

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Pengumpulan Data Awal

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
Jl. S. K. Lelik - Kupang, Kode Pos : 85226
Website: www.dinkes.kotakupang.go.id | Email: dinkes.kotakupang@korpri.go.id
KUPANG

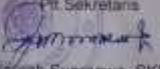
SURAT IZIN
NOMOR: B-176/Dinkes 400.7.22.2/0/2025
TENTANG
IZIN PENGAMBILAN DATA

Dasar: Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor PP.08.02/F.XXIX/1137/2025 tanggal 14 Februari 2025
Hal: Permohonan Izin pengambilan Data Awal
maka dengan ini

MEMBERI IZIN

Kepada	
Nama	Irene Mbene
NIM	PD53032011220793
Jurusan/Prodi	Keperawatan/D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga	Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian	"Efektivitas edukasi media buku saku terhadap pengetahuan dan dukungan keluarga tentang kepatuhan pengobatan pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa"
Waktu	Februari 2025
Lokasi	UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 17 Februari 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Kupang
Pir Sekretaris

I.G.A. Nourah Suamawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 196912271993031007

Tembusan: disampaikan dengan hormat kepada
1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa di Tempat
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat

Paraf Heran	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :.....

Umur :.....

Alamat

:.....

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Irene Mbere Mahasiswi Program Studi

DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul “ Efektivitas Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dalam Perawatan

Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang tahun 2025”

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Saksi

Kupang,.....2025

Yang membuat pernyataan

Peneliti

(.....)

(.....)

**Irene Mbere NIM:
PO5303201220793**

Lampiran 3 Lembar Kuesioner Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Tindak Pendidikan :
Lamanya Hipertensi :
Tekanan Darah :

Petunjuk Pengisian:

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban yang disediakan :

Keteranga :

- Pilih jawaban “Benar” jika pernyataan sesuai dengan pemahaman anda
- Pilih jawaban “Salah” jika pernyataan tidak sesuai dengan pemahanan anda

No	Pernyataan	Benar	Salah
1.	Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi berbagai organ		
2.	Tanda dan gejala tekanan darah tinggi seperti sakit kepala, kelelahan, mual sesak nafas		
3.	Hipertensi tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikontrol		
4.	Konsumsi obat hipertensi sesuai dosis dan tepat waktu merupakan hal yang harus diperhatikan pasien hipertensi		

5.	Penanganan hipertensi yaitu dengan rutin kontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan dan minum obat antihipertensi		
6.	Pasien hipertensi membatasi konsumsi garam maksimal 2,3 gram perhari atau 1/3 sendok teh		
7.	Bahaya yang mengancam hipertensi yaitu stroke, penyakit jantung dan penyakit ginjal.		
8.	Faktor penyebab hipertensi yaitu merokok, stres, gaya hidup dan faktor lingkungan		
9.	Seseorang yang mengalami hipertensi tidak dilarang mengonsumsi kopi namun dibatasi konsumsi maksimal 300 gram perhari.		
10.	Hipertensi merupakan penyakit yang mengharuskan seseorang istirahat total tanpa melakukan aktivitas.		
11.	Makanan yang cocok bagi pasien hipertensi adalah sayuran dan buah-buahan.		
12.	Olahraga secara teratur dapat membantu untuk mengendalikan tekanan darah bagi pasien hipertensi		

(Ardyanti, 2021)

Lampiran 4 Lembar Kuesioner Dukungan Keluarga

Petunjuk Pengisian:

Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur tingkat dukungan keluarga terhadap pasien hipertensi. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat dan pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda dengan memberi tanda (✓) pada pilihan yang tersedia.

