

PLAN OF ACTION

No.	Kegiatan	WAKTU																							
		Okt - Des				Januari				Februari				Maret				April				Mei			
						1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Penyusunan Proposal Penelitian	█																							
2.	Ujian Sidang Proposal								█																
3.	Revisi Proposal																								
4.	Perijinan Penelitian																								
5.	Persiapan Penelitian																								
6.	Pelaksanaan Penelitian																								
7.	Pengolahan Data																								
8.	Penyusunan Laporan Skripsi																								
9.	Ujian Sidang Skripsi																								
10.	Revisi Laporan Skripsi																								

Pembimbing Utama



Lenni Saragih, S. KM., M. Kes.
NIP. 195803281986032001

Pembimbing Pendamping



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

Mahasiswa



Nugrahani Candra Kartika
NIM. 17211174040

Lampiran 2 Sertifikat Keterangan Lolos Uji Etik



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.:096 / KEPK-POLKESMA/ 2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Nugrahani Candra Kartika
The research protocol proposed by

Peneliti Utama
Principal In Investigator

Nugrahani Candra Kartika

Nama Institusi
Name of the Institution

Poltekkes Kemenkes Malang

Dengan Judul

Pengaruh Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah
Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Effect of Meditation on Changes in Blood Pressure in Middle Adult Hypertension Patients in the Pandanwangi Health Center, 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 23 Mei 2021 sampai dengan 23 Mei 2022



This declaration of ethics applies during the period May 23, 2021 until May 23, 2022

Malang, 23 Mei 2021
Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
NIP. 19631201198703200

Lampiran 3 Surat Rekomendasi Izin Studi Pendahuluan

	KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG	
- Kampus Utama	Jalan Besar Ijen No 77 a Malang, 65112, Telpun (0341) 566073, 571388 Fax (0341) 356748	
- Kampus I	Jalan Sekeloa No. 106 Jember Telpun (0331) 496613	
- Kampus II	Jalan Ahmad Yani Surabaya-Lawang, Telpun (0341) 427847	
- Kampus III	Jalan Dr. Sutomo No. 46 Blitar, Telpun (0342) 801043	
- Kampus IV	Jalan K.H. Wakhid Hasyim No. 64 R Kediri, Telpun (0354) 773093	
- Kampus V	Jalan Dr. Soetomo No. 3 Trogaloh, Telpun (0353) 291291	
- Kampus VI	Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telpun (0352) 461792	
Website: https://www.poltekkes-malang.ac.id Email: direktur@poltekkes-malang.ac.id		

Nomor	: LB.02.03/3/ 2208 /2020
Lampiran	: 1 (Satu) Exp.
Perihal	: Permohonan Rekomendasi IJin Studi Pendahuluan untuk Skripsi <u>Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang</u>

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
di –
Malang


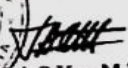
Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama	: Nugrahani Candra Kartika
NIM/Semester	: P17211174040 / VII
Asal Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah	: Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 18 Desember 2020

	a.n. Direktur Ketua Jurusan Keperawatan, y
	
Imam Subekti, S.Kn., M.Kes., Sp.Kom. NIP. 196512051989121001	

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan dan Profesi Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

 Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fnx. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id
MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 20 Desember 2020

Nomor : 072/507 /35.73.302/2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Pandanwangi
di
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Nugrahani Candra K
NIM : P17211174040

Akan melaksanakan Ijin Studi Pendahuluan mulai tanggal 4
Januari 2021 s/d 9 Januari 2021 dengan judul : Pengaruh Meditasi
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa
Madya di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

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

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. Plt KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. UMAR USMAN
Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 5 Surat Izin Pengambilan Data



Nomor : LB.02.03/31/0375/2021
Lampiran : 1 (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
Jl. Simping Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Skripsi di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Pandanwangi Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 01 – 20 April 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Skripsi adalah:
Nama : Nugrahani Candra Kartika
NIM/Semester : P17211174040 / VIII
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Meditasi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 23 Maret 2021

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

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

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Lampiran 6 Surat Izin Pengambilan Data Dinkes



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang LA, Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail : dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 31 Maret 2021

