

LAMPIRAN 2



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
 STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"
 Reg.No.:077 / KEPK-POLKESMA/ 2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh hamidatun anisa
The research protocol proposed by
 Peneliti Utama
Principal In Investigator **hamidatun anisa**

Nama Institusi POLTEKKES MALANG
Name of the Institution
 Dengan Judul
 Efektivitas antara Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung
The Effectiveness of Slow Deep Breathing and Relaxation of Benson on Blood Pressure in Elderly with Hypertension at the UPT PSTW Blitar in Tulungagung

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 26 April 2021 sampai dengan 26 April 2022

This declaration of ethics applies during the period April 26, 2021 until April 26, 2022

Malang, 26 April 2021
 Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
 NIP. 196312011987032002

LAMPIRAN 3



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikyoto No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberperong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan K.H. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/ 006 /2021
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar
 Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No. 32, Kedung Indah, Kec. Kedungwaru, Kab.
 Tulungagung
 di –
Tulungagung

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Hamidatun Anisa'
 NIM/Semester : P17211173015 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Efektivitas Antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Malang, 04 Januari 2021

n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan,

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
 1. Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

LAMPIRAN 4



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL
UNIT PELAKSANA TEKNIS
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR
 Jl.Panglima Sudirman No. 13 Wlingi Telp. (0354) 692909
B L I T A R 66184


<p>Nomor : 465.1/ (IS /107.6.13 /2021 Sifat : Biasa Lampiran: - Perihal : <u>Permohonan Ijin Studi Pendahuluan</u></p>	<p>Tulungagung, 08 Maret 2021 Kepada Yth.Sdr.Sekretaris Jurusan Keperawatan Prodi D-IV Poltekkes Kemenkes Malang di MALANG</p>
---	---

Memperhatikan surat saudara Direktur Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor: LB.02.03/3/006/2021 Tanggal 04 Januari 2021, perihal Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi , maka dengan ini kami tidak keberatan untuk memberikan ijin kegiatan tersebut kepada mahasiswa an :

Nama	: HAMIDATUN ANISA
NIM	: P17211173015/VII
Judul Skripsi	: Efektivitas Antara Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT PSTW Blitar di Tulungagung

Demikian disampaikan untuk dipergunakan seperlunya

an.Kepala UPT Pelayanan Sosial
 Tresna Werdha Blitar
 Kasie Bimbingan Sosial



SUNU PANTJADHARMO, AKs. M.Si.
 Pembina
 NIP. 19661104 199201 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Kepala UPT PSTW Blitar (sebagai laporan)
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

LAMPIRAN 5



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikojo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 0321 /2021
 Lampiran : I (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur
 Jl. Putat Indah Kelurahan No. 1, Putat Gede, Kec. Sukomanunggal
 di –
Surabaya

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kab. Tulungagung. Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai Bulan Maret – April 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Skripsi adalah:

Nama : Hamidatun Anisa'
 NIM/Semester : P17211173015 / VIII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kabupaten Tulungagung

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 10 Maret 2021


 n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan
Amam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
2. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Kab. Tulungagung

LAMPIRAN 6



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 JALAN PUTAT INDAH NO. 1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493
 SURABAYA - (60189)

Surabaya, 12 Maret 2021

Nomor : 070/108/209.4/2021
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Penihal : Penelitian/Survey/Research

K e p a d a
 Yth. Kepala Dinas Sosial
 Provinsi Jawa Timur
 di-
SURABAYA

Menunjuk surat : Kepala Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 Nomor : LB.02.03/3/0321/2021/2021
 Tanggal : 10 Maret 2021

Bersama ini memberikan Rekomendasi kepada :

Nama : HAMIDATUN ANISA
 A l a m a t : Dsn. Pabrik RT.002/ RW.001, Ds. Besole Besuki, Tulungagung / 081229334508
 Pekerjaan : Mahasiswa /POLTEKES
 Kebangsaan : Indonesia

bermaksud mengadakan penelitian/survey/research :

Judul : *Efektifitas Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung*
 Tujuan/bidang : Permohonan dala, Wawancara, Skripsi / Kesehatan
 Dosen Pembimbing : RUDI HAMARNO, S.Kep., Ns., M.Kep. .
 Peserta : -
 Waktu : 3 bulan
 Lokasi : UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Sehubungan dengan hal tersebut, diharapkan dukungan dan kerjasama pihak terkait untuk memberikan bantuan yang diperlukan. Adapun kepada peneliti agar memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di daerah setempat;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/research agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah setempat;
3. Melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Provinsi Jawa Timur.

Demikian untuk menjadi maklum.

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
 Kepala Bidang Budaya Politik

JOHAN FITRIADI, S.STP., M.Si
 Pembina Tk. I (IV/b)
 NIP. 19781120 199802 1 001

Tembusan :

- Yth. 1. Kepala Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan
 Kemenkes Malang;
2. Yang bersangkutan.

LAMPIRAN 7



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL**

Jalan Gayung Kebonsari No. 56 B – Tlp./Fax. (031) 8290794 – 8296515 Kode Pos 60235
Website : <http://dinsos.jatimprov.go.id> E-mail: dinsosjatim56b@gmail.com
SURABAYA

Surabaya, 24 Maret 2021

Nomor	: 070/715/107.1.01/2021	Kepada
Sifat	: Biasa	Yth. Direktur Politeknik Kesehatan
Lampiran	: 1 (satu) lembar	Kementerian Kesehatan Malang
Perihal	: Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang	Di TEMPAT

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor : LB.02.03/3/0316/2021 Tanggal 10 Maret 2012 serta Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Provinsi Jawa Timur Tanggal 12 Maret 2021 Nomor : 070/108/209.4/2021 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, bersama ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan ijin kepada :

NO	NAMA	NIM	KET
1.	HAMIDATUN ANISA	P17211173015	

Untuk melaksanakan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dengan Judul "Efektivitas antara Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi" sesuai Jadwal permintaan Saudara, dengan tetap memperhatikan dan melaksanakan protokol kesehatan pada masa Pandemi Covid 19 dan dipastikan yang bersangkutan Negatif Covid 19.

