmada

Jam : 09.00 – Selesai

Waktu : 30 Menit

Tanggal : 30 Januari 2022

Tempat : Dusun Karang Anyar Desa Gerimak Indah, Kecamatan Narmada

Moderator : Astuti Lupita Sari

Pemateri : Weni Sulasma Imansari

1. **Latar Belakang**

Hipertensi adalah kondisi peningkatan persisten tekanan darah pada pembuluh darah vascular, tekanan yang semakin tinggi pada pembuluh darah menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi. Hipertensi dapat diketahui dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setidaknya, orang dewasa dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan darah, termasuk tekanan darah setiap lima tahun sekali. Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya.

1. **Tujuan**
2. **Tujuan Umum**

Setelah diberikan penyuluhan 30 menit, diharapkan warga di Dusun Karang Anyar mampu memahami dan menerapkan pola hidup sehat bagi anggota keluarga yang menderita Hipertensi.

1. **Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit tentang Hipertensi, diharapkan warga di Dusun Karang Anyar dapat:

1. Menguraikan pengertian Hipertensi
2. Menyebutkan penyebab Hipertensi
3. Menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi
4. Menyebutkan upaya pencegahan Hipertensi
5. Menguraikan kenapa hipertensi harus di cegah
6. Menyebutkan klasifikasi Hipertensi
7. Menyebutkan komplikasi Hipertensi
8. Menguraikan minuman yang sehat untuk menurunkan tekanan darah
9. **Materi Penyuluhan**
10. Pengertian Hipertensi
11. Penyebab Hipertensi
12. Tanda dan Gejala Hipertensi
13. Pencegahan Hipertensi
14. Bahaya Hipertensi
15. Cara Merawat Anggota Keluarga dengan Hipertensi
16. **Metode Penyuluhan**
17. Ceramah
18. Tanya Jawab/Diskusi
19. **Media dan Alat**
20. Banner
21. Leaflet
22. **Panitia Kegiatan**

Susunan Panitia Kegiatan

Pembimbing Akademik : Bq. Nurul Hidayati., Ners., M.Kep

Moderator : Astuti Lupita Sari

Penyaji : Weni Sulasma Iman Sari

Perlengkapan :1. Dzakwan Afif

2.Dini Ardiani

3.Yeni Marliana

Konsumsi : 1. Adelia Puspita Dewi

2. Nur Indah Rahmah

1. **Kegiatan penyuluhan**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Tahap Kegiatan** | **Waktu Kegiatan** | **Penyuluhan** | **Sasaran** | **Media** |
| **1** | Pembukaan | 5 menit | 1. Mengucapkan salam  2.Memperkenalkan diri dan memperkenalkan anggota kelompok  3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi  4. Meyampakaikan pokok pembahasan  5. Kontrak waktu | 1. Menjawab salam  2. Mendengarkan dan menyimak  3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas | Kata-kata/Kalimat |
| **2** | Pelaksanaan | 15 menit | Penyampaian Materi,yaitu:  1. Menjelaskan pengertian  2. Menjelaskan penyebab  3. Menjelaskan tanda dan gejala  4. Menjelaskan faktor resiko  5. Menjelaskan upaya pencegahan | 1. Mendengarkan dan menyimak  2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan belum dimengerti | Leaflet |
| **3** | Penutup | 10 menit | 1. Tanya jawab  2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya  3. Melakukan evaluasi  4. Menyampaikan kesimpulan materi  5. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan salam | 1. Sasaran dapat menjawab tentang pertanyaan yang diajukan  2. Mendengar  3. Memperhatikan  4. Menjawab salam | Kata-kata/kalimat |