Nomor : 072/ 134 /35.73.402/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin Pengambilan Data

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Pandanwangi
di
M A L A N G

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan
Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Nugrahani Candra Kartika
NIM : P17211174040/VIII

Akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data mulai tanggal 1 2021
s/d 20 April 2021 dengan judul : Pengaruh Meditasi Terhadap Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Puskesmas
Pandanwangi Kota Malang

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

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MALANG
Sekretaris,

dr. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 7 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PANDANWANGI
Jalan Laksda Adi Sucipto No. 315(0341) 484472.Malang
e-mail : pandanwangipuskesmas @malangkota.go.id
Malang Kode pos : 65124

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800 / 84 / 35.73.402.012 / 2021

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

N a m a : Nugrrahani Candra Kartika
NIM : P17211174040 / VIII
Universitas : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Yang bersangkutan telah selesai melaksanakan Ijin Penelitian mulai Tanggal 1 April 2021 s/d 12 April 2021 dengan Judul : Pengaruh Meditasi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya , atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Malang, 12 April 2021

Kepala Puskesmas Pandanwangi
 Kepala Sub bagian Tata Usaha



Lampiran 8 Lembar Persetujuan (Informed Consent)

LEMBAR PERSETUJUAN
Informed Consent

(Surat Persetujuan Setelah Penjelasan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :
Umur :
Jenis Kelamin : (L / P)
Alamat :
Pekerjaan :
Pendidikan Terakhir :

Setelah mendapat keterangan dan mengetahui risiko dari penelitian yang berjudul
**“Pengaruh Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita
Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi
Kota Malang”** maka dengan ini saya menyatakan

BERSEDIA / TIDAK BERSEDIA*

Diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

*coret yang tidak perlu

Peneliti,

Malang ,
Responden,

Nugrahani Candra Kartika
NIM. P17211174040

(.....)

Lampiran 9 Kuisisioner Karakteristik Responden

KUISISIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

Nama (inisial) :
Umur :
Jenis Kelamin :
Alamat :
Pekerjaan :
Pendidikan Terakhir :

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

1. Adakah Kakek, nenek atau orang tua Bapak/Ibu menderita tekanan darah tinggi?
() Ya
() Tidak
2. Bapak/Ibu berapa lama menderita tekanan darah tinggi?
() < 5 tahun
() > 5 tahun
3. Bapak/Ibu pernah merokok
() Ya, lamanya : Jumlah/hari : bungkus
() Tidak
4. Bapak / Ibu mengkonsumsi alkohol
() Ya
() Tidak
5. Bapak/Ibu sudah pernah mendapatkan informasi mengenai tekanan darah tinggi?
() Ya
() Tidak
6. Jika pernah, darimana sumber informasi Bapak/Ibu mengenai tekanan darah tinggi?
() Petugas Kes
() Media Cetak
() Media Elektronik
() Tidak
7. Bapak/Ibu rutin memeriksakan tekanan darah ke pelayanan kesehatan?
() Ya, sebutkan kali/bulan
() Tidak

8. Jenis obat dan dosis obat yang didapatkan dari dokter

() Ya, sebutkan

() Tidak

9. Jenis makanan yang sering Bapak/Ibu konsumsi

() Asin

() Pedas

() Manis

10. Upaya apa yang digunakan untuk mempertahankan tekanan darah?


() Olahraga

() Pengobatan

() Mengatur pola makan


() lain, sebutkan.....

Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah

	<p>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) MENGUKUR TEKANAN DARAH JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG</p>
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua pasien baru 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan penyakit kronis lainnya
Tujuan	Mengetahui tekanan darah
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 2. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks berbaring atau duduk.
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan 2. Tutup pintu dan jendela 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/ tidak berisik)
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan 3. Letakkan tensi meter disamping atas lengan yang akan dipasang manset. 4. Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu 5. Pasanglah manset pada lengan atas, dengan batas bawah manset 2-3 cm dari lipat siku dan perhatikan posisi pipa manset yang akan menekan tepat di atas denyutan arteri di lipat siku (arteri brakialis). 6. Rabalah pulsasi arteri pergelangan tangan (arteri radialis). 7. Jika manset sudah terpasang dengan benar, Instruksikan pasien untuk tetap tenang tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran 8. Pompalah manset hingga tekanan manset mencapai 30 mmHg setelah pulsasi arteri radialis menghilang. 9. Bukalah katup manset dan tekanan manset dibiarkan menurun perlahan dengan kecepatan 2 – 3 mmHg/ detik. 10. Bila pulsasi pertama teraba, ingatlah dan catatlah sebagai tekanan sistolik. 11. Turunkan tekanan manset sampai 0 mmHg, kemudian lepaskan manset. 12. Catat hasil pengukuran tekanan darah 13. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula 14. Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan 15. Alat-alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya 16. Mencuci tangan