Selanjutnya setelah selesai pelaksanaan penelitian dimaksud agar melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya selambat-lambatnya 1 (satu) bulan ke Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih

Tembusan :

1. Bapak Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur.
2. Ka. UPT. PSTW Blitar di Tulungagung

a.n. KEPALA DINAS SOSIAL
PROVINSI JAWA TIMUR
Sekretaris
[Signature]
Dra. RESTU NOVI WIDIJANI, MM
Pembina Tingkat I
NIP. 19661117 199103 2 008

LAMPIRAN 8



PEMERINTAH KABUPATEN TULUNGAGUNG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS BESOLE
Jln. Raya Popoh No. 1 Telp. (0355) 531965 Kode Pos 66275
TULUNGAGUNG



SURAT KETERANGAN
HASIL PEMERIKSAAN RAPID TEST COVID-19

Yang bertandatangan dibawah ini, dokter menerangkan bahwa:

Nama : HAMIDATUN ANISA'
Umur : 28-10-1998
Pekerjaan : PELAJAR / MAHASISWA
Alamat : DUSUN BESOLE RT.002/RW.001 DC. BESOLE
Kec. BESUKI

Dalam pemeriksaan Rapid Test yang dilakukan pada tanggal ... 01-APRIL - 2021 ...
didapatkan hasil : ~~REAKTIF~~ / NON REAKTIF.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan mohon
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Besole, ... 01-APRIL - 2021

Petugas Laboratorium

SITI CHOLIFAH Amd.Ak



Dokter Pemeriksa

dr. DWI AHMAD AFANDI
No. 247-A/103/DU/1/2021

LAMPIRAN 9



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS SOSIAL
UNIT PELAKSANA TEKNIS
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR
 Jl. Panglima Sudirman No. 13 Wlingi Telp. (0354) 692909
 B L I T A R 66184

SURAT KETERANGAN
TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN
 Nomor : 465.1 / 301 / 107.6.13/2021

Memperhatikan surat saudara Direktur Poltekkes Kemenkes Malang, Nomor: LB.02.03/3/0316/2021 Tanggal 10 Maret 2021 dan menindaklanjuti surat Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur Nomor: 070/713/107.1.01/2021 Tanggal 24 Maret 2021 menerangkan :

Nama : HAMIDATUN ANISAI
 NIM : P17211173015
 Judul Penelitian : Efektivitas antara Slow Deep Breathing dengan Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung
 Keterangan : Telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir yang dilaksanakan, pada UPT PSTW Blitar di Tulungagung.

Demikian disampaikan untuk dipergunakan seperlunya

Tulungagung, 07 April 2021

an, Kepala UPT Pelayanan Sosial
 Tresna Werdha Blitar
 Kasie Bimbingan Sosial


SUNU PANTJADHARMO, AKs., M.Si.
 Pembina
 NIP. 19661104 199201 1 001

Tembusan kepada Yth. :

1. Kepala UPT PSTW Blitar (sebagai laporan)
2. Mahasiswa yang bersangkutan
3. Arsip

LAMPIRAN 10**LEMBAR PERSETUJUAN****(INFORMED CONSENT)**

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan secara lengkap dari peneliti, mengenai manfaat dan tujuan dari penelitian yang berjudul “**Efektifitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung**”, menyatakan (*setuju / tidak setuju*)* menjadi responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dipergunakan dengan sebaik-baiknya dan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti.

Tulungagung,2021

Peneliti

Responden

Hamidatun Anisa'
P17211173015

**) coret yang tidak perlu*

LAMPIRAN 11

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SLOW DEEP BREATHING
PENGERTIAN: <i>Slow deep breathing</i> atau bernafas lambat adalah suatu metode untuk mengurangi frekuensi pernafasan yang awalnya 16-19 kali permenit menjadi 10 kali permenit atau kurang (Anderson, 2008).
TUJUAN: <i>Slow deep breathing</i> dapat digunakan untuk merelaksasikan otot – otot pernapasan, manajemen stresss, mengontrol psikologis, meningkatkan suplai oksigen ke otak, meningkatkan fungsi organ, dan bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi primer.
PENANGGUNG JAWAB: Peneliti
SUMBER: Kementerian Kesehatan (dalam Wardani, 2018)
PROSEDUR: <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Handscone</i> b. Masker c. <i>Face shield</i> 2. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a. Mengatur posisi pasien dengan posisi duduk. b. Kedua tangan pasien diletakkan diatas perut. c. Menganjurkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung. d. Menganjurkan pasien untuk menarik napas selama tiga detik dan menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen mengembang saat menarik napas. e. Menganjurkan pasien untuk menahan napas selama 3 detik. f. Menganjurkan pasien untuk mengerutkan bibir untuk mengeluarkan udara melalui mulut dan menghembuskan napas secara perlahan selama 6 detik. Menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen bergerak ke bawah. g. Menganjurkan pasien untuk mengulangi langkah satu sampai lima selama 15 menit.

