

## Lampiran 1

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto:

Nama : Yetyk Dwi Farida

NIM : 202207044

Dengan ini saya selaku mahasiswa yang akan mengadakan penelitian dengan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pada Lansia Menggunakan Media Audiovisual Terhadap Perilaku Pencegahan Kekambuhan Hipertensi di Desa Mojowiryo Kecamatan Kemlagi Mojokerto, mohon kesediaan untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan kerahasiaan responden dalam penelitian ini akan saya jamin. Demikian permohonan saya, atas kesediaan dan kerjasamanya, saya sampaikan terimakasih.

Mojokerto, Maret 2024  
Hormat saya  
peneliti

Yetyk Dwi Farida  
202207044

**Lampiran 2**

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN  
(INFORMEDCONCENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini

Kode responden :

Usia :

Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian yang diselenggarakan oleh mahasiswa Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto, maka saya

(Bersedia /Tidak Bersedia\*)

Untuk berperan serta sebagai responden.

Apabila sesuatu hal yang merugikan diri saya akibat penelitian ini, maka saya akan bertanggung jawab atas pilihan saya sendiri dan tidak akan menuntut dikemudian hari.

\*) Coret yang tidak dipilih

BINA SEHAT PPNI

Jombang, , 2022

Responden

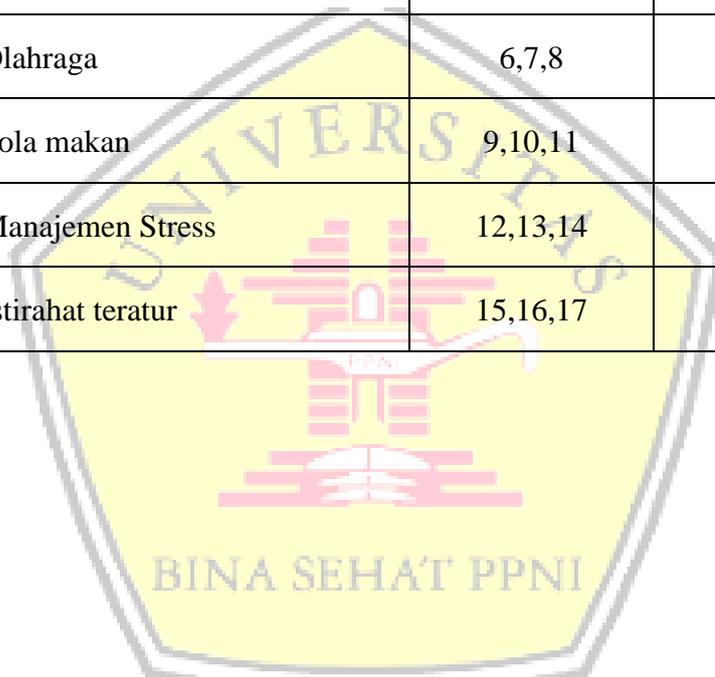
.....

Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner

**KISI-KISI KUESIONER**

**PERILAKU**

<b>No.</b>	<b>Aspek-Aspek Perilaku</b>	<b>Nomor Butir</b>	<b>Jumlah</b>
1.	Diet Seimbang	1,2,3	3
2.	Obesitas	4,5	2
3.	Olahraga	6,7,8	3
4.	Pola makan	9,10,11	3
5.	Manajemen Stress	12,13,14	3
6.	Istirahat teratur	15,16,17	3



Lampiran7 Lembar Kuisisioner

**Kuisisioner Perilaku Pencegahan Kekambuhan Hipertensi**

PETUNJUK UMUM PENGISIAN KUISISONER

1. Isilah biodata dengan benar
2. Bacalah dengan teliti pertanyaan dan jawaban yang tersedia
3. Jawablah pertanyaan yang ada dalam kuisisioner ini dengan memberikan
4. Jawaban yang dipilih hanya satu jawaban saja
5. Bila kurang jelas harap ditanyakan

**A. Data Umum**

1. Nama Responden : \_\_\_\_\_
2. Usia
  - 45-50 tahun ( )
  - 51-55 tahun ( )
  - 50-60 tahun ( )
3. Pendidikan
  - Tamat SD/SMP ( )
  - Tamat SMA ( )
  - Perguruan Tinggi ( )
4. Pekerjaan
  - Bekerja ( )
  - TidakBekerja ( )
5. Rutin Mengonsumsi Obat Hipertensi
  - Ya ( )
  - Tidak ( )
6. Lama Menderita Hipertensi
  - <1 tahun ( )
  - 1-3 tahun ( )
  - >3 tahun ( )
7. Apakah Pernah Mendapatkan informasi mengenai pendidikan kesehatan perilaku pencegahan kekambuhan hipertensi
  - Ya ( )
  - Tidak ( )