No	Pertanyaan	Selalu (4)	Sering (3)	Kadangkadang (2)	Tidak pernah (1)
Bagian pertama	Dukungan emosional				
1.	Keluarga saya memberikan perhatian dan kasih sayang ketika saya menghadapi masalah taerkait hipertensi				
2.	Saya merasa didengar dan dipahami oleh anggota keluarga saya terkait kondisi hipertensi saya				
3.	Keluarga saya mendukung saya dalam menjalani perubahan gaya hidup untuk mengontrol hipertensi				
Bagian kedua	Dukugan instrumental				
4.	Keluarga saya membantu saya dalam mengingat jadwal minum obat hipertensi				
5.	Jika saya mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan medis, keluarga saya memberikan bantuan				

6.	Keluarga saya membantu dalam menyiapkan makanan sehat yang sesuai dengan diet hipertensi				
Bagian ketiga	Dukungan informasional				
7.	Keluarga saya memberikan informasi atau mencari tahu				
	tentang hipertensi untuk membantu saya				
8.	Jika saya memiliki pertanyaan tentang hipertensi, keluarga saya membantu mencari jawabannya				
Bagian keempat	Dukungan sosial				
9.	Keluarga saya mendorong saya untuk mengikuti anjuran dokter terkait hipertensi				
10.	Keluarga saya menemani saya saat pergi ke dokter untuk pemeriksaan tekanan darah				
11.	Saya merasa diterima dan dihargai dalam keluarga saya meskipun memiliki penyakit hipertensi				
12.	Keluarga saya berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan saya sebagai pasien hipertensi				

Sumber: (Riki, 2018)

Lampiran 5 Pedoman wawancara (pengetahuan tentang hipertensi)

1. Bisakah Bapak/Ibu/Sdr ceritakan apa yang Bapak/Ibu/Sdr ketahui tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi?
2. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, apa saja penyebab hipertensi atau tekanan darah tinggi?
3. Bisakah Bapak/Ibu/Sdr ceritakan bagaimana dan tanda dan gejala hipertensi? Dari beberapa tanda dan gejala yang sudah dijelaskan, apa yang bapak ibu rasakan selama mengalami hipertensi?
4. Bisakah Bapak/Ibu/Sdr ceritakan seperti apa pengalaman dan riwayat selama mengalami hipertensi?
5. Dapatkah Bapak/Ibu/Sdr menceritakan tentang pola makan sehari-hari?
6. Dapatkah Bapak/Ibu/Sdr ceritakan kepada saya seperti apa upaya yang dilakukan untuk mengurangi penggunaan kadar garam pada makanan yang dikonsumsi?
7. Bisakah Bapak/Ibu/Sdr menceritakan kepada saya, hal-hal apa saja yang sering membuat Bapak/Ibu/Sdr marah dan merasa stres?
8. Dapatkah Bapak/Ibu/Sdr menceritakan kepada saya aktivitas fisik atau olahraga seperti apa yang sering dilakukan oleh Bapak/Ibu/Sdr di rumah?
9. Dapatkah Bapak/Ibu/Sdr menceritakan kepada saya tentang pengalaman Bapak/Ibu/Sdr selama menggunakan obat hipertensi?
10. Dapatkah Bapak/Ibu/Sdr menceritakan kepada saya, kapan saja Bapak/Ibu/Sdr kontrol ke pelayanan kesehatan misalnya ke puskesmas atau dokter?

Lampiran 6 Pedoman wawancara (dukungan keluarga dalam perawatan hipertensi)

1. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, bagaimana keluarga memberikan perhatian dan kasih sayang ketika menghadapi masalah taerkait hipertensi.
2. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, bagaimana sikap keluarga, apakah selalu mendengar keluhan hipertensi yang Bapak/Ibu/Sdr alami.
3. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, bagaimana dukungan keluarga terkait perubahan gaya hidup untuk mengontrol hipertensi.
4. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, Bagaimana keluarga membantu dalam mengingatkan terkait jadwal minum obat hipertensi.
5. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, bagaiman jika Bapak/Ibu/Sdr mengalami kesulitan dalam berobat, apakah ada bantuan dari keluarga?
6. Coba Bapak/Ibu/Sdr ceritakan, bagaimana keterlibatan keluarga dalam menyiapkan makanan sehat sesuai diet pasien hipertensi?
7. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, apakah keluarga selalu memberikan informasi atau mencari tahu tentang hipertensi untuk membantu Bapak/Ibu/Sdr?
8. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, apakah keluarga selalu membantu jika ada hal yang tidak Bapak/Ibu/Sdr ketahui tentang hipertensi?
9. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, bagaimana cara keluarga memotivasi untuk mengikuti anjuran dokter terkait hipertensi?
10. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, apakah keluarga selalu menemani saat pergi ke dokter untuk pemeriksaan tekanan darah?
11. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, bagaimana keluarga menerima keadaan Bapak/Ibu/Sdr yang saat ini mengalami hipertensi?
12. Menurut Bapak/Ibu/Sdr, apa saja upaya yang keluarga lakukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan Bapak/Ibu/Sdr sebagai pasien hipertensi?

Lampiran 7 Buku Saku Hipertensi



DAFTAR ISI	
Apa Itu Hipertensi?.....	1
Penyebab Hipertensi.....	3
Seperti Apa Sih Gejala Hipertensi?.....	7
Apa Sih Akibatnya Jika Kita Memiliki Hipertensi?.....	9
Bagaimana Cara Mencegah Hipertensi.....	11
Bagaimana Cara Penanganan Hipertensi.....	13
Mengapa harus patuh terhadap pengobatan hipertensi.....	15
Peran dan dukungan Keluarga Terhadap Anggota Keluarga Yang Menderita Hipertensi.....	17

PENYEBAB HIPERTENSI

Penyebab pasti tidak diketahui, namun ada beberapa faktor risiko

3



Usia, bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat risiko hipertensi. Ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.



Genetik, riwayat keluarga dekat yang memiliki hipertensi, akan mempertinggi risiko individu terkena hipertensi pada keturunannya. Keluarga dengan riwayat hipertensi akan meningkatkan risiko hipertensi sebesar empat kali lipat (Shelemo, dkk, 2023).

4



Stres, terjadi dalam waktu lama maka akan terjadi sistem peredaran darah, hormon ini juga berpengaruh pada peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan hipertensi (Riyada, dkk, 2024).



Kegemukan, dapat menyebabkan hipertensi karena timbunan lemak mempersempit pembuluh darah sehingga aliran darah tidak mencakupi dan jantung harus bekerja lebih keras untuk memenuhi aliran darah yang mengakibatkan hipertensi (Riyada, dkk, 2024).

6



Konsumsi garam berlebihan, konsumsi garam dalam jumlah yang tinggi dapat mengecilkan diameter, pembuluh darah sehingga jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah yang meningkat melalui ruang semakin sempit akibatnya menyebabkan hipertensi (Purwono, dkk, 2020).



Kurang aktivitas fisik, dapat menyebabkan bertambahnya berat badan yang mengakibatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi (Riyada, dkk, 2024).

5



SAKIT KEPALA sakit kepala biasanya dirasakan oleh pasien dalam tahap krisis, di mana tekanan darah berada di angka 180/120 mmHg atau bahkan lebih tinggi lagi.	GANGUAN PENGLIHATAN adanya kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal hal ini menyebabkan penurunan pengelihatan mata secara tajam dan mendadak.
MUAL DAN MUNTAH mual dan muntah terjadi karena peningkatan tekanan darah di dalam kepala. salah satu faktor risiko perdarahan di dalam kepala adalah hipertensi .	NYERI DADA penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung.

8

**APA SIH
AKIBATNYA
JIKA KITA
MEMILIKI
HIPERTENSI?**



9



✓ **SAKIT JANTUNG**



GINJAL RUSAK ✓



✓ **MATA KABUR**

10

BAGAIMANA CARA MENCEGAH HIPERTENSI?



11



Kurangi mengonsumsi garam berlebih

kurangi garam sampai dengan kurang dari 5 gram (1 sendok teh) per hari pada saat memasak



Aktivitas fisik

rutin melakukan aktivitas fisik seperti berjalan cepat selama 30 - 45 menit sebanyak 3 - 4 kali dalam seminggu dapat memperbaiki metabolisme tubuh yang akhirnya dapat mengontrol tekanan darah.

12

BAGAIMANA CARA PENANGANAN HIPERTENSI?