LAMPIRAN 12

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RELAKSASI BENSON
PENGERTIAN: Terapi non farmakologis dengan menggunakan metode relaksasi pernafasan yang melibatkan keyakinan pasien untuk dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson & Proctor, 2000)
TUJUAN: Relaksasi benson dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas, gelisah, dan khawatir, mengurangi tekanan darah, tidur menjadi lelap dan kesehatan mental menjadi lebih baik, meningkatkan keyakinan.
PENANGGUNG JAWAB: Peneliti
SUMBER: Solehati dkk, 2015
PROSEDUR: <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapal alat <ol style="list-style-type: none"> a. <i>Handson</i> b. Masker c. <i>Face shield</i> 2. Persiapan lingkungan <ol style="list-style-type: none"> a. Ditempatkan pada suatu ruangan khusus. b. Suasana ruangan tenang dan terbebas dari bising. 3. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> a. Pemilihan satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan pasien yang berdasarkan dengan keinginan pasien. Misalnya, agama islam mengucapkan kalimat dzikir, agama kristen tidak ada bacaan khusus seperti dzikir biasanya doa diucapkan spontan melalui kata-kata sendiri, agama katolik mengucapkan doa bapa kami, salam maria, dan kemuliaan, agama hindu mengucapkan <i>om wismani dewa sawitar duri tani para suwa yad bhadram tanna a suwa</i>, agama budha mengucapkan trisarana. b. Atur posisi pasien nyaman mungkin, menawarkan posisi duduk atau berbaring. c. Pejamkan mata dengan wajar dengan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Hindarkan memejamkan mata terlalu kuat karena akan menimbulkan ketegangan dan membuat pasien menjadi pusing pada saat membuka mata setelah dilakukan relaksasi benson. d. Lemaskan semua otot-otot tubuh secara bertahap. Hal ini agar pasien tidak merasa tegang e. Tarik napas melalui hidung. Pusatkan kesadaran klien pada pengembangan perut, lalu keluarkan napas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih klien dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut. Hal ini harus dijelaskan pada pasien jangan sampai mereka salah

pengertian dalam melakukannya. Kerap kali pasien mengeluarkan napas dari mulutnya tanpa mengungkapkan kata-kata atau ungkapan yang telah mereka pilih.

- f. Pertahankan sikap pasif. Sikap pasif dan pasrah merupakan penunjang untuk menghindari ketegangan. Pasien dianjurkan untuk lebih fokus pada kata-kata atau ungkapan yang telah mereka pilih dalam melakukan relaksasi ini. Pasien dianjurkan untuk mengindahkan suara-suara yang datang dari luar, serta dianjurkan untuk tidak terlalu banyak pikiran.
- g. Teknik ini dilakukan kurang lebih selama 10-20 menit.
- h. Lakukan teknik ini dengan frekuensi dua kali sehari. Waktu untuk melakukan relaksasi benson biasanya setiap pagi dan sore hari. Hal ini dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas pasien, seperti tidur.

LAMPIRAN 13

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGUKURAN TEKANAN DARAH
PENGERTIAN: Menilai tekanan darah yang merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler bersamaan dengan pemeriksaan nadi.
TUJUAN: Mengetahui nilai tekanan darah
SUMBER: POLTEKKES KEMENKES MALANG
PROSEDUR: <ol style="list-style-type: none"> a. Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Buku/catatan 4. Sketsel b. Persiapan pasien dan lingkungan <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan tindakan dengan 5 S (senyum, salam, sapa, sopan, dan santun) 2. Lakukan perkenalan diri dan identifikasi pasien 3. Jelaskan tujuan yang akan dilakukan 4. Jelaskan prosedur pelaksanaan 5. Minta persetujuan c. Persiapan lingkungan <ol style="list-style-type: none"> 1. Jaga privasi pasien dengan memasang sketsel/sampiran 2. Ciptakan lingkungan yang nyaman dan aman d. Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Cuci tangan 2. Alat-alat didekatkan ke pasien 3. Mengatur posisi tidur pasien 4. Membuka lengan baju atau digulung 5. Letakkan tensimeter sejajar dengan jantung penderita 6. Tentukan letak arteri brachialis 7. Memasang manset tensimeter pada lengan atas 2-3 cm di atas vena cubiti dengan pipa karet nya berada di bagian luar lengan. Manset dipasang tidak terlalu kencang atau terlalu longgar. 8. Meraba denyut arteri brachialis lalu stetoskope ditempatkan pada daerah tersebut 9. Menutup skrup balon karet, pengunci raksa dibuka. Selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan air raksa didalam pipa gelas naik, selanjutnya pompa sampai air raksa naik 20-30 mmHg. 10. Membuka skrup balon perlahan-lahan sehingga air raksa turun perlahan-lahan. Sambil memperhatikan turunnya air raksa, dengarkan bunyi denyutan pertama dan terakhir.

11. Pasien dirapikan
 12. Beritahu hasil tekanan darah pasien
 13. Alat-alat dirapikan dengan posisi air raksa ternsimeter terkunci dan disimpan ditempatnya.
 14. Petugas cuci tangan
- e. Evaluasi
1. Dokumentasi tindakan
 2. Evaluasi hasil tindakan dan respon pasien.

LAMPIRAN 14**LEMBAR INSTRUMEN WAWANCARA**

Kode Responden :

Hari/ tanggal wawancara :

Waktu wawancara :

I. IDENTITAS KLIENIsilah atau berilah tanda (\checkmark) pada kolom yang tersedia sesuai jawaban Bapak/Ibu.

1. Nama :

2. Umur Bapak/Ibu saat ini : tahun

3. Tanggal lahir :...../...../.....

4. Agama :

 Islam Hindu Kristen Budha Katholik

5. Jenis kelamin :

 Laki-laki Perempuan

6. Pendidikan terakhir Bapak/Ibu:

 Tidak sekolah SLTA SD Perguruan Tinggi SLTP

7. Status pernikahan

 Menikah Tidak Menikah Janda/Duda**II. RIWAYAT HIPERTENSI**

1. Bapak/Ibu sejak kapan terdiagnosa Hipertensi

 < 1 tahun 1-3 tahun > 3 tahun

2. Kakek, nenek, orang tua, atau saudara kandung Bapak/Ibu menderita tekanan darah tinggi:
 Ya
 Tidak
3. Bapak/ibu memiliki penyakit kronis (stroke, penyakit jantung, penyakit paru, gagal ginjal)
 Ya, sebutkan.....
 Tidak
4. Bapak/ibu mengonsumsi obat-obatan tekanan darah tinggi:
 Ya, sebutkan nama obatnya.....
 Tidak
5. Bapak/ibu menjalankan pengobatan tekanan untuk mengurangi tekanan darah tinggi secara rutin :
 Ya
 Tidak, kenapa
6. Bapak / Ibu mengonsumsi rokok/ merokok:
 Ya , lamanya : Jumlah/hari :.....bungkus.
 Tidak
7. Bapak / Ibu mengonsumsi alkohol
 Ya
 Tidak
8. Bapak/Ibu mengonsumsi kopi:
 Ya
 Tidak
9. Bapak.Ibu mengonsumsi makanan yang berlemak (bersantan, goreng-gorengan, dll)
 Ya
 Tidak
10. Bapak/Ibu suka makan-makanan yang asin (makanan kemasan, ikan asin, telur asin, terasi, garam dapur, kecap, penyedap, dll)
 Ya
 Tidak

11. Bapak/Ibu pernah mendapat latihan slow deep breathing (latihan nafas yang dalam dan lambat) dan relaksasi benson (latihan nafas dengan menyebutkan kata-kata yang menenangkan hati):

Ya

Tidak

LAMPIRAN 16



PENGERTIAN

Slow deep breathing atau bernafas lambat adalah suatu metode untuk mengurangi frekuensi pernafasan yang awalnya 16-19 kali permenit menjadi 10 kali permenit atau kurang

MANFAAT

- merelaksasikan otot – otot pernapasan
- manajemen stress
- mengontrol psikologis
- meningkatkan suplai oksigen ke otak
- meningkatkan fungsi organ
- menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi prime

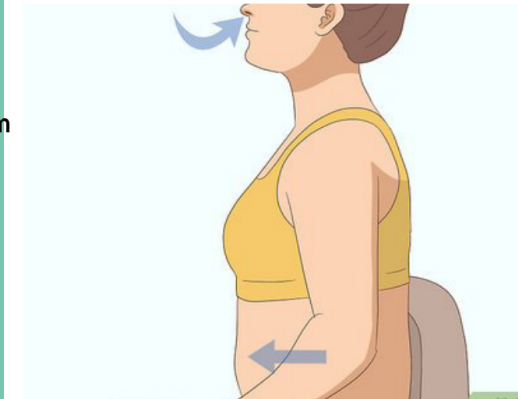
GERAKAN

SLOW DEEP BREATHING

- 1) Mengatur posisi pasien dengan posisi duduk.
- 2) Kedua tangan pasien diletakkan diatas perut.
- 3) Menganjurkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung.



- 4) Menganjurkan pasien untuk menarik napas selama tiga detik dan menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen mengembang saat menarik napas.



- 5) Menganjurkan pasien untuk menahan napas selama 3 detik.

56

6) Menganjurkan pasien untuk mengerutkan bibir untuk mengeluarkan udara melalui mulut dan menghembuskan napas secara perlahan selama 6 detik.



Menganjurkan pasien untuk merasakan abdomen bergerak ke bawah.



7) Menganjurkan pasien untuk mengulangi langkah satu sampai lima selama 15 menit.

SLOW DEEP BREATHING



HAMIDATUN ANISA'
P17211173015

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
2021



PENGERTIAN

metode relaksasi pernafasan yang melibatkan keyakinan untuk dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi

MANFAAT

- mengurangi rasa cemas, gelisah, dan khawatir
- mengurangi tekanan darah
- tidur menjadi lelap
- kesehatan mental menjadi lebih baik
- meningkatkan keyakinan



GERAKAN

RELAKSASI BENSON

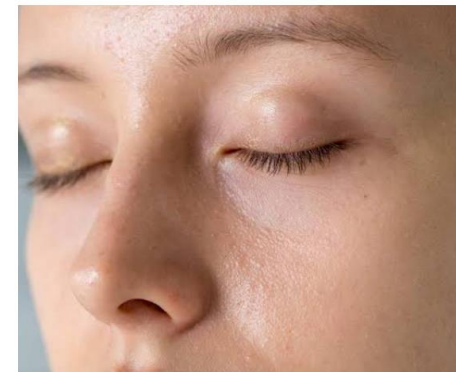
pasien ditempatkan di suatu ruangan khusus yang tenang dan terbebas dari keramaian.

1) Pemilihan satu kata atau ungkapan singkat yang mencerminkan keyakinan.

- islam : mengucap dzikir
- kristen : doa diucapkan spontan melalui kata kata sendiri
- katolik : mengucap bapa kamu, salam maria, dan kemuliaan
- hindu : mengucap om wismani dewa sawitar duri tani para suwa yad bhadram tanna a suwa
- budha : mengucap trisarana

2) Atur posisi senyaman mungkin, posisi duduk atau berbaring.

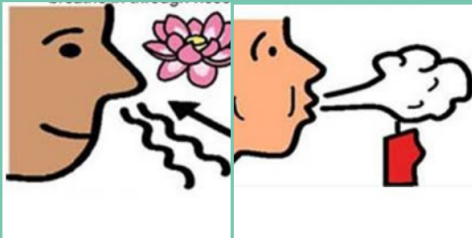
3) Pejamkan mata dengan wajar dengan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Hindarkan memejamkan mata terlalu kuat karena akan menimbulkan ketegangan dan pusing pada saat membuka mata setelah dilakukan relaksasi benson.



66

4) Lemaskan semua otot-otot tubuh secara bertahap.

5) Tarik napas melalui hidung. Pusatkan kesadaran pada pengembangan perut, lalu keluarkan napas melalui mulut secara perlahan sambil mengucapkan ungkapan yang telah dipilih dan diulang-ulang dalam hati selama mengeluarkan napas tersebut.



6) Pertahankan sikap pasif dan pasrah untuk menghindari ketegangan, fokus pada kata-kata atau ungkapan yang telah dipilih dan menghiraukan suara-suara yang datang dari luar.

7) Dilakukan kurang lebih selama 10-20 menit.

8) Lakukan dengan frekuensi dua kali sehari biasanya setiap pagi dan sore hari.

