

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan.	: Hipertensi
Sub Pokok	: Pencegahan dan pengelolaan hipertensi pada keluarga
Bahasan Sasaran	: Keluarga dengan anggota yang memiliki hipertensi
Hari/Tanggal	: 24 November 2025
Waktu	: 09.00 - selesai
Tempat	: Rumah Pak Budi
Penyuluh/Petugas	: Petugas Kesehatan

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi di dunia. WHO (2023) melaporkan bahwa sekitar 1,28 miliar orang dewasa mengalami hipertensi dan sebagian besar tidak mendapatkan pengobatan yang memadai. Di Indonesia, hipertensi menjadi penyebab utama komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal (Kemenkes RI, 2022).

Kurangnya pengetahuan keluarga tentang pola hidup sehat, pemantauan tekanan darah, dan kepatuhan minum obat dapat memperburuk kondisi pasien hipertensi. Peran keluarga sangat penting dalam membantu mengontrol tekanan darah melalui dukungan gaya hidup sehat, diet rendah garam, pemantauan tekanan darah, dan pengelolaan stres (PERKI, 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai hipertensi pada keluarga sangat diperlukan.

B. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan, keluarga mampu memahami hipertensi dan menerapkan langkah pencegahan serta pengelolaan hipertensi secara mandiri di rumah.

C. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan, keluarga dapat :

1. Menjelaskan pengertian hipertensi.
2. Menyebutkan factor risiko hipertensi.
3. Mengidentifikasi tanda dan gejala hipertensi.
4. Menjelaskan komplikasi hipertensi.
5. Menyebutkan Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.
6. Menjelaskan peran keluarga dalam merawat anggota yang hipertensi.

7. Mempraktikkan cara pemantauan tekanan darah dengan benar.

D. Sasaran

Seluruh anggota keluarga pasien hipertensi.

E. Materi

1. Pengertian hipertensi.
2. Factor penyebab dan factor risiko.
3. Tanda dan gejala hipertensi.
4. Komplikasi Hipertensi.
5. Pencegahan dan pengendalian : diet rendah kalori, olahraga, pola makan sehat, kepatuhan minum obat, manajemen stress.
6. Peran keluarga.
7. Cara memantau tekanan darah.

F. Metode

- Ceramah
- Diskusi
- Demonstrasi

G. Media dan Alat

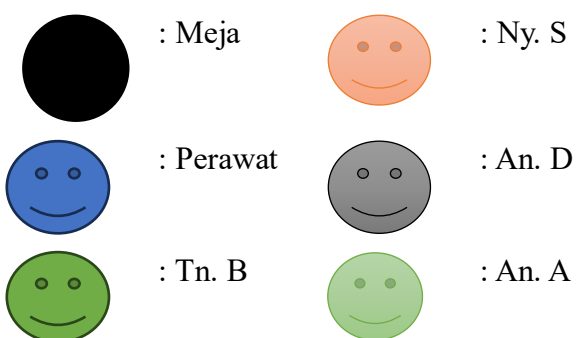
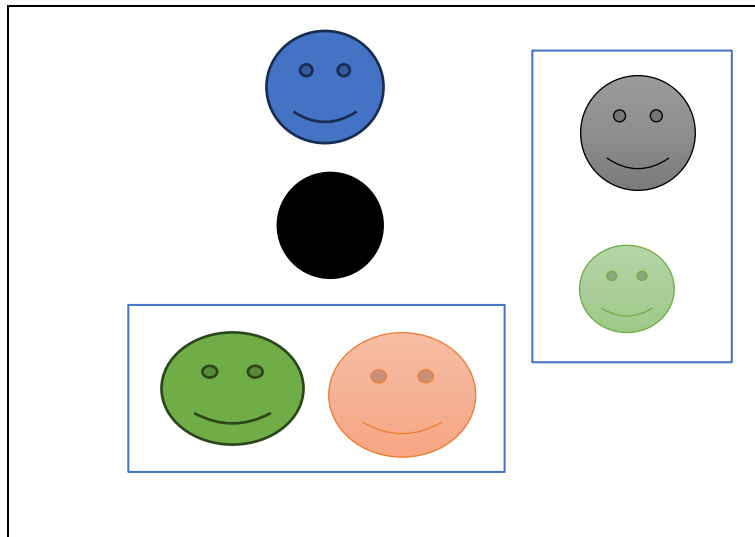
- Leaflet hipertensi

H. Strategi Pelaksanaan

No.	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Pendahuluan : salam, kontrak waktu, menjelaskan tujuan kunjungan, mambangaun hubungan saling percaya	Menjawab salam, memperhatikan	5 menit
2.	Penyampaian materi hipertensi, mengkaji Kesehatan keluarga	Mendengarkan, bertanya	10 menit
3.	Identifikasi masalah keluarga	Mengamati, mendengarkan	5 menit

4.	Edukasi Kesehatan hipertensi	Mendengarkan, bertanya	15 menit
5.	Pembagian peran keluarga	Bertanya, mendengarkan	10 menit
6.	Penutup dan evaluasi	Menjawab pertanyaan	5 menit