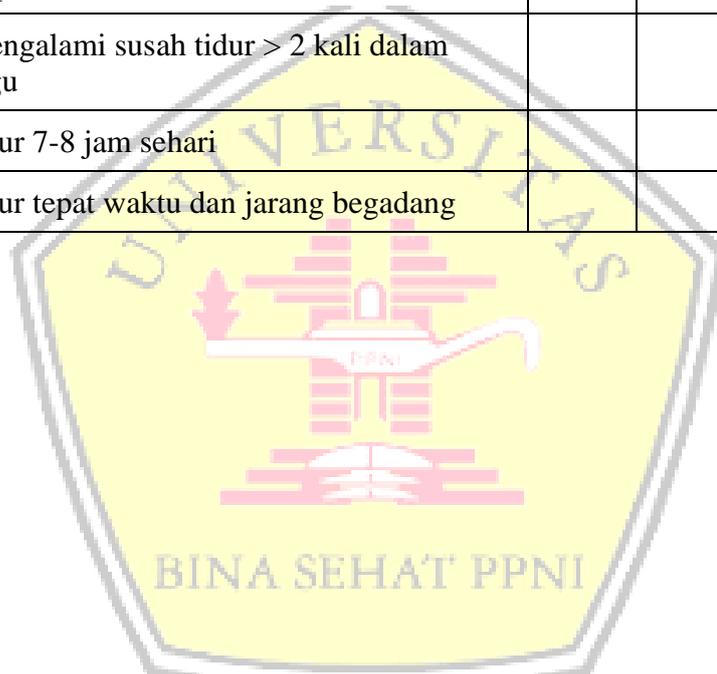
## B. Data Khusus

### PETUNJUK UMUM PENGISIAN KUESIONER

1. Isilah biodata dengan benar
2. Bacalah dengan teliti pertanyaan dan jawaban yang tersedia
3. Pilih jawaban yang menurut anda benar dengan cara memberi tanda centang (V) Pada jawaban yang tersedia
4. Jawaban yang dipilihnya satu jawaban saja
5. Bila kurang jelas harap ditanyakan
6. SS = Sangat Sering, S = Sering, KK = Kadang-Kadang, TP = Tidak pernah

No.	Pertanyaan	SS	S	KK	TP
1.	Saya biasa mengkonsumsi makanan bersantan/jeroan > 3 kali dalam seminggu				
2.	Saya mengkonsumsi makanan yang diasinkan atau diawetkan (ikanasin/udang kering, indang, telurasin, dendeng, asinan sayur/buah) > 3 kali dalam seminggu				
3.	Saya mengkonsumsi susu full cream, mentega, margarine, keju mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolesterol seperti daging merah (sapi/kambing), kuning telur, kulit ayam) dan bumbu-bumbu seperti maggic, terasi, penyedap yang mengandung garam natrium				
4.	Saya selalu melakukan control terhadap berat badan saya agar tidak mempengaruhi tekanna darah				
5.	Saya bodo amat dengan berat badan yang sekarang saya miliki				
6.	Saya melakukan olahraga setiap hari baik jalan setiap pagi maupun peregangan				
7.	Saya biasa jogging/senam/jalan kaki untuk mendapatkan berat badan yang ideal.				
8.	Saya biasa melakukan kegiatan ringan menyapu halaman/mengepel 15 menit dalam sehari.				

9.	Saya sehari makan teratur 3 kali sehari				
10.	Saya menjaga pola makan saya dengan banyak makan buah dan sayuran serta mengurangi lemak				
11.	Saya mengonsumsi minuman bersoda lebih dari 4 kali dalam satu minggu				
12.	Saya melakukan relaksasi atau pergi Bersama orang yang saya sayangi bila merasa stress				
13.	Saya berusaha menghilangkan stress dengan menyalurkan emosi melalui hobi-hobi saya				
14.	Saya sulit mengontrol emosi saya jika sedang banyak pikiran.				
15.	Saya mengalami susah tidur > 2 kali dalam seminggu				
16.	Saya tidur 7-8 jam sehari				
17.	Saya tidur tepat waktu dan jarang begadang				



## SATUAN ACARA PENYULUHAN HIPERTENSI

Pokok Bahasan : Penyakit Hipertensi  
Sub Pokok Bahasan : Perawatan dan pencegahan kekambuhan Hipertensi  
Sasaran : Lansia di Posyandu  
Hari/ Tanggal :  
Waktu :  
Tempat : Posyandu Desa Mojowiryo Kecamatan Kemlagi Mojokert  
Pemateri : Yetyk Dwi Farida

---

---

### A. Latar Belakang

Penderita Hipertensi sangat memerlukan upaya pencegahan agar tidak terjadi kasus lanjutan. Oleh karena itu pendidikan kesehatan kepada keluarga mengenai Hipertensi dan penatalaksanaannya sangat penting untuk dilakukan.

