

The background of the page features a repeating watermark of the Universitas Esa Unggul logo. The logo consists of a stylized circular emblem with a blue and orange color scheme, and the text 'Universitas Esa Unggul' in a light blue font.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

KODE RESPONDEN :

Lembar *Informed*

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Bapak/Ibu calon responden

di Wilayah Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Innastia Febryani

NIM : 20160303076

Pekerjaan : Mahasiswi

Alamat : Jl. Dakota, Rt: 02/ Rw: 04, Kelurahan Halim Perdana Kusumah,
Kecamatn Makasar, Jakarta Timur.

Bermaksud akan mengadakan penelitian dengan judul “pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur. Penelitian ini menjamin keamanan dan kenyamanan bagi Bapak/Ibu sebagai responden maupun keluarga Bapak/Ibu serta bermanfaat bagi Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada pasien. Manfaat penelitian bagi Bapak/Ibu adalah meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah. Kerahasiaan semua informasi akan di jaga dan di pergunakan untuk kepentingan penelitian.

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, maka saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan. Atas perhatian dan kesediaan Bapak /Ibu menjadi responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Innastia Febryani

**NIM
20160303076**

LAMPIRAN B

KODE RESPONDEN :

Lembar *Consent*

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca dan memahami isi dan penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, maka saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswi Program studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul Jakarta, yaitu:

Nama : Innastia Febryani
NIM : 20160303076
Pekerjaan : Mahasiswi
Alamat : Jl. Dakota , Rt: 02/ Rw: 04, Kelurahan Halim Perdana Kusumah, Kecamatan Makasar, Jakarta Timur.
Judul Penelitian : Pengaruh Relakasasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta Timur.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan saya maupun keluarga saya, sehingga saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Jakarta, 2018

(.....)

LAMPIRAN C

KODE RESPONDEN :

Kuesioner Penelitian

I. Karakteristik Responden

1. Inisial :
2. Alamat :
3. Usia : Tahun
4. Jenis kelamin (**Lingkari jawaban yang anda pilih**) :
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
5. Pendidikan Terakhir (**Lingkari jawaban yang anda pilih**) :
 - a. Tidak Sekolah
 - b. SD
 - c. SMP
 - d. SMA
 - e. Perguruan Tinggi
6. Riwayat keluarga menderita tekanan darah tinggi (**Lingkari jawaban yang anda pilih**):
 - a. Ya
 - b. Tidak

7. Riwayat merokok (**Lingkari jawaban yang anda pilih**) :

a. Ya

b. Tidak


8. Kosumsi Obat Anti Hipertensi (**Lingkari jawaban yang anda pilih**) :

a. Ya

b. Tidak

LAMPIRAN D

Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Nafas Dalam

| | | | | |
|---|--|---|---------------------------|-------|
|  | TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM | | KODE RESPONDEN | |
| PENGERTIAN | Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan, selain itu rekhnik relaksasi 28 juga meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah | | | |
| TUJUAN | <ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk mencapai ventilasi yang lebih terkontrol 2. Meningkatkan inflasi alveolar maksimal 3. Menghilangkan ansietas 4. Meningkatkan relaksasi otot | | | |
| KEBIJAKAN | Pasien dengan hipertensi | | | |
| PETUGAS | Perawat | | | |
| PERALATAN | Lembar kuesioner, kursi dan lingkungan yang nyaman | | | |
| PROSEDUR PELAKSANAAN | Indikator Malakukan Tindakan | | Ya | Tidak |
| | A. Tahap Persiapan | | | |
| | 1 | Mengumpulkan data | | |
| | 2 | Membuat rencana pertemuan dengan klien | | |
| | 3 | Menyiapkan peralatan | | |
| | B. Tahap Orientasi | | | |
| | 1 | Memberi salam teraupetik | | |
| | 2 | Menjaga Privacy | | |
| | 3 | Menjelaskan, tujuan, waktu, dan tempat prosedur pelaksanaan | | |

| C. Tahap Kerja | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| 1 | Ciptakan lingkungan yang tenang | | |
| 2 | Usahakan tetap rileks dan tenang | | |
| 3 | Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan | | |
| 4 | Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks | | |
| 5 | Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali | | |
| 6 | Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan | | |
| 7 | Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks | | |
| 8 | Usahakan agar tetap konsentrasi | | |
| 9 | Ulangi sampai 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan | | |
| D. Tahap Terminasi | | | |
| 1 | Melakukan evaluasi tindakan | | |
| 2 | Berpamitan dengan klien | | |
| 3 | Mencatat kegiatan dalam lembar observasi tekanan darah | | |

