

**RANCANGAN RENCANA KEGIATAN ( PRA PLANNING)  
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Tn.T  
KHUSUSNYA PADA KLIEN Tn.T DENGAN HIPERTENSI**

---

Nama : Eni Laras Wati  
NIM : 1601021023  
Nama KK : Tn.T  
Alamat : Desa Nogosari Kabupaten Jember  
Kunjungan : 1 (pertama)  
Tanggal : Senin, 15 april 2019 : 10 : 00 WIB

**A. FASE PERSIAPAN**

1. Latar Belakang Kegiatan

Keluarga merupakan unit pelayanan kesehatan yang terdepan dalam meningkatkan derajat kesehatan komunitas. Apabila setiap keluarga sehat akan tercipta komunitas yang sehat. Masalah kesehatan yang dialami oleh salah satu anggota keluarga dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lain. Masalah kesehatan yang dialami oleh sebuah keluarga dapat mempengaruhi system keluarga tersebut dan mempengaruhi komunitas setempat, bahkan komunitas global. Perawatan keluarga yang komprehensif merupakan suatu proses yang rumit, sehingga memerlukan suatu pendekatan yang logis dan sistematis untuk bekerja dengan keluarga dan anggota keluarga. Keluarga memiliki peran sangat penting dalam menentukan cara asuhan yang diperlukan anggota keluarga yang sakit. Dengan ini untuk membangun indonesia sehat seharusnya dimulai dengan membangun keluarga sehat sesuai dengan budaya keluarga.

Berkaitan dengan praktek keperawatan komunitas yang sudah mulai memasuki kegiatan intervensi keperawatan, maka dilaksanakan juga penerapan asuhan

keperawatan keluarga kepada keluarga atau klien yang memiliki resiko tinggi terhadap kesehatan. Salah satunya adalah asuhan keperawatan keluarga pada keluarga Tn.T yang memiliki masalah kesehatan lingkungan yang tidak sehat dan khususnya Tn.T yang memiliki masalah Hipertensi.

## 2. Tujuan Umum

Setelah kegiatan, maka keluarga mampu menerapkan asuhan keperawatan dengan masalah kesehatan lingkungan yang tidak sehat dan mampu menerapkan asuhan keperawatan keluarga Tn.T dengan masalah Hipertensi

## 3. Tujuan Khusus

Setelah kegiatan pada kunjungan pertama, maka keluarga Tn.T mampu mengenal masalah kesehatan yang terjadi pada keluarga.

## **B. FASE PENDAHULUAN**

### 1. Perkenalan

a. Mahasiswa memperkenalkan diri pada keluarga dengan menyebutkan :

1. Nama

2. Asal Intitusi

3. Tujuan

1. Menjelaskan kunjungan dalam rangka asuhan keperawatan keluarga.

2. Membuat kesepakatan bersama mengenai rencana kontrak kerja dalam asuhan keperawatan keluarga tentang kesediaan keluarga Tn.T untuk menjadi keluarga binaan.

3. Melakukan pengkajian dalam memperoleh data pada keluarga binaan yang meliputi pengkajian :

a) Data umum keluarga

- b) Riwayat dan tahap perkembangan keluarga
- c) Pengkajian lingkungan keluarga
- d) Struktur keluarga
- e) Fungsi keluarga
- f) Stress dan koping keluarga
- g) Pemeriksaan fisik keluarga
- h) Harapan keluarga

## 2. Kontrak Belajar Asuhan

Menetapkan kontrak waktu pertemuan dengan klien yang disepakati oleh klien dan mahasiswa, yaitu:

NO	URAIAN KEGIATAN	WAKTU
1	a. Pengkajian, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Anamnesa</li> <li>2. Observasi</li> <li>3. Pemeriksaan fisik</li> </ul>	Senin, 15-04-2019 Pukul : 10 : 00 WIB – selesai
	b. Pengkajian lanjutan, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Pemeriksaan fisik lanjutan</li> <li>2. Anamnesa data yang belum lengkap</li> </ul>	Selasa, 16-04-2019 Pukul : 14 : 00 WIB – selesai
	c. Perencanaan, meliputi <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Penentuan masalah keperawatan</li> <li>2. Penentuan prioritas masalah</li> </ul>	
	d. Implementasi, meliputi: <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Penyuluhan tentang penyakit Hipertensi</li> <li>2. Melakukan diskusi bersama tindakan</li> </ul>	Rabu, 17-04-2019 Pukul : 10 : 00 WIB – selesai Kamis, 18-04-2019

	yang dapat dilakukan e. Evaluasi terminasi, meliputi: 1. Evaluasi masalah	Pukul : 14 : 00 WIB – selesai
--	---	----------------------------------

