

**BUKU KERJA
KELUARGA DALAM
MEMANTAU LANSIA
HIPERTENSI DI
RUMAH**

**PEMBERDAYAAN KELUARGA DENGAN
HIPERTENSI DI RUMAH**

2021

BUKU KERJA KELUARGA DALAM MEMANTAU LANSIA HIPERTENSI DI RUMAH



Disusun oleh :

Ketut Sudiantara, A Per Pen, S Kep, Ns, M Kes

Dr.Komang Ayu Henny Achjar, SKM, M Kep, Sp.Kom

I Ketut Gama, SKM, M Kes

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
TAHUN 2021**

**HANYA DIISI OLEH KELUARGA YANG
MEMPUNYAI LANSIA HIPERTENSI**

BUKU KERJA KELUARGA DALAM MEMANTAU LANSIA HIPERTENSI DI RUMAH



POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

JLN. PULAU MOYO 33A DENPASAR

Telp: 0361 (725273)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas karunia-Nya, buku kerja keluarga memantau lansia Hipertensi di rumah dapat diselesaikan. Buku kerja ini disusun sebagai panduan bagi keluarga yang bertugas memantau status kesehatan lansia Hipertensi di rumah terkait pemenuhan diet, ADL, olah raga, aktifitas, lingkungan, psikososial, obat, pelayanan kesehatan.

Terimakasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian buku kerja keluarga memantau lansia Hipertensi ini. Semoga buku kerja ini bermanfaat bagi para pembaca khususnya bagi keluarga.

Denpasar, Juni 2021.
Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul

Kata Pengantar

Daftar Isi

A. Pendahuluan

1. Deskripsi

2. Tujuan

3. Manfaat

B. Lansia dengan Hipertensi

1. Deskripsi

2. Petunjuk Pengisian

C. Indikator Teknik Komunikasi Keluarga pada Lansia Hipertensi

1. Deskripsi

2. Petunjuk Pengisian

D. Indikator Kemampuan keluarga dalam melakukan deteksi dini gejala Hipertensi lansia

1. Deskripsi

2. Petunjuk Pengisian

E. Indikator Kemampuan keluarga dalam menyiapkan ADL, diet, obat, olah raga lansia Hipertensi

1. Deskripsi

2. Petunjuk Pengisian

F. Indikator Kemampuan keluarga dalam menyiapkan lingkungan rumah lansia Hipertensi

1. Deskripsi

2. Petunjuk Pengisian

G. Indikator kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan aktifitas sosialisasi lansia dengan Hipertensi (posyandu, posbindu, pengajian dan aktifitas lainnya)

1. Deskripsi
 2. Petunjuk Pengisian
- H. Indikator kemampuan keluarga dalam pemenuhan pelayanan kesehatan lansia Hipertensi
1. Deskripsi
 2. Petunjuk Pengisian
- I. Indikator Ketrampilan Keluarga Mengatasi Masalah Psikososial lansia dengan Hipertensi
1. Deskripsi
 2. Petunjuk Pengisian

DAFTAR PUSTAKA

PENDAHULUAN

A. Deskripsi

1. Buku kerja ini merupakan panduan bagi keluarga yang bertugas di rumah dalam memantau kesehatan lansia Hipertensi.
2. Buku berisi tentang :
 - a. Lansia Hipertensi
 - b. Tehnik komunikasi keluarga pada lansia Hipertensi
 - c. Kemampuan keluarga dalam melakukan deteksi dini gejala Hipertensi lansia
 - d. Kemampuan keluarga dalam menyiapkan ADL, diet, obat, olah raga lansia Hipertensi
 - e. Kemampuan keluarga dalam menyiapkan lingkungan rumah lansia Hipertensi
 - f. Kemampuan keluarga dalam memenuhi aktifitas sosialisasi lansia Hipertensi (posyandu, posbindu, pengajian, aktifitas lainnya).
 - g. Kemampuan keluarga dalam pemenuhan pelayanan kesehatan lansia Hipertensi
 - h. Ketrampilan keluarga mengatasi masalah psikososial lansia Hipertensi

B. Tujuan

Memberdayakan kemampuan keluarga dalam mengelola Hipertensi, status kesehatan lansia dan kecemasan lansia di Provinsi Bali

C. Manfaat

1. Meningkatkan kesehatan lansia di rumah melalui pemberdayaan keluarga sesuai kebutuhan lansia
2. Meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola Hipertensi, status kesehatan dan kecemasan lansia.