13



Menghindari konsumsi alkohol

Menjaga berat badan ideal



Menghindari merokok dan paparan asap rokok

Mengelola stres



minum obat teratur dan kontrol rutin tekanan darah di pelayanan kesehatan

14



PERAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP ANGGOTA KELUARGA YANG MENDERITA HIPERTENSI



17

Dukungan Emosional

Dukungan emosional dari keluarga adalah menyediakan tempat aman dan nyaman untuk beristirahat, memulihkan diri, dan mengelola emosi. Dukungan ini meliputi afeksi, kepercayaan, perhatian, kemampuan mendengarkan, serta ekspresi empati, semangat, kehangatan, cinta, dan bantuan emosional.

Dukungan instrumental

Dukungan instrumental adalah keluarga merupakan sumber pertolongan praktis dan konkret, diantaranya adalah dalam hal kebutuhan keuangan, makan, minum, dan istirahat.

18

Dukungan Informasional

Dukungan informasional adalah keluarga berfungsi sebagai pemberi informasi dimana keluarga menjelaskan tentang pemberian saran, sugesti, informasi yang dapat digunakan mengungkapkan suatu masalah.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial diberikan melalui anjuran kegiatan spiritual, partisipasi dalam kelompok sosial, pemilihan fasilitas kesehatan sesuai keinginan, menjaga interaksi sosial, dan mematuhi norma yang berlaku. (Inayati & Hasanah, 2022).

Lampiran 8 Lembar Permohonan Ijin Penelitian dari Kampus

 **Kemenkes**
Poltekkes Kupang

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Kesehatan Kupang
Jl. Sekeloa No. 1, Sekeloa, Kupang
85713, Nusa Tenggara Timur
Telp. (088) 5210000
Email: poltekkes.kupang@kemkes.go.id

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/4270/2025
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

3 Juni 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 Naikolan, Kota Kupang

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Tingkat III Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2024/2025, maka dengan ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian

Nama	: Irene Mbere
NIM	: P05303201220773
Jurusan/Prodi	: Keperawatan / D-III Keperawatan
Judul Penelitian	: Efektivitas Media Edukasi Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dalam Meningkatkan Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Oesapa
Waktu Penelitian	: Juni 2025

Demikian permohonan ini, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Peringatan: Dokumen ini merupakan hasil dari sistem digitalisasi. Jika terdapat informasi yang tidak sesuai dengan dokumen asli, mohon segera melaporkan ke bagian IT. Untuk verifikasi keaslian dokumen, silakan kunjungi alamat web: <https://www.go.id/verifikasi>



2025.07.04 08:58

Lampiran 9 Lembar Surat Ijin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
Jl. S. K. Lelik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkes.kotakupang@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN
NOMOR : B-710/Dinkes.400.7.22.2/1/2025

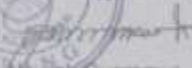
TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/2208/DPMPTSP/2025 tanggal 13 Juni 2025. Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Tempat :	
Nama :	Irene Mbere
NIM :	PO5303201220793
Jurusan/Prodi :	D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga :	Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Judul Penelitian :	"Efektivitas Edukasi Menggunakan Media Buku Saku Terhadap Pengetahuan dan Dukungan Keluarga dalam Perawatan Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"
Waktu Penelitian :	16 s/d 24 Juni 2025
Lokasi Penelitian :	UPTD Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 13 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
KOTA KUPANG
Pdt. Sekretaris

I. G. A. Nurab Suamawa, SKM., M. Kes.
Pembina
NIP. 19681227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Harian
Kasubag Urusan dan Keperawatan

2025.07.04 02:37

Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 10 Lembar Konsultasi KTI



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

📍 Jalan Piet A. Tallo, Uliha, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
☎ 0380) 8800256
🌐 <https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Irene Mbera

NIM : PO5303201220793

Judul : Efektivitas Edukasi Media Ruku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga

Dalam Perawatan Pasien Hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Pembimbing : Dr. Ns., Emilia Ernawati Akoit, S.Kep., M.Kep.

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	Konsul BAB 4	26 Juni 2025	
2.	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5	30 Juni 2025	
3.	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5 serta lampiran	1 Juli 2025	
4.	Perbaikan BAB 5 dan lampiran	2 Juli 2025	
5.	ACC BAB 4 dan BAB 5 (Persiapan Ujian)	3 Juli 2025	