LAMPIRAN E

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) RELAKSASI NAFAS DALAM

Pokok Bahasan : Teknik Relaksasi

Sub Pokok Bahasan : Relaksasi Nafas Dalam

Sasaran : Pasien Hipertensi

Waktu : 35 menit

Tempat : Setiap Rumah Respondent

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan relaksasi nafas dalam secara rutin, diharapkan tekanan darah pasien hipertensi esensial dalam batas normal.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan edukasi relaksasi nafas dalam selama 35 menit diharapkan pasien hipertensi dapat :

- a) Pasien hipertensi esensial mengerti tentang pengertian, tujuan, hal yang diperhatikan sebelum pelaksanaan latihan, persiapan latihan, dan prosedur latihan relaksasi nafas dalam
- b) Pasien hipertensi esensial mampu mempraktekkan relaksasi nafas dalam.

B. Metode

Demonstrasi

C. Media

Leaflet

D. Pelaksanaan Kegiatan

| No | Tahapan | Waktu | Kegiatan | |
|----|-----------|----------|---|--|
| | | | Peneliti | Sasaran |
| 1 | Pembukaan | 5 menit | - Memberi salam - Perkenalan - Menjelaskan tujuan | - Menjawab salam - Mendengarkan - Menyimak |
| 2 | Inti | 25 menit | - Menyimpulkan - Evaluasi - Memberi salam | - Mendengarkan - Memperhatikan - Bertanya |
| 3 | Penutup | 15 menit | - Menyimpulkan - Evaluasi - Memberi salam | - Menyimak - Menjawab - Menjawab salam |

E. Evaluasi

1. Prosedur : Post test

2. Jenis test : Lisan

3. Butir soal :

a. Sasaran mampu menjelaskan pengertian, tujuan, hal yang diperhatikan sebelum pelaksanaan latihan, persiapan latihan, dan prosedur latihan relaksasi nafas dalam

b. Sasaran mampu mempraktekkan relaksasi nafas dalam.

LAMPIRAN F

MATERI RELAKSASI NAFAS DALAM

A. Definisi Relaksasi Nafas Dalam.

Relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta menurunkan tekanan darah (Smeltzer dan Bare, 2013).

B. Tujuan & Manfaat Relaksasi Nafas Dalam.

1. Tujuan Relaksasi Nafas Dalam

Relaksasi nafas dalam merupakan salah satu latihan pernafasan yang banyak dikembangkan dalam kajian fisiterapi. Latihan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan otot-otot pernafasan yang berguna untuk meningkatkan compliance paru untuk meningkatkan fungsi ventilasi dan memperbaiki oksigenasi (Smeltzer dan Bare, 2013).

2. Manfaat Relaksasi Nafas Dalam

Manfaat relaksasi nafas dalam menurut Afa (2014) adalah

- a. Ketentraman Hati.
- b. Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah.
- c. Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah.
- d. Denyut jantung menjadi rendah.
- e. Mengurangi tekanan darah.
- f. Meningkatkan keyakinan.
- g. Kesehatan mental menjadi lebih baik.

C. Prosedur

Adapun langkah-langkah teknik relaksasi nafas dalam menurut Trullyen (2013) adalah sebagai berikut:

1. Fase Persiapan

- a. Persiapan lingkungan
 - 1) Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b. Persiapan klien
 - 1) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan pada klien
 - 2) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring posisi nyaman dan rileks.

2. Fase Prosedur

- a. Ciptakan lingkungan yang tenang.
- b. Usahakan tetap rileks dan tenang
- c. Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan
- d. Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- e. Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali
- f. Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- g. Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- h. Usahakan agar tetap konsentrasi.
- i. Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks.
- j. Ulangi sampai 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.

RELAKSASI NAFAS DALAM



Dibuat Oleh

Innastia Febryani

20160303076

Universitas Esa Unggul

Jakarta Barat

Apa Itu Relaksasi Nafas Dalam ?

Relaksasi nafas dalam adalah aktifitas yang dapat membantu mengatasi stres. Teknik relaksasi ini melibatkan pergerakan anggota badan secara mudah dan boleh dilakukan dimana saja serta dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah serta menurunkan tekanan darah

(Hinkle & Cheever, 2013).



Bagaimana caranya?