### B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan selama  $\pm$  30 menit diharapkan penderita hipertensi dapat memahami tentang penyakit Hipertensi dan pencegahan kekambuhan serta perawatan hipertensi

### C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penyuluhan selama 1x30 menit, diharapkan penderita hipertensi dapat mengetahui tentang:

- a. Mengetahui Pengertian Hipertensi
- b. Mengetahui Tanda dan gejala Hipertensi
- c. Mengetahui Faktor resiko hipertensi
- d. Mengetahui komplikasi hipertensi
- e. Mengetahui Tips mengontrol hipertensi
- f. Mengetahui cara mengendalikan hipertensi

### D. Materi Penyuluhan

- a. Pengertian Hipertensi
- b. Tanda dan gejala Hipertensi
- c. Faktor resiko hipertensi
- d. komplikasi hipertensi
- e. Tips mengontrol hipertensi
- f. Mengendalikan hipertensi

#### E. Pokok Bahasan dan Sub Pokok Bahasan

Pokok Bahasan	Sub Pokok Bahasan
Penyakit Hipertensi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengertian Hipertensi</li><li>2. Tanda dan gejala Hipertensi</li><li>3. Faktor resiko hipertensi</li><li>4. komplikasi hipertensi</li><li>5. Tips mengontrol hipertensi</li><li>6. Mengendalikan hipertensi</li></ol>

#### F. Metode Penyuluhan

- Ceramah
- Tanya jawab

#### G. Media

- Leaflet
- Video (Audio Visual)

#### H. Kegiatan Pembelajaran

Metode :

Diskusi dan tanya jawab dengan bertatap muka secara langsung

Langkah – langkah kegiatan :

1. Kegiatan Pra Pembelajaran  
Persiapan pemateri : materi dan media
2. Kegiatan Membuka Pembelajaran
  - a. Mengucapkan salam
  - b. Pemateri memperkenalkan diri
  - c. Mengadakan kontrak waktu dengan klien
  - d. Menjelaskan maksud dan tujuan serta materi yang akan disampaikan
  - e. Apersepsi
3. Kegiatan Inti Pembelajaran
  - a. Penyuluh menyampaikan materi
  - b. Sasaran menyimak materi
  - c. Sasaran mengajukan pertanyaan
  - d. Penyuluh menjawab pertanyaan

## I. Tahapan Kegiatan

No	Tahap kegiatan	Kegiatan peserta	Waktu
1	<p><b>Tahap Pre Interaksi</b></p> <p>Membuat kontrak dengan peserta</p> <p>Menyiapkan tempat alat an materi</p>	<p>Peserta menyepakati penyuluhan dengan tema waktu dan tempat yang ditentukan</p>	5 menit
2	<p><b>Tahap Orientasi</b></p> <p>a) Mengucapkan salam</p> <p>b) Menyampaikan tujuan penyuluhan</p> <p>c) Melakukan apersepsi</p>	<p>a) Menjawab salam</p> <p>b) Menyetujui tujuan penyuluhan</p> <p>c) Mengikuti apresiasi</p>	5 menit
3	<p><b>Tahap Kerja</b></p> <p>1. Menjelaskan dan menunjukkan media audio visual tentang :</p> <p>a. Pengertian Hipertensi</p> <p>b. Tanda dan gejala Hipertensi</p> <p>c. Faktor resiko hipertensi</p> <p>d. komplikasi hipertensi</p> <p>e. Tips mengontrol hipertensi</p> <p>f. Mengatur pola makan penderita hipertensi</p> <p>g. Mengendalikan hipertensi</p>	<p>1. Mendengarkan dan memperhatikan penjelasan Penyuluh</p>	20 menit

	2. Memberikan kesempatan untuk bertanya 3. Menjawab pertanyaan peserta	2. Aktif bertanya 3. Mendengarkan	
<b>4</b>	<b>Tahap Terminasi</b> a) Menyimpulkan materi yang disampaikan oleh penyuluh b) Mengevaluasi peserta atas penjelasan yang disampaikan dan penyuluh menanyakan kembali mengenai materi penyuluhan c) Salam Penutup	a) Mendengarkan dan Memperhatikan b) Menjawab pertanyaan yang diberikan c) Menjawab salam	10 menit