I. Setting Tempat



J. Evaluasi

1. Evaluasi struktur

- Media lengkap
- Peserta hadir sesuai sasaran
- Waktu dan tempat sesuai rencana

2. Evaluasi proses

- Peserta memperhatikan dan aktif
- Penyuluh menyampaikan materi dengan jelas

3. Evaluasi hasil

Peserta mampu :

- Menyebutkan ≥ 3 faktor risiko hipertensi
- Menyebutkan $\geq$ cara pencegahan hipertensi
- Menjelaskan peran keluarga
- mempraktikkan pemantauan tekanan darah

K. Referensi

World Health Organization. (2023). *Hypertension: Key facts*. WHO Press.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI.

Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskuler Indonesia (PERKI). (2021). *Pedoman Tatalaksana Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: PERKI.

American Heart Association. (2022). *Hypertension Guidelines Update*. AHA Press

JNC 8. (2014). *Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults*

L. Lampiran Materi (lengkap)

A. Konsep Dasar Keluarga pada Hipertensi

1. Definisi Keluarga

Keluarga adalah unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari individu-individu yang terikat oleh hubungan darah, perkawinan, atau adopsi, dan menjalankan fungsi sosial, emosional, serta kesehatan bagi anggotanya. Keluarga menjadi sistem yang saling memengaruhi, di mana setiap anggota berperan dalam menciptakan keseimbangan dan memenuhi kebutuhan satu sama lain (Goode, 2004).

2. Tahap Perkembangan Keluarga dengan Hipertensi

Pada keluarga yang memasuki tahap perkembangan dewasa atau lansia, risiko penyakit kronis seperti hipertensi meningkat. Tahap ini ditandai dengan kebutuhan adaptasi keluarga terhadap perubahan fisik, penurunan fungsi

fisiologis, dan kebutuhan perawatan jangka panjang. Keluarga harus mampu menyesuaikan pola hidup, memperkuat dukungan emosional, serta mengelola faktor risiko seperti diet, aktivitas, dan stres untuk mencegah komplikasi (Friedman, 2010).

3. Tugas Perkembangan Keluarga pada Tahap Ini

Tugas perkembangan keluarga dengan anggota hipertensi mencakup:

1. meningkatkan pengetahuan tentang penyakit dan pengobatannya;
2. mengatur pola makan sehat rendah garam;
3. mendukung kepatuhan pengobatan;
4. memonitor tekanan darah secara berkala; dan
5. menciptakan lingkungan yang mendorong aktivitas fisik dan manajemen stres. Kemampuan keluarga melaksanakan tugas ini penting untuk mencegah komplikasi seperti stroke dan gagal ginjal (Setiadi, 2012).

4. Fungsi Perawatan Kesehatan Keluarga

Fungsi perawatan kesehatan keluarga meliputi kemampuan mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan tepat, merawat anggota yang sakit, memodifikasi lingkungan rumah, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan. Pada kasus hipertensi, fungsi ini berperan dalam deteksi dini peningkatan tekanan darah, memberi dukungan dalam perubahan gaya hidup, menjaga kepatuhan minum obat, dan mem follow-up kondisi ke pelayanan kesehatan (Friedman, 2010).

B. Konsep Dasar Kelahiran Anak Pertama

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi ketika terjadi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg secara menetap. Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala pada tahap awal, namun dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, serangan jantung, dan penyakit ginjal jika tidak ditangani dengan baik (Amanda & Martini, 2018)

2. Perubahan yang Terjadi pada Keluarga Hipertensi

Keluarga dengan anggota yang mengalami hipertensi biasanya mengalami perubahan pola hidup, seperti penyesuaian menu makanan, pengurangan konsumsi garam, peningkatan aktivitas fisik, serta peningkatan perhatian terhadap stres dan pola tidur. Selain itu, terjadi perubahan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional dan membantu kepatuhan berobat agar tekanan darah terkontrol (Fix et al., 2014).

3. Masalah Masalah Yang Sering Terjadi Pada Hipertensi

Masalah umum pada pasien hipertensi meliputi ketidakpatuhan minum obat, kurangnya pengetahuan tentang penyakit, gaya hidup tidak sehat, adanya komorbid seperti diabetes dan penyakit jantung, serta terbatasnya akses fasilitas kesehatan. Hipertensi sering tidak bergejala sehingga pasien terlambat mengetahui kondisi dan memperburuk risiko komplikasi (Mohamed et al., 2020).

4. Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi

Faktor yang berpengaruh terhadap hipertensi mencakup usia, obesitas, aktivitas fisik rendah, konsumsi garam berlebih, stres, merokok, alkohol, serta riwayat keluarga. Faktor biologis dan gaya hidup merupakan penyumbang terbesar dalam peningkatan tekanan darah pada populasi dewasa (Mills et al., 2020).