### 3. Tujuan kunjungan

- a. Mengadakan dan menyepakati kontrak waktu dengan klien Tn.T dan keluarga
- b. Mengadakan pengkajian tahap I yaitu apakah ada ancaman kesehatan, kurang sehat, atau krisis.

## C. FASE KERJA

Pertanyaan inti meliputi:

1. Data umum keluarga
2. Riwayat dan tahap perkembangan keluarga
3. Pengkajian lingkungan keluarga
4. Struktur keluarga
5. Fungsi keluarga
6. Stress dan coping keluarga
7. Pemeriksaan fisik keluarga
8. Harapan keluarga

Kegiatan yang dilaksanakan:

1. Anamnesa untuk mengumpulkan data klien dan keluarga.
2. Observasi terhadap keadaan lingkungan fisik tempat tinggal keluarga Tn.T.
3. Pemeriksaan fisik terhadap semua anggota keluarga.

#### **D. FASE TERMINASI**

Resume kegiatan

Resume kegiatan yang telah dilaksanakan

Kontrak waktu kegiatan berikut

Kontrak waktu disesuaikan dengankesepakatan antara mahasiswa dengan keluarga

#### **Lampiran :**

Format pengkajian asuhan keperawatan keluarga

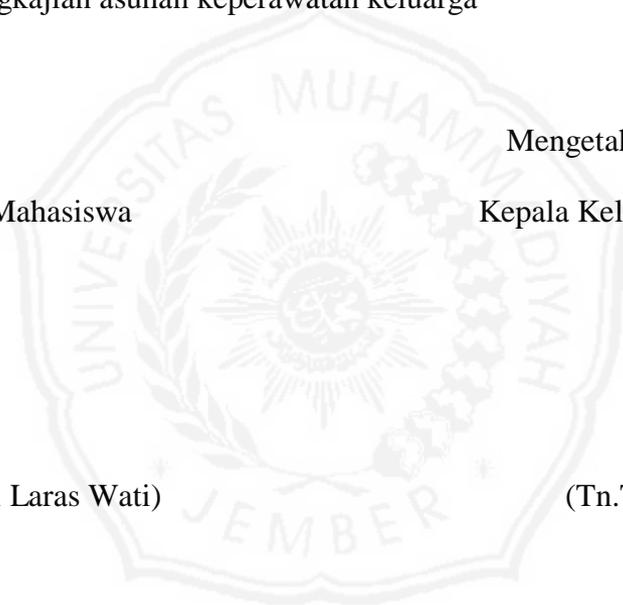
Mahasiswa

(Eni Laras Wati)

Mengetahui

Kepala Keluarga

(Tn.T)



**RANCANGAN RENCANA KEGIATAN ( PRA PLANNING)  
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Tn.T  
KHUSUSNYA PADA KLIEN Tn.T DENGAN HIPERTENSI**

---

Nama : Eni Laras Wati  
NIM : 1601021023  
Nama KK : Tn.T  
Alamat : Desa Nogosari Kabupaten Jember  
Kunjungan : 2 (kedua)  
Tanggal : Selasa, 16 april 2019 : 14:00 WIB

**A. FASE PERSIAPAN**

1. Menentukan tujuan kunjungan kedua
2. Menyiapkan pengkajian II

**B. FASE KERJA**

Kegiatan yang dilaksanakan:

1. Menentukan waktu yang telah disepakati
2. Melakukan pengkajian II tentang masalah tugas kesehatan keluarga
3. Memberikan kesepakatan klien untuk menjelaskan kesulitan yang dihadapi pada tugas kesehatan keluarga
4. Merumuskan masalah

