

**SAP KELOMPOK**  
**PENYAKIT KARDIOVASKULER USIA DEWASA**

SAP Ini Dibuat Untuk Memenuhi Penugasan Mata Kuliah Pendidikan Dan Promosi  
Kesehatan

Dosen Pengampu:  
Giri Susilo Adi, S.Kep.,Ns.,M.Kep



**Disusun Oleh Kelompok 06 :**

- |                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Didik Kurniawan            | SKA12022014 |
| 2. M Fakhurrozi Satyadarma    | SKA12022021 |
| 3. Rio Shindu Kategan Jati    | SKA12022031 |
| 4. Theresia Oktavina Windi P. | SKA12022038 |
| 5. Untung Aji Prayoga         | SKA12022040 |
| 6. Yoga Adriansyah            | SKA12022043 |

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NOTOKUSUMO**  
**YOGYAKARTA**  
**2023/2024**

## SATUAN ACARA PENYULUHAN

|              |  |
|--------------|--|
| Topik        | : Pendidikan Kesehatan Penyakit Kardiovaskuler                                 |
| Subtopic     | : Pencegahan dan pertolongan pertama penyakit Kardiovaskuler (jantung koroner) |
| Sasaran      | : Keluarga Penderita Usia Dewasa   |
| Tempat       | : STIKES Notokusumo Yogyakarta   |
| Hari/Tanggal | : Selasa, 16 Mei 2023  |
| Waktu        | : 1 x 60 menit   |
| Penyuluh     | : Tim Kesehatan Kelompok 6   |

---

### **I. Latar Belakang**

Penyakit kardiovaskuler atau cardiovascular disease (CVD) adalah sekumpulan gangguan yang terjadi pada sistem jantung dan pembuluh darah. Penyakit yang termasuk CVD antara lain penyakit jantung koroner, penyakit jantung kongenital, penyakit jantung rematik, penyakit arteri perifer, trombosis vena dalam, penyakit serebrovaskular, dan emboli pulmonal. Penyumbatan aliran darah dari jantung ke otak dan jantung secara akut menyebabkan serangan jantung dan stroke (WHO, 2017).

Penyakit kardiovaskuler menempati posisi pertama sebagai penyebab kematian. Angka kematian karena penyakit kardiovaskuler pada tahun 2016 sejumlah 17,9 juta orang. Di Amerika, dalam satu tahun penyakit kardiovaskuler menyumbang 836.846 kematian, berarti setiap tiga kematian satu kematian karena penyakit kardiovaskuler. Sekitar 2.300 orang meninggal per hari, berarti satu kematian setiap 38 detik (WHO, 2017).

### **II. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang Pencegahan Penyakit Jantung Koroner dan pertolongan pertama penyakit kardiovaskuler selama 1 x 60 menit, diharapkan responden mampu memahami cara pencegahan dan pertolongan pertama penyakit kardiovaskuler

### **III. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah diberikan materi Pencegahan Penyakit Jantung Koroner selama 50 menit, diharapkan responden mampu:

1. Mengetahui definisi Penyakit Kardiovaskuler (jantung koroner)

2. Mengetahui faktor resiko Penyakit Jantung Koroner
3. Mengetahui tanda dan gejala Penyakit Jantung Koroner
4. Mengetahui pencegahan Penyakit Jantung Koroner
5. Mengetahui pertolongan pertama penyakit kardiovaskuler

**IV. Sasaran**

Keluarga penderita usia dewasa penyakit jantung koroner

**IV. Materi**

1. Definisi Jantung Koroner
2. Faktor resiko Jantung Koroner
3. Tanda dan gejala Jantung Koroner
4. Pencegahan Jantung Koroner
5. Pertolongan pertama Penyakit Kardiovaskuler

**V. Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi

**VI. Media**

1. Power point
2. Leaflet

**VII. Kegiatan Penyuluhan**

| <b>NO.</b> | <b>WAKTU</b> | <b>KEGIATAN PENYULUHAN</b>  | <b>KEGIATAN PESERTA</b>   |
|------------|--------------|---|---|
| 1          | 5 menit      | Pembukaan:<br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuan dari acara</li> <li>4. Pendidikan kesehatan</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Memperhatikan</li> </ol> |

|   |          |  |  |
|---|----------|--|--|
| 2 | 45 menit | <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definisi Penyakit Kardiovaskuler</li> <li>2. Faktor resiko Penyakit Jantung Koroner</li> <li>3. Tanda dan gejala Penyakit Jantung Koroner</li> <li>4. Pencegahan Penyakit Jantung Koroner</li> <li>5. Pertolongan pertama penyakit kardiovaskuler</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperhatikan</li> <li>2. Memperhatikan</li> <li>3. Memperhatikan</li> <li>4. Memperhatikan</li> <li>5. Memperhatikan</li> </ol> |
| 3 | 5 menit  | <p>Evaluasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka sesi pertanyaan</li> <li>2. Memberi pertanyaan</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertanya</li> <li>2. Menjawab pertanyaan</li> </ol>  |
| 4 | 5 menit  | <p>Terminasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terima kasih</li> <li>2. Mengucapkan salam penutup</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab</li> <li>2. Menjawab salam penutup</li> </ol>   |

