

KTI RESKI.docx

by Siti Nurhaliza Pare21

Submission date: 24-Jun-2024 05:33PM (UTC+0700)

Submission ID: 2405183257

File name: KTI_RESKI.docx (349.35K)

Word count: 8049

Character count: 52030

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI HEALTH EDUCATION DIET DASH³
(DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)
JUS MENTIMUN UNTUK MEMBANTU MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSUD ANDI MAKKASAU PAREPARE**



REZKI H. ALIM BAHRI

PO.71.3.202.21.1.031²

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MAKASSAR
JURUSAN KEPERAWATAN MAKASSAR
PRODI KEPERAWATAN PAREPARE**

2024

ABSTRAK

Implementasi Health Education Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Jus mentimun Untuk Membantu Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Andi makkasau Parepare

(Rezki H. Alim Bahri, 2024)

Program Studi Keperawatan parepare Jurusan keperawatan politeknik Kesehatan Kementrian kesehatan Makassar. Dibimbing oleh: Muhammad Nasir, S.SiT., M.Kes dan H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes

Hipertensi Adalah tekanan darah yang lebih tinggi dari normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Health education adalah Penyampaian edukasi secara langsung yang disampaikan menggunakan media leaflet, pamflet dan media lainnya. Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) atau diet rendah natrium merupakan pola makan yang membatasi asupan lemak total, lemak jenuh, diet DASH menganjurkan peningkatan konsumsi makanan buah, sayur, dan biji bijian utuh, dan kacang kacangan. Mentimun atau yang secara ilmiah dikenal dengan nama Cucumis sativus (Cucurbitaceae) memiliki kandungan udara yang tinggi dan kalori yang sangat sedikit. Tujuan penulisan studi kasus untuk mengetahui gambaran umum implementasi pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah penelitian studi kasus deskriptif, dimana dua kasus yang sama digambarkan secara sistematis serta melihat kondisi pasien sebelum dan sesudah menerapkan health education diet DASH Jus mentimun. Hasil studi kasus menemukan bahwa dengan pendidikan kesehatan dapat meningkatkan peningkatan pengetahuan pasien tentang hipertensi yang akan mendorong seseorang untuk berperilaku lebih baik dalam menurunkan atau mengontrol tekanan darah sehingga tekanan darahnya tetap dalam batas normal. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah health education diet DASH jus mentimun dapat meningkatkan pengetahuan tentang hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah dengan diet DASH jus mentimun

Kata kunci : Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension), Health Education, Hipertensi, Mentimun

ABSTRACT

Implementation of Health Education Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Cucumber Juice to Help Lower Blood Pressure in Hypertension Patients at Andi Makassar Parepare Regional Hospital

(Rezki H. Alim Bahri, 2024)

Parepare Nursing Study Program Department of Nursing, Health Polytechnic, Ministry of Health, Makassar. Supervised by: Muhammad Nasir, S.SiT., M.Kes and H. Muhammad Asikin, S.Pd, S.SiT, M.Si, M.Kes

Hypertension is blood pressure that is higher than normal with systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. Health education is the direct delivery of education delivered using leaflets, pamphlets and other media. The DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) or low sodium diet is an eating pattern that limits the intake of total fat, saturated fat, the DASH diet recommends increasing consumption of fruit, vegetables, whole grains and nuts. Cucumbers or scientifically known as *Cucumis sativus* (Cucurbitaceae) have a high air content and very few calories. The purpose of writing a case study is to find out a general description of the implementation of health education on the DASH diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension) of cucumber juice to help lower blood pressure in hypertensive patients. The method used is descriptive case study research, where two similar cases are described systematically and look at the patient's condition before and after implementing the health education diet DASH cucumber juice. The results of the case study found that health education can increase patient knowledge about hypertension which will encourage a person to behave better in lowering or controlling blood pressure so that blood pressure remains within normal limits. The conclusion of this case study is that health education on the DASH cucumber juice diet can increase knowledge about hypertension and how to lower blood pressure with the DASH cucumber juice diet.

Keywords: DASH Diet (Dietary Approaches To Stop Hypertension), Health Education, Hypertension, Cucumber

HALAMAN JUDUL	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Studi kasus	5
D. Manfaat Studi Kasus	5
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Konsep Hipertensi	6
B. Konsep Health Education	17
C. Konsep diet DASH	19
D. Konsep Mentimun	24
BAB III METODE STUDI KASUS	27
A. Jenis dan Desain Studi Kasus	27
B. Subjek Studi Kasus	27
C. Fokus studi Kasus	28
D. Defenisis Operasional	28
E. Instrumen Studi Kasus	29
F. Metode Penggunaan Data	29
G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	30
H. Analisa data dan Penyajian Data	30
I. Etika Studi Kasus	30
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Studi Kasus	32
B. Pembahasan	38
C. Keterbatasan studi kasus	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi menurut JNC

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Observasi

Lampiran 2: satuan acara penyuluhan (SAP)

Lampiran 3 : Instrumen Studi Kasus

49

Lampiran 4 : Penjelasan Mengikuti penelitian (PSP)

Lampiran 5 : Informed Consent Ny.S

Lampiran 6 : Informed Consent Tn.H

Lampiran 7 : Surat Izin Mengambil Data

Lampiran 8 : Rekomendasi persetujuan etik

52

Lampiran 9 : Surat Izin Penelitian dari Kampus ke DPMPTSP

Lampiran 10 : Surat Izin Penelitian dari DPMPTSP ke RSUD Andi Makkasau
Parepare

Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian di RSUD Andi Makkasau Parepare

Lampiran 12 : Surat Telah Melakukan Penelitian di RSUD Andi Makkasau
Parepare

DAFTAR SINGKATAN

RSUD	: Rumah sakit umum daerah
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
WHO	: World Health Organization
KEMENKES	: Kementrian Kesehatan
JNC	: Joint National Committee
ACE	: Angiotensin Converting Enzyme
WITA	: Waktu Indonesia Tengah

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan darah yang lebih tinggi dari normal dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg disebut hipertensi. Pengukuran tekanan ini harus dilakukan dua kali selama lima menit dengan istirahat yang cukup. (Syarifah & Renggawuni, 2020).

Penting bagi penderita darah tinggi untuk mengetahui apa itu tekanan darah tinggi, termasuk hal-hal yang meningkatkan risiko darah tinggi, gejala-gejala yang menyertai peningkatan tekanan darah, dan pentingnya pengobatan secara teratur. Penderita darah tinggi juga harus memahami bahwa tekanan darah tinggi tidak bisa disembuhkan, tapi hanya bisa dikendalikan. Seberapa besar pengetahuan seseorang terhadap suatu hal tidak dapat ditentukan oleh tingkat pendidikannya, namun lebih banyak. Jika seseorang lebih memahami suatu hal, mereka akan berperilaku dengan lebih baik. (Anshari, 2020).

Menurut data (WHO, 2021) Diperkirakan 1,13 juta orang di seluruh dunia menderita hipertensi, yaitu sekitar satu dari empat orang di seluruh dunia. Diperkirakan Sekitar 972 juta orang, atau 26,4 persen populasi global, menderita hipertensi, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasi penyakit dan komplikasi hipertensi setiap tahunnya. 333 juta

orang di negara maju meninggal akibat penyakit ini, ²¹ dan sisanya berada di negara berkembang, salah satunya Indonesia.

Kementerian Republik Indonesia tahun (2020), juga menunjukkan bahwa jumlah orang dengan hipertensi sebesar 34,11% ²⁷ lebih tinggi, pada perempuan (36,85%) daripada laki-laki (31,34%), dan lebih meningkat dengan bertambahnya usia.

Kota Parepare sendiri kasus hipertensi mendapatkan peringkat ketujuh Sulawesi Selatan dimana sebesar 7,95% (dinas kesehatan provinsi Sulawesi Selatan 2020). Di kota Parepare hipertensi menjadi urutan pertama dari sepuluh penyakit tidak menular, hal ini didukung data ³⁹ dari Dinas Kesehatan tahun 2021 bahwa jumlah penderita hipertensi 2,410 orang, kemudian pada tahun 2022 terjadi peningkatan sebesar 8,517.

Komponen peluang terjadinya hipertensi dapat dibedakan menjadi umur, jenis kelamin, riwayat keluarga, sifat keturunan (komponen peluang tidak bisa diganti/dikendalikan), kebiasaan merokok, konsumsi asin, pemanfaatan lemak jenuh, pemanfaatan limbah masak, kecenderungan konsumsi minuman keras, obesitas, kebutuhan akan gerakan fisik, dorongan, pemanfaatan estrogen. Dari komponen bahaya hipertensi, sebagian besar disumbang oleh variabel gizi atau pengaruh perilaku menyimpang terhadap gizi. Jadi, selain pemberian obat antihipertensi, pengobatan dan perubahan gaya hidup juga perlu diberikan (Agustina, 2023).