**C. FASE TERMINASI**

Resume kegiatan

Resume kegiatan yang telah dilaksanakan

Kontrak waktu kegiatan berikut

Kontrak waktu disesuaikan dengankesepakatan antara mahasiswa dengan keluarga

**Lampiran :**

Format pengkajian asuhan keperawatan keluarga

Mengetahui

Mahasiswa

Kepala Keluarga

(Eni Laras Wati)

(Tn.T)



**RANCANGAN RENCANA KEGIATAN ( PRA PLANNING)  
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Tn.T  
KHUSUSNYA PADA KLIEN Tn.T DENGAN HIPERTENSI**

---

---

Nama : Eni Laras Wati  
NIM : 1601021023  
Nama KK : Tn.T  
Alamat : Desa Nogosari Kabupaten Jember  
Kunjungan : 3 (ketiga)  
Tanggal : Rabu, 17 april 2019 : 10 : 00 WIB

**A. FASE PERSIAPAN**

1. Menentukan tujuan kunjungan ketiga
2. Menyiapkan materi penyuluhan

**B. FASE KERJA**

Kegiatan yang dilaksanakan:

1. Menentukan waktu yang telah disepakati
2. Melakukan penyuluhan pada keluarga tentang penyakit hipertensi
3. Mendemonstrasikan penatalaksanaan dari hipertensi
4. memberi kesempatan klien untuk bertanya hal-hal yang kurang dimengerti keluarga
5. Melakukan evaluasi tentang hasil dari penyuluhan

**C. FASE TERMINASI**

Resume kegiatan

Resume kegiatan yang telah dilaksanakan

Kontrak waktu kegiatan berikut

Kontrak waktu disesuaikan dengankesepakatan antara mahasiswa dengan keluarga

**Lampiran :**

Format pengkajian asuhan keperawatan keluarga

Mengetahui

Mahasiswa

Kepala Keluarga

(Eni Laras Wati)

(Tn.T)



**RANCANGAN RENCANA KEGIATAN ( PRA PLANNING)  
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Tn.T  
KHUSUSNYA PADA KLIEN Tn.T DENGAN HIPERTENSI**

---

---

Nama : Eni Laras Wati  
NIM : 1601021023  
Nama KK : Tn.T  
Alamat : Desa Nogosari Kabupaten Jember  
Kunjungan : 4 (keempat)  
Tanggal : Kamis, 18 april 2019 : 14 : 00 WIB

**A. FASE PERSIAPAN**

3. Menentukan tujuan kunjungan keempat
4. Menyiapkan laporan hasil penyuluhan

**B. FASE KERJA**

Kegiatan yang dilaksanakan:

1. Menentukan waktu yang telah disepakati
2. Melakukan evaluasi hasil akhir perkembangan pada keluarga
3. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya hal-hal yang kurang dimengerti keluarga

**C. FASE TERMINASI**

Resume kegiatan

Resume kegiatan yang telah dilaksanakan

**Lampiran :**

Format pengkajian asuhan keperawatan keluarga

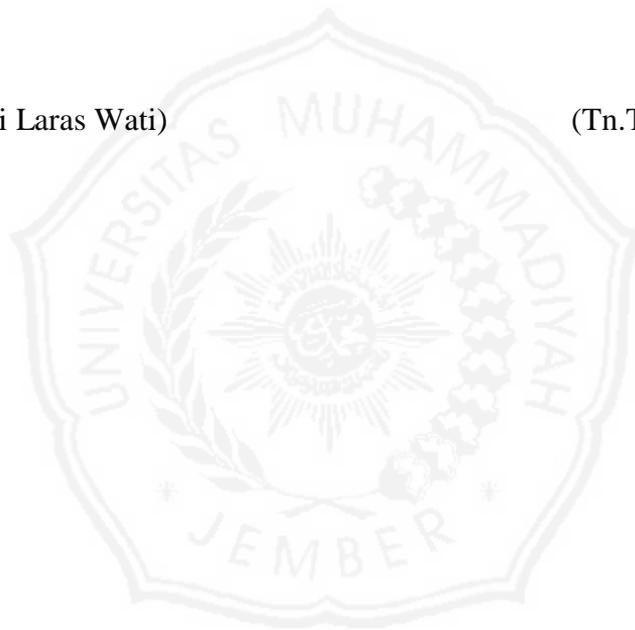
mahasiswa

mengetahui

Kepala Keluarga

(Eni Laras Wati)