5. Faktor Informasi dan Edukasi

Kurangnya informasi dan edukasi membuat pasien sulit memahami pentingnya kontrol tekanan darah, perubahan gaya hidup, serta bahaya komplikasi hipertensi. Edukasi yang baik dapat meningkatkan kepatuhan terapi, meningkatkan self-management, dan menurunkan risiko komplikasi (Sheppard et al., 2020).

6. Faktor Predisposisi (Teori Lawrence Green)

Menurut teori PRECEDE-PROCEED, faktor predisposisi adalah faktor yang memengaruhi perilaku sebelum terjadinya tindakan. Pada hipertensi,

faktor predisposisi meliputi pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai budaya, serta persepsi risiko yang dimiliki individu terhadap penyakit. Faktor ini sangat menentukan kesiapan seseorang dalam melakukan pencegahan hipertensi (Green & Kreuter, 2016).

7. Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor pemungkin adalah kondisi yang memfasilitasi atau menghambat perilaku sehat, seperti ketersediaan fasilitas kesehatan, akses obat antihipertensi, sarana olahraga, kemampuan ekonomi, serta dukungan layanan BPJS. Keterbatasan fasilitas ini sering menjadi hambatan dalam pengelolaan hipertensi (Wang et al., 2017).

8. Faktor Pendorong (*Reinforcing Factors*)

Faktor pendorong adalah faktor yang menguatkan perilaku, seperti dukungan keluarga, petugas kesehatan, komunitas, serta keberhasilan terapi sebelumnya. Dukungan sosial terbukti meningkatkan kepatuhan minum obat dan motivasi untuk menjalankan pola hidup sehat (Fix et al., 2014).

9. Faktor Risiko Hipertensi

Faktor risiko hipertensi meliputi usia >45 tahun, obesitas, diet tinggi garam, stres, kurang olahraga, merokok, konsumsi alkohol, diabetes, dan riwayat keluarga. Individu dengan dua atau lebih faktor risiko memiliki risiko dua kali lipat mengalami hipertensi (Liu et al., 2016)

M. Lampiran Media (leaflet, lembar balik, booklet, atau lainnya)

Kenali, Cegah, & Kendalikan HIPERTENSI

PENGERTIAN
Hipertensi adalah tekanan darah tinggi $\geq 140/90$ mmHg yang terjadi secara menetap. Kondisi ini sering disebut silent killer karena sering tanpa gejala, tetapi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal.

PAHAMI GEJALA HIPERTENSI

- Gelisah
- Sakit Kepala
- Penglihatan Kabur
- Mudah Lelah
- Jantung berdebar-debar
- Rasa sakit di dada

MENCEGAH HIPERTENSI DENGAN SIAGA

S	I	A	G	A
Selalu konsumsi Gizi Seimbang	Ingat untuk tidak merokok dan konsumsi alkohol	Ayo pertahankan berat badan ideal	Giat berolahraga secara teratur	Atur jumlah porsi makanan

N. Lampiran Kuesioner Evaluasi

KUESIONER EVALUASI PENYULUHAN HIPERTENSI PADA KELUARGA

A. Identitas Responden

1. Nama (opsional): _____
2. Usia: _____ tahun
3. Jenis Kelamin:
☐ Laki-laki
☐ Perempuan
4. Pendidikan Terakhir:
☐ SD ☐ SMP ☐ SMA ☐ Diploma/Sarjana
5. Riwayat Hipertensi dalam keluarga:
☐ Ada ☐ Tidak Ada

B. Evaluasi Materi Penyuluhan

1. Pemahaman Materi

Beri tanda (✓) pada kolom yang sesuai.

No.	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
1.	Saya memahami pengertian hipertensi setelah mengikuti penyuluhan.				
2.	Saya memahami faktor risiko hipertensi.				
3.	Saya mengetahui tanda dan gejala hipertensi.				
4.	Saya memahami cara pencegahan hipertensi di keluarga.				
5.	Penyuluhan membantu saya mengetahui pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.				

C. Evaluasi Penyampaian Penyuluhan

No.	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
1.	Penyampaian materi mudah dipahami.				
2.	Media penyuluhan (poster, slide, leaflet) mendukung pemahaman saya.				
3.	Fasilitator menjelaskan materi dengan jelas dan tidak terlalu cepat.				
4.	Penyuluhan berlangsung interaktif (ada tanya jawab atau diskusi).				
5.	Waktu penyuluhan sudah cukup.				

D. Evaluasi Manfaat dan Kepuasan

No.	Pertanyaan	Sangat setuju	Setuju	Kurang setuju	Tidak setuju
1.	Penyuluhan bermanfaat bagi saya dan keluarga.				
2.	Saya merasa lebih termotivasi untuk melakukan gaya hidup sehat..				
3.	Saya akan menerapkan informasi yang saya dapatkan di rumah.				
4.	Secara keseluruhan, saya puas dengan penyuluhan ini.				

E. Saran

Tuliskan saran Anda untuk meningkatkan kualitas penyuluhan selanjutnya:
