



LAMPIRAN 2



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

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijon No. 77 C Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556749.  
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- 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

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 3064 /2018  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Proposal Skripsi  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang  
Jl. A. Yani No. 98 Malang 65125  
di -  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Latar Belakang Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kota Malang dan Puskesmas Pandanwangi.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri  
NIM/Semester : 1501460007/VII  
Asal Program Studi : Prodi D-IV Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertens Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 26 Nopember 2018

a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan



## LAMPIRAN 3



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. A. Yani No. 98 Telp. ( 0341 ) 491180 Fax. 474254  
**MALANG**

Kode Pos 65125

**REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN**  
**NOMOR : 072/401.11.P/35.73.406/2018**

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang No. LB.02.03/3/3964/2018 tgl. 26 Nopember 2018 perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan, kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

- a. Nama : HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI. (peserta : - orang terlampir).
- b. Nomor Identitas : 1501460007.
- c. Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian skripsi yang berlokasi di:

- Dinas Kesehatan Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
- b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
- c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d 30 Januari 2019*.

Malang, 29 November 2018

An. KEPALA BAKESBANGPOL  
KOTA MALANG  
Sekretaris,

  
**HERU MULYONO, SIP., MT.**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19720420 199201 1 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang





PEMERINTAH KOTA MALANG  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang LA. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878,Fax(0341) 406879  
Website:www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail:dinkes@malangkota.go.id  
MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 5 Desember 2018

Nomor : 072/ 974 /35.73.302/2018  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Pandanwangi  
di  
Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri  
N I M : 1501460007

akan melaksanakan Studi Pendahuluan s/d tanggal 30 Januari 2019, dengan judul : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Studi Pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA MALANG  
SEKRETARIS DINAS,

*(Signature)*

EKO DYAH ETI...

*PLANNING OF ACTION*

Harum Rosa Kartika Dewi Putri

1501460007

No	Kegiatan Penelitian	Sep				Okt				Nov				Des				Jan				Feb				Mar				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1	Tahap Persiapan																																				
	Penentuan Judul	■	■	■	■																																
	Mencari Literatur			■	■	■	■	■																													
	Penyusunan Proposal					■	■	■	■																												
	Konsultasi Proposal							■	■	■	■																										
	Perbaikan Proposal							■	■	■	■																										
	Ujian Sidang & Revisi									■	■	■	■																								
	Pengurusan Ijin									■	■	■	■	■	■																						
2	Tahap Pelaksanaan																																				
	Pengambilan Data																■	■	■	■	■	■	■	■	■												
	Pengolahan Data																					■	■	■	■	■	■	■									
	Analisa Data																					■	■	■	■	■	■	■									
	Konsultasi Hasil																					■	■	■	■	■	■	■									
3	Tahap Evaluasi																																				
	Perbaikan Hasil																										■	■	■	■	■	■					
	Pencatatan dan Pelaporan Hasil																									■	■	■	■	■	■	■					
	Ujian Sidang Hasil																														■	■	■				
	Perbaikan Hasil																														■	■	■				

LAMPIRAN 2



**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 Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 486613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitar. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail: [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ 39 64 /2018  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Proposal Skripsi  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang  
Jl. A. Yani No. 98 Malang 65125  
di -  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Latar Belakang Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Dinas Kesehatan Kota Malang dan Puskesmas Pandanwangi.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri  
NIM/Semester : 1501460007/VII  
Asal Program Studi : Prodi D-IV Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 26 Nopember 2018



a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan

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

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-IV Keperawatan Malang
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
3. Kepala Puskesmas Pandanwangi

## LAMPIRAN 3



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. A. Yani No. 98 Telp. ( 0341 ) 491180 Fax. 474254  
**M A L A N G**

Kode Pos 65125

**REKOMENDASI PELAKSANAAN PENELITIAN**  
**NOMOR : 072/401.11.P/35.73.406/2018**

Berdasarkan pemenuhan ketentuan persyaratan sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan Walikota Malang Nomor 24 Tahun 2011 Tentang Pelayanan Pemberian Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dan Praktek Kerja Lapangan di Lingkungan Pemerintah Kota Malang Oleh Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Malang serta menunjuk surat Kajur Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang No. LB.02.03/3/3964/2018 tgl. 26 Nopember 2018 perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan, kepada pihak sebagaimana disebut di bawah ini :

- a. Nama : HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI. (peserta : - orang terlampir).
- b. Nomor Identitas : 1501460007.
- c. Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

dinyatakan memenuhi persyaratan untuk melaksanakan penelitian skripsi yang berlokasi di:  
- Dinas Kesehatan Kota Malang.

Sepanjang yang bersangkutan memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- a. Tidak melakukan penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul, maksud dan tujuan penelitian;
- b. Menjaga perilaku dan mentaati tata tertib yang berlaku pada Lokasi tersebut di atas;
- c. Mentaati ketentuan peraturan perundang-undangan.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan masa berlaku rekomendasi ini adalah sejak tanggal *ditetapkan s/d 30 Januari 2019*.