(Tn.T)



## SATUAN ACARA PENYULUHAN

- Bidang Studi : Ilmu Keperawatan Keluarga
- Topik : Hipertensi
- Sasaran : Keluarga Tn. T dengan klien Tn.T Desa Nogosari kecamatan rambipuji
- Tempat : Keluarga Tn.T Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji
- Hari/tanggal : Rabu, 17 april 2019 ; 10 : 00 WIB
- Waktu : 30 menit

1. Tujuan intruksional umum  
untuk meningkatkan pengetahuan Keluarga Tn.T Desa Nogosari Kecamatan  
Rambipuji

2. Tujuan intruksional khusus

Setelah diberikan penyuluhan keluarga mampu :

1. Sasaran mampu mendefinisikan hipertensi
2. Sasaran mampu mengetahui penyebab hipertensi
3. Sasaran mampu mengetahui tanda dan gejala dari penyakit hipertensi
4. Sasaran mampu memahami tentang cara pengelolaan/pencegahan dari hipertensi
5. Sasaran mengerti tentang komplikasi hipertensi
6. Sasaran mengerti tentang makanan yang boleh dianjurkan

7. Sasaran mengerti tentang makan yang tidak boleh dianjurkan
  
3. Sasaran  
Keluarga Tn.T Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji
  
4. Materi
  - a. Pengertian hipertensi
  - b. Penyebab hipertensi
  - c. Tanda dan gejala dari hipertensi
  - d. Cara pengelolaan/pencegahan dari hipertensi
  - e. Komplikasi hipertensi
  - f. Makanan yang boleh dianjurkan
  - g. Makanan yang tidak boleh dianjurkan
  
5. Metode
  - a. Ceramah
  - b. Tanya jawab
  
6. Media
  - a. SAP
  - b. Leaflet
  
7. Kriteria evaluasi
  - a. Kriteria struktur :  
Keluarga Tn.T

Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan dirumah keluarga Tn.T

- 1) Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan

b. Kriteria proses

1. Keluarga Tn.T antusias terhadap materi penyuluhan
2. Keluarga Tn.T konsentrasi mendengar penyuluhan
3. Keluarga Tn.T mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar dan lengkap

c. Kriteria hasil

1. Keluarga Tn.T mengetahui tentang definisi hipertensi
2. Keluarga Tn.T mengetahui tentang penyebab hipertensi
3. Keluarga Tn.T mengetahui tentang tanda dan gejala hipertensi
4. Keluarga Tn.T mengetahui tentang pengelolaan/pencegahan dari hipertensi
5. Keluarga Tn.T mengetahui tentang komplikasi hipertensi
6. Keluarga Tn.T mengetahui tentang makanan yang boleh dianjurkan
7. Keluarga Tn.T mengetahui tentang makanan yang tidak boleh dianjurkan

d. Kegiatan penyuluhan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta
1	3 menit	Pembukaan : a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan dari	Menyambut salam dan mendengarkan

		<p>penyuluhan</p> <p>c. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan</p>	
2	10 menit	<p>Pelaksanaan :</p> <p>a. Menjelaskan tentang definisi hipertensi</p> <p>b. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk bertanya</p> <p>c. Menjelaskan tentang penyebab hipertensi</p> <p>d. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk bertanya</p> <p>e. Menjelaskan tentang tanda dan gejala hipertensi</p> <p>f. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk bertanya</p> <p>g. Menjelaskan tentang pengeolaan/pencegahan hipertensi</p> <p>h. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk</p>	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>b. bertanya</p>

		<p>bertanya</p> <p>i. Menjelaskan tentang komplikasi hipertensi</p> <p>j. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk bertanya</p> <p>k. Menjelaskan tentang makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita hipertensi</p> <p>l. Memberikan kesempatan pada keluarga Tn.T untuk bertanya</p>	
3	5 menit	Menanyakan pada keluarga Tn.T tentang materi yang diberikan dan ke inforcement kepada keluarga Tn.T bila menjawab dan menjelaskan kembali materi	Menjawab dan menjelaskan pertanyaan
4	2 menit	<p>Terminasi :</p> <p>a. mengucapkan terimakasih kepada keluarga Tn.T</p> <p>b. Mengucapkan salam</p>	Mendengarkan dan membalas salam