Belakangan ini, muncul diet untuk penderita tekanan darah tinggi dikenali sebutan DASH . Berbeda dengan diet penurunan berat badan yang lazim, yang belum diuji secara klinis, DASH makan lebih sedikit, yang berarti menurunkan tekanan darah, telah diteliti secara ekstensif. Diet DASH adalah program penurunan berat badan yang penuh dengan ikan, ⁸³ produk susu rendah lemak, biji-bijian, kacang-kacangan, buah-buahan, kalsium, potassium, serat, dan protein terkandung dalam nutrisi ini. Penurunan berat badan ini dapat menghasilkan penurunan tekanan karena penurunan garam dan gula. Selain itu, DASH hindari lemak, minuman yang manis, daging merah, dan daging olahan karena kalorinya tinggi. Salah satu olahan yang mudah lakukan yaitu Pemberian mentimun, dalam diet DASH pemberian mentimun dapat membantu pasien hipertensi karena mentimun rendah sodium dan tinggi potassium yang mendukung pengendalian tekanan darah (Agustina, 2023)

²¹ Penelitian yang telah dilakukan (Suhartini & Nuraeni, 2022) melalui judul Penerapan menurunkan tekanan darah memakai jus mentimun di Wilayah Pusat Kesejahteraan Cadangan Sukamenak. Menurut penelitian, ²⁸ tekanan darah sistolik menurunkan tekanan darah sekitar 4 mmHg dan ²¹ tekanan darah diastolik sekitar 3 mmHg. pada penderita hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah setelah diorganisasi, hasil estimasi berat darah sistolik setelah diberi jus mentimun berkurang rata-rata 4 mmHg. Hasil estimasi berat darah sistolik setelah diberi jus mentimun diperoleh nilai tengah 3 mmHg.

Dalam penelitian Pringayuda (2021), sampel 21 orang dibagi menjadi dua kelompok: yang melakukan intervensi dan yang tidak melakukan intervensi. Selama penelitian yang berlangsung selama tujuh hari, 21 orang dalam kelompok intervensi dan kontrol menjadi dua kelompok. Selama tujuh hari penelitian, jus mentimun menurunkan tekanan darah sistolik. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik rata-rata adalah 168,8 sebelum minum jus mentimun dan turun menjadi 137,27 setelah minum jus mentimun; pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik turun menjadi 153,73 setelah minum jus mentimun.

Misalnya, masyarakat awam kebanyakan mengonsumsi mentimun untuk keperluan tertentu, seperti memasak dan mengukur berat darah. Karena murah, mudah disiapkan, dan mudah dibuat, mentimun sering digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fakta bahwa beberapa responden belum mengetahui fakta bahwa mentimun berkhasiat untuk menurunkan berat badan darah, mentimun mungkin merupakan obat herbal non-farmakologis yang diketahui dapat menyebabkan penurunan darah tinggi.

Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik melakukan tindakan non farmakologi dan mengambil judul "Implementasi Health Education Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) Jus"

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran implementasi pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi?

C. Tujuan Studi Kasus

Mengetahui gambaran umum implementasi pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Masyarakat :

Menambah pengetahuan masyarakat tentang memanfaatkan pemberian mentimun sebagai salah satu alternatif dalam pengobatan non farmakologis yang tepat dan juga praktis dalam menurunkan tekanan darah.

2. Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan :

Dapat memberikan kontribusi hasil efektif dari pemanfaatan pemberian mentimun untuk menurunkan tekanan darah pada praktik keperawatan dan pemecahan masalah dalam bidang keperawatan.

3. Penulis :

Menambah pengetahuan dan wawasan bagi penulis sehingga dapat dijadikan bahan bacaan dan studi pustaka sehingga menghasilkan pengembangan ilmu yang bermanfaat.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Hipertensi

1. Defenisi

Hipertensi ialah tekanan darah abnormal. Karena penderita tekanan darah tinggi seringkali memperlihatkan gejala yang sama dengan penyakit lainnya, maka istilah “silent killer” digunakan untuk menggambarkan penyakit yang disebut tekanan darah tinggi (Rifai & Safitri, 2022). Diastolik di atas 90 mmHg dan sistolik diatas 140 mmHg adalah tanda hipertensi. Diagnosis hipertensi dibuat dengan melakukan dua pengukuran tekanan darah dalam waktu lima menit setelah istirahat. (Puspitosari & Nurhidayah, 2022).

2. Etiologi

Tekanan darah tinggi dibagi menjadi dua kategori tergantung penyebabnya yaitu:

a. Hipertensi esensial atau primer

Tingkat keparahan penyakit akut ini belum diketahui. Namun, banyak faktor, termasuk usia, stres, dan cacat lahir, diyakini berkontribusi terhadap perkembangan tekanan darah tinggi. Sekitar

hipertensi primer terjadi pada 90% penderita, dan hipertensi sekunder terjadi pada 10%.

b. Hipertensi sekunder

¹⁹ Kelainan pembuluh darah ginjal, penyakit tiroid (hipertiroidisme), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme), dll. disebut sebagai hipertensi sekunder. karena itu hipertensi esensial ialah kelompok hipertensi terbesar pada pasien hipertensi, lebih banyak pengujian dan pengobatan direkomendasikan untuk pasien dengan hipertensi esensial. (Manuntung, 2019).

Menurut Dewi (2019) hipertensi sekunder, penyebabnya jelas, disebabkan oleh beberapa penyakit:

- 1) Coarctation aorta, penyempitan aorta congenital yang dapat menyebabkan toraksi atau aorta abdominal, yang menghambat aliran darah, menyebabkan tekanan darah meningkat.
- 2) Penyakit yang menyerang parenkim dan pembuluh ginjal. Hipertensi sekunder disebabkan oleh penyakit ini. Renovaskuler adalah istilah yang mengacu pada penyempitan salah ¹³ satu atau lebih arteri besar yang langsung mengirimkan darah ke ginjal.
- 3) Aterosklerosis atau fibrous dyplasia (pertumbuhan yang tidak normal dari jaringan fibrous) adalah penyebab sekitar 90%

pasien hipertensi mengalami lesi arteri renal. Infeksi, peradangan, dan perubahan dalam bentuk dan fungsi ginjal adalah karakteristik penyakit parenkim ginjal.

- 4) Penggunaan kontrasepsi yang mengandung estrogen. Hipertensi dapat disebabkan oleh kontrasepsi oral dengan estrogen melalui mekanisme yang dikenal sebagai renin-angiotensin-mediated volume expansion. Setelah beberapa bulan menghentikan penggunaan kontrasepsi oral, tekanan darah penderita hipertensi ini akan kembali normal.
- 5) Hipertensi sekunder dapat disebabkan oleh masalah endokrin disfungsi medula adrenal, atau disfungsi korteks adrenal. Kelebihan primer kortisol, katekolamin, dan aldosteron menyebabkan hipertensi adrenal mediate.
- 6) Kegemukan (juga dikenal sebagai obesitas) serta jarang olahraga
- 7) Stres, berlebihan mengakibatkan peningkatan tekanan darah secara bertahap.
- 8) Kehamilan. Meningkatnya tekanan aliran darah yang dipompa jantung merusak dinding arteri pembuluh darah sehingga menyebabkan Tekanan darah tinggi pada ibu hamil: Tekanan darah tinggi pada ibu hamil berbeda dengan hipertensi pada orang normal.

- 9) Luka bakar, edema vasogenik terjadi pada periode awal pasca luka bakar ketika integritas pembuluh darah terganggu.

59

3. Klasifikasi

Klasifikasi menurut JNC

(Joint committee on Prevention, Detection, Evaluation)

Klasifikasi	Tekanan sistolik (mmHg)	Tekanan diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Pre Hipertensi	120-139	90-99
Stadium I	140-159	90-99
Stadium II	>160	>100

(sumber: james.et al., 2014 dalam (hastuti puji, 2022))

4. Manifestasi klinis

Tanda dan gejala akibat hipertensi belum bisa diketahui secara pasti, dan setiap orang memiliki tanda dan gejala yang berbeda. Gejala biasanya dirasa oleh pasien penderita tekanan darah tinggi adalah nyeri kepala, mimisan, jantung berdebar bahkan sulit bernafas, mudah lelah, gampang marah, telinga berdenging, pusing, bahkan pingsan. Adapun penderita hipertensi yang timbul tanpa menunjukkan gejala yang sering disebut

sebagai *silent killer*, kondisi seperti ini lebih berbahaya dan bisa menyebabkan komplikasi bahkan kerusakan organ (Tika, 2021).