1. **PESERTA PENYLUHAN**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama | L/P | Umur (tahun) | Tekanan darah | |
| Sistolik | Diastolik |
| 1. | Roy Mardani | L | 31 | 110 | 80 |
| 2. | Rahman | L | 21 | 120 | 70 |
| 3. | Mursini | P | 28 | 110 | 80 |
| 4. | Fitriah | P | 26 | 120 | 80 |
| 5. | Ria Fitriani | P | 28 | 120 | 80 |
| 6. | Darwisah | P | 63 | 150 | 90 |
| 7. | Ayu | P | 30 | 100 | 70 |
| 8. | Kamariah | P | 50 | 130 | 80 |
| 9. | Nurul | P | 43 | 130 | 90 |
| 10. | Midayanti | P | 30 | 100 | 80 |
| 11. | Sulasmi Faridah | P | 42 | 110 | 80 |
| 12. | Ida | P | 30 | 90 | 70 |
| 13. | Sripe | P | 60 | 110 | 70 |
| 14. | Lina | P | 34 | 100 | 70 |
| 15. | Sri Asmiatun | P | 43 | 100 | 70 |
| 16. | Sara’i | P | 70 | 110 | 70 |
| 17. | H. Darmawan | L | 65 | 130 | 80 |
| 18. | Sahnim | P | 45 | 120 | 80 |
| 19. | Suri | P | 50 | 110 | 70 |
| 20. | Darwisah | L | 47 | 120 | 80 |

1. **ANGGARAN BIAYA PENYULUHAN**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Keterangan | Jenis/Satuan | Jumlah | Harga (Rp) |
| 1. | Print | SAP | 15 lembar | 7.000 |
| 2. | Print | Leaflet | 30 lembar | 60.000 |
| 3. | Print | Questioner | 30 lembar | 15.000 |
| 4. | Cetak | Banner | 1 | 45.000 |
| 5. |  | Doorprize | 3 | 50.000 |
| 5. | Konsumsi | Jajan kotak | 34 | 190.000 |
| **Total** | | | | **367.000** |

1. **Evaluasi**

Setelah melakukan penyuluhan diharapkan warga mampu :

1. Menguraikan kembali pengertian Hipertensi

2. Menyebutkan penyebab Hipertensi

3. Menyebutkan tanda dan gejala Hipertensi

4. Menyebutkan cara pencegahan /Pengobatan Hipertensi

5. Menguraikan kembali Kenapa hipertensi harus di cegah

6. Menyebutkan klasifikasi hipertensi

**MATERI PENYULUHAN**

1. **Pengertian**

Hipertensi didefinisikan suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang abnormal (Price and Wilson, 2000). Hipertensi adalah istilah medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat mengakibatkan berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa sekaligus meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, bahkan kematian.

Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi.

Hipertensi dapat diketahui dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah. Setidaknya, orang dewasa dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan darah, termasuk tekanan darah setiap lima tahun sekali. Penulisan hasil tekanan darah berupa dua angka. Angka pertama atau sistolik mewakili tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berkontraksi atau berdetak. Sementara itu, angka kedua atau diastolik mewakili tekanan di dalam pembuluh darah ketika jantung beristirahat di antara detaknya.

Seseorang bisa dikatakan mengalami hipertensi bila pembacaan tekanan darah sistolik pada pengukuran selama dua hari berturut-turut menunjukkan hasil yang lebih besar dari 140 mmHg, dan/atau pembacaan tekanan darah diastolik menunjukkan hasil yang lebih besar dari 90 mmHg.

1. **Type Penyakit darah tinggi atau Hipertensi**

Type Penyakit darah tinggi atau Hipertensi dibagi menjadi 2, diantaranya Hipertensi Primary dan Hipertensi Secondary :

1. Hipertensi Primary

Hipertensi primer adalah suatu kondisi dimana terjadinya tekanan darah tinggi sebagai akibat dampak dari gaya hidup seseorang dan faktor lingkungan. Seseorang yang pola makannya tidak terkontrol dan mengakibatkan kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, merupakan pencetus awal untuk terkena penyakit tekanan darah tinggi. Begitu pula sesorang yang berada dalam lingkungan atau kondisi stressor tinggi sangat mungkin terkena penyakit tekanan darah tinggi, termasuk orang-orang yang kurang olahraga pun bisa mengalami tekanan darah tinggi.

1. Hipertensi secondary

Hipertensi sekunder adalah suatu kondisi dimana terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi sebagai akibat seseorang mengalami/menderita penyakit lainnya seperti gagal jantung, gagal ginjal, atau kerusakan sistem hormon tubuh. Sedangkan pada Ibu hamil, tekanan darah secara umum meningkat saat kehamilan berusia 20 minggu.Terutama pada wanita yang berat badannya di atas normal atau gemuk (gendut).

1. **Penyebab**

Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi 2 golongan.

1. Hipertensi primer (esensial)

Disebut juga hipertensi idiopatik karena tidak diketahui penyebabnya.Hipertensi ini cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun. Faktor yang mempengaruhi yaitu: genetik, lingkungan, hiperaktivitas saraf simpatis system renin.Faktor-faktor yang meningkatkan resiko yaitu : obesitas, merokok,serta alcohol.

1. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder cenderung muncul tiba-tiba dan menyebabkan tekanan darah lebih tinggi daripada hipertensi primer.Berbagai kondisi yang dapat menyebabkan hipertensi sekunder, antara lain:

1. Obstruktif sleep apnea (OSA).
2. Masalah ginjal.
3. Tumor kelenjar adrenal.
4. Masalah tiroid.
5. Cacat bawaan di pembuluh darah.
6. Obat-obatan, seperti pil KB, obat flu,obat penghilang rasa sakit yang dijual bebas.
7. Obat-obatan terlarang.
8. **Tanda dan gejala**

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. Tengkuk terasa pegal
5. Mudah marah
6. Telinga berdengung
7. Sukar tidur
8. Sesak napas
9. Rasa berat ditengkuk
10. Mudah lelah
11. Mata berkunang-kunang/ penglihatan kabur
12. Mimisan ( keluar darah dari hidung).
13. Nyeri dada
14. Adanya darah dalam urine
15. **Faktor resiko**
    * 1. Faktor Risiko Yang Tidak Dapat Dikontrol:
16. Jenis kelamin

Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria sama dengan wanita. Namun wanita terlindung dari penyakit kardiovaskuler sebelum menopause. Harrison, Wilson dan Kasper mengatakan bahwa wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadarHigh Density Lipoprotein (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Efek perlindungan estrogen dianggap sebagai penjelasan adanya imunitas wanita pada usia premenopause. Dari hasil penelitian didapatkan hasil lebih dari setengah penderita hipertensi berjenis kelamin wanita sekitar 56,5%. Hipertensi lebih banyak terjadi pada pria bila terjadi pada usia dewasa muda. Tetapi lebih banyak menyerang wanita setelah umur 55 tahun, sekitar 60% penderita hipertensi adalah wanita.Hal ini sering dikaitkan dengan perubahan hormon setelah menopause (Aisyah, 2009).

1. Umur

Semakin tinggi umur seseorang semakin tinggi tekanan darahnya, jadi orang yang lebih tua cenderung mempunyai tekanan darah yang tinggi dari orang yang berusia lebih muda. Peningkatan kasus hipertensi akan berkembang pada umur lima puluhan dan enam puluhan. Dengan bertambahnya umur, dapat meningkatkan risiko hipertensi (Suzanne & Brenda, 2001).

1. Keturunan (Genetik)

Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga itu mempunyai risiko menderita hipertensi. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kadar sodium intraseluler dan rendahnya rasio antara potasium terhadap sodium. Individu dengan orang tua dengan hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi dari pada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi.Selain itu didapatkan 70-80% kasus hipertensi esensial dengan riwayat hipertensi dalam keluarga (Aisyah, 2009).

* + 1. Faktor Resiko Yang Dapat Dikontrol:

1. Obesitas

Pada usia pertengahan (+50 tahun) dan dewasa lanjut asupan kalori sehingga mengimbangi penurunan kebutuhan energi karena kurangnya aktivitas. Itu sebabnya berat badan meningkat.Obesitas dapat memperburuk kondisi lansia.Kelompok lansia karena dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti artritis, jantung dan pembuluh darah, hipertensi. (Aisyah, 2009).

1. Kebiasaan Merokok

Merokok menyebabkan peninggian tekanan darah.Perokok berat dapat dihubungkan dengan peningkatan insiden hipertensi maligna dan risiko terjadinya stenosis arteri renal yang mengalami ateriosklerosis.Merokok menyebabkan hipertensi karena nikotin yg terkandung di dalam rokok memiliki kecenderungan untuk menyempitkan pembuluh darah dan arteri yang dapat menyebabkan plak.Plak menyempitkan pembuluh darah.Nikotin juga memiliki kemampuan untuk merangsang produksi hormon epinefrin juga dikenal sebagai adrenalin yang menyebabkan pembuluh darah mengerut (Aisyah, 2009).