Malang, 29 November 2018  
An. KEPALA BAKESBANGPOL  
KOTA MALANG  
Sekretaris,

**HERU MULYONO, S.P., MT.**  
Pembina Tingkat I  
NIP. 19720420 199201 1 001

Tembusan :  
Yth. Sdr. - Kajur Keperawatan Poltekkes  
Kemenkes Malang;  
- Yang bersangkutan.

NB : Yang bersangkutan wajib melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Bakesbangpol Kota Malang.



LAMPIRAN 4



PEMERINTAH KOTA MALANG  
**DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang LA. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878, Fax(0341) 406879  
Website: www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail: dinkes@malangkota.go.id  
MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 5 Desember 2018

Nomor : 072/ 974 /35.73.302/2018  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Hal : Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Pandanwangi  
di  
Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri  
NIM : 1501460007

akan melaksanakan Studi Pendahuluan s/d tanggal 30 Januari 2019, dengan judul : Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Studi Pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN

KOTA MALANG  
SEKRÉTARIS DINAS,



**EKO DYAH FILLYANTARIE, SH. MM**  
Pembina Tk I

NIP. 19630714 198803 2 011

## LAMPIRAN 5

### LEMBAR INFORMASI

Kepada

Calon responden

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri

NIM : 1501460007

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jl. Sukunan Ds. Paciran Kec. Paciran rt. 008 rw. 001 kota Lamongan

No. HP : 081615924614

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Puskesmas Kota Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif. Pasien akan di ukur tekanan darah dengan tensimeter digital sebelum di lakukan relaksasi benson. Lalu di berikan terapi relaksasi benson selama 10 – 20 menit. Setelah diberikan relaksasi benson akan diukur kembali tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Lakukan sehari 1 kali pagi hari. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden maupun keluarga. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan di pertanggung jawabkan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi anda maupun keluarga. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan untuk mendatangi lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan – pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Harum Rosa Kartika D.P

NIM. 1501460007

LAMPIRAN 7

LEMBAR WAWANCARA

(diisi oleh peneliti)

Data Pasien

Nama Inisial :

Kode Responden :

Isilah berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia sesuai jawaban Bapak/Ibu

Umur Bapak/Ibu saat ini :.....tahun

Jenis kelamin

- ( ) Laki – laki
- ( ) Perempuan

Kakek, nenek atau orang tua Bapak/Ibu menderita tekanan darah tinggi

- ( ) Ya
- ( ) Tidak

bapak/ibu pernah mendapatkan latihan relaksasi benson

- ( ) Ya,
- ( ) Tidak

jenis obat yang didapatkan dari dokter dan lama terapi

- ( ) Ya, sebutkan .....
- ( ) Tidak

upaya apa yang digunakan untuk mempertahankan tekanan darah

- ( ) Olahraga
- ( ) Pengobatan
- ( ) Mengatur Pola Makan
- ( ) Lain, sebutkan .....

Observasi Tekanan Darah

No		Tanggal dan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah latihan dalam mmHg
----	--	--





8.								
9.								
10.								

LAMPIRAN 9

DAFTAR REKAPITULASI RESPONDEN PENELITIAN PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA MALANG DENGAN KELOMPOK RELAKSASI BENSON

No	Nama inisial	Jenis kelamin	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Riwayat kesehatan keluarga	Pengobatan	Upaya Mempertahankan Tekanan Darah
1.	NY. F	P	41	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
2.	NY. P	P	46	IRT	SD	TIDAK	YA	PENGOBATAN
3.	NY. E	P	44	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
4.	NY. E	P	52	IRT	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN

5.	NY. T	P	45	SWASTA	SMA	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
6.	TN. K	L	53	SWASTA	SMA	YA	YA	PENGOBATAN
7.	NY. R	P	49	SWASTA	S1	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
8.	NY. D	P	42	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN /
9.	TN. A	L	54	SATPAM	STM	TIDAK	YA	PENGOBATAN
10.	NY. D	P	53	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
11.	TN. S	L	52	PNS	S1	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
12.	NY. F	P	49	IRT	SLTA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
13.	TN. A	L	53	SWASTA	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
14.	NY. S	P	55	BURUH	SD	YA	YA	PENGOBATAN
15.	NY. H	P	50	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
16.	NY. U	P	52	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
17.	NY. S	P	53	IRT	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN



18.	NY. S	P	49	IRT	SD	YA	YA	PENGOBATAN
19.	NY. S	P	49	IRT	SMP	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
20.	TN. M	L	46	SWASTA	SMP	YA	YA	PENGOBATAN
21.	NY. S	P	53	GURU	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
22.	NY. N	P	46	IRT	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN
23.	TN. I	L	46	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
24.	TN. W	L	53	SWASTA	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
25.	NY. D	P	53	IRT	SD	TIDAK	YA	PENGOBATAN
26.	NY. E	P	44	IRT	SMK	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
27.	TN. A	L	51	DAGANG	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
28.	NY. S	P	50	BURUH	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN
29.	NY. N	P	55	GURU	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
30.	NY. E	P	39	SWASTA	SMKK	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN

LAMPIRAN 10

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDPR	TDDPO
	E1	ST1	RE1	OST1	E2	ST2	RE2	OST2	E3	ST3	RE3	OST3	E4	ST4	RE4	OST4	E5	ST5	E5	ST5
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a</sup> Mean	146.13	140.10	95.53	87.60	145.37	139.03	94.83	85.53	144.33	137.03	89.27	82.93	143.17	137.23	91.20	84.80	142.77	136.70	91.60	85.77
Std. Deviation	5.782	5.115	6.678	5.001	5.423	4.115	6.592	6.039	5.135	4.944	5.965	6.186	5.072	4.644	6.386	4.999	4.108	4.956	4.530	3.370
Most Extreme Differences Absolute	.222	.112	.196	.131	.120	.101	.150	.113	.161	.156	.223	.106	.112	.171	.183	.172	.126	.172	.205	.200
Positive	.222	.093	.196	.131	.080	.099	.150	.096	.091	.156	.223	.106	.088	.171	.183	.094	.107	.172	.205	.200
Negative	-.148	-.112	-.182	-.084	-.120	-.101	-.117	-.113	-.161	-.121	-.116	-.090	-.112	-.148	-.141	-.172	-.126	-.088	-.129	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z	1.217	.611	1.075	.717	.656	.552	.823	.617	.880	.854	1.224	.583	.612	.939	1.005	.944	.690	.944	1.121	1.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.103	.850	.198	.683	.783	.920	.507	.842	.422	.460	.100	.886	.848	.342	.265	.335	.728	.335	.162	.182
a. Test distribution is Normal.																				

KETERANGAN

TDSPRE = TEKanan DARAH SISTOLIK PRE

TDSPOST = TEKanan DARAH SISTOLIK POST

TDDPRE = TEKanan DARAH DIASTOLIK PRE

TDDPOST = TEKanan DARAH DIASTOLIK POST

LAMPIRAN 11

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tekanan darah sistolik pre hari 1	146.13	30	5.782	1.056
tekanan darah sistolik post hari 5	136.70	30	4.956	.905

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tekanan darah sistolik pre hari 1 & tekanan darah sistolik post hari 5	30	.585	.001

**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 tekanan darah sistolik pre hari 1 - tekanan darah sistolik post hari 5	9.433	4.946	.903	7.587	11.280	10.447	29	.000



**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	tekanan darah diastolik pre hari 1 - tekanan darah diastolik post hari 5	9.767	7.569	1.382	6.940	12.593	7.068	29	.000


LAMPIRAN 14

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi:
	TEKNIK RELAKSASI BENSON	Petugas/ Pelaksana : Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Relaksasi benson adalah Teknik relaksasi yang di ciptakan oleh Herbert Benson, merupakan penggabungan antara Teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu difokuskan pada ungkapan tertentu nama – nama tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan klien dan melibatkan focus pemikiran.	
Indikasi	Klien dengan tekanan darah tinggi Klien dengan kecemasan Klien yang mengalami nyeri	
Tujuan	Mengatasi tekanan darah tinggi dan jetidak teraturan jantung Mengurangi gangguan tidur serta mengurangi kecemasan Mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya.	
Persiapan Pasien	Mengatur posisi pasien senyaman mungkin Mengisi lembar informed consent	
Persiapan Lingkungan	Mengatur lingkungan yang tenang	
Prosedur pelaksanaan	Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempratikkan Teknik relaksasi benson ± 10 menit. Klien di minta untuk mempratikkan Teknik relaksasi benson selama 10 menit. Teknik relaksasi benson dapat dilakukan setelah kegawatan pada klien teratasi.	

	<p>Pelaksanaan Teknik relaksasi Benson</p> <p>Mencuci tangan</p> <p>Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</p> <p>Jelaskan rasional dan keuntungan dari relaksasi Benson</p> <p>Ukur tekanan darah sebelum memulai relaksasi benson</p> <p>Pemilihan satu kata singkat yang mencerminkan keyakinan klien.</p> <p>Kata atau ungkapan harus sesuai dengan keinginan klien, bukan dari tenaga kesehatan</p> <p>Atur posisi klien nyaman, posisi di tawarkan kepada klien seperti tidur, duduk atau berbaring. Hal ini dilakukan untuk kenyamanan klien</p> <p>Pejamkan mata dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Hindarkan klien memejamkan mata terlalu kuat karena dapat menimbulkan ketegangan dan dapat menyebabkan pusing</p> <p>Lemaskan semua otot – otot tubuh secara bertahap agar klien tidak merasa tegang</p> <p>Tarik napas melalui hidung, pusatkan kesadaran klien pada pengembangan perut, lalu keluarkan napas pada mulut secara perlahan dengan mengucapkan kata – kata yang sudah dipilih selama mengeluarkan kata – kata tersebut.</p> <p>Pertahankan sikap pasif. Sikap pasif dan pasrah merupakan untuk menghindari ketegangan. Klien dianjurkan untuk tetap fokus pada kata – kata yang di pilih</p> <p>Teknik ini dapat dilakukan 10 – 20 menit, bergantung keinginan klien dan kesibukan tim kesehatan</p> <p>Lakukan teknik ini dengan frekuensi dua kali sehari, waktu yang melakukan relaksasi benson biasanya pagi dan sore hari. Hal ini dilakukan agar tidak mengganggu aktifitas klien.</p> <p>Dokumentasi respon klien</p> <p>Mencuci tangan.</p>
--	--