DATA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Identitas lansia dengan Hipertensi

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
Status perkawinan :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Lama menderita hipertensi :
Alamat :
Tanggal/bulan/ tahun :

1	Tekanan darah terakhir	
2	Keluhan yang dirasakan lansia	
3	Diet yang dilakukan lansia	
4	Obat yang diminum saat ini	
5	Jenis olah raga yang dilakukan lansia	
6	Aktifitas sehari-hari yang dilakukan lansia	
7	Komunikasi lansia kepada keluarga	
8	Kegiatan sosialisasi	

	yang dilakukan lansia (posyandu/ posbindu/ pengajian/ senam dll)	
9	Pelayanan kesehatan yang dimanfaatkan lansia	
10	Kondisi lingkungan rumah yang mendukung hipertensi	

Nama & tanda tangan keluarga

()

INDIKATOR TEHNIK KOMUNIKASI KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah yang harus dilakukan keluarga pada saat melakukan komunikasi pada lansia Hipertensi

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi , berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T	Y a d k	T
1	Menanyakan keluhan Hipertensi lansia																

2	Mengajak lansia berbicara/ngobrol																
3	Mendengarkan lansia ketika lansia sedang marah/kesal																
4	Mendengarkan setiap pendapat yang disampaikan lansia																
5	Menemani lansia ketika sedang kurang sehat akibat Hipertensi																
6	Mempertahankan kontak mata saat berkomunikasi dengan lansia																
7	Menggunakan informasi yang jelas dan mudah diterima lansia																
8	Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti lansia																
9	Menggunakan sentuhan untuk memperkuat pesan verbal																

	dan non verbal yang disampaikan ke lansia																
10	Menjaga selalu privasi lansia																
11	Menciptakan suasana yang nyaman saat berkomunikasi dengan lansia																

Nama & tanda tangan keluarga

()

INDIKATOR KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MELAKUKAN DETEKSI DINI GEJALA HIPERTENSI LANSIA

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah yang harus dilakukan keluarga pada saat melakukan komunikasi pada lansia Hipertensi .

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi, berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k	Y a	T d k
1	Mencatat semua keluhan Hipertensi lansia																
2	Melakukan deteksi dini gejala hipertensi lansia seperti tekanan darah : >140 mmHg, kaku kuduk, sulit tidur, marah-marah, cemas																
3	Melakukan deteksi adanya faktor risiko/pencetus Hipertensi lansia, seperti kegemukan, usia, makan berlemak, kurang olah raga, obat tidak teratur, keturunan.																
4	Melaporkan setiap keluhan Hipertensi yang terjadi pada lansia ke petugas kesehatan																

5	Mengajak lansia Hipertensi rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah ke pelayanan kesehatan																
6	Mendeteksi komplikasi yang terjadi pada lansia seperti keluhan sakit jantung, gangguan, berdebar, kesemutan, adanya asam urat, dll																
7	Mendeteksi hal hal yang bisa menyebabkan stress dan kecemasan lansia Hipertensi (meminimalkan masalah di keluarga, dll)																

Nama & tanda tangan keluarga

()

INDIKATOR KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MENYIAPKAN AKTIVITAS SEHARI HARI, DIET, OBAT, OLAHRAGA

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah yang harus dilakukan keluarga pada saat melakukan komunikasi pada lansia Hipertensi

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi , berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k		
1	Menyiapkan makanan rendah garam untuk lansia.																

2	Membantu lansia DM menyiapkan minum obat setiap hari untuk mengurangi Hipertensi (jika mendapat obat)																
3	Mengajak lansia berolah raga seminggu 3 x ((jalan santai, senam lansia,dll)																
4	Membantu semua kebutuhan sehari-hari lansia ketika lansia kurang sehat (mandi, makan , ke toilet, berpakaian dll)																
5	Mengurangi makanan tinggi kolesterol dan berlemak																
6	Mengurangi konsumsi rokok																
7	Mengurangi konsumsi kopi																
8	Mengurangi konsumsi alkohol																
9	Menimbang berat badan secara teratur																
10	Mengurangi																

	makanan yang asin dan diawetkan																
11	Mengatur porsi makan dan pola makan lansia																
12	Menyiapkan sayuran dan buah-buahan untuk lansia																
13	Melakukan pemantauan kebutuhan sehari-hari lansia																
14	Melibatkan lansia dalam kegiatan harian dirumah																
15	Melakukan pembatasan aktifitas berat sesuai kemampuan lansia																

Tanda tangan & nama keluarga

()

INDIKATOR KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MENYIAPKAN LINGKUNGAN RUMAH LANSIA HIPERTENSI

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah yang harus dilakukan keluarga pada saat melakukan komunikasi pada lansia Hipertensi

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi , berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k	Y a d k	T a d k
1	Mengatur lingkungan luar rumah yang nyaman																

	untuk lansia																
2	Menata rumah tempat tinggal yang bersih, rapi dan sehat dll)																
3	Menghindari risiko cedera di rumah (penataan perabot rumah tangga tertata rapi, tangga rumah aman, lantai rumah tidak licin, penerangan dalam rumah cukup, dll)																
4	Mencegah bising/ suara yang kurang sehat untuk lansia																
5	Melakukan kerja bhakti secara rutin bagi keluarga dengan Hipertensi																
6	Menjaga agar kamar mandi tidak membahayakan lansia (toilet duduk, lantai tidak licin, dll)																

Tanda tangan & nama keluarga

()

INDIKATOR KEMAMPUAN KELUARGA DALAM MEMENUHI KEBUTUHAN AKTIFITAS SOSIALISASI LANSIA HIPERTENSI.