RELAKSASI BENSON



HAMIDATUN ANISA'
P17211173015

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
2021**

LAMPIRAN 17

Tabulasi Data Karakteristik Responden yang diberikan *Slow Deep Breathing*

No	Umur (thn)	Jenis kelamin	Agama	Pendidikan	Status pernikahan	Lama HT (th)	Riwayat keluarga	Konsumsi obat HT	Merokok	Konsumsi alkohol	Minum kopi	Makan ber santan	Makan asin
1	74	P	Islam	SD	Menikah	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak
2	74	P	Islam	TS	Menikah	1-3	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
3	65	P	Islam	SD	Janda	> 3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
4	74	P	Islam	SD	Janda	< 1	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
5	74	P	Islam	TS	Menikah	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
6	74	P	Islam	SD	Janda	< 1	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
7	73	P	Islam	SLTP	Janda	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak
8	67	P	Islam	SLTP	Janda	> 3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
9	62	L	Islam	SD	Tm	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
10	73	L	Islam	SLTA	Menikah	1-3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
11	67	L	Islam	SD	Duda	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
12	67	L	Islam	SLTP	Menikah	1-3	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
13	74	L	Islam	SD	Duda	< 1	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
14	70	L	Islam	SLTA	Menikah	1-3	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
15	74	L	Islam	SLTP	Duda	>3	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
	60-69 = 5 70-74 = 10	L = 7 P = 8	Islam = 15	SD = 7 SLTP = 4 SLTA = 2 TS = 2	Menikah = 6 Janda /duda= 8 TM = 1	< 1= 8 1-3 = 4 > 3= 3	Tidak= 15 Ya = 0	Tidak = 9 Ya= 6	Tidak =13 Ya = 2	Tidak=15 Ya = 0	Tidak = 8 Ya = 7	Tidak = 6 Ya = 9	Tidak = 3 Ya= 12

LAMPIRAN 18

Tabulasi Data Karakteristik Responden yang diberikan Latihan Relaksasi Benson

No	Umur (thn)	Jenis kelamin	Agama	Pendidikan	Status pernikahan	Lama HT (th)	Riwayat keluarga	Konsumsi obat HT	Merokok	Konsumsi alkohol	Minum kopi	Makan ber-santan	Makan asin
1	63	L	katholik	SLTP	Duda	>3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
2	69	L	Islam	SD	Duda	1-3	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
3	74	L	Islam	SD	Duda	<1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
4	74	L	Islam	SLTP	Menikah	1-3	Tidak	tidak	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
5	74	L	Islam	SLTA	Duda	1-3	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
6	74	L	Islam	SLTA	Menikah	1-3	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
7	74	P	Islam	TS	Janda	>3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
8	70	P	Islam		Janda	1-3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
9	73	P	Islam	TS	Janda	>3	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
10	63	P	Islam	SLTP	Janda	>3	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
11	68	P	Islam	TS	Menikah	1-3	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
12	60	P	Islam	SD	TM	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
13	74	P	Islam	TS	Janda	< 1	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
14	74	P	Islam	TS	TM	< 1	Tidak	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Ya
15	74	P	Kristen	TS	TM	< 1	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Ya
	60-69 = 5 70-74 = 10	L = 6 P = 9	Islam = 13 Kristen = 1 Katolik = 1	TS = 6 SD= 3 SLTP = 4 SLTA = 2	TM = 3 Menikah = 3 Janda/ duda= 9	< 1= 5 1- = 6 >3= 4	Tidak = 13 Ya = 2	Tidak= 7 Ya = 8	Tidak = 13 Ya = 2	Tidak=15 Ya = 0	Tidak = 7 Ya = 8	Tidak = 6 Ya = 9	Tidak = 0 Ya = 15

LAMPIRAN 19

Tekanan Darah Sistol Kelompok *Slow Deep Breathing*

Kode	Penentuan Sampel	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata - rata penurunan
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		
1	140	158	162	158	154	160	154	157,67	140	148	142	140	156	146	145,33	12,33
2	140	148	144	148	150	154	132	146	150	152	148	140	152	130	145,33	0,67
3	140	158	140	132	140	142	160	145,33	132	128	120	128	140	134	130,33	15
4	142	152	140	150	150	142	160	149	160	130	140	150	134	150	144	5
5	160	164	182	162	168	178	162	169,33	160	182	158	152	172	158	163,67	5,67
6	140	180	160	152	158	150	150	158,33	150	158	140	146	140	150	147,33	11
7	142	135	144	132	140	148	128	137,33	120	136	120	120	138	130	127,33	10,5
8	180	152	160	150	158	156	150	154,33	140	158	140	146	150	150	147,33	7
9	140	148	138	154	140	148	132	143,33	144	128	132	130	144	122	133,33	10
10	170	140	170	164	160	170	168	162	160	164	158	144	174	166	161	1
11	160	130	134	132	128	152	150	137,67	128	124	134	130	144	144	134	3,67
12	140	160	160	150	158	162	148	156,33	158	144	150	138	142	140	145,33	11
13	140	150	148	160	160	158	162	156,33	150	140	158	144	138	142	145,33	11
14	140	142	152	128	142	140	142	141	138	144	128	130	140	140	136,67	4,33
15	150	160	160	148	130	160	144	150,33	128	152	148	128	150	144	141,67	8,67
Mean keseluruhan sebelum								150,99	Mean keseluruhan sesudah						143,2	7,79