Sikap	Menunjukkan sikap yang ramah dan sopan. Menjamin privacy klien Bekerja dengan teliti
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan klien setelah tindakan, Tanyakan apakah ada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya (cemas berkurang, nyeri mereda, perasaan klien lebih nyaman dan tenang), Observasi ekspresi wajah apakah masih ada tergambar perasaan kurang nyaman, Klien bisa mengikuti teknik relaksasi benson yang diberikan Klien dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri Ukur tekanan darah klien setelah dilakukan relaksasi benson
Sumber	Solehati, Tetti. 2015, Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas, Bandung : Refika Aditama.  Benson, H.,& Proctor, W . (2000). Dasar – dasar Respon Relaksasi. Bandung: Kaifa.

## LAMPIRAN 15

	<p>STANDART OPERASIONAL MENGUKUR TEKANAN DARAH LABORATORIUM KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG</p>
---	---



	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah		
Indikasi	Semua pasien baru Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan kronis lainnya		
Tujuan	Mengetahui tekanan darah		
Persiapan pasien	Pasien diberika penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks berbaring atau duduk.		
Persiapan lingkungan	Mengatur pencahayaan Tutup pintu dan jendela Mengatur suasana yang nyaman ( tenang/ tidak berisik)		
Pelaksanaan	Mencuci tangan Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan Letakkan tensi meter disamping atas lengan yang akan di pasang manset pada titik paralax Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti dengan pipa karet di lengan atas Memakai stetoskop pada telinga Meraba arteri brakhialis dengan jari tengah dan telunjuk Meletakkan stetoskop bagian bell di atas arteri brakhialis Mengunci skrup balon karet Pengunci air raksa dibuka Balon di pompa lagi sehingga terlihat air raksa di dalam pipa naik (30 mmHg) sampai denyut arteri tidak terdengar Membuka skrup balon dan menurunkan tekanan perlahan kira – kira 20 mmHg Mendengar dengan teliti dan membaca skala air raksa sejajar dengan mata, pada skala berapa mulai terdengar bunyi denyut pertama sampai		

	<p>suara denyut terakhir terdengar lambat dan menghilang</p> <p>Mencatat denyut pertama sebagai tekanan sistolik dan denyut terakhir sebagai tekanan diastolik</p> <p>Pengunci air raksa di tutup kembali</p> <p>Melepas stetoskop dari telinga</p> <p>Melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan dalam kotak kemudian ditutup</p> <p>Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula</p> <p>Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan</p> <p>Alat – alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya</p> <p>Mencuci tangan</p>
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan</p> <p>Menunjukkan sikap sopan dan ramah</p> <p>Menjamin privacy pasien</p> <p>Memperhatikan body mekanisme</p>
Evaluasi	<p>Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan</p>
Sumber	<p>Debora, oda. 2011. Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik. Jakarta: salemba medika.</p> <p>Riyadi, Sujono &amp; Harmoko. 2012. Standart Procedure Dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.</p> <p>Kozier, Barbara. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik: Jakarta:ECG.</p> <p>Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Muttaqin, Arif. 2011. Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Potter, Patricia A. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta</p>

:EGC.

Vaughans, Bennita W. 2013. Keperawatan Dasar. Yogyakarta: Rapha Publishing.

LAMPIRAN 16



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.:553 / KEPK-POLKESMA/ 2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh  
*The research protocol proposed by* HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI

Peneliti Utama  
*Principal In Investigator* HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI

Nama Institusi  
*Name of the Institution* POLTEKKES KEMENKES MALANG

Dengan Judul

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG**

*The Effect of Benson Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive patient in the Working area of Pandanwangi Malang City*

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 19 Maret 2019 sampai dengan 19 Maret 2020

*This declaration of ethics applies during the period March 19, 2019 until March 19, 2020*

Malang, 19 Maret 2019

Head of Committee



ANNASARI MUSTAFA, SKM.MSc  
NIP.196110231984032001



**PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN**

Jl. Smpang I.A. Sawah No. 45 Telp. (0341) 406878, Fax (0341) 406879  
Website: www.dinkes.malangkota.go.id e-mail: dinkes@malangkota.go.id  
**MALANG** Kode Pos: 65124