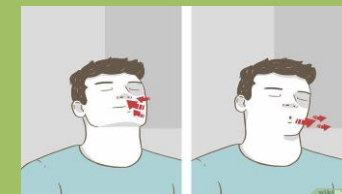
- 1) Ciptakan lingkungan yang tenang



- 2) Usahakan tetap rileks dan tenang



- 3) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hidung



4) Perlahan-lahan udara di hembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks



5) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali



6) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan



7) Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks



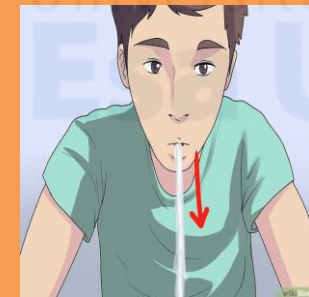
8) Usahakan agar tetap konsentrasi




9) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks



10) Ulangi sampai 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan



Standar Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tekanan Darah

| | | | | |
|---|--|---|-----------------------|-------|
|  | PENGUKURAN TEKANAN DARAH | | KODE RESPONDEN | |
| PENGERTIAN | Kekuatan yang dihasilkan dinding arteri didorong dengan tekanan dari jantung dan diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). | | | |
| TUJUAN | Memngukur tekanan darah pada pasien hipertensi | | | |
| KEBIJAKAN | Pasien dengan hipertensi | | | |
| PETUGAS | Perawat | | | |
| PERALATAN | Lembar kuesioner, kursi dan lingkungan yang nyaman | | | |
| 1PROSEDUR PELAKSANAAN | Indikator Malakukan Tindakan | | Ya | Tidak |
| | A. Tahap Persiapan | | | |
| | 1 | Sphygmomanometer/tensimeter | | |
| | 2 | Stetoskop | | |
| | 3 | Manset | | |
| | 4 | Alat Tulis | | |
| | B. Tahap Orientasi | | | |
| | 1 | Memberi salam teraupetik | | |
| | 2 | Menjaga Privacy | | |
| | 3 | Menjelaskan, tujuan, waktu, dan tempat prosedur pelaksanaan | | |
| | C. Tahap Kerja | | | |
| | 1 | Jelaskan prosedur pada klien. | | |
| | 2 | Siapkan alat tensimeter dan stetoskop. | | |
| | 3 | Cuci tangan | | |
| | 4 | Siapkan klien dengan posisi nyaman. | | |
| | 5 | Lengan baju klien digulung. | | |
| | 6 | Pasang manset tensimeter setinggi detak jantung atau 2,5 cm diatas fossa kubiti/lipat siku (jangan terlalu kencang dan jangan terlalu longgar). | | |
| | 7 | Tepi bawah manset letakkan 2,5 cm diatas arteri brachialis. | | |
| | 8 | Hubungkan pipa tensimeter dengan pipa manset. | | |
| | 9 | Tutup serup balon karet, dan buka kunci reservoir. | | |
| | 10 | Ketahui lokasi arteri brachialis dan letakkan bel | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | atau diagfragma chestpiece diatasnya. | | |
| 11 | | Naikkan tekanan darah dalam manset sampai denyutan hilang, lalu tekanan dinaikkan lagi kira-kira hingga 30 mmHg. Kemudian turunkan secara perlahan. | | |
| 12 | | Tentukan tekanan sistolik dengan mendengarkan bunyi pertama dari tekanan pembuluh darah. | | |
| 13 | | Turunkan tekanan dalam manset sambil mendengarkan hilangnya bunyi tekanan pembuluh darah (tekanan diastolik). | | |
| 14 | | Kempiskan manset dengan sempurna. | | |
| 15 | | Buka manset dari lengan. | | |
| 16 | | Bantu klien kembali ke posisi yang nyaman dan tutup kembali lengan atas. | | |
| 17 | | Beritahu hasil pada klien. | | |
| 18 | | Cuci tangan dan dokumentasikan hasil pengukuran tekanan darah klien. | | |
| | | D. Tahap Terminasi | | |
| 1 | | Melakukan evaluasi tindakan | | |
| 2 | | Berpamitan dengan klien | | |
| 3 | | Mencuci tangan | | |
| 4 | | Mencatat kegiatan dalam lembar observasi tekanan darah | | |

LAMPIRAN K

REKAPITULASI HASIL KUESIONER PENELITIAN PENGARUH RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS KECAMATAN MAKASAR