LAMPIRAN 20

Tekanan darah Diastol Kelompok *Slow Deep Breathing*

Kode	Penentuan sampel	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata-rata penurunan
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		
1	90	88	80	82	80	90	90	85	80	82	80	90	84	80	82,67	2,33
2	90	82	92	84	90	92	80	86,67	88	80	80	82	92	80	83,67	3
3	90	90	80	78	80	80	82	81,67	78	78	70	78	78	80	77	4,67
4	90	84	80	80	80	72	90	81	80	80	78	80	72	80	78,33	2,67
5	90	92	78	84	90	80	84	84,67	82	80	78	82	82	78	80,33	4,33
6	90	100	82	72	82	80	80	82,67	90	70	74	80	80	80	79	3,67
7	90	64	74	68	78	70	68	70,33	68	70	68	60	70	60	66	4,33
8	100	80	82	80	82	90	80	82,33	74	70	80	80	90	72	77,67	4,67
9	90	82	78	82	80	80	90	82	80	68	82	70	80	70	75	7
10	100	90	74	90	72	90	90	84,33	80	70	82	70	86	80	78	6,33
11	90	72	74	82	78	90	90	81	68	78	84	80	82	88	80	1
12	90	82	82	90	88	92	78	85,33	82	80	90	78	82	72	80,67	4,67
13	90	90	78	82	82	88	92	85,33	90	72	80	80	78	82	80,33	5
14	90	64	72	60	80	70	88	72,33	64	74	60	80	70	70	69,67	2,67
15	80	90	100	94	80	90	90	90,67	80	90	86	80	90	86	85,33	5,33
Mean keseluruhan sebelum								82,35	Mean keseluruhan sesudah						78,24	4,11

LAMPIRAN 21

Tekanan Darah Sistol Kelompok Relaksasi Benson

Kode	Penentuan sampel	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata - rata penurunan
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		
1	140	154	154	158	150	158	140	152,33	140	140	154	150	138	132	142,33	10
2	140	170	180	140	160	160	140	158,33	160	180	130	150	160	140	153,33	5
3	150	140	140	144	142	140	130	139,33	138	136	140	132	140	130	136	3,33
4	160	160	138	160	152	160	158	154,67	138	136	158	140	160	154	147,67	7
5	140	158	158	154	140	150	154	152,33	154	138	140	132	150	140	142,33	10
6	180	146	140	140	166	160	170	153,67	160	162	140	152	160	140	152,33	1,34
7	150	160	170	140	160	180	140	158,33	150	160	140	160	180	130	153,33	5
8	150	152	150	140	158	160	152	152	150	148	140	144	150	152	147,33	4,67
9	140	142	148	140	144	140	120	139	134	148	140	136	132	120	135	4
10	170	158	162	170	180	172	160	167	148	152	170	180	140	150	156,67	10,33
11	140	148	142	138	130	138	140	139,33	140	142	134	122	138	140	136	3,33
12	140	158	140	126	120	124	122	131,67	156	140	126	112	118	120	128,67	3
13	140	140	148	138	138	142	130	139,33	140	140	138	134	142	122	136	3,33
14	140	130	120	140	130	140	132	132	138	114	130	120	130	124	126	6
15	140	144	140	140	120	148	142	139	136	132	140	120	148	134	135	4
Mean keseluruhan sebelum								147,22	Mean keseluruhan sesudah						141,87	5,35

LAMPIRAN 22

Tekanan Darah Diastol Kelompok Relaksasi Benson

Kode	Pnentuan sampel	Sebelum						Mean	Sesudah						Mean	Rata-rata penurunan
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6		
1	90	84	84	80	80	82	80	81,67	70	70	80	80	80	70	75	6,67
2	90	90	84	80	90	80	74	83	88	84	70	80	72	72	77,67	5,33
3	90	70	80	74	80	80	80	77,33	78	70	74	80	78	72	75,33	2
4	100	100	88	90	92	100	88	93	90	85	90	80	100	90	89,17	3,83
5	90	80	82	84	80	80	84	81,67	80	80	70	70	80	70	75	6,67
6	100	80	70	70	82	70	88	76,67	80	80	70	78	70	80	76,33	0,34
7	80	90	90	74	80	84	80	83	80	88	72	72	84	70	77,67	5,33
8	90	78	90	80	80	80	88	82,67	70	80	80	78	82	82	78,67	4
9	90	80	84	78	82	78	74	79,33	80	78	78	82	78	72	78	1,33
10	100	90	94	100	100	100	92	96	88	92	90	100	100	90	93,33	2,67
11	90	88	92	92	90	88	90	90	86	90	92	90	86	88	88,67	1,33
12	90	90	90	90	90	88	90	89,67	88	88	88	70	82	88	84	5,67
13	90	90	88	88	92	92	90	90	88	86	86	92	90	90	88,67	1,33
14	90	78	80	90	84	76	70	79,67	78	70	88	80	70	70	76	3,67
15	90	82	78	78	74	84	80	79,33	82	78	78	72	78	80	78	1,33
Mean keseluruhan sebelum								84,20	Mean keseluruhan sesudah						80,767	3,43

LAMPIRAN 23

HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN
MENGGUNAKAN SPSS 16.0

UJI NORMALITAS KOLMOGOROV SMIRNOV

1. TEKANAN DARAH SISTOL *SLOW DEEP BREATHING*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pre sistol sdb 1	pre sistol sdb 2	pre sistol sdb 3	pre sistol sdb 4	pre sistol sdb 5	pre sistol sdb 6	post sistol sdb 1	post sistol sdb 2	post sistol sdb 3	post sistol sdb 4	post sistol sdb 5	post sistol sdb 6	
N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
Normal Parameters ^a	Mean	151.80	152.93	148.00	149.07	154.67	149.47	143.87	145.87	141.07	137.73	147.60	143.07
	Std. Deviation	12.480	13.414	11.735	11.853	10.547	12.129	13.016	15.847	12.623	9.498	11.933	11.310
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.168	.233	.174	.110	.141	.148	.108	.133	.192	.219	.137
	Positive	.122	.147	.180	.124	.110	.125	.108	.108	.090	.192	.219	.137
	Negative	-.114	-.168	-.233	-.174	-.082	-.141	-.148	-.084	-.133	-.145	-.144	-.126
Kolmogorov-Smirnov Z	.473	.649	.904	.676	.426	.545	.573	.419	.515	.745	.846	.529	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.978	.794	.388	.751	.993	.928	.898	.995	.953	.636	.471	.942	

a. Test distribution is
Normal.