J. Materi  
(Terlampir)

K. Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara lisan dengan memberikan pertanyaan mengenai :

- a. Pengertian Hipertensi
- b. Tanda dan gejala Hipertensi
- c. Faktor resiko hipertensi
- d. Komplikasi hipertensi
- e. Tips mengontrol hipertensi
- f. Mengendalikan hipertensi

# MATERI

## HIPERTENSI

### 1. Pengertian Hipertensi

Hipertensi adalah Suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimanat kanan yang abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke,gagal jantung,serangan jantung, dan kerusakan ginjal yang merupakan penyebab utama gagal jantung kronis.

Gangguan kesehatan ini ditandai terjadinya kenaikan tekanan darah sistolik (atas) 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik (bawah) 90 mmHg atau lebih.Pada Populasi lansia,hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan sistolik 90 mmHg. (Smeltzer,2016)

Klasifikasi tekanan darah menurut WHO (2020)

Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Optimal	< 120	< 80
Normal	< 130	< 85
Normal-Tinggi	130-139	85-89
HipertensiDerajat 1 (ringan)	140-159	90-99
Subgrup: borderline	140-149	90-94
HipertensiDerajat 2 (sedang)	160-169	100-109
HipertensiDerajat 3 (berat)	$\geq 180$ $\geq 140$	$\geq 110$ < 90

### 2. Tanda dan Gejala Hipertensi :

- a. Sakit kepala, pusing
- b. Lemas
- c. Sesak napas
- d. Kelelahan
- e. Mimisan

- f. Sukar tidur
- g. Mata berkunang-kunang
- h. Mual dan muntah
- i. Mudah tersinggung
- j. Cepat marah

### **3. Faktor Resiko Hipertensi**

- a. Risiko yang tidak dapat dimodifikasi
  - 1) Umur
  - 2) jenis kelamin
  - 3) Riwayat keluarga (genetic)
- b. Risiko yang dapat dimodifikasi
  - 1) Kegemukan
  - 2) merokok
  - 3) aktivitas fisik kurang
  - 4) konsumsi garam berlebih
  - 5) konsumsi alcohol berlebih
  - 6) dislipdemia
  - 7) psikososial dan stress

### **4. Komplikasi :**

- a. Gangguan penglihatan
- b. Stroke
- c. Banyak kencing pada malam hari
- d. Sesak nafas (dyspnoe)
- e. Gagal jantung

### **5. Tips mengontrol hipertensi**

Cara mengontrol hipertensi dengan cara sebagai berikut :

- a. Ketahui tekanan darah
- b. Kontrol tekanan darah secara teratur
- c. Tekanan darah tinggi sering tanpa gejala
- d. Tekanan darah yang tidak terkontrol akan menimbulkan komplikasi
- e. Pastikan ketersediaan obat di rumah
- f. Obat penting untuk menjaga tekanan darah anda
- g. Minum obat teratur dan sesuai anjuran dokter

- h. Ketahui efek samping obat yang diminum
- i. berhati-hati menggunakan obat bebas

#### **6. Mengatur pola makan penderita hipertensi**

- a. Batasi konsumsi gula
- b. Batasi garam, kurang garam saat memasak
- c. Batasi daging berlemak dan penggunaan minyak goreng
- d. sering makan buah-buahan dan sayuran