Linggariyana (2019), pasien hipertensi dapat menunjukkan berbagai gejala, dan beberapa bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali. Secara umum, gejala yang dialami oleh orang dengan hipertensi yaitu:

- a. nyeri kepala
- b. Kekakuan pada leher serta nyeri (spondilosisservikal)
- c. vertigo
- d. palpitasi jantung
- e. Tinnitus (telinga berdenging)

Tekanan darah tinggi memiliki gejala klinis berikut:

- a. Peningkatan tekanan darah intrakranial menyebabkan sakit kepala, yang biasanya disertai dengan mual dan muntah
- b. Kabur mata akibat kerusakan retina
- c. Kerusakan pada sistem saraf pusat yang menyebabkan gerakan atau getaran yang tidak normal
- d. Nokturia akibat peningkatan aliran darah dan filtrasi ginjal
- e. Pembengkakan dan edema yang tergantung disebabkan oleh peningkatan tekanan kapiler.

5. Patofisiologi

Penyebab pasti hipertensi tidak diketahui. Sebagian kecil pasien (2% sampai 5%) memiliki penyakit ginjal yang menjadi penyebab hipertensi. Ada banyak variabel yang berkontribusi pada hipertensi termasuk asupan garam yang berlebih, obesitas, retensi ⁴⁰ insulin, sistem renin-angiotensin, serta sistem saraf simpatik. Pada belakangan ini, faktor lainnya yang dapat menyebabkan hipertensi termasuk genetika, disfungsi endotel, pemberian makanan intrauterine, dan gangguan neuromuskular (Fitri Tambunan et al., 2021).

Proses atau patofisiologi hipertensi menurut (Hariyono, 2020) diawali dengan kenaikan tekanan darah dengan berbagai cara, yaitu :

- a. Jantung bekerja keras mengalirkan darah untuk mengedarkan banyak darah per detik.
- b. Arteri yang besar menjadi kurang elastis dan kaku ⁹⁴ sehingga jantung tidak dapat memompa darah ke pembuluh darah ini dengan mudah, sebagai hasilnya, darah yang dipompa pada setiap detak jantung perlu teralirkan melewati pembuluh darah yang kecil dari umumnya, yang kemudian meningkatkan tekanan darah. Hal ini biasanya dialami orang tua yang mengalami penebalan serta pengerasan dinding pembuluh darah akibat arteriosklerosis.

- c. Tekanan darah meningkat apabila terjadi vasokonstriksi, yaitu bila arteriola menyempit sementara akibat impuls saraf dalam darah.

Hipertensi juga dapat disebabkan oleh pembentukan angiotensin suatu vasokonstriktor dengan disitasi oleh angiotensin I menggunakan bantuan angiotensin-⁷⁶ converting enzyme (ACE). ACE mempunyai peranan penting untuk pengaturan tekanan darah. Angiotensin II berperan dalam meningkatkan tekanan darah melalui 2 cara. Yang pertama ialah memberikan peningkatan sekresi hormon ADH. Ketika hormon ADH meningkat, sejumlah kecil urine dikeluarkan dari tubuh, sehingga osmolaritasnya menjadi tinggi dan pekat. Mengencerkannya membutuhkan peningkatan volume ekstraseluler, yang mengakibatkan peningkatan volume darah. Yang kedua yaitu merangsang sekresi hormon aldosterone dari korteks adrenal. Di ginjal, hormon aldosterone mengatur jumlah cairan ekstraseluler dengan mengurangi ekskresi garam dengan reabsorpsi garam oleh tubulus ginjal. Volume dan tekanan darah meningkat disebabkan karena peningkatan konsentrasi garam yang diencerkan dengan meningkatkan volume cairan ekstraseluler (Marhabatsar & Sijid, 2021).

6. Pemeriksaan diagnostik

Pemeriksaan diagnostik yang diperlukan menurut (Hariyono, 2020), antara lain :

a. Hemoglobin/Hematocrit

Untuk mengevaluasi keterkaitan antara sel darah dan banyaknya cairan serta memperoleh informasi tentang potensi risiko seperti anemia dan gangguan koagulasi.

b. BUN(Blood Urea Nitrogen) dan Kreatinin

Menunjukkan fungsi ginjal.

c. Glukosa

Diabetes yaitu faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi karena pelepasan katekolamin dalam jumlah besar.

d. Urinalisa

Darah, glukosa, protein, memberikan isyarat kelainan kerja ginjal serta adanya diabetes melitus.

e. EKG (Elektrokardiografi)

Untuk mengetahui dimana luas peninggian gelombang P yang menandakan terdapat penyakit jantung.

f. CT Scan (Computed Tomography Scan)

Untuk mengetahui adanya ensefalopati dan tumor cerebral.

g. IUP (Intervensi Umum Perawatan)

Untuk mengetahui penyebab hipertensi misal adanya batu ginjal.

h. Foto Thorax

Menunjukkan susunan pembagian area pembesaran pada jantung.

¹⁵ Pemeriksaan secara menyeluruh dibutuhkan untuk menegakkan diagnosis hipertensi dan menentukan derajat keparahannya. Pengukuran tekanan darah dapat dilakukan sebagai pemeriksaan penunjang untuk mengetahui tekanan darah. Selain pemeriksaan tekanan darah, pemeriksaan laboratorium dapat dilakukan untuk mencari faktor risiko dan penyebab hipertensi, serta mengetahui kerusakan organ, misalnya ginjal dan jantung (Asikin dkk, 2016).

7. Komplikasi

⁸⁶ Resiko utama penyakit jantung dan gagal jantung adalah tekanan darah tinggi, penyakit ginjal, dan masalah mata. Menurut (Khoirun Nisa, 2023), keluhan terkait ketinggian:

a. Otak

Komplikasi paling umum dari tekanan darah tinggi adalah stroke. Stroke menyebabkan tekanan intrakranial dan pendarahan otak. Tekanan darah tinggi yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan hilangnya cairan interstisial dari sistem saraf pusat menyebabkan kerusakan pada sistem saraf pusat.

b. Kardiovaskular

Ketika arteri jantung menyempit, itu menyebabkan penyakit arteri koroner dan tidak mampu memasok oksigen ke otot jantung, mengakibatkan, aliran darah di pembuluh darah ini dan kebutuhan oksigen miokardium menurun, menyebabkan iskemia dan henti jantung.

c. Gagal ginjal

Kerusakan glomerulus bertahap mungkin terjadi akibat gagal ginjal karena peningkatan oleh peningkatan tekanan kapiler ginjal. Ketika glomerulus rusak, Unit fungsi ginjal menerima darah. Jika hal ini terus berlanjut, fungsi nefron dapat terpengaruh, yang dapat mengakibatkan hipoksia dan kemungkinan kematian ginjal.

d. Retinopati

Cedera retina bisa disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Lamanya episode hipertensi dan keluhannya menentukan seberapa serius kerusakannya. Meskipun retinopati hipertensi awalnya tidak menunjukkan gejala apa pun, tetapi dapat menyebabkan kebutaan pada akhirnya.

8. Penatalaksanaan medis

Penatalaksanaan untuk pasien yang memiliki tekanan darah tinggi menurut (Khoirun Nisa 2023).

Terbagi dua yaitu :

a. Terapi farmakologis

1) Golongan diuretik

Diuretik tiazid menurunkan tekanan darah dengan membantu ginjal membuang lemak dan gas, mengurangi jumlah air yang berlebihan dalam tubuh.

2) Penghambat adrenergic

Obat-obatannya, yang meliputi penghambat alfa, penghambat beta, dan penghambat alfa-alfa, mempunyai dampak cepat pada sistem simpatis, mengubah bagaimana tubuh reaksi terhadap stres.

3) ACE inhibitor

Obat ini bekerja dengan cara vasodilatasi pembuluh darah agar menurunkan tekanan darah. Obat ini sering digunakan pada pasien penyakit jantung serta penyakit jantung kronis.

4) Angiotensin II blocker

Inhibitor ACE mengurangi hipertensi

5) Antagonis kalsium

Memengaruhi sistem simpatis dengan respons cepat terhadap stress dan berusaha menurunkan aliran darah melalui pelebaran pembuluh darah. Pasien dengan migrain, nyeri dada, dan detak jantung cepat dapat menggunakan obatnya.

6) Vasodilator

Obat antihipertensi yang paling umum adalah vasodilator.

b. Terapi non farmakologis

1) Terapi relaksasi

Seseorang diminta untuk melakukan gerakan untuk menenangkan tubuh dan pikiran. Relaksasi otot progresif, relaksasi autogenic, dan relaksasi benson adalah beberapa jenis relaksasi.