2. TEKANAN DARAH DIASTOL *SLOW DEEP BREATHING*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre diastol sdb 1	pre diastol sdb 2	pre diastol sdb 3	pre diastol sdb 4	pre diastol sdb 5	pre diastol sdb 6	post diastol sdb 1	post diastol sdb 2	post diastol sdb 3	post diastol sdb 4	post diastol sdb 5	post diastol sdb 6
N		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	83.33	80.40	80.53	81.47	83.60	84.80	78.93	76.13	78.13	78.00	81.07	77.20
	Std. Deviation	10.161	7.258	8.667	4.749	8.113	6.710	7.741	6.163	7.539	6.845	6.881	7.163
Most Extreme Differences	Absolute	.181	.279	.209	.255	.252	.247	.221	.174	.226	.300	.128	.252
	Positive	.130	.279	.145	.255	.150	.153	.146	.174	.104	.213	.113	.148
	Negative	-.181	-.124	-.209	-.179	-.252	-.247	-.221	-.152	-.226	-.300	-.128	-.252
Kolmogorov-Smirnov Z		.702	1.082	.809	.989	.974	.958	.858	.672	.876	1.162	.495	.976
Asymp. Sig. (2-tailed)		.709	.192	.530	.282	.299	.317	.454	.757	.426	.134	.967	.296

a. Test distribution is Normal.

3. TEKANAN DARAH SISTOL RELAKSASI BENSON

	pre sistol benson 1	pre sistol benson 2	pre sistol benson 3	pre sistol benson 4	pre sistol benson 5	pre sistol benson 6	post sistol benson 1	post sistol benson 2	post sistol benson 3	post sistol benson 4	post sistol benson 5	post sistol benson 6
N	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Normal Parameters ^a												
Mean	150.67	148.67	144.53	146.00	151.47	142.00	145.47	144.53	141.33	138.93	145.73	135.20
Std. Deviation	10.438	14.671	11.122	17.171	14.648	14.383	8.991	15.184	11.431	17.790	15.191	11.258
Most Extreme Differences												
Absolute	.159	.167	.325	.091	.147	.167	.262	.166	.346	.099	.130	.135
Positive	.119	.142	.325	.091	.147	.167	.262	.166	.346	.099	.130	.135
Negative	-.159	-.167	-.212	-.091	-.139	-.111	-.101	-.154	-.120	-.082	-.105	-.132
Kolmogorov-Smirnov Z	.615	.647	1.258	.352	.568	.645	1.014	.644	1.342	.383	.505	.523
Asymp. Sig. (2-tailed)	.844	.797	.084	1.000	.903	.799	.256	.801	.055	.999	.961	.948

a. Test distribution is Normal.

4. TEKANAN DARAH DIASTOL RELAKSASI BENSON

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre diastol benson 1	pre diastol benosn 2	pre diastol benson 3	pre diastol benson 4	pre diastol benson 5	pre diastol benson 6	post diastol benson 1	post diastol benson 2	post diastol benson 3	post diastol benson 4	post diastol benson 5	post diastol benson 6
N		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	84.67	84.93	83.20	85.07	84.13	83.20	81.73	81.27	80.40	80.27	82.00	78.93
	Std. Deviation	7.394	6.319	8.239	6.881	8.331	6.920	6.319	7.235	8.078	8.379	9.165	8.481
Most Extreme Differences	Absolute	.169	.153	.184	.205	.173	.223	.173	.140	.160	.246	.167	.260
	Positive	.169	.092	.184	.205	.173	.145	.141	.140	.120	.246	.167	.260
	Negative	-.165	-.153	-.129	-.164	-.110	-.223	-.173	-.126	-.160	-.127	-.131	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z		.653	.592	.714	.796	.670	.863	.669	.543	.619	.953	.645	1.006
Asymp. Sig. (2-tailed)		.787	.874	.687	.551	.760	.446	.762	.929	.838	.324	.799	.263

a. Test distribution is Normal.

UJI PAIRED T-TEST

1. KELOMPOK *SLOW DEEP BREATHING*

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sistol sebelum sdb	151.80	15	12.480	3.222
sistol sesudah sdb	143.07	15	11.310	2.920
Pair 2 diastol sebelum sdb	83.33	15	10.161	2.623
diastol sesudah sdb	77.20	15	7.163	1.850

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sistol sebelum sdb & sistol sesudah sdb	15	.210	.452
Pair 2 diastol sebelum sdb & diastol sesudah sdb	15	.565	.028

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sistol sebelum sdb - sistol sesudah sdb	8.733	14.978	3.867	.439	17.028	2.258	14	.040
Pair 2 diastol sebelum sdb - diastol sesudah sdb	6.133	8.501	2.195	1.426	10.841	2.794	14	.014

2. KELOMPOK RELAKSASI BENSON

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 sistol sebelum benson	150.67	15	10.438	2.695
sistol sesudah benson	135.20	15	11.258	2.907
Pair 2 diastol sebelum benson	84.67	15	7.394	1.909
diastol sesudah benson	78.93	15	8.481	2.190

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 sistol sebelum benson & sistol sesudah benson	15	.484	.068
Pair 2 diastol sebelum benson & diastol sesudah benson	15	.563	.029

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	sistol sebelum benson - sistol sesudah benson	15.467	11.044	2.852	9.350	21.583	5.424	14	.000
Pair 2	diastol sebelum benson - diastol sesudah benson	5.733	7.478	1.931	1.592	9.875	2.969	14	.010

UJI INDEPENDENT T TEST**TEKANAN DARAH SISTOL****Group Statistics**

tekanan darah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tekanan darah sistol sdb	15	143.07	11.310	2.920
benson	15	135.20	11.258	2.907

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
tekanan darah sistol	Equal variances assumed	.117	.735	1.909	28	.067	7.867	4.120	-.574	16.307
	Equal variances not assumed			1.909	27.999	.067	7.867	4.120	-.574	16.307