Sikap	Sikap Selama Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan
Sumber	Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. <i>Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar</i> . Jakarta:Salemba Medika. Muttaqin, Arif. 2014. <i>Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik</i> . Jakarta: Salemba Medika.

Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur Latihan Meditasi

	<p style="text-align: center;">STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) LATIHAN MEDITASI JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG</p>
<p>Pengertian</p>	<p>Meditasi merupakan latihan yang dilakukan dengan teknik melatih pernapasan dan mengontrol pikiran dengan berdiam diri yang bertujuan untuk memberikan ketenangan jiwa dan fisik pada individu, menghilangkan stress serta melatih fokus.</p>
<p>Indikasi</p>	<p>Memiliki beban pikiran dan membutuhkan ketenangan dan kenyamanan secara fisik dan psikis</p>
<p>Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menurunkan tekanan darah 2. Menurunkan resiko penyakit jantung dan stroke 3. Menenangkan pikiran dan mengurangi stress 4. Meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen 5. Meningkatkan ketenangan batin dan fokus pikiran
<p>Persiapan Klien</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 2. Tidak memakai alas kaki 3. Melepaskan aksesoris, lensa kontak, dan kacamata 4. Atur posisi klien duduk tegak senyaman mungkin
<p>Persiapan Alat</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi bila diperlukan 2. Musik meditasi
<p>Persiapan Lingkungan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan 2. Tutup pintu dan jendela 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/ tidak berisik)
<p>Pelaksanaan</p>	<p><i>a. Tahap Awal</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan tubuh duduk tegak senyaman mungkin, lepaskan aksesoris pada tubuh yang mungkin mengganggu, seperti jam tangan dan kacamata. 2. Kedua telapak tangan terbuka menghadap ke atas dan diletakkan di atas paha. 3. Jari jari tangan dapat dirapatkan seadanya. 4. Awali meditasi dengan berdoa sesuai dengan agama masing-masing. 5. Pejamkan mata secara perlahan-lahan dan jangan dipaksakan. <p><i>b. Tahap Inti</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tanpa bersuara, tarik napas perlahan-lahan melalui hidung dan keluarkan melalui mulut dengan menghitung tiap hembusan napas. <p>“Tarik napas... hembuskan...1, tarik napas... hembuskan...2, tarik napas... hembuskan...3, tarik napas... hembuskan...4”</p>

	<p>2. Kemudian ulangi dari hitungan 1 kembali. Usahakan agar tidak lupa pada hitungan atau mengubah-ubah irama pernapasan. Rasakan sensasi fisik setiap tarik napas dan menghembuskannya.</p> <p><i>c. Tahap Akhir</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lepaskan semua perasaan dan beban batin 2. Bernapaslah kembali secara alami. Tarik napas dari hidung dan hembuskan dari mulut secara perlahan. 3. Ucapkan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kehidupan yang diberikan. 4. Gerakkanlah ujung jari secara perlahan. 5. Bukalah mata secara perlahan. 6. Meditasi selesai.
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mechanism
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon verbal <ul style="list-style-type: none"> • Klien mengatakan nyaman dan rileks setelah tindakan • Klien mengatakan ketegangan berkurang 2. Respon non verbal <ul style="list-style-type: none"> • Klien tampak tenang • Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang • Klien dapat melanjutkan pekerjaan atau aktivitasnya kembali • Tanda-tanda vital dalam batas normal.
Sumber	<p>Harp, D & Fieldman, N. (2018). Three Minute Meditator: 30 Cara Menenangkan Pikiran dan Mengasah Kecerdasan Emosi. Bright Publisher:2018.</p>