1. Mengkonsumsi garam berlebih

Dalam diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hipertensi) kita di wajibkan untuk membatasi asupan natrium ( garam) hanya 2/3 sendok teh atau setara dengan 1500 mg natrium

1. Stres

Hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu).Stres yang berkepanjangan dapat mengakibatkan tekanan darah menetap tinggi. Hal ini dapat dihubungkan dengan pengaruh stres yang dialami kelompok masyarakat yang tinggal di kota. Menurut Aisyah (2009) mengatakan stresakan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatis. Adapun stres ini dapat berhubungan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik personal.

1. Penyakit jasmani

Penyakit jasmani merupakan penyakit yang dapat menyebabkan meningkatkan hipertensi yaitu asam urat, arterosklerosis, hiperkolesterol dan hiperuresemi. Asam urat dapat menyebabkan peningkatan hipertensi karena asam urat akan menyumbat aliran darah ke jantung sehingga jantung akan bekerja lebih keras dalam memompa jantung. Dengan demikian tekanan darah akan meningkat (Suzanne & Brenda, 2001).

1. **Upaya Pencegahan**
   * 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
2. **Pengobatan**
   1. Medis

Pengobatan hipertensi biasanya dikombinasikan dengan beberapa obat;

1. Diuretic {Tablet Hydrochlorothiazide (HCT), Lasix (Furosemide)}.

Merupakan golongan obat hipertensi dengan proses pengeluaran cairan tubuh via urine. Tetapi karena potasium berkemungkinan terbuang dalam cairan urine, maka pengontrolan konsumsi potasium harus dilakukan.

1. Beta-blockers {Atenolol (Tenorim), Capoten (Captopril)}.

Merupakan obat yang dipakai dalam upaya pengontrolan tekanan darah melalui proses memperlambat kerja jantung dan memperlebar (vasodilatasi) pembuluh darah.

1. Calcium channel blockers {Norvasc (amlopidine)}

Angiotensinconverting enzyme (ACE)}. Merupakan salah satu obat yang biasa dipakai dalam pengontrolan darah tinggi atau Hipertensi melalui proses rileksasi pembuluh darah yang juga memperlebar pembuluh darah.

* 1. Dengan obat tradisional

Contoh obat tradisional

* + - 1. Mentimun dicuci sampai bersih lalu blender . Peras dan saring airnya lalu diminum pagi sore.
      2. Sepuluh lembar daun salam direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas, diminum pagi dan sore.
      3. Sepuluh lembar daun alpukat direbus dalam dua gelas air sampai airnya tinggal satu gelas, diminum pagi dan sore.

1. **Pengaturan pola dan jenis makanan pada hipertensi**

Ahli kesehatan Dr Maoshing Ni (Dr Mao) mengungkapkan, pola diet ala Barat berdampak terhadap tingginya angka kejadian hipertensi di kalangan penduduk perkotaan Eropa dan Ameerika. Terbukti, kasus hipertensi jauh lebih sedikit ditemui pada orang-orang di pedesaan seperti Cina, Brazil, dan Afrika.

Pengaturan pola dan jenis makan yang tepat adalah kunci penting mencegah hipertensi. Berikut beberapa makanan yang baik bagi penyandang hipertensi.(http://lifestyle.okezone.com/makanan-terbaik-untuk-penderita hipertensi/diakses tanggal 20 Oktober 2009 ).

* 1. Buah mentimun

Resep membuat jus mentimun

Alat dan bahan

* Siapkan 100 gr buah mentimun
* Lalu siapkan 100 cc air
* Blender
* Saringan teh
* Sapu tangan
  1. Cara pembuatan :
* Cuci bersih buah mentimun yang sudah disiapkan tadi sampai benar-benar bersih.
* Setelah itu potong tipis sebanyak 100 g
* Kemudian blender mentimun dengan menambahkan 100 cc air sampai halus.
* Lalu setelah semua bahan tadi diblender peras dengan menggunakan saputangan untuk memisahkan air dan ampas.
* kemudian saring kedalam gelas dengan saringan teh agar jus bersih dari ampas dan diminum pagi sore.
  1. Jus seledri

Orang China sudah lama menggunakan jus seledri untuk tekanan darah tinggi. Minum jus seledri 2-3 gelas perhari dapat mencegah tekanan darah tinggi atau mengembalikan tekanan darah ke level normal. Sebagai tambahan, seledri juga bagus untuk orang dengan penyakit asam urat.

* 1. Minyak Zaitun

Sejak lama digunakan dalam diet ala Mediterania dan menunjukkan manfaat terhadap lemak darah dan menurunkan tekanan dalam masakan maupun salad.