#### **7. Mengendalikan hipertensi**

Kendalikan hipertensi dengan PATUH

P = Periksa kesehatan secara rutin dan patuhi anjuran dokter

A = Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur

T = Tetap diet dengan gizi seimbang

U = Upayakan aktivitas fisik dengan aman

H = Hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogenik lainnya



## TABULASI DATA

No	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Rutin Konsumsi Obat	Lama Menderita	Pernah Mendapat Informasi	Perilaku Pretest	Perilaku Postest	
1	2	1	2	1	1	1	1	1	Keterangan Usia 45-54 tahun : 1 55-65 tahun : 2 66-74 tahun : 3 75-90 Tahun : 4 > 90 Tahun : 5
2	2	2	2	1	1	1	1	2	
3	2	1	1	1	1	1	1	2	
4	2	2	2	2	3	1	2	2	
5	2	3	1	1	1	1	1	1	
6	2	2	1	1	1	1	1	1	
7	2	2	2	2	2	1	2	2	
8	2	2	2	2	2	1	1	2	
9	3	3	2	2	1	2	1	2	
10	2	3	1	1	1	1	1	1	
11	2	1	1	1	1	1	1	1	Pendidikan SD : 1 SLTP : 2 SLTA : 3 PT : 4
12	2	1	1	1	1	1	2	2	
13	2	1	2	2	3	1	1	2	
14	2	2	2	2	3	2	2	2	
15	2	2	2	2	1	1	2	2	
16	2	1	2	2	3	2	2	2	Pekerjaan Bekerja : 1 Tidak Bekerja :
17	2	1	2	2	1	1	2	2	
18	2	3	2	1	2	2	1	1	
19	2	3	2	1	1	2	1	1	Rutin Konsumsi Obat Ya : 1 Tidak :
20	2	3	2	1	3	1	1	2	
21	2	2	1	1	2	1	1	2	
22	2	2	1	1	2	1	1	1	
23	2	2	2	2	3	1	2	2	Lama Menderita < 1 Tahun : 1 1-3 Tahun : 2 > 3 Tahun :
24	2	2	2	2	3	1	2	2	
25	2	1	2	2	3	1	1	2	
26	2	1	2	2	3	1	2	2	
27	2	2	1	1	1	1	1	1	
28	2	3	1	1	3	1	1	2	Pernah Dapat Info Ya : 1 Tidak : 2
29	2	3	2	2	3	1	2	2	
30	3	2	2	2	3	1	2	2	
31	2	2	2	1	3	2	1	2	
32	2	2	2	1	3	1	1	1	Perilaku Negatif : 1 Positif : 2
33	2	2	1	1	3	1	1	2	
34	2	1	2	2	3	1	2	2	
35	2	1	2	2	3	1	1	2	
36	2	2	2	2	3	1	1	2	
37	2	2	2	1	3	1	1	1	
38	2	2	2	2	2	2	2	2	
39	2	3	2	2	1	2	2	2	

No	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	Rutin Konsumsi Obat	Lama Menderita	Pernah Mendapat Informasi	Perilaku Pretest	Perilaku Postest
40	2	2	2	2	3	1	2	2
41	2	2	2	2	1	1	2	2
42	2	3	2	2	2	1	2	2
43	2	3	2	2	3	1	2	2
44	2	2	1	1	3	1	1	1
45	3	2	2	1	3	1	1	1
46	2	1	2	2	3	1	2	2
47	3	2	2	2	2	2	1	2
48	2	2	2	2	1	1	2	2
49	2	3	2	2	3	1	2	2
50	2	2	2	1	3	2	1	1
51	2	2	1	1	1	1	1	1
52	3	2	2	2	2	1	1	2



## LEMBAR PERHITUNGAN STATISTIK

### Frequencies

		<b>Usia</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55-65	47	90.4	90.4	38.5
	76-90	5	9.6	9.6	100.0
Total		52	100.0	100.0	

		<b>Pendidikan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	12	23.1	23.1	23.1
	SLTP	28	53.8	53.8	76.9
	SLTA	12	23.1	23.1	100.0
Total		52	100.0	100.0	

		<b>Pekerjaan</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	13	25.0	25.0	25.0
	Tidak Bekerja	39	75.0	75.0	100.0
Total		52	100.0	100.0	

		<b>Rutin Konsumsi Obat</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	23	44.2	44.2	44.2
	Tidak	29	55.8	55.8	100.0
Total		52	100.0	100.0	

		<b>Lama Menderita</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 1 tahun	17	32.7	32.7	32.7
	1-3 tahun	9	17.3	17.3	50.0
	>3 tahun	26	50.0	50.0	100.0
Total		52	100.0	100.0	

**Pernah Dapat Info Hipertensi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	42	80.8	80.8	80.8
	Tidak	10	19.2	19.2	100.0
Total		52	100.0	100.0	

**Perilaku Pretest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	30	57.7	57.7	57.7
	Positif	22	42.3	42.3	100.0
Total		52	100.0	100.0	

**Perilaku Posttest**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Negatif	15	28.8	28.8	28.8
	Positif	37	71.2	71.2	100.0
Total		52	100.0	100.0	

**NPar Tests**

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Perilaku Posttest - Perilaku Pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	8.00	120.00
Ties		37 <sup>c</sup>		
Total		52		

a. Perilaku Posttest < Perilaku Pretest

b. Perilaku Posttest > Perilaku Pretest

c. Perilaku Posttest = Perilaku Pretest

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Perilaku Posttest - Perilaku Pretest

Z	3.873 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.