## MATERI PENYULUHAN

### A. Pengertian

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal

Hipertensi juga merupakan terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik (atas) 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah diastolik (bawah) 90 mmHg atau lebih

Disebut hipertensi apabila seseorang yang terkena :

- a. Telah berumur 18 tahun atau lebih
- b. Bila 2x kunjungan berbeda tekanan diastolik 90 atau lebih
- c. Beberapa kali pengukuran tekanan sistolik menetap 140 mmHg atau lebih

### B. Penyebab Hipertensi

- a. Tidak diketahui penyebabnya/keturunan (hipertensi primer)

Faktor-faktor resiko :

1. Ras/suku bangsa
  2. Umur
  3. Kegemukan
  4. Asupan garam yang tinggi
  5. Riwayat hipertensi dalam keluarga
  6. Stress
  7. Merokok
  8. Banyak minum alkohol
- b. Disebabkan oleh penyakit lain (hipertensi sekunder) antara lain, akibat:

1. Ginjal
2. Saraf
3. Tumor
4. keracunan

### C. Tanda dan Gejala Hipertensi

1. Pusing
2. Rasa berat di tengkuk
3. Sukar tidur
4. Rasa mudah lelah
5. Cepat marah
6. Telinga berdenging
7. Mata berkunang-kunang
8. Sesak nafas
9. Gangguan penglihatan
10. Mimisan

Berikut tabel hipertensi :

<b>Kategori</b>	<b>Sistolik (atas)</b>	<b>Diastolik (bawah)</b>
Normal tinggi (perbatasan)	130-190	85-89
Stadium 1 ringan	140-159	90-99
Stadium 2 sedang	160-179	100-109
Stadium 3 berat	180-209	110-119
Stadium 4 sangat berat	210	120

#### **D. Pengelolaan/Pencegahan**

a. Pencegahan :

1. Penurunan berat badan (bila kegemukan)
2. Pengurangan asupan garam (diit rendah garam)
3. Menghindari faktor resiko : merokok, minum berakohol, makanan berlemak, stress
4. Aktivitas fisik/jalan sehat

b. Pengobatan :

Berobat kontrol secara teratur ke fasilitas kesehatan (puskesmas, RS, dokter praktek)

#### **E. Komplikasi**

- a. Gangguan jantung
- b. Gangguan otak
- c. Gangguan penglihatan
- d. Gangguan ganjal

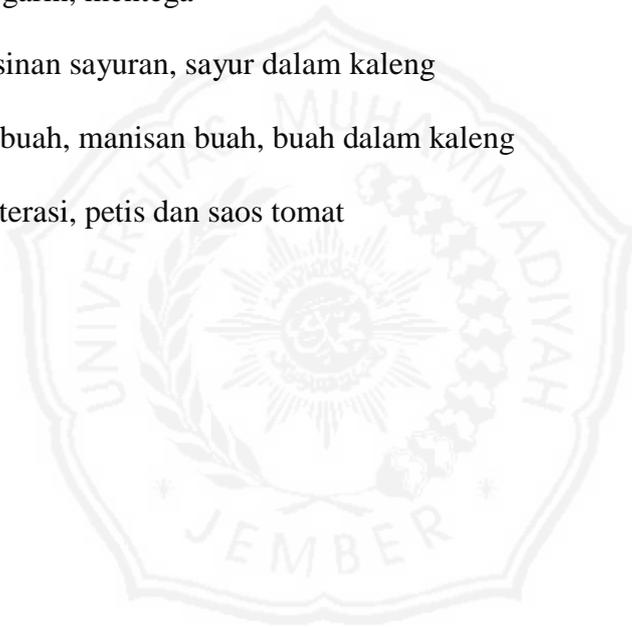
#### **F. Makanan yang Boleh Dianjurkan**