* 1. Buah dan sayuran aneka warna

Dua item ini "wajib" dikonsumsi oleh orang hipertensi setiap hari.

* 1. Mentimun

Buah berair banyak ini membantu hidrasi tubuh dan menurunkan tekanan pada pembuluh nadi.Makanlah dua buah timun setiap hari selama 2 minggu dan lihat hasil

* 1. Cuka apel

Selama puluhan tahun, cuka apel yang di dapat dari fermentasi buah apel diklaim mampu mengobati berbagai penyakit, diantaranya mengencerkan darah dan menurunkan tekanan darah.Pada pagi hari saat perut masih kosong, minumlah segelas air hangat yang dicampur 1 sendok makan cuka apel dan 1 sendok madu secara teratur. Ini bertujuan melancarkan pencernaan agar tidak kesulitan buang air besar (bab). Pasalnya, susah bab bisa membuat jengkel dan emosi sehingga memicu tekanan darah tinggi.

* 1. Daun salam

Daun salam dapat mengobati Hipertensi atau tekanan darah tinggi, hal ini karena daun salam mengandung minyak asiri ( Sitral, eugenol ) tanin dan flavonoida, yang sangat bermanfaat untuk mengobati darah tinggi. Selain itu daun salam dapat mengobati asam urat, kencing manis, mengatasi diare, gatal – gatal dan menurunkan kadar kolesterol.

1. **Klasifikasi Hipertensi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **KATEGORI** | **TEKANAN DARAH SISTOLIK** | **TEKANAN DARAH DIASTOLIK** |
| Normal | Dibawah 130 mmHg | Di bawah 85 mmHg |
| Normal Tinggi | 130-139 mmHg | 85-89 mmHg |
| Stadium 1(Hipertensi ringan) | 140-159 mmHg | 90-99 mmHg |
| Stadium 2(Hipertensi sedang) | 160-179 mmHg | 100-109 mmHg |
| Stadium 3(Hipertensi berat) | 180-209 mmHg | 110-119 mmHg |
| Stadium 4(Hipertensi maligna) | 210 mmHg atau lebih | 120 mmHg atau lebih |

1. **Komplikasi Hipertensi**
   * 1. Dapat menyebabkan gangguan penglihatan
     2. Stroke/kelumpuhan
     3. Serangan jantung
     4. Kerusakan gagal ginjal
     5. Kerusakan jaringan otot

## **Kesimpulan**

Hipertensi adalah kondisi peningkatan persisten tekanan darah pada pembuluh darah vascular, tekanan yang semakin tinggi pada pembuluh darah menyebabkan jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. Tekanan darah bisa diartikan sebagai kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah terhadap dinding arteri tubuh, yaitu pembuluh darah utama yang berada dalam tubuh. Besarnya tekanan ini bergantung pada resistensi pembuluh darah dan seberapa keras jantung bekerja. Semakin banyak darah yang dipompa oleh jantung dan semakin sempit pembuluh darah arteri, maka tekanan darah akan semakin tinggi. Hipertensi dapat diketahui dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah.

## **Saran**

Diharapkan kepada masyarakat Dusun Karang Anyar untuk lebih memperhatikan kesehatan nya terutama mengecek tekanan darah secara rutin untuk mencegah terjadinya hipertensi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Brunner & Suddarth. 2002. Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah Vol 2, Jakarta, EGC,

Doengoes, Marilynn E. 2000. Rencana Asuhan Keperawatan : Pedoman untuk Perencanaan dan Pendokumentasian Perawatan pasien, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran, EGC,

Johnson, M., et all. 2000. Nursing Outcomes Classification (NOC) Second Edition. New Jersey: Upper Saddle River

Mc Closkey, C.J., et all. 1996. Nursing Interventions Classification (NIC) Second Edition. New Jersey: Upper Saddle River

Santosa, Budi. 2007. Panduan Diagnosa Keperawatan NANDA 2005-2006. Jakarta: Prima Medika

Smet, Bart.1994. Psikologi Kesehatan. Pt Grasindo:Jakarta

Soeparman dkk,2007 Ilmu Penyakit Dalam , Ed 2, Penerbit FKUI, Jakarta

Imam, S Dkk.2005. Asuhan Keperawatan Keluarga.Buntara Media:malang

**DOKUMENTASI**

** **

** **

** **

** **

** **