Lampiran 12 Tabulasi Data Karakteristik Responden

Tabulasi Data Karakteristik Responden

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Riwayat Keluarga	Riwayat Hipertensi	Merokok	Konsumsi Alkohol	Sumber Informasi	Pemeriksaan Kesehatan Rutin	Konsumsi Obat Hipertensi	Konsumsi Makanan	Upaya Mempertahankan TD
1.	Ny. S	55	P	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Pedas	Mengatur Pola Makan
2.	Ny. M	57	P	SMP	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
3.	Tn. I	42	L	SMP	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Asin	Pengobatan
4.	Tn. E	56	L	SMP	Tidak	<5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Asin	Pengobatan
5.	Ny. N	58	P	SMA	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
6.	Tn. B	59	L	Sarjana	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Asin	Pengobatan
7.	Ny. S	53	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
8.	Tn. M	56	L	SD	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Tidak ada	Tidak	Tidak	Asin	Olahraga
9.	Ny. S	52	P	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
10.	Ny. U	58	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Pedas	Mengatur Pola Makan
11.	Tn. I	55	L	SMA	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Tidak ada	Tidak	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
12.	Ny. N	56	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
13.	Ny. F	55	P	SMA	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
14.	Ny. N	50	P	SMP	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
15.	Ny. P	59	P	SD	Tidak	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Pedas	Pengobatan
16.	Ny. P	50	P	SMP	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
17.	Ny. R	48	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Tidak ada	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
18.	Ny. S	49	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Tidak ada	Ya	Ya	Pedas	Pengobatan
19.	Ny. R	58	P	SD	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan

20.	Ny. Y	43	P	SD	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Tidak ada	Tidak	Tidak	Pedas	Mengatur Pola Makan
21.	Tn. M	56	L	SMP	Ya	>5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
22.	Ny. E	58	P	SMP	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
23.	Ny. W	60	P	SMA	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
24.	Ny. P	47	P	SMA	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Pedas	Pengobatan
25.	Ny. H	48	P	SMA	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
26.	Tn. S	58	L	SMA	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
27.	Ny. S	53	P	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
28.	Tn. F	59	L	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
29.	Ny. L	56	P	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Mengatur Pola Makan
30.	Tn. B	57	L	SMA	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Asin	Mengatur Pola Makan
31.	Tn. L	54	L	SD	Tidak	<5 tahun	Ya	Tidak	Tidak ada	Tidak	Ya	Asin	Pengobatan
32.	Ny. E	50	P	SD	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
33.	Tn. S	60	L	SMA	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Tidak ada	Tidak	Ya	Asin	Pengobatan
34.	Tn. B	52	L	SMA	Tidak	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
35.	Ny. S	54	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
36.	Tn. P	52	L	Sarjana	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Asin	Olahraga
37.	Tn. W	58	L	SMA	Ya	>5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Pedas	Pengobatan
38.	Ny. H	55	P	SMA	Tidak	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Pedas	Pengobatan
39.	Tn. E	58	L	Sarjana	Ya	<5 tahun	Ya	Tidak	Petugas Kes	Ya	Ya	Asin	Pengobatan
40.	Ny. R	50	P	SD	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Tidak	Asin	Olahraga
41.	Tn. P	52	L	Sarjana	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Asin	Olahraga
42.	Ny. N	49	P	SMA	Ya	<5 tahun	Tidak	Tidak	Petugas Kes	Tidak	Ya	Pedas	Mengatur Pola Makan