- a. Beras, kentang, ubi, mie, maizena, terigu, gula pasir
- b. Kacang-kacangan dan hasilnya seperti kacang hijau, kacang merah, kacang tanah, tempe, tahu tawar, oncom
- c. Minyak goreng, margarin tanpa garam
- d. Sayuran dan buah-buahan tawar

- e. Bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, lombok, daun salam, sere, cukak

**G. Makanan yang tidak boleh dianjurkan**

- a. Semua makanan yang diberi garam natrium pada pengolahan, seperti :
  - 1. Biskuit, bolu, dan kue lain yang dimasak dengan garam dapur atau soda
  - 2. Dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, sarden, udang kering, telur asin.
  - 3. Keju, selai kacang tanah
  - 4. Margarin, mentega
- b. Acar, asinan sayuran, sayur dalam kaleng
- c. Asinan buah, manisan buah, buah dalam kaleng
- d. Kecap, terasi, petis dan saos tomat



APA ITU  
HYPERTENSI



## HYPERTENSI (TEKANAN DARAH TINGGI)

### Hypertensi adalah :

- ❖ Tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg
- ❖ Suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan / atau diastolik yang tidak normal

### ❖ Klasifikasi hipertensi menurut WHO

1. Hipertensi ringan 140/90-160/105
2. Hipertensi sedang 160/105-200/115
3. Hipertensi berat  $> 200/115$

### PENYEBAB

- ❖ Ras / suku bangsa
- ❖ Umur
- ❖ Kegemukan
- ❖ Asupan garam yang tinggi
- ❖ Riwayat hipertensi dalam keluarga
- ❖ Stres
- ❖ Merokok
- ❖ Banyak minum alkohol



### TANDA & GEJALA

- ❖ Pusing
- ❖ Rasa berat ditengkuk
- ❖ Sukar tidur



### PENGELOLAAN & PENCEGAHAN

Perubahan Gaya hidup antara lain :

- ❖ Penurunan berat badan (bila kegemukan)
- ❖ Pengurangan asupan garam (diet rendah garam)
- ❖ Menghindari faktor resiko : merokok, minum alkohol, makanan berlemak, stres
- ❖ Aktifitas fisik / jalan sehat

Pengobatan :

Berobat / kontrol secara teratur ke fasilitas kesehatan (puskesmas, Rumah Sakit, Dokter Praktek)

### Diit rendah garam

Tujuannya adalah :

Membantu menghilangkan retensi garam/ air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada hipertensi.

Syarat-syarat :

1. Cukup kalori, protein, mineral dan vitamin.

2. Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan penyakit
3. Jumlah natrium yang diperbolehkan sesuai dengan berat tidaknya retensi garam/ hipertensi

Macam-macam diit dan indikasi pemberian

➤ **Diit rendah garam I ( 200-400 mg Na)**

Dalam pemasakan tidak ditambahkan garam dapur. Bahan makanan tinggi Natrium dihindarkan. Makanan ini diberikan kepada penderita dengan oedema, ascites dan hipertensi berat

➤ **Diit rendah garam II (600-800 mg Na)**

Dalam pemasakandibolehkan menggunakan ¼ sdt garam dapur (1 gr). Bahan makanan tinggi Natrium dihindarkan. Makanan ini diberikan kepada penderita oedema, ascites, dan hipertensi sedang.

➤ **Diit rendah garam III (1000-1200 mg Na)**

Dalam pemasakan dibolehkan menggunakan ½ sdt garam dapur. Makanan diberikan kepada

penderita dengan oedema dan hipertensi ringan.

Contoh menu :

**Pagi**

- Beras 70 gr :1 gelas nasi
- Telur 50 gr :1 butir
- Sayuran 50 gr : ½ gelas
- Gula pasir 10 gr :1 sdm
- Minyak 5 gr : ½ sdm

**Siang & sore**

- Beras 140 gr :2 gelas nasi
- Daging 50 gr :1 potong daging
- Tempe 50 gr :2 potong sedang
- Sayuran 75 gr : ¾ gelas
- Buah 75 gr :1 buah pisang sedang
- Minyak 10 gr :1 sdm

# HYPERTENSI



**OLEH :  
ENI LARAS WATI  
(1601021023)**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PRODI DIII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
JEMBER  
2019**

## DOKUMENTASI