### VIII. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
  - a. Kesiapan materi
  - b. Kesiapan SAP
  - c. Kesiapan media
2. Evaluasi Proses
  - a. Pasien dan keluarga antusias terhadap materi
  - b. pasien dan keluarga mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan yang diberikan petugas dengan benar
3. Evaluasi Hasil

Pasien dengan Hipertensi dan keluarga mendapatkan :

  1. Mengetahui definisi Penyakit Kardiovaskuler (Jantung Koroner)

2. Mengetahui faktor resiko Penyakit Jantung Koroner
3. Mengetahui tanda dan gejala Penyakit Jantung Koroner
4. Mengetahui pencegahan Penyakit Jantung Koroner
5. Mengetahui pertolongan pertama Penyakit Kardiovaskuler

## DAFTAR PUSTAKA

Damayantie N, Rusmimpong. (2020).Upaya Pencegahan Penyakit Kardiovaskuler Melalui Identifikasi Resiko dan Latihan Fisik pada Wanita. Jurnal Binakes 1 (1)

Rahayu S. Dkk. (2020). Upaya mewaspadaai Serangan Jantung Melalui Pendidikan Kesehatan. Jurnal Masyarakat Mandiri 4 (2) hal 163-171 p-ISSN 2598-8158 :  
<https://doi.org/10.31764/jmm.v4i2.1940>

<http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/pertolongan-pertama-pada-penyakit-jantung-koroner>

WHO. (2017).Cardiovascular diseases(CVDs).Diaksesdari[https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(CVD\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(CVD))

## **LAMPIRAN**

### **1. Lampiran Materi Satuan Acara Penyuluhan**

#### **A. Definisi Jantung Koroner**

Penyakit kardiovaskuler adalah penyakit yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah, seperti penyakit jantung koroner, penyakit gagal jantung atau payah jantung, hipertensi dan stroke (Kemkes, 2014). Penyakit jantung koroner (PJK) merupakan penyakit jantung dan pembuluh darah yang disebabkan karena penyempitan arteri koroner. Penyempitan pembuluh darah terjadi karena proses aterosklerosis akibat timbunan kolesterol dan jaringan ikat pada dinding pembuluh darah secara perlahan-lahan (Judith, 2005).

#### **B. Faktor Resiko Jantung Koroner**

Faktor resiko yang dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit PJK yaitu :

1. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi, antara lain: usia, jenis kelamin, riwayat penyakit keluarga, dan ras.
2. Faktor risiko penyakit kardiovaskular yang dapat dimodifikasi, antara lain: hipertensi, merokok, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, diabetes melitus, konsumsi makanan berlemak, dan konsumsi alkohol berlebih.

#### **C. Tanda dan Gejala Jantung Koroner**

Secara teori, Tanda dan gejala yang ditimbulkan oleh PJK meliputi :

1. Rasa berat dibagian dada
2. Rasa tertekan
3. Nyeri dada
4. Sesak Nafas
5. Pusing
6. Mual muntah
7. Keringat dingin

#### **D. Pencegahan PJK**

Salah satu bentuk upaya pencegahan penyakit kardiovaskuler dapat dilakukan dengan pendekatan keluarga. Fungsi utama keluarga salah satu diantaranya adalah fungsi perawatan keluarga, dimana keluarga melaksanakan tugas perawatan kesehatan yang bersifat preventif dan secara bersama-sama merawat anggota keluarga yang sakit. Selain menjaga kadar kolesterol dalam darah dalam batas normal, perlu memperhatikan indeks massa tubuh atau berat badan. Seiring

dengan penambahan usia juga berakibat mudah bertambahnya lemak tubuh. Kegemukan menyebabkan turunnya kadar kolesterol *High Density Lipoprotein* (HDL) dan naiknya *trigliserida*. Resiko PJK lebih tinggi pada individu dengan konsentrasi kolesterol HDL rendah. Penekanan sebaiknya diberikan kepada modifikasi gaya hidup (olahraga, pola hidup sehat dan berhenti merokok) yang memiliki peran besar dalam memperbaiki risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler, selain modifikasi gaya hidup perlu juga untuk patuh terhadap pengobatan.

#### **E. Pertolongan Pertama Penyakit Kardiovaskuler**

Penanganan pertama penyakit jantung

1. Kenali tanda dan gejala
2. Segera hubungi tim medis
3. Longgarkan pakaian
4. Posisi setengah duduk dengan bantal tinggi (tubuh bagian atas lebih tinggi 20 - 30 derajat) untuk persiapan segera membawa ke Instalasi Gawat Darurat RS terdekat.
5. Hindari penderita dari gerakan mendadak dan aktivitas apapun seperti berbicara banyak, mengejan (mengedan).