Lampiran 13 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Perlakuan

LEMBAR OBSERVASI TEKanan DARAH RESPONDEN YANG DIBERIKAN MEDITASI

NO.	NAMA	NILAI TEKanan DARAH							
		Sebelum		Sesudah					
				SESI 1		SESI 2		SESI 3	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	Ny. F	140	90	130	80	130	80	125	80
2.	Ny. N	150	80	145	80	130	80	130	80
3.	Ny. S	140	100	140	100	135	90	135	90
4.	Ny. N	150	100	150	90	145	90	135	90
5.	Ny. M	160	100	160	90	155	90	150	90
6.	Ny. S	150	90	145	80	140	80	135	80
7.	Ny. U	150	80	145	80	140	80	135	80
8.	Ny. S	160	70	160	70	155	70	155	70
9.	Ny. P	160	100	160	100	160	90	150	80
10.	Ny. R	140	90	140	85	135	85	135	85
11.	Tn. I	140	100	140	100	140	100	135	90
12.	Ny. N	160	100	160	100	155	100	155	90
13.	Tn. P	160	80	160	80	155	80	150	80
14.	Ny. S	140	90	140	90	135	90	130	90
15.	Tn. I	150	80	150	80	145	80	145	80
16.	Ny. R	140	100	140	100	135	95	135	95
17.	Ny. Y	140	90	140	90	135	90	130	90
18.	Tn. E	140	80	140	80	135	80	135	80
19.	Tn. B	150	85	150	80	145	80	145	80
20.	Ny. E	140	70	140	70	135	70	130	70
21.	Ny. W	155	90	155	90	150	90	150	85
Rata-rata		148.33	89.04	147.14	86.42	142.38	85.23	139.28	83.57

Lampiran 14 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Kontrol

LEMBAR OBSERVASI TEKanan DARAH RESPONDEN TANPA DIBERIKAN MEDITASI

NO.	NAMA	NILAI TEKanan DARAH			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.	Tn. M	160	90	160	80
2.	Ny. P	150	90	140	90
3.	Tn. M	160	80	155	85
4.	Ny. H	150	95	145	95
5.	Tn. S	160	90	150	90
6.	Tn. F	160	100	150	100
7.	Ny. S	150	100	150	100
8.	Tn. B	150	85	145	85
9.	Tn. L	145	80	140	80
10.	Ny. L	150	80	140	85
11.	Tn. S	140	80	140	80
12.	Tn. B	150	90	140	90
13.	Ny. E	160	100	150	100
14.	Tn. P	150	90	150	90
15.	Ny. S	140	90	140	80
16.	Tn. W	150	90	140	90
17.	Ny. H	140	80	140	80
18.	Ny. R	155	90	150	85
19.	Ny. N	155	90	145	80
20.	Ny. P	145	85	140	85
21.	Tn. E	160	90	160	90
Rata-rata		151.42	88.80	146.19	87.61

HASIL ANALISIS DATA PENELITIAN

1. Hasil Rata-rata Tekanan Darah

➤ Kelompok Perlakuan

		Statistics			
		TD Sistol Pre Intrv	TD Diastol Pre Intrv	TD Sistol Post Intrv	TD Diastol Post Intrv
N	Valid	21	21	21	21
	Missing	0	0	0	0
Mean		148.3333	89.0476	139.2857	83.5714
Median		150.0000	90.0000	135.0000	80.0000
Mode		140.00	100.00	135.00	80.00
Std. Deviation		8.26640	10.07708	9.25820	6.73477
Minimum		140.00	70.00	125.00	70.00
Maximum		160.00	100.00	155.00	95.00

➤ Kelompok Kontrol

		Statistics			
		TD Sistol Pre Kontrol	TD Diastol Pre Kontrol	TD Sistol Post Kontrol	TD Diastol Post Kontrol
N	Valid	21	21	21	21
	Missing	0	0	0	0
Mean		151.4286	88.8095	146.1905	85.0000
Median		150.0000	90.0000	145.0000	85.0000
Mode		150.00	90.00	140.00	80.00
Std. Deviation		6.91789	6.50092	6.69043	5.91608
Minimum		140.00	80.00	140.00	80.00
Maximum		160.00	100.00	160.00	100.00

2. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TD Sistol Pre Intrv	TD Diastol Pre Intrv	TD Sistol Post Intrv	TD Diastol Post Intrv	TD Sistol Pre Kontrol	TD Diastol Pre Kontrol	TD Sistol Post Kotrol	TD Diastol Post Kontrol
N		21	21	21	21	21	21	21	21
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	148.3333	89.0476	139.2857	83.5714	151.4286	88.8095	146.1905	85.0000
	Std.								
	Deviatio n	8.26640	10.07708	9.25820	6.73477	6.91789	6.50092	6.69043	5.91608
Most Extreme Differences	Absolute	.272	.195	.297	.226	.201	.239	.251	.277
	Positive	.272	.149	.297	.226	.201	.237	.251	.277
	Negative	-.159	-.195	-.162	-.211	-.180	-.239	-.177	-.199
Test Statistic		.272	.195	.297	.226	.201	.239	.251	.277
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.036 ^c	.000 ^c	.006 ^c	.027 ^c	.003 ^c	.001 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test

➤ Kelompok Perlakuan

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Sistol Post Intrv - TD Sistol Pre Intrv	Negative Ranks	21 ^a	11.00	231.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties		0 ^c		
Total		21		

- a. TD Sistol Post Intrv < TD Sistol Pre Intrv
- b. TD Sistol Post Intrv > TD Sistol Pre Intrv
- c. TD Sistol Post Intrv = TD Sistol Pre Intrv

Test Statistics ^a	
	TD Sistol Post Intrv - TD Sistol Pre Intrv
Z	-4.080 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Diastol Post Intrv - TD Diastol Pre Intrv	Negative Ranks	13 ^a	7.00	91.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties		8 ^c		
Total		21		

- a. TD Diastol Post Intrv < TD Diastol Pre Intrv
- b. TD Diastol Post Intrv > TD Diastol Pre Intrv
- c. TD Diastol Post Intrv = TD Diastol Pre Intrv

Test Statistics ^a	
	TD Diastol Post Intrv - TD Diastol Pre Intrv
Z	-3.256 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

➤ Kelompok Kontrol

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Sistol Post Kontrol - TD Sistol Pre Kontrol	Negative Ranks	14 ^a	7.50	105.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	7 ^c		
	Total	21		

a. TD Sistol Post Kontrol < TD Sistol Pre Kontrol

b. TD Sistol Post Kontrol > TD Sistol Pre Kontrol

c. TD Sistol Post Kontrol = TD Sistol Pre Kontrol

Test Statistics^a

	TD Sistol Post Kontrol - TD Sistol Pre Kontrol
Z	-3.397 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Diastol Post Kontrol - TD Diastol Pre Kontrol	Negative Ranks	4 ^a	4.25	17.00
	Positive Ranks	2 ^b	2.00	4.00
	Ties	15 ^c		
	Total	21		

a. TD Diastol Post Kontrol < TD Diastol Pre Kontrol

b. TD Diastol Post Kontrol > TD Diastol Pre Kontrol

c. TD Diastol Post Kontrol = TD Diastol Pre Kontrol

Test Statistics^a

	TD Diastol Post Kontrol - TD Diastol Pre Kontrol
Z	-1.394 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.163

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Uji Mann Whitney

➤ Tekanan Darah Sistolik

	Kategori Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Sistol	Intervensi	21	25.62	538.00
	Kontrol	21	17.38	365.00
	Total	42		

	TD Sistol
Mann-Whitney U	134.000
Wilcoxon W	365.000
Z	-2.290
Asymp. Sig. (2-tailed)	.022

a. Grouping Variable: Kategori Kelompok

➤ Tekanan Darah Diastolik

	Kategori Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD Diastol	Intervensi	21	26.29	552.00
	Kontrol	21	16.71	351.00
	Total	42		

	TD Diastol
Mann-Whitney U	120.000
Wilcoxon W	351.000
Z	-2.792
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Grouping Variable: Kategori Kelompok

Lampiran 16 Data Riwayat Hidup Peneliti

Data Riwayat Hidup

(Curriculum Vitae)

Nama : NUGRAHANI CANDRA KARTIKA

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat , tanggal lahir : Malang, 17 Maret 1999

Alamat : Jl. Pulosari 5 no. 11 RT 01 RW 07,
Purwodadi, Blimbing, Kota Malang

Agama : Islam

Nomor HP : 082131537927

Email : nugrahani.kartika17@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. 2006 – 2012 : SDN Purwodadi 1
2. 2012 – 2015 : SMPN 16 Malang
3. 2015 – 2017 : SMKN 2 Malang
4. 2017 – sekarang : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