TEKANAN DARAH DIASTOL

Group Statistics

tekanan darah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
tekanan darah diastol sdb	15	77.20	7.163	1.850
benson	15	78.93	8.481	2.190

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
tekanan darah diastol	Equal variances assumed	1.958	.173	-.605	28	.550	-1.733	2.866	-7.605	4.138
	Equal variances not assumed			-.605	27.238	.550	-1.733	2.866	-7.612	4.145

LAMPIRAN 24

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : HAMIDATUN ANISA'

NIM : P17211173015

Nama Pembimbing I : RUDI HAMARNO
S.Kep., Ns., M.Kes

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	5 Oktober 2020	Revisi judul skripsi karena intervensi terkait elevasi kaki intraoperative terlalu beresiko.	
2.	08 Oktober 2020	Revisi judul skripsi hubungan tingkat pengetahuan dan pengalaman operasi dengan tingkat kecemasan pada pasien bedah preop, penelitian mengenai pengetahuan harus dihindari.	
3.	09 Oktober 2020	Mengajukan beberapa judul skripsi dan menyetujui judul skripsi mengenai efektivitas <i>slow deep breathing</i> dan relaksasi benson terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	
4.	26 Oktober 2020	Revisi bab 1, update literature dan menambahkan penelitian lain yang terkait dengan pokok bahasan.	
5.	31 Oktober 2020	Revisi bab 1, penambahan sampul depan.	

6.	26 November 2020	Revisi sampul, revisi bab I terkait tujuan, dan revisi bab II terkait tabel, hipotesis, dan kerangka teori.	
7.	12 Desember 2020	Revisi sampul, penulisan daftar pustaka, tujuan umum dan hipotesis penelitian.	
8.	24 Desember 2020	Revisi penulisan judul dan penulisan kalimat yang masih <i>typo</i> serta ACC ujian.	
9.	10 Januari 2021	Revisi judul harus berbentuk piramida terbalik, NIP salah, kata pengantar, definisi operasional.	
10.	13 Januari 2021	Revisi perbaikan penulisan harus sesuai pedoman, cover luar dan dalam, font, dan spasi diperbaiki sesuai dengan pedoman.	
11.	17 Januari 2021	ACC sempro.	
12.	1 Februari 2021	Revisi hasil seminar hasil dan acc untuk melakukan penelitian	
13.	1 Mei 2021	Perbaikan penulisan pada tabel, perbaikan grafik pada tekanan darah, penambahan dari bab 1-5	
14.	17 Mei 2021	Tulisan pproposal dihapus, tanggal dan bulan disesuaikan, TTD pada lembar persetujuan dan pengesahan dihapus (karena masih menggunakan saat seminar proposal), uji parametric disesuaikan dengan yang asli, klasifikasi hipertensi disesuaikan dan kenapa hasil sebelum ada yang normal?, kata "kurang efektif" diganti	

		menjadi “sama-sama efektif”, lanjutkan bab 5	
15.	20 Mei 2021	Perbaiki kesimpulan menjadi 5 poin, mean yang digunakan untuk sebelum (hari pertama), sesudah (hari terakhir, semua mean disamakan dan diperbaiki.	
16.	24 Mei 2021	Perbaiki tanda baca, perbaiki kesimpulan dengan membedakan antara 2 kelompok pada uji paired	
17.	25 Mei 2021	Penambahan abstrak Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	
18.	27 Mei 2021	ACC sidang skripsi	

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI






Nama Mahasiswa : HAMIDATUN ANISA'

NIM : P17211173015

Nama Pembimbing II: EKA WULANDARI
S.Pd., M.Pd

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	5 November 2020	Revisi bab I terkait dengan pemilihan kata, penulisan, dan keterkaitan antar kalimat serta tujuan penelitian kurang spesifik.	
2.	13 November 2020	Revisi bab I terkait penulisan kata dan penghubung antar kalimat.	
3.	16 November 2020	Revisi bab I terkait penulisan kata dan penghubung antar kalimat.	
4.	18 November 2020	ACC bab I dan lanjut ke bab selanjutnya.	
5.	29 Desember 2020	Revisi terkait penulisan kata yang kurang tepat, menambahkan kesimpulan dari proses menua, dan kesimpulan patofisiologis secara singkat.	
6.	4 Januari 2021	Revisi bab II menambahkan kesimpulan dari proses menua yang belum sesuai,	
7.	6 Januari 2021	ACC dan lanjut ke tahap berikutnya	

9.	28 Mei 2021	Perbaiki penulisan tanda baca titik dan koma, perbaiki penulisan, perbaiki penulisan kalimat, penambahan kesimpulan pada beberapa ide pokok, dan penambahan abstrak.	
10.	30 Mei 2021	Cek ulang penggunaan titik koma, perbaiki penulisan judul yang benar	
11.	1 Juni 2021	ACC ujian	

LAMPIRAN 25**Daftar Riwayat Hidup****(Curriculum Vitae)****A. PERSONAL DATA**

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 1. Nama Lengkap | : | Hamidatun Anisa' |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : | Tulungagung, 28 Oktober 1998 |
| 3. Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| 4. Agama | : | Islam |
| 5. Alamat | : | Dsn. Pabrik RT/RW 002/001, Ds.
Besole, Kec. Besuki, Kab.
Tulungagung |
| 6. Status | : | Belum menikah |
| 7. Telepon | : | 082229334508 |
| 8. Alamat E-mail | : | hamidatunanisa28@gmail.com |

B. EDUCATION

- | | |
|--------------------|---|
| 2017 - 2021 | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jurusan Keperawatan Prodi DIV Keperawatan Malang |
| 2014 - 2017 | SMA Negeri 1 Kauman
Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam |
| 2011 - 2014 | SMP Negeri 1 Campurdarat |
| 2005 - 2011 | SDN 1 Besole |

C. TRAINING EXPERIENCE

- | | |
|-------------|--|
| 2019 | Pelatihan Menejemen Bencana, Palang Merah Indonesia
Kota Malang |
|-------------|--|