2) Olahraga senam

Senam yang dapat menurunkan tekanan darah adalah senam aerobik, ergonomik dan senam hipertensi.

B. Konsep dasar Health Education

1. Defenisi

Penyampaian edukasi secara langsung yang disampaikan menggunakan media leaflet dan materi yang disampaikan berupa pengenalan apa itu hipertensi, tanda dan gejala, faktor risiko, macam-macam hipertensi, pencegahan dan tips untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah dengan menggunakan diet DASH jus mentimun.

2. Tujuan Health Education

Tujuan health education adalah untuk meningkatkan pemahaman pasien hipertensi tentang penerapan metode DASH dalam mengatur diet.

Metode DASH membantu mengatur tekanan darah, membantu mengurangi berat badan dan lingkaran pinggang pada pasien obesitas, dan menurunkan kadar kolesterol dan low-density lipoprotein (LDL), (Mukti, 2019). Untuk memperkenalkan diet DASH kepada orang yang menderita hipertensi, diperlukan pelatihan dan konseling. Edukasi kesehatan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hipertensi, cara mencegahnya, dan kemampuan untuk mencegahnya untuk mencegahnya bersama dengan komplikasinya.

3. Perencanaan Health Education

Dalam memberikan health education terlebih dahulu harus membuat sebuah perencanaan. Dengan membuat perencanaan health education akan berjalan dengan baik. Adapun langkah-langkah health education yaitu sebagai berikut :

- a. Mengkaji kebutuhan kesehatan
- b. Menetapkan kesehatan masalah
- c. Menangani masalah melalui health education
- d. Menyusun rencana health education

Health education berupa latihan fisik :

Observasi

- a. Pastikan untuk memeriksa dan menerima informasi

Terapeutik

- a. memberikan materi dan media pendidikan kesehatan
- b. berikan jadwal kursus kesehatan sesuai perjanjian
- c. Beri orang kesempatan untuk bertanya

Edukasi

- a. Menjelaskan efek fisiologis dan manfaat kesehatan
- b. Jelaskan jenis latihan fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatan.

14

C. Konsep Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

1. Defenisi

Diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) atau diet rendah natrium merupakan pola makan yang membatasi asupan lemak total, lemak jenuh, diet DASH menganjurkan peningkatan konsumsi makanan buah, sayur, dan biji bijian utuh, dan kacang-kacangan. Diet DASH sering diterapkan untuk mengendalikan tekanan darah, terutama bagi orang yang memiliki hipertensi (Mahmudiono,2021).

Penghitungan kalori Dash berpusat pada nutrisi bergizi yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan menjaga tekanan darah, mengantisipasi keharusan memerlukan obat hipertensi atau mungkin mengurangi takaran obat hipertensi. (Mahmudiono,2021).

Perubahan gaya hidup penting yang ditujukan untuk mengurangi tekanan darah termasuk penurunan berat badan bagi orang yang kelebihan berat badan.. Lakukan diet DASH yang mengandung kalium serta

3

kalsium. Mengurangi makanan bersodium, aktivitas fisik, dan minum lebih sedikit. Pada beberapa penderita, tekanan darah terkontrol dengan baik dengan obat antihipertensi. Membatasi asupan natrium serta berat badan dapat mengurangi pengobatan pasien. ⁴⁰ Program diet yang mudah diterima untuk penurunan berat badan yang bertahap pada pasien obesitas yang membatasi konsumsi natrium dan alkohol juga membutuhkan pendidikan dan motivasi moral. (Paula et al., 2020)

2. Tujuan diet DASH

Tujuan dari diet DASH adalah sebagai tindakan preventif ⁸ untuk mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Diet DASH (Dietary to Stop Hypertension) yaitu salah satu alternatif perubahan pola seimbang pada pasien yang memiliki hipertensi. Menurut diet DASH, orang harus banyak makan sayur dan buah, mengonsumsi 30 gram serat per hari, dan mengonsumsi mineral (kalsium, magnesium, dan kalium). Mereka asupan garam. (Irmaviani, 2019).

Diet DASH menurunkan tekanan darah dan menghindari hipertensi. (Fitriyani & Wirawati, 2022).

3. Syarat Pelaksanaan Diet DASH

Menurut Kemenkes RI (2022), pelaksanaan diet DASH harus memperhatikan syarat-syarat, yaitu:

- a. Mengonsumsi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), konsumsi karbohidrat, energi, dan protein secukupnya
- b. Mengurangi asupan gula serta pemanis buatan yang dikonsumsi setiap hari menjadi 54 gram atau 4 sendok makan perhari
- c. Mengurangi jumlah makanan yang mengandung banyak kolesterol dan lemak jenuh (72 gram atau 5 sendok makan per hari).
- d. Kurangi asupan natrium/garam (1.500-2300 mg/hari atau 1 sendok teh/hari)
- e. Tingkatkan asupan makanan kaya serat (30 g/hari), kalium (4.700 mg/hari), dan kalsium, serta magnesium (menurut AKG) serta buah-buahan dan sayuran (4-5 porsi/hari).

4. Pengaruh Diet DASH Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Ketidaktahuan tentang diet DASH dapat menyebabkan kontrol tekanan darah yang tidak tepat, yang menyebabkan kondisi pasien hipertensi menjadi lebih parah. Makanan yang dapat menurunkan tekanan darah, makanan yang disarankan, makanan yang dibatasi, dan makanan yang harus dihindari sangat penting bagi penderita hipertensi (Kodriati, 2024).

Menurut Irma Viani (2019), salah satu pengobatan tekanan darah tinggi adalah dengan mengubah pola makan mengikuti program DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dan makan mengandung sayur

dan buah, banyak serat dan susu rendah lemak, daging dan kacang-kacangan. Pada tatalaksana diet DASH secara signifikan menurunkan darah tinggi sistolik pada pasien prehipertensi dan hipertensi I yaitu 10,6 mmHg, tetapi tidak pada tekanan darah diastolik yaitu 2,2 mmHg.

Menurut Rahmawati et al (2021), Metode makan sehat yang dikenal sebagai Diet Approaches to Stop Hypertension (DASH) diyakini dapat menurunkan tekanan darah dan kolesterol tinggi. cara ini juga bertujuan agar mengurangi faktor risiko lain seperti obesitas, kolesterol darah dan kadar asam urat serta penyakit degeneratif lainnya yang berhubungan dengan Tekanan darah tinggi seperti jantung, ginjal, dan diabetes harus diperhatikan. Program diet yang sedang dikembangkan dan disarankan oleh JNC untuk pengobatan hipertensi adalah Diet DASH.

5. Prinsip DASH

Diet Daash digunakan untuk mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi. Prinsip-prinsip yang termasuk dalam rencana makan diet DASH adalah:

Mengonsumsi spora kalium yang terdapat pada buah-buahan contohnya pisang, mangga, dan air kelapa yang lembut membantu menormalkan tekanan darah dan mengendalikan tekanan darah sehingga

keseimbangan natrium dan kalium dalam tubuh tetap terjaga. Mengonsumsi potasium dalam jumlah besar meningkatkan konsentrasi potasium. Fitoestrogen berasal dari makanan nabati seperti susu kedelai dan tempe, yang cenderung menurunkan tekanan darah dengan mengeluarkan cairan dari sel.

6. Target Diet DASH

Diet DASH bertujuan untuk mengurangi asupan natrium tubuh, yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

Ada dua jenis diet DASH:

- a. Diet DASH standar berarti asupan natrium maksimum yang diperbolehkan adalah 2300mg per hari.
- b. Diet DASH dibawah standar artinya asupan natrium harian tidak boleh melebihi 1500mg per hari.

Kedua diet DASH bertujuan untuk mengurangi konsumsi sodium setiap hari, yang dapat mencapai 3500 mg atau lebih tanpa diet. Ini berbeda dengan Dietary Guidelines of Americans, yang membatasi konsumsi sodium hingga 2300 mg setiap hari.

7. Manfaat diet DASH

- a. Mengurangi ²⁸tekanan darah pada penderita hipertensi (baik sistolik ataupun diastolik).

- b. Menurunkan risiko terkena penyakit hipertensi.
- c. Menurunkan kadar total kolesterol darah dan kadar LDL.
- d. Mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular.
- e. Menurut risiko osteoporosis karna peningkatan asupan kalium menurunkan ekskresi kalsium dalam urine.
- f. Menurunkan risiko terjadinya glukosa intoleran karena terjadi peningkatan asupan kalium

D. Konsep Mentimun

1. Defenisi Mentimun

Mentimun atau yang secara ilmiah dikenal dengan nama *Cucumis sativus* (Cucurbitaceae) memiliki kandungan udara yang tinggi dan kalori yang sangat sedikit. Mentimun mengurangi kandungan lemak dalam tubuh, memiliki efek antidiabetes, dan mengurangi edema. (mutmainna ,dkk. 2022).