Malang, 16 Januari 2019

Nomor: 072 / DJ / 35 73 302 / 2019  
Sifat: -  
Lampiran: -  
Hal: Pengambilan Data

Kepada:  
Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Pandanwangi  
di  
Malang

Dengan ini dibentahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini:

Nama: Harun Rosa Kartika Dewi Putri  
N I M: 1501460007

akan melaksanakan Pengambilan Data s/d tanggal 28 Februari 2019 dengan judul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Pengambilan Data wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

**KEPALA DINAS KESEHATAN  
MALANG**



**Dr. dr. ANI TRI RACHMI N.,MM**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19610905 198903 2 005

LAMPIRAN 18

LEMBAR KONSULTASI

Nama : HARUM

NIM : 1501460007

Pembimbing : EKOWATI Retnaningtyas, S.Kp, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	18/09/2018	Kaji tohan akhir terkait dengan protokol penyemaran lelu.	
2.	5/11/2018	Perbaiki judul. - " latar belakang masalah.	 
3.	21/11/2018	- Perbaiki latar belakang masalah	
4.	26/11/2018	Perbaiki Bab II Acc Bab I Jurnal Bab III Perbaiki Bab IV Jurnal kutipan	   
5.	11/12/2018	Acc uji ujian	
6.	20/05/2019	Perbaiki Pembahasan	
7.	21/05/2019	Acc uji ujian kecil	





PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS PANDANWANGI  
Jl. L.A. Sucipto No. 315 Telp.( 0341 ) 484472  
M A L A N G

**SURAT KETERANGAN**

Nomor 870 / 88 / 35.73.302.012/2019

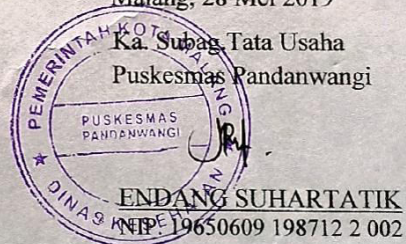
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang menerangkan bahwa :

Nama : Harum Rosa Kartika D.P.  
NIM : 1501460007  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang

Telah melaksanakan kegiatan pengambilan data di Puskesmas Pandanwangi dengan judul: "PENGARUH RELAKSASI BENSO TERHADAP TEKANAN DARAH HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI" sampai dengan tanggal 28 Februari 2019.

Demikian surat keterangan ini untuk menjadikan periksa.

Malang, 28 Mei 2019



## LAMPIRAN 5

### LEMBAR INFORMASI

Kepada

Calon responden

Dengan hormat,

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Harum Rosa Kartika Dewi Putri

NIM : 1501460007

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jl. Sukunan Ds. Paciran Kec. Paciran rt. 008 rw. 001 kota Lamongan

No. HP : 081615924614

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Puskesmas Kota Malang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian relaksasi benson pada penderita hipertensi usia produktif. Pasien akan di ukur tekanan darah dengan tensimeter digital sebelum di lakukan relaksasi benson. Lalu di berikan terapi relaksasi benson selama 10 – 20 menit. Setelah diberikan relaksasi benson akan diukur kembali tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Lakukan sehari 1 kali pagi hari. Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden maupun keluarga. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan di pertanggung jawabkan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi anda maupun keluarga. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan untuk mendatangi lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan – pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaannya menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Harum Rosa Kartika D.P









8.								
9.								
10.								

LAMPIRAN 9

DAFTAR REKAPITULASI RESPONDEN PENELITIAN PENDERITA HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA MALANG DENGAN KELOMPOK RELAKSASI BENSON

No	Nama inisial	Jenis kelamin	Umur	Pekerjaan	Tingkat Pendidikan	Riwayat kesehatan keluarga	Pengobatan	Upaya Mempertahankan Tekanan Darah
1.	NY. F	P	41	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
2.	NY. P	P	46	IRT	SD	TIDAK	YA	PENGOBATAN
3.	NY. E	P	44	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
4.	NY. E	P	52	IRT	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN

5.	NY. T	P	45	SWASTA	SMA	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
6.	TN. K	L	53	SWASTA	SMA	YA	YA	PENGOBATAN
7.	NY. R	P	49	SWASTA	S1	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
8.	NY. D	P	42	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN /
9.	TN. A	L	54	SATPAM	STM	TIDAK	YA	PENGOBATAN
10.	NY. D	P	53	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
11.	TN. S	L	52	PNS	S1	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
12.	NY. F	P	49	IRT	SLTA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
13.	TN. A	L	53	SWASTA	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
14.	NY. S	P	55	BURUH	SD	YA	YA	PENGOBATAN
15.	NY. H	P	50	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
16.	NY. U	P	52	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
17.	NY. S	P	53	IRT	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN

18.	NY. S	P	49	IRT	SD	YA	YA	PENGOBATAN
19.	NY. S	P	49	IRT	SMP	YA	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
20.	TN. M	L	46	SWASTA	SMP	YA	YA	PENGOBATAN
21.	NY. S	P	53	GURU	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
22.	NY. N	P	46	IRT	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN
23.	TN. I	L	46	SWASTA	SMA	TIDAK	YA	OLAHRAGA / PENGOBATAN
24.	TN. W	L	53	SWASTA	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN
25.	NY. D	P	53	IRT	SD	TIDAK	YA	PENGOBATAN
26.	NY. E	P	44	IRT	SMK	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
27.	TN. A	L	51	DAGANG	SMA	TIDAK	YA	PENGOBATAN
28.	NY. S	P	50	BURUH	SMP	TIDAK	YA	PENGOBATAN
29.	NY. N	P	55	GURU	S1	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN
30.	NY. E	P	39	SWASTA	SMKK	TIDAK	YA	PENGOBATAN / MENGATUR POLA MAKAN

LAMPIRAN 10

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDP	TDDP	TDSPR	TDSPO	TDDPR	TDDPO
	E1	ST1	RE1	OST1	E2	ST2	RE2	OST2	E3	ST3	RE3	OST3	E4	ST4	RE4	OST4	E5	ST5	E5	ST5
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Normal Parameters <sup>a</sup> Mean	146.13	140.10	95.53	87.60	145.37	139.03	94.83	85.53	144.33	137.03	89.27	82.93	143.17	137.23	91.20	84.80	142.77	136.70	91.60	85.77
Std. Deviation	5.782	5.115	6.678	5.001	5.423	4.115	6.592	6.039	5.135	4.944	5.965	6.186	5.072	4.644	6.386	4.999	4.108	4.956	4.530	3.370
Most Extreme Differences Absolute	.222	.112	.196	.131	.120	.101	.150	.113	.161	.156	.223	.106	.112	.171	.183	.172	.126	.172	.205	.200
Positive	.222	.093	.196	.131	.080	.099	.150	.096	.091	.156	.223	.106	.088	.171	.183	.094	.107	.172	.205	.200
Negative	-.148	-.112	-.182	-.084	-.120	-.101	-.117	-.113	-.161	-.121	-.116	-.090	-.112	-.148	-.141	-.172	-.126	-.088	-.129	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z	1.217	.611	1.075	.717	.656	.552	.823	.617	.880	.854	1.224	.583	.612	.939	1.005	.944	.690	.944	1.121	1.095
Asymp. Sig. (2-tailed)	.103	.850	.198	.683	.783	.920	.507	.842	.422	.460	.100	.886	.848	.342	.265	.335	.728	.335	.162	.182
a. Test distribution is Normal.																				

KETERANGAN

TDSPRE = TEKanan DARAH SISTOLIK PRE

TDSPOST = TEKanan DARAH SISTOLIK POST

TDDPRE = TEKanan DARAH DIASTOLIK PRE

TDDPOST = TEKanan DARAH DIASTOLIK POST



LAMPIRAN 11

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 tekanan darah sistolik pre hari 1	146.13	30	5.782	1.056
tekanan darah sistolik post hari 5	136.70	30	4.956	.905

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 tekanan darah sistolik pre hari 1 & tekanan darah sistolik post hari 5	30	.585	.001

**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 tekanan darah sistolik pre hari 1 - tekanan darah sistolik post hari 5	9.433	4.946	.903	7.587	11.280	10.447	29	.000



**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	tekanan darah diastolik pre hari 1 - tekanan darah diastolik post hari 5	9.767	7.569	1.382	6.940	12.593	7.068	29	.000


LAMPIRAN 14

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi:
	TEKNIK RELAKSASI BENSON	Petugas/ Pelaksana : Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Relaksasi benson adalah Teknik relaksasi yang di ciptakan oleh Herbert Benson, merupakan penggabungan antara Teknik respons relaksasi dan system keyakinan individu difokuskan pada ungkapan tertentu nama – nama tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan klien dan melibatkan focus pemikiran.	
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klien dengan tekanan darah tinggi</li> <li>2. Klien dengan kecemasan</li> <li>3. Klien yang mengalami nyeri</li> </ol>	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Mengatasi tekanan darah tinggi dan jetidak teraturan jantung</li> <li>2) Mengurangi gangguan tidur serta mengurangi kecemasan</li> <li>3) Mengurangi nyeri kepala, nyeri punggung dan nyeri lainnya.</li> </ol>	
Persiapan Pasien	<p>Mengatur posisi pasien nyaman mungkin</p> <p>Mengisi lembar informed consent</p>	
Persiapan Lingkungan	Mengatur lingkungan yang tenang	
Prosedur pelaksanaan	Waktu yang di butuhkan untuk menjelaskan dan mempratikkan Teknik relaksasi benson ± 10 menit. Klien di minta untuk mempratikkan Teknik relaksasi benson selama 10 menit. Teknik	