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah yang harus dilakukan keluarga pada saat melakukan komunikasi pada lansia Hipertensi .

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi , berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k
1	Mengajak lansia Hipertensi mengikuti kegiatan di masyarakat seperti posyandu lansia/ posbindu/																

	pengajian, arisan dll)																
2	Melibatkan lansia Hipertensi dalam acara keluarga agar tidak jenuh																
3	Mengajak lansia Hipertensi ngobrol/ bercerita dengan keluarga atau kerabat/ tetangga sekitar dll																
4	Mengajak lansia Hipertensi berinteraksi dengan tetangga sekitar rumah																
5	Mengajak lansia Hipertensi rekreasi menikmati kegiatan luar rumah																

Tanda tangan & nama keluarga

()

INDIKATOR KETRAMPILAN KELUARGA DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOSOSIAL LANSIA HIPERTENSI

A. Deskripsi :

Checklist diisi oleh keluarga yang bertugas memantau kesehatan lansia Hipertensi di rumah, berisi panduan langkah langkah Ketrampilan Keluarga Dalam Mengatasi Masalah Psikososial Lansia Hipertensi

B. Petunjuk pengisian

1. Tabel terdiri dari kolom elemen dan jumlah pertemuan per minggu (terdiri dari 8 minggu kegiatan),
2. Kolom diisi oleh keluarga dengan tanda (V) sesuai kondisi yang ada di rumah dalam melakukan perawatan lansia Hipertensi , berdasarkan kegiatan per mingguan (sampai dengan 8 minggu)

No	ELEMEN/ MINGGU	1		2		3		4		5		6		7		8	
		Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k	Y a d k	T d k
1	Menyiapkan minyak aroma terapy dan handuk																
2	Memberikan posisi																

	nyaman pemijat (bisa sebelah kiri atau kanan lansia)																
3	Menganjurkan posisi lansia duduk atau tengkurap																
4	Menyiapkan lingkungan bersih dan nyaman																
5	Mencuci tangan sebelum pemijatan																
6	Sentulah dengan lembut titik dibawah daun telinga anda (titik 1) lalu Tarik jari tersebut sampai kebawah mendekati tulang selangka (titik 2) Lakukan gerakan jari tersebut dengan lembut, jangan memijat atau menekannya terlalu keras. Ulangi poin ini sebanyak 10 kali																
7	Titik ketiga yang perlu diperhatikan terdapat diwajah didekat daun telinga pada jarak 0.5 cm dari telinga ke arah hidung (titik no 3) Titik ini harus dipijit dengan ujung jari sekita 1 menit pada																

	ke 2 sisi wajah. Lakukan pijatan dengan keras tapi tidak sampai menimbulkan rasa sakit. Pijatan bisa dilakukan searah jarum jam atau tidak, yang penting anda merasakan ada tekanan pada titik tersebut															
8	Mengecek kondisi umum lansia setelah dipijat															
9	Mencuci tangan kembali setelah pemijatan															

Tanda tangan & nama keluarga

()

DAFTAR PUSTAKA

Hassan, (2009), Compliance of hypertensive elderly patients with treatment regimen, Unpublished Master Thesis, Faculty of Nursing, University of Alexandria

Krothe, J & Clendon, J (200[^]), Perceptions of Effectiveness of Nurse Managed Clinics : A cross cultural study, Public Health Nursing, 23(3), 242-9

Olivia. R.V & Bakris, G.I (2012), Management of Hypertension in the Elderly Population. Journals of Gerontology : Medical Sciences

Petkevicienne, (2014). Physical, behavioral and genetic predictors of adult hypertension : The finding of the Kaunas cardiovascular risk cohort study “ Plos one, Volume 9 (Issue 10)

Ruixing Y, et al (2008), Diet, lifestyle, and blood pressure of the middle-aged and elderly in the Guangxi Bai Ku Yao and Han populations. Am J Hypertens

Wehedy, A, Elhameed SH, El Hameed D.A (2014), effect of Lifestyle Intervention Program on Controlling Hypertension among Older Adults. Journal of Educations and Practice, Vol 5, No5, 2014

CATATAN