Mentimun (*Cucumis sativus*) termasuk dalam kategori sayuran dan merupakan tanaman yang berkhasiat tinggi. Kandungan potasium pada timun efektif mengatasi tekanan darah tinggi, dengan kandungan potasium 147 mg dan fosfor 24 mg per 100 gram timun. Dengan menghentikan pelepasan renin, yang meningkatkan ekskresi natrium dan udara, kalium dalam mentimun dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik.

43

Renin mengalir dalam darah dan mengkatalisis pemecahan angiotensin menjadi angiotensin I. Kemudian, enzim pengonversi angiotensin (ACE) mengubah angiotensin I menjadi angiotensin II. Hati memanfaatkan kalium untuk menghasilkan elektrolit, menurunkan tekanan darah, dan mengatur ritme jantung dengan melindungi hati dari efek negatif natrium. Kalium yang terdapat pada mentimun efektif dalam mengobati tekanan darah tinggi.

Keuntungan mentimun dijadikan jus daripada dimakan secara langsung adalah mentimun jadi lebih halus dan lebih mudah diserap oleh tubuh .

2. Manfaat Mentimun

Buah mentimun memiliki berbagai manfaat. Selain menurunkan tekanan darah, efektif melawan berbagai kondisi, antara lain diare pada anak, jerawat, sariawan demam, dan demam tifoid.

3. Cara pembuatan jus mentimun

- a. Blender
- b. Buah mentimun 150gr atau 200gr (setengah potong)
- c. Pisau
- d. Gelas 250ml
- e. Air 200ml

f. Sendok

Cara membuat jus mentimun :

- a. Timbang mentimun sesuai dengan ukurannya, misalya 150 gram atau 200 gram.
- b. Kemudian kupas kulitnya dan cuci bersih dengan air mengalir.
- c. Kemudian, tambahkan 150 gram atau 200 gram mentimun yang sudah dikupas kedalam blender.
- d. Kemudian tambahkan air putih sebanyak 250ml ke blender.
- e. Mentimun sudah bisa diblender.
- f. Saat selesai menghaluskan, tuang kedalam gelas dengan 250 ml jus mentimun, dan konsumsi jus mentimun setiap pagi sebelum makan selama 15 hingga 30 menit.

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Studi Kasus

Pada kasus dengan memakai metode studi kasus deskriptif, dimana penelitian yang akan dilaksanakan bertujuan agar mengetahui peristiwa serta membandingkan kondisi pasien sebelum juga sesudah mendapatkan health education diet DASH jus mentimun pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah di RSUD Andi Makkasau Parepare.

B. Subyek Studi Kasus

Studi kasus ini melihat pasien hipertensi di RSUD Andi Makkasau Parepare dengan syarat-syarat berikut:

1. Kriteria Inklusi

Memenuhi kriteria pengambilan sampel, subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi.

Kriteria inklusi untuk penelitian ini yaitu:

- a. Pasien yang menderita hipertensi dengan atau tanpa komplikasi
- b. Pasien yang setuju menjadi responden

2. Kriteria Eksklusi

Sebuah subjek penelitian tidak dapat dimasukkan ke dalam sampel berdasarkan kriteria eksklusi

¹³ Kriteria eksklusi untuk penelitian ini yaitu:

- a. Pasien dengan gangguan komunikasi
- b. Pasien yang tidak ingin menjadi responden
- ⁴ c. Pasien yang mengundurkan diri saat penelitian dilakukan

C. Fokus Studi

Untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, pendidikan kesehatan diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) dengan jus mentimun adalah fokus studi ini.. ⁴²

D. Definisi Operasional

- ⁵⁰ 1. Tekanan darah sistolik di atas 120–139 mmhg atau tekanan darah diastolik di atas 90–99 mmhg dianggap sebagai hipertensi.
2. Pendidikan kesehatan Ini adalah proyek pendidikan yang bertujuan untuk ²⁵ menyebarkan informasi dan keyakinan sehingga masyarakat tidak hanya menjadi terdidik, sadar dan sadar akan kesehatan, tetapi juga ingin terlibat dalam perilaku sehat.

Kriteria hasil:

- a. Baik, apabila pasien dengan hipertensi dapat memahami pendidikan kesehatan yang diberikan dan bersedia mengikuti dan menerapkan diet ¹⁰ DASH jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah untuk pasien hipertensi.

- b. Kurang baik, apabila pasien tidak memahami pendidikan kesehatan yang diberikan dan evaluasi kurang pengetahuan tidak teratasi.
- 3. DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ialah serangkaian aturan makan yang dirancang untuk membantu orang dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi menurunkannya.

2

E. Instrumen Studi Kasus

Adapun yang digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data pada studi kasus ini ada lembar observasi, wawancara, dokumentasi, dan tindakan Health Education diet DASH jus mentimun.

F. Metode pengumpulan data

Dalam penulisan artikel ilmiah, proses pengumpulan data dilakukan dengan cara:

57

1. Data primer

Data primer mengacu pada informasi atau data yang dikumpulkan langsung dari peserta penelitian.

2. Data Sekunder

Informasi data sekunder dalam format berbeda dikumpulkan dari berbagai sumber untuk memecahkan masalah yang sedang dibahas. Artikel, majalah dan internet yang berhubungan dengan kursus ini adalah sumber data sekunder. Sebelum penelitian dilakukan, informan persetujuan diberikan kepada responden untuk bersedia menjadi responden penelitian.

4

G. Lokasi dan Waktu Studi Kasus

1. Lokasi

Penelitian ini direncanakan dilakukan di Ruang Perawatan Bedah Rumah Sakit Umum Andi Makkasau Parepare (RSUD Andi Makkassau)

71

2. Waktu

Penelitian ini rencana akan dilaksanakan pada bulan maret-april 2024.

H. Analisa Data dan Penyajian Data

Menyajikan fakta, membandingkannya dengan hipotesis yang ada, kemudian menjelaskan dan menguraikan teori-teori yang menjadi perdebatan setelah melakukan analisis terhadap data penelitian..

Penyajian data penelitian dilakukan dengan langkah-langkah menentukan problem penelitian, menganalisa dan melakukan kolaborasi. Setelah melakukan pengumpulan data, pengolahan dan analisa maka penulis menyajikan data hasil penelitian yang disajikan kedalam bentuk naratif atau tekstular, kerahasiaan pasien dijamin dan identitas pasien menggunakan inisial.

45

I. Etika Studi Kasus

1. *Informant consent* (persetujuan)

Dengan mengisi formulir persetujuan, peserta penelitian dan peneliti dapat menyatakan persetujuannya melalui informed consent. Sebelum penelitian dilakukan, informed consent diberikan untuk memberikan

responden formulir persetujuan untuk masuk untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Dengan izin pasien, penelitian harus menghormati hak pasien dan memahami tujuan dan efeknya.

2. *Confidentiality* (tanpa nama)

Masalah etika dalam keperawatan adalah memastikan bahwa subjek penelitian tidak disebutkan atau dilaporkan nama responden. Dalam kuesioner, serta hasil penelitiannya.

3. *Confidentiality* (kerahasiaan)

Pekerjaan ini menjamin kerahasiaan putusan pengadilan dan informasi kasus lainnya. Survei ini menjamin kerahasiaan semua informasi yang dikumpulkan dan memberikan hasil survei kepada kelompok tertentu.

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Kasus

1. Lokasi Studi Kasus

Studi kasus ini dilaksanakan di RSUD Andi Makkasau Parepare dalam rumah sakit ini terdapat banyak ruangan, termasuk ruang perawatan interna yang dikenal dengan nama Nusa Indah dalam studi kasus ini membahas tentang Implementasi Health Education Diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Jus Mentimun yang dilaksanakan pada tanggal 14 Mei 2024 adapun subjek dari penelitian studi kasus ini yang terdiri dari dua orang yaitu Ny. S dan Tn. H dengan diagnosa yang sama yaitu hipertensi.

2. Data Umum

a. Identitas Klien

1) Identitas Klien I

Pengkajian dilakukan pada tanggal 14 Mei 2024 Jam 10:00 WITA didapatkan identitas klien bernama Ny. S umur 52 tahun, jenis kelamin perempuan, alamat Jl. Samsul Bahri status perkawinan sudah kawin, bekerja sebagai ibu rumah tangga, agama islam, pendidikan SLTA. Klien masuk rumah sakit pada tanggal 13 mei 2024 Dan dokter mendiagnosis Hipertensi. Adapun penanggung jawab terhadap Ny. S adalah Nn. M berumur 20 tahun dan hubungan dengan klien adalah anak.