	<p>relaksasi benson dapat dilakukan setelah kegawatan pada klien teratasi.</p> <p>Pelaksanaan Teknik relaksasi Benson</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mencuci tangan</li><li>2. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan</li><li>3. Jelaskan rasional dan keuntungan dari relaksasi Benson</li><li>4. Ukur tekanan darah sebelum memulai relaksasi benson</li><li>5. Pemilihan satu kata singkat yang mencerminkan keyakinan klien. Kata atau ungkapan harus sesuai dengan keinginan klien, bukan dari tenaga kesehatan</li><li>6. Atur posisi klien nyaman, posisi di tawarkan kepada klien seperti tidur, duduk atau berbaring. Hal ini dilakukan untuk kenyamanan klien</li><li>7. Pejamkan mata dengan wajar dan tidak mengeluarkan banyak tenaga. Hindarkan klien memejamkan mata terlalu kuat karena dapat menimbulkan ketegangan dan dapat menyebabkan pusing</li><li>8. Lemaskan semua otot – otot tubuh secara bertahap agar klien tidak merasa tegang</li><li>9. Tarik napas melalui hidung, pusatkan kesadaran klien pada pengembangan perut, lalu keluarkan napas pada mulut secara perlahan dengan mengucapkan kata – kata yang sudah dipilih selama mengeluarkan kata – kata tersebut.</li><li>10. Pertahankan sikap pasif. Sikap pasif dan pasrah merupakan untuk menghindari ketegangan. Klien dianjurkan untuk tetap fokus pada kata – kata yang di pilih</li><li>11. Teknik ini dapat dilakukan 10 – 20 menit, bergantung keinginan klien dan kesibukan tim kesehatan</li><li>12. Lakukan teknik ini dengan frekuensi dua kali sehari, waktu yang melakukan relaksasi benson biasanya pagi dan sore</li></ol>
--	---

	<p>hari. Hal ini dilakukan agar tidak mengganggu aktifitas klien.</p> <p>13. Dokumentasi respon klien</p> <p>14. Mencuci tangan.</p>
Sikap	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap yang ramah dan sopan.</li> <li>2. Menjamin privacy klien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> </ol>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan keadaan dan kenyamanan klien setelah tindakan,</li> <li>2. Tanyakan apakah ada perubahan yang lebih baik dari sebelumnya (cemas berkurang, nyeri mereda, perasaan klien lebih nyaman dan tenang),</li> <li>3. Observasi ekspresi wajah apakah masih ada tergambar perasaan kurang nyaman,</li> <li>4. Klien bisa mengikuti teknik relaksasi benson yang diberikan</li> <li>5. Klien dapat melakukan relaksasi benson secara mandiri</li> <li>6. Ukur tekanan darah klien setelah dilakukan relaksasi benson</li> </ol>
Sumber	<p>Solehati, Tetti. 2015, Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas, Bandung : Refika Aditama.</p> <p>Benson, H.,&amp; Proctor, W . (2000). Dasar – dasar Respon Relaksasi. Bandung: Kaifa.</p>

LAMPIRAN 15

	<p>STANDART OPERASIONAL MENGUKUR TEKANAN DARAH LABOROTORIUM KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG</p>		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah		
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semua pasien baru</li> <li>2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan kronis lainnya</li> </ol>		
Tujuan	Mengetahui tekanan darah		
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pasien diberika penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan.</li> <li>2. Atur posisi pasien dalam kedaan rileks berbaring atau duduk.</li> </ol>		
Persiapan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatur pencahayaan</li> <li>2. Tutup pintu dan jendela</li> <li>3. Mengatur suasana yang nyaman ( tenang/ tidak berisik)</li> </ol>		
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan</li> <li>3. Letakkan tensi meter disamping atas lengan yang akan di pasang manset pada titik paralax</li> <li>4. Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu</li> <li>5. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti dengan pipa karet di lengan atas</li> <li>6. Memakai stetoskop pada telinga</li> <li>7. Meraba arteri brakhialis dengan jari tengah dan telunjuk</li> <li>8. Meletakkan stetoskop bagian bell di atas arteri brakhialis</li> <li>9. Mengunci skrup balon karet</li> <li>10. Pengunci air raksa dibuka</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Balon di pompa lagi sehingga terlihat air raksa di dalam pipa naik (30 mmHg) sampai denyut arteri tidak terdengar</li> <li>12. Membuka skrup balon dan menurunkan tekanan perlahan kira – kira 20 mmHg</li> <li>13. Mendengar dengan teliti dan membaca skala air raksa sejajar dengan mata, pada skala berapa mulai terdengar bunyi denyut pertama sampai suara denyut terakhir terdengar lambat dan menghilang</li> <li>14. Mencatat denyut pertama sebagai tekanan sistolik dan denyut terakhir sebagai tekanan diastolik</li> <li>15. Pengunci air raksa di tutup kembali</li> <li>16. Melepas stetoskop dari telinga</li> <li>17. Melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan dalam kotak kemudian ditutup</li> <li>18. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula</li> <li>19. Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan</li> <li>20. Alat – alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya</li> <li>21. Mencuci tangan</li> </ol>
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah</li> <li>2. Menjamin privacy pasien</li> <li>3. Memperhatikan body mekanisme</li> </ol>
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan
Sumber	<p>Debora, oda. 2011. Proses keperawatan dan pemeriksaan fisik. Jakarta: selemba medika.</p> <p>Riyadi, Sujono &amp; Harmoko. 2012. Standart Procedure Dalam Praktik Klinik Keperawatan Dasar. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.</p> <p>Kozier, Barbara. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik: Jakarta:ECG.</p>