Penanganan pertama penyakit jantung pada pasien tidak sadarkan diri

1. Segera hubungi tim medis
2. Sambil menunggu tim medis datang, baringkan pasien di tempat datar dan lakukan RJP bagi yang sudah terlatih
3. Bagi yang belum mendapatkan pelatihan RJP, lakukan tindak kompresi dada saja. Ini dilakukan dengan cara meletakkan satu telapak tangan pada bagian tengah dada korban, lalu letakkan tangan satunya di atas tangan yang pertama. Setelah itu, eratkan jari-jari kedua tangan dan lakukan penekanan pada dada hingga 5–6 cm ke bawah, lalu lepaskan. Lakukan tindak kompresi dada sebanyak 100-120 kali tiap menit hingga pertolongan datang atau pasien merespons. Bergantianlah dengan penolong lain jika Anda kelelahan melakukan RJP sendiri.
4. Jika di sekitar Anda terdapat alat AED (automated external defibrillator), manfaatkanlah. Anda hanya perlu menyalakannya dan ikuti panduan suara yang keluar dari AED mengenai langkah-langkah penggunaan AED tersebut.
5. Bawa segera pasien ke UGD rumah sakit terdekat.

## 2. Lampiran Media

### PENYAKIT JANTUNG KORONER



UMUMNYA TERJADI  
PADA USIA  
DEWASA

SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN NOTOKUSUMO  
YOGYAKARTA

### APA ITU PENYAKIT JANTUNG KORONER?

Penyakit jantung koroner (PJK) adalah suatu kondisi yang terjadi akibat tersumbatnya pembuluh darah koroner (pembuluh darah yang berfungsi menyuplai darah ke otot jantung). Akibatnya suplai darah ke otot jantung akan berkurang atau, jika sudah parah jantung bisa berhenti bekerja.

### APA GEJALANYA?

- Mual
- Sesak napas
- Tubuh terasa lemah
- Keringat dingin
- Dada berdebar
- Nyeri dada

### PENYEBAB PENYAKIT JANTUNG KORONER

- Merokok
- Tekanan darah tinggi
- Kolesterol tinggi dalam darah
- Riwayat keluarga
- Gaya hidup tidak aktif
- Kelebihan berat badan



### PENCEGAHAN PJK

- Berhenti merokok



- Menjaga kadar kolesterol

- Menjaga Tekanan darah



- Periksa kesehatan secara teratur

- Mengubah pola makan dan mengonsumsi makanan yang sehat



- berolahraga secara teratur

### PERTOLONGAN PERTAMA PJK?

1. Kenali tanda dan gejala
2. Hubungi tim medis  
SEGERA
3. Longgarkan pakaian
4. Baringkan pasien ditempat datar
5. Kompresi dada
6. Bawa segera pasien ke UGD terdekat



### 3. Lampiran Kuisisioner Evaluasi Kardiovaskuler

| No  | Pernyataan  | Ya | Tidak |
|-----|---|----|-------|
| 1.  | Penyakit jantung koroner adalah serangan jantung yang bisa menyebabkan kematian mendadak dan sering menyerang orang pada usia dewasa .        |    |       |
| 2.  | Penyakit jantung koroner adalah penyakit jantung yang disebabkan karena adanya penyumbatan di pembuluh darah.                                 |    |       |
| 3.  | Menurut saya Penyakit Jantung Koroner sama dengan serangan jantung.   |    |       |
| 4.  | Menurut saya Penyakit jantung koroner biasanya menyerang orang dewasa >35 tahun.  |    |       |
| 5.  | Penyakit jantung koroner adalah penyakit jantung yang disebabkan adanya penyumbatan pada pembuluh darah di otak                               |    |       |
| 6.  | Mual dan pusing adalah tanda yang paling khas pada penyakit jantung koroner   |    |       |
| 7.  | Tanda yang paling khas dari penyakit jantung koroner adalah nyeri dada yang hilang timbul.  |    |       |
| 8.  | Denyut Nadi cepat adalah gejala dari penyakit jantung koroner.  |    |       |
| 9.  | Sesak nafas saat digunakan beraktivitas cukup berat adalah salah satu tanda penyakit jantung koroner.   |    |       |
| 10. | Ekspresi wajah terlihat segar saat seseorang terkena penyakit jantung koroner.  |    |       |
| 11. | Saat dada sebelah kiri terasa nyeri hingga ke leher saya akan langsung pergi ke Puskesmas/Rumah Sakit.  |    |       |
| 12. | Saya akan diam tidur di tempat tidur saat dada saya nyeri tembus ke punggung.   |    |       |
| 13. | Saya akan segera mencari pertolongan ke tenaga kesehatan saat salah satu anggota keluarga saya tiba tiba terasa nyeri dada yang sangat hebat. |    |       |
| 14. | Saya akan segera menelpon 118 jika anggota keluarga saya tiba tiba sesaknafas yang berlangsung lebih dari 2 menit dan dadanya terasa nyeri.   |    |       |
| 15. | Jika salah satu anggota keluarga saya sesak nafas saya akan diam saja menunggu sesak nafasnya berhenti mungkin tidak akan berlangsung lama.   |    |       |