2) Identitas Klien II

Pengkajian dilakukan pengkajian pada tanggal 14 Mei 2024 jam 11:00 WITA didapatkan identitas klien bernama Tn. H berusia 60 tahun, perempuan, alamat Jl. Muh. Arsyad, sudah kawin, bekerja sebagai wiraswasta, tingkat pendidikan terakhir klien yaitu SD. Klien masuk rumah sakit pada tanggal 10 Mei 2024 dan dokter mendiagnosis hipertensi. Adapun penanggung jawab terhadap Tn. H adalah Ny. Y berumur 55 tahun dan hubungan dengan klien adalah suami.

b. Pengkajian

Pasien I (Ny.S) keluarga klien kurang mengetahui tentang penyakitnya, keluarga klien mengatakan sebelumnya klien tidak mengetahui bahwa dirinya hipertensi karena tidak pernah melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat, keluarga klien mengatakan klien mengetahui dirinya menderita hipertensi sejak didiagnosis oleh dokter saat masuk rumah sakit. Keluarga klien mengatakan klien sehari hari bekerja sebagai ibu rumah tangga dan TD: 160/90 mmHg, Suhu: 37C, Nadi: 74x/menit, RR: 22x/menit.

Pasien II (Tn. H) klien mengatakan kurang mengetahui tentang penyakitnya, klien mengatakan ia memiliki riwayat hipertensi tetapi tidak pernah mengonsumsi obat hipertensi, klien mengatakan tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya, klien bertanya apa penyebabnya, klien mengatakan sehari hari bekerja sebagai

wiraswasta dan klien banyak melakukan aktivitas luar ruangan, dan

TD : 150/95 mmHg, Suhu 36,5 C, Nadi: 80 x/menit, RR: 22x/menit.

c. Implementasi

Implementasi yang dilakukan pada kedua klien yaitu Ny.S dan Tn. H adalah memberikan edukasi kesehatan tentang hipertensi dan diet DASH jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan media leaflet.

Pada Ny. S tanggal 14 Mei 2024 pada jam 11.00 WITA dilakukan tahap implementasi health education diet DASH jus mentimun dengan media leaflet dengan penjelasan pengenalan hipertensi seperti pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan bagaimana cara mencegah hipertensi. Klien mengatakan bersedia mengikuti arahan dan tindakan yang akan diberikan, klien mengatakan tidak mengetahui tentang penyakitnya, klien mengatakan dirinya tidak pernah melakukan pemeriksaan di fasilitas kesehatan terdekat, serta klien juga mengatakan sering mengonsumsi makanan tinggi garam dan jarang mengonsumsi buah dan sayur. Evaluasi pada jam 11:20 WITA klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk leaflet yang dibacakan dan terdapat gambar yang menarik, klien bersedia menerima informasi tentang hipertensi, dan klien tampak kooperatif. Klien mampu memahami tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi.

Pada Ny. S tanggal 15 mei 2024 jam 10:30 WITA dilakukan implementasi health education diet DASH jus mentimun dengan evaluasi klien bersedia menerima informasi tentang diet DASH jus mentimun dengan menggunakan menggunakan media leaflet, dengan penjelasan pendidikan kesehatan untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan menggunakan diet DASH jus mentimun, dengan penjabaran pentingnya buah dan sayur untuk pasien hipertensi dan bagaimana pengobatan tradisional hipertensi menggunakan jus mentimun yang bisa dilakukan di rumah serta cara membuat jus mentimun. Evaluasi pada jam 10:50 WITA klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk leaflet yang dibacakan dan gambar membuat perhatian klien sehingga tampak kooperatif dan aktif bertanya. Klien mampu memahami tentang pentingnya buah dan sayur untuk pasien hipertensi dan bagaimana pengobatan tradisional hipertensi menggunakan jus mentimun yang bisa dilakukan di rumah serta cara membuat jus mentimun, dan klien tampak paham ketika ditanya kembali.

Pada Ny. S tanggal 16 Mei 2024 jam 13:00 WITA dilakukan implementasi dengan evaluasi klien mampu memahami tentang pengertian, penyebab, faktor risiko serta manfaat dan cara membuat jus mentimun yang dapat diaplikasikan untuk pasien hipertensi, klien mengangguk paham ketika ditanya.

Sedangkan pada klien Tn. H pada tanggal 14 mei 2024 jam 12.00 WITA dilakukan tahap implementasi health education diet DASH jus mentimun dengan media leaflet dengan penjelasan pengenalan hipertensi seperti pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan bagaimana cara mencegah hipertensi klien mengatakan kurang mengetahui tentang penyakitnya, klien mengatakan ia memiliki riwayat hipertensi tetapi tidak mengonsumsi obat hipertensi, klien mengatakan menderita Hipertensi sudah sangat lama, klien tampak bingung ketika ditanya tentang penyakitnya, serta klien tampak sangat siap dan memiliki kemampuan dalam menerima informasi dengan menunjukkan sikap klien aktif bertanya tentang penyakitnya. Evaluasi pada jam 12:15 WITA klien dan keluarganya mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk leaflet yang menjelaskan tentang pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan bagaimana cara mencegah hipertensi klien tampak kooperatif dan aktif bertanya.

Pada Tn. H tanggal 15 Mei 2024 jam 09:30 WITA dilakukan implementasi health education diet DASH jus mentimun dengan evaluasi klien bersedia menerima informasi tentang diet DASH jus mentimun dengan menggunakan menggunakan media leaflet, dengan penjelasan pendidikan kesehatan untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan menggunakan diet DASH jus mentimun, dengan penjabaran pentingnya buah dan sayur untuk pasien hipertensi

dan bagaimana pengobatan tradisional hipertensi menggunakan jus mentimun yang bisa dilakukan di rumah serta cara membuat jus mentimun. Evaluasi pada jam 10:00 WITA klien mampu memahami informasi yang disajikan dalam bentuk leaflet yang dipaparkan, klien tampak paham dan klien dapat menjawab ketika ditanya kembali.

Pada Tn. H pada tanggal 16 mei 2024 jam 10:00 WITA dilakukan implementasi dengan mengulang pembahasan ¹³ mengenai pengertian hipertensi, penyebab hipertensi, tanda dan gejala hipertensi dan cara pencegahan hipertensi serta cara membuat jus mentimun, klien tampak paham dan klien mampu menjawab ketika ditanya.

¹²
d. Evaluasi

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari yaitu tindakan pemberian health education tentang hipertensi dan diet DASH jus mentimun, kedua klien Ny. S dan Tn.H ⁷ mengatakan sudah mengetahui pengertian, penyebab, tanda dan gejala serta cara pencegahan hipertensi klien juga sudah paham manfaat dan cara membuat jusmentimn yang diaplikasikan untuk pasien hipertensi.

Hasil yang didapatkan pada klien Ny. S adalah klien sudah memahami mengenai penyakitnya klien juga aktif bertanya tentang penyakitnya, serta klien juga telah mengetahui cara membuat jus mentimun sebagai bagian dari diet DASH, klien tidak apatis dan tampak bertanya mengenai penyakitnya penyakitnya dengan dibantu

oleh keluarga serta hasil tanda-tanda vital pada Ny. S yaitu TD: 140/90 mmHg, suhu: 36 C, Nadi: 70x/menit, RR: 20x/menit.

Sedangkan hasil yang didapatkan dari klien Tn. H adalah klien sudah mampu menjawab pertanyaan mengenai penyakitnya, klien juga aktif bertanya tentang penyakitnya, serta klien juga telah mengetahui cara membuat jus mentimun sebagai bagian dari diet DASH, dan hasil tanda-tanda vital pada Tn. H yaitu TD: 140/95 mmHg, suhu 36 C, nadi: 75x/menit, RR: 20x/menit.

B. Pembahasan

Setelah dilakukan studi kasus tentang implementasi pada pasien hipertensi dengan pemberian health education diet DASH (dietary approaches to stop hypertension) jus mentimun Ny. S dan Tn.H, mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan pasien tentang diet DASH tersebut.

Klien Ny. S dan Tn.H dengan diagnosis hipertensi. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Penyakit darah tinggi atau hipertensi adalah suatu keadaan dimana peredaran darah meningkat secara kronis. Hal tersebut di karenakan jantung bekerja lebih cepat memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan di dalam tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanti Wulansari (2020) menyatakan semakin meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi akan

mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi sehingga tekanan darahnya tetap terkendali. Perilaku yang baik tersebut bisa diterapkan dengan mengubah pola hidup seperti membatasi makanan yang berlemak, mengurangi makanan bergaram, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, olahraga yang teratur, dan menghindari stres.

Hal ini dibuktikan dengan evaluasi yang didapatkan pada klien Ny. S yaitu tingkat pengetahuan klien meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pengertian, faktor resiko, manfaat dan cara membuat jus mentimun untuk membantu menurunkan hipertensi.

⁷⁸ Menurut penelitian yang dilakukan Susi Wahyuni Asih *et al*,⁴¹ menyatakan bahwa Health Education tentang pencegahan hipertensi dengan metode CERDIK serta menggunakan pendekatan individual, merupakan penatalaksanaan non-farmakologi yang⁴¹ efektif karena setiap orang memiliki masalah atau yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan oleh Baiq Ruli (2023)¹ pengetahuan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi sangat penting, hal ini bertujuan untuk dapat mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Health Education tentang² diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) jus mentimun bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran klien serta keluarganya untuk melakukan penatalaksanaan penyakit hipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

¹ Usia, tingkat pendidikan, pengetahuan, pekerjaan, lama menderita, dukungan keluarga, peran tenaga medis, dan faktor internal penderita

(motivasi dan kemauan) merupakan faktor utama yang memberikan manfaat bagi penderita hipertensi ketika menjalani diet DASH. Pengetahuan tentang diet DASH bagi penderita hipertensi sangat penting, hal ini bertujuan untuk dapat mengendalikan tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi. Kesadaran masyarakat sangat rendah akan dampak buruk dari konsumsi fast food yang mengandung kalori tinggi, tinggi lemak, tinggi gula dan garam namun rendah serat, hal ini membuktikan bahwa masih minimnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, sehingga berdampak pada tingginya risiko kejadian hipertensi (Fatmawati B, et al., 2023)

Upaya penanganan penyakit hipertensi perlu dilakukan secara bersinergi antara petugas pelayanan kesehatan dengan masyarakat. Sebagian besar masyarakat masih belum mengetahui terkait dengan upaya-upaya untuk mencegah hipertensi (Magfirah et al., 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu kurangnya informasi terkait cara mencegah dan mengontrol tekanan darah dengan pola hidup yang sehat (Angela & Kurniasari, 2021)

Hal ini dibuktikan setelah diberikan penatalaksanaan implementasi health education tentang diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada Ny. S dan Tn.H, klien tampak tidak bingung dan sudah mampu menjawab serta memahami penyakitnya.

Evaluasi setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari yaitu tindakan pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches To

Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah, ketiga klien tersebut yaitu Ny. S dan Tn.H mengatakan sudah mengetahui dan memahami tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan pengolahan serta pentingnya buah dan sayur untuk penderita hipertensi serta manfaat dan cara pembuatan jus mentimun yang diaplikasikan untuk pasien hipertensi.

Dengan memberikan health education diet DASH jus mentimun dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran seseorang untuk mengontrol tekanan darah di rumah yang dapat mencegah komplikasi lebih lanjut pada pasien yang mengalami hipertensi.

2 C. Keterbatasan Studi Kasus

Dalam studi kasus ini peneliti menemukan beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian baik secara etimologis maupun teoritis diantaranya:

1. Keterbatasan dalam pengumpulan data, dalam pengumpulan data dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara, responden menjawab pernyataan dengan belum akurat dan tidak mengerti dengan pertanyaan yang dimaksud sehingga hasilnya tidak menjamin kebenaran atas jawaban responden selama proses pelaksanaan studi kasus pada pasien hipertensi dengan pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Dalam melakukan wawancara dan penatalaksanaan keperawatan, responden tidak mampu membaca sehingga mengakibatkan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian.
3. Dalam melakukan wawancara terkadang wawancara terganggu dengan kondisi sekitar.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan dalam implementasi health education diet DASH (dietary approaches to stop hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Andi Makkasau Parepare pada kedua klien yaitu klien yaitu Ny. S dan Tn. H, penulis menyimpulkan bahwa pemberian health education health education diet DASH jus mentimun yang diberikan pada kedua pasien hipertensi menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang hipertensi dan diet Dash jus mentimun.

28

B. Saran

Setelah penulis melakukan implementasi keperawatan kepada pasien hipertensi dengan pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) jus mentimun untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai salah satu cara untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dari hipertensi, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

14

1. Bagi Masyarakat

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi masyarakat sehingga masyarakat dapat mengerti tentang penyakit, penyebab serta faktor dari risiko hipertensi dan dapat memahami bahwa dengan mengontrol pola hidup sehat yang teratur

dapat menjadi salah satu penatalaksanaan untuk mencegah komplikasi lebih lanjut dari penyakit hipertensi

2. Bagi Tenaga Kesehatan Khususnya Perawat

Diharapkan bagi para perawat dapat meningkatkan penyuluhan/edukasi tentang hipertensi dan penatalaksanaannya. Perawat diharapkan dapat meningkatkan implementasi dengan pemberian health education diet DASH (Dietary Approaches To Stop Hypertension) untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan dalam mengaplikasikan riset keperawatan serta dapat meningkatkan mutu pelayanan secara profesional, terampil dan inovatif dalam memberikan tindakan keperawatan komprehensif yang sesuai dengan etika dan kode etik keperawatan.

4. Bagi pasien dan Keluarga

Diharapkan agar pasien untuk terus menjaga pola hidup sehat, dan rutin untuk kontrol ke pelayanan kesehatan terdekat, dan bagi keluarga pasien agar terus melakukan pendampingan untuk kontrol rutin ke puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat, dan dapat meningkatkan pasien untuk menjaga pola hidup sehat mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- 5 Agustina, N. W. P. D., Nursasi, A. Y., & Permatasari, H. (2023). Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 2049–2059. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5961>
- 27 Anshari, Z. (2020). Komplikasi Hipertensi dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2 (2).
- 12 Asikin, M., M. Nuralamsyah., Susaldi. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta : Erlangga
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, (2020), *Profil Kesehatan tahun 2020*
- 2 Fitri Tambunan, F., Nurmayni, Rapiq Rahayu, P., Sari, P., Indah Sari, S., Depkes, Suling, F. R. W., Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D.,
- 3 Fitriyana, M. & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24. <https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.126>
- Hariyono. (2020). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Cardiovasculer Untuk Profesi Ners*.
- Has, 45 Puji, A A. (2022). Hipertensi. <https://play.google.com/store/books/details?id=TbYgEAAAQBAJ>
- 1 Imaviani, S. (2019). Efektivitas Media Booklet Tentang Informasi Dash (Dietary Approaches To Stop Hypertension) Pada Pasien Hipertensi. <http://repository.unmulpnk.ac.id/970/>
- 11 Ivana, T., Martini, M., & Christine, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Pstw Sinta Rangkang Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 53-58.
- 10 Jayanti, dkk. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Hipertensi dengan Pengendalian Tekanan darah pada Pasien Hipertensi : *Biomedika*, Volume 5 Nomor 1

- 36
Kemenkes (2022). Diet Hipertensi/Darah Tinggi (Dash Diet). [Dikutip Pada Tanggal 36 Februari 2024]. Diakses Dari: https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/96/Diet-Hipertensi-Darah-Tinggi-Dash-Diet
- 74
Khoirun Nisa A., (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny Y Dengan Hipertensi Diruang Baitul Izzah I
- Kodriati, N., Ningsih, Y. A., Wuryani, R. K., Arum, A. S., Pumama, R., Fitria, N. D., & Addabani, A. Z. (2024). Edukasi Pengetahuan Hipertensi Pada Masyarakat Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta: Hypertension Knowledge Education In Pringgolayan Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Jamas: Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(1), 320-325.
- 33
Linggariyana, Trismiyana E., & Dian Furqoni P. (2023). Asuhan Keperawatan Dengan Teknik Rendam Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sri Pendowo Lampung Timur.
- 1
Mukti, B. (2019). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 14(2), 17-22. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v14i2.610>
- 47
Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. T. A. (2021). Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. November, 72-78.
- 18
Mutmainna, A., La Isa, W. M., Ernawati, E., Hatma, H., Darwis, D., Muzakkir, M., & Askar, M. (2022). Pengaruh Konsumsi Mentimun Terhadap Stabilisasi Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Di Desa Panaikang Kecamatan Pattalassang Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkarya*, 1(06 Desember), 89-93.
- 11
Rahmawati, M., & Idealistiana, L. (2023). Efektifitas Pemberian Jus Timun (Cucumis Sativus) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Fase I. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(4), 1369-1374.
- 10
Pringgayuda, F. (2021). Pengaruh Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 10(1) Doi : <https://doi.org/10.52657/jik.v10i1.1313>, 23-22.

- 20 Puspitosari, A., & Nurhidayah, N. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Middle Adulthood Di Desa Kemiri Kecamatan Kebakkramat Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.274>
- 1 Ruli B., Suprayitna M., & Prihatin K. (2023) Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Aisyiyah* 10 (1):11-17
- Saddam Aziz M.. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi Dipanti Jompo Di Bhakti Abadi Kota Balikpapan
- 37 Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. 14(1), 345–353.
- 24 Setiawan, I. S., & Sunarno, R. D. (2022). Terapi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 276. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1300>
- 14 Somantri, U. W. (2020). Efektivitas jus mentimun terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Kondangjaya Pandeglang Banten. *Jurnal Abdidas*, 1(2), 57–63.
- 10 Suhartini, T., & Nuraeni, N. (2022). Penerapan Jus Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pembantu Sukamerak. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 32-37.
- 2 Suprayitna, (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'aisyiyah*, 10(1), 11-17.
- 46 Tamar M., Nuradabyah A. (2023). Edukasi Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi.
- 35 Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Medika*, 03(01), 1260–1265.

ORIGINALITY REPORT

33%

SIMILARITY INDEX

32%

INTERNET SOURCES

16%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.journal.unisa-bandung.ac.id

Internet Source

2%

2

Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

2%

3

repository.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

2%

4

repository.poltekkes-kdi.ac.id

Internet Source

2%

5

journal.ipm2kpe.or.id

Internet Source

1%

6

repository.unimugo.ac.id

Internet Source

1%

7

eprints.kertacendekia.ac.id

Internet Source

1%

8

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

1%

9

docplayer.info

Internet Source

1%

10	journals.ums.ac.id Internet Source	1 %
11	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	1 %
12	repository.pkr.ac.id Internet Source	1 %
13	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	1 %
14	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1 %
15	repository.stikstellamarismks.ac.id Internet Source	1 %
16	repository.unmuha.ac.id:8080 Internet Source	1 %
17	Feneria J Nu'a, Yusfina Modesta Rua, Maria Paula Marla Nahak. "ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA KLIEN YANG MENGALAMI HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN RASA NYAMAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS HALIWEN", Jurnal Sahabat Keperawatan, 2023 Publication	1 %
18	azramediaindonesia.com Internet Source	1 %
19	es.scribd.com Internet Source	

1 %

20

e-jurnal.lppmunsera.org

Internet Source

<1 %

21

ejurnal.politeknikpratama.ac.id

Internet Source

<1 %

22

repository.stikesnhm.ac.id

Internet Source

<1 %

23

www.repo.stikesperintis.ac.id

Internet Source

<1 %

24

jab.stikba.ac.id

Internet Source

<1 %

25

prin.or.id

Internet Source

<1 %

26

repository.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

27

jim.unsyiah.ac.id

Internet Source

<1 %

28

text-id.123dok.com

Internet Source

<1 %

29

Submitted to Purdue University

Student Paper

<1 %

30

aihunan.blogspot.com

Internet Source

<1 %

31	pdfcoffee.com Internet Source	<1 %
32	vilep-pusdik.kemkes.go.id Internet Source	<1 %
33	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
34	scholar.google.co.id Internet Source	<1 %
35	eprints.stikes-notokusumo.ac.id Internet Source	<1 %
36	operasijantung.id Internet Source	<1 %
37	Submitted to Poltekkes Kemenkes Pontianak Student Paper	<1 %
38	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
39	repository.unja.ac.id Internet Source	<1 %
40	vdocuments.mx Internet Source	<1 %
41	ejurnaladhkdr.com Internet Source	<1 %
42	Ganik Sakitri, Ratna Kusuma Astuti. "Pendidikan Kesehatan tentang Metode	<1 %

Dietary Approaches To Stop Hypertension (Dash) untuk Penderita Hipertensi di Desa Padokan Wetan Dusun Sawahan Ngemplak Boyolali", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022

Publication

43

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

44

openjournal.wdh.ac.id

Internet Source

<1 %

45

digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

<1 %

46

khidmah.ikestmp.ac.id

Internet Source

<1 %

47

repository.mercubaktijaya.ac.id

Internet Source

<1 %

48

www.poltekkespalu.ac.id

Internet Source

<1 %

49

akper-pelni.ecampuz.com

Internet Source

<1 %

50

Budi Hernawan, Fajri Khoirul Annam. "Job Stress Is More Risky Causing Hypertension Compared To Smoking Habits In Private Workers In Cilacap, Indonesia", Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan, 2023

<1 %

51

Bun Yurizali, Nurmaines Adhyka. "Knowledge of WKRI Padang City Members on Hypertension", Jurnal Keperawatan Silampari, 2023

Publication

<1 %

52

Submitted to Sriwijaya University

Student Paper

<1 %

53

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

54

bimiki.e-journal.id

Internet Source

<1 %

55

repository.bku.ac.id

Internet Source

<1 %

56

www.researchgate.net

Internet Source

<1 %

57

e-journal.uajy.ac.id

Internet Source

<1 %

58

elispot.biz

Internet Source

<1 %

59

live-look-no.icu

Internet Source

<1 %

60

jurnals.akimba.ac.id

Internet Source

<1 %

repository.um-surabaya.ac.id

61

Internet Source

<1 %

62

samoke2012.wordpress.com

Internet Source

<1 %

63

tristawatyagustia.blogspot.com

Internet Source

<1 %

64

vdokumen.com

Internet Source

<1 %

65

Fika Kusmawati, Sri Dinengsih, Risza Choirunisa Choirunisa. "JUS MENTIMUN DAPAT MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA WANITA MENOPAUSE", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021

Publication

<1 %

66

Tia Rizki, Dedah Ningrum, Ayu Prameswari Kusuma Astuti, Popi Sopiah. "Gambaran Pengetahuan Tentang Perilaku CERDIK Pada Wanita Menopause Yang Menderita Hipertensi", Jurnal Ners, 2023

Publication

<1 %

67

bdtd-dev.sc.usp.br

Internet Source

<1 %

68

digilib.ukh.ac.id

Internet Source

<1 %

69

ejournalmalahayati.ac.id

Internet Source

<1 %

70	forums.delphiforums.com Internet Source	<1 %
71	media.neliti.com Internet Source	<1 %
72	pdfcookie.com Internet Source	<1 %
73	repository.unar.ac.id Internet Source	<1 %
74	repository.universitas-bth.ac.id Internet Source	<1 %
75	repository.unusa.ac.id Internet Source	<1 %
76	srkksmdw.wordpress.com Internet Source	<1 %
77	123dok.com Internet Source	<1 %
78	Auwalia Noer Cahyanti, Destiawan Eko Utomo. "Dukungan Keluarga dan Perilaku Penderita Hipertensi terhadap Pencegahan Stroke", Jurnal Kesehatan, 2021 Publication	<1 %
79	Fakhriyah Fakhriyah, Devi Damayanti, Anji Anjani, Ellisa Febriani Permata Sari, Talitha Nuzul Nyssa, Zaliha Zaliha. "KADER SIAGA HIPERTENSI SEBAGAI PENCEGAHAN DAN	<1 %

PEMANTAUAN HIPERTENSI", SELAPARANG:
Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan,
2022

Publication

80

Rizki Putri Widyaningsih, Arifah Rakhmawati.
"Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap
Penurunan Tekanan Darah pada Penderita
Hipertensi Primer di RW 03 Desa Kalijambe
Bekasi", MAHESA : Malahayati Health Student
Journal, 2023

Publication

<1 %

81

keperawatan.poltekkes-mks.ac.id

Internet Source

<1 %

82

nafatimahpustaka.org

Internet Source

<1 %

83

needanews.com

Internet Source

<1 %

84

ojs.uma.ac.id

Internet Source

<1 %

85

repository.poltekkeskupang.ac.id

Internet Source

<1 %

86

www.gramedia.com

Internet Source

<1 %

87

www.sciencegate.app

Internet Source

<1 %

www.scribd.com

88

Internet Source

<1 %

89

journal.poltekkes-mks.ac.id

Internet Source

<1 %

90

"EUROANAESTHESIA 2006: Annual Meeting of the European Society of Anaesthesiology, Madrid, Spain, June 3–6, 2006", European Journal of Anaesthesiology, 06/2006

Publication

<1 %

91

Bahren Nortajulu, M. Arifki Zainaro, Eka Trismiyana. "Penerapan Anjuran Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karang Anyar", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023

Publication

<1 %

92

Mohammad Farhan Setya Budi, Wahyudi Widada. "Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Non Farmakologis", Health & Medical Sciences, 2023

Publication

<1 %

93

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

<1 %

94

idoc.pub

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off