	<p>Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. Buku Ajar Ilmu Keperawatan, Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Muttaqin, Arif. 2011. Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik. Jakarta: Salemba Medika.</p> <p>Potter, Patricia A. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta :EGC.</p> <p>Vaughans, Bennita W. 2013. Keperawatan Dasar. Yogyakarta: Rapha Publishing.</p>
--	---

LAMPIRAN 16



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.:553 / KEPK-POLKESMA/ 2019

Protokol penelitian yang diusulkan oleh  
*The research protocol proposed by* HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI

Peneliti Utama  
*Principal In Investigator* HARUM ROSA KARTIKA DEWI PUTRI

Nama Institusi  
*Name of the Institution* POLTEKKES KEMENKES MALANG

Dengan Judul

**PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG**

*The Effect of Benson Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive patient in the Working area of Pandanwangi Malang City*

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 19 Maret 2019 sampai dengan 19 Maret 2020

*This declaration of ethics applies during the period March 19, 2019 until March 19, 2020*

Malang, 19 Maret 2019

Head of Committee



ANNASARI MUSTAFA, SKM.MSc  
NIP.196110231984032001



**PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN**

Jl. Smpang I.A. Sawah No. 45 Telp. (0341) 406878, Fax (0341) 406879  
Website: www.dinkes.malangkota.go.id e-mail: dinkes@malangkota.go.id  
**MALANG** Kode Pos: 65124

Malang, 16 Januari 2019

Nomor: 072 / DJ / 35 73 302 / 2019  
Sifat: -  
Lampiran: -  
Hal: Pengambilan Data

Kepada  
Yth Sdr Kepala Puskesmas Pandanwangi  
di  
Malang

Dengan ini dibentahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini

Nama: Harun Rosa Kartika Dewi Putri  
N I M: 1501460007

akan melaksanakan Pengambilan Data s/d tanggal 28 Februari 2019 dengan judul Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Pengambilan Data wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

**KEPALA DINAS KESEHATAN  
PEMERINTAH KOTA MALANG**



**Dr. dr. ANI TRI RACHMI N., MM**  
Pembina Utama Muda  
NIP. 19610905 198903 2 005





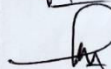
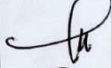
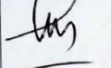

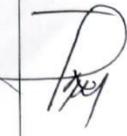

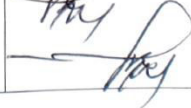
LAMPIRAN 18

LEMBAR KONSULTASI

Nama : HARUM

NIM : 1501460007

Pembimbing : EKOWATI Retnaningtyas, S.Kp, M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	18 / 09 / 2018	Kaji tohan akhir terkait dengan protokol penyemaran leluar.	
2.	5 / 11 / 2018	Perbaiki judul. - " latar belakang masalah.	 
3.	21 / 11 / 2018	- Perbaiki latar belakang masalah	
4.	26 / 11 / 2018	Perbaiki Bab II Acc Bab I Jurnal Bab III Perbaiki Bab IV Jurnal kutipan	   
5.	11 / 12 / 2018	Acc uji ujian	
6.	20 / 05 / 2019	Perbaiki Pembahasan	
7.	21 / 05 / 2019	Acc uji ujian kecil	





PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS PANDANWANGI  
Jl. L.A. Sucipto No. 315 Telp.( 0341 ) 484472  
M A L A N G

**SURAT KETERANGAN**

Nomor 870 / 88 / 35.73.302.012/2019

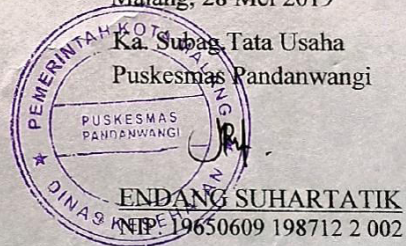
Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang menerangkan bahwa :

Nama : Harum Rosa Kartika D.P.  
NIM : 1501460007  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang

Telah melaksanakan kegiatan pengambilan data di Puskesmas Pandanwangi dengan judul: "PENGARUH RELAKSASI BENSO TERHADAP TEKANAN DARAH HIPERTENSI USIA PRODUKTIF DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI" sampai dengan tanggal 28 Februari 2019.

Demikian surat keterangan ini untuk menjadikan periksa.

Malang, 28 Mei 2019



Ka. Subag. Tata Usaha  
Puskesmas Pandanwangi

ENDANG SUHARTATIK  
NIP. 19650609 198712 2 002