1. Karakteristik Responden

| Responden | Usia | Jenis Kelamin | Pendidikan Terakhir | Riwayat Keluarga | Riwayat Merokok |
|-----------|------|---------------|---------------------|------------------|-----------------|
| 1 | 41 | Laki – laki | SD | Ya | Ya |
| 2 | 46 | Perempuan | SMP | Tidak | Tidak |
| 3 | 55 | Laki – Laki | SMA | Tidak | Ya |
| 4 | 45 | Laki – Laki | SMA | Ya | Ya |
| 5 | 46 | Laki – laki | SD | Tidak | Ya |
| 6 | 50 | Laki – laki | SMP | Ya | Ya |
| 7 | 54 | Perempuan | SMA | Ya | Tidak |
| 8 | 41 | Laki – Laki | SMP | Tidak | Ya |
| 9 | 47 | Perempuan | SMA | Tidak | Tidak |
| 10 | 53 | Laki – Laki | SD | Ya | Ya |
| 11 | 51 | Perempuan | SMA | Tidak | Ya |
| 12 | 44 | Laki – laki | SD | Ya | Ya |
| 13 | 43 | Perempuan | Perguruan tinggi | Ya | Ya |
| 14 | 48 | Laki – laki | SMP | Ya | Tidak |
| 15 | 60 | Laki - Laki | Tidak Sekolah | Ya | Ya |
| 16 | 48 | Laki - Laki | Perguruan tinggi | Tidak | Ya |
| 17 | 42 | Laki - Laki | SMP | Ya | Ya |
| 18 | 48 | Perempuan | SD | Ya | Tidak |
| 19 | 50 | Laki - Laki | Perguruan tinggi | Ya | Ya |
| 20 | 58 | Perempuan | Tidak sekolah | Tidak | Tidak |

2. Tekanan Darah Sebelum Tindakan Relaksasi Nafas Dalam

| Responden | Hari 1 | Hari 2 | Hari 3 | Hari 1 | Hari 2 | Hari 3 |
|-----------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| | Sistol | Sistol | Sistol | Diastol | Diastol | Diastol |
| 1 | 155 | 140 | 140 | 110 | 105 | 100 |
| 2 | 180 | 170 | 155 | 110 | 105 | 100 |
| 3 | 160 | 155 | 150 | 95 | 90 | 90 |
| 4 | 145 | 145 | 140 | 105 | 100 | 100 |
| 5 | 150 | 145 | 145 | 100 | 95 | 90 |
| 6 | 170 | 165 | 160 | 105 | 100 | 90 |
| 7 | 150 | 150 | 145 | 90 | 90 | 80 |
| 8 | 165 | 155 | 150 | 100 | 95 | 85 |
| 9 | 185 | 180 | 160 | 95 | 90 | 85 |
| 10 | 185 | 160 | 155 | 100 | 95 | 85 |
| 11 | 165 | 150 | 150 | 105 | 100 | 95 |
| 12 | 180 | 170 | 155 | 105 | 100 | 95 |
| 13 | 170 | 160 | 155 | 95 | 90 | 90 |
| 14 | 145 | 140 | 140 | 95 | 85 | 85 |
| 15 | 155 | 145 | 145 | 90 | 85 | 85 |
| 16 | 165 | 155 | 150 | 100 | 95 | 90 |
| 17 | 167 | 155 | 150 | 90 | 85 | 80 |
| 18 | 164 | 150 | 145 | 105 | 95 | 95 |
| 19 | 167 | 155 | 150 | 100 | 95 | 95 |
| 20 | 164 | 160 | 155 | 100 | 95 | 90 |

3. Tekanan Darah Sesudah Tindakan Relaksasi Nafas Dalam

| Responden | Hari 1 | Hari 2 | Hari 3 | Hari 1 | Hari 2 | Hari 3 |
|-----------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|
| | Sistol | Sistol | Sistol | Diastol | Diastol | Diastol |
| 1 | 155 | 150 | 136 | 89 | 84 | 80 |
| 2 | 155 | 150 | 136 | 95 | 90 | 77 |
| 3 | 152 | 146 | 120 | 83 | 81 | 74 |
| 4 | 144 | 142 | 128 | 95 | 90 | 80 |
| 5 | 144 | 142 | 128 | 92 | 84 | 74 |
| 6 | 152 | 142 | 132 | 86 | 81 | 77 |
| 7 | 140 | 138 | 124 | 95 | 90 | 71 |
| 8 | 144 | 142 | 128 | 89 | 84 | 80 |
| 9 | 148 | 142 | 136 | 92 | 84 | 77 |
| 10 | 148 | 142 | 132 | 89 | 87 | 74 |
| 11 | 144 | 138 | 124 | 92 | 84 | 74 |
| 12 | 148 | 146 | 120 | 89 | 87 | 68 |
| 13 | 152 | 150 | 132 | 92 | 84 | 77 |
| 14 | 145 | 138 | 128 | 86 | 87 | 71 |
| 15 | 148 | 146 | 124 | 92 | 81 | 74 |
| 16 | 148 | 146 | 132 | 83 | 84 | 77 |
| 17 | 148 | 135 | 128 | 89 | 78 | 68 |
| 18 | 140 | 138 | 124 | 86 | 87 | 74 |
| 19 | 148 | 138 | 124 | 89 | 84 | 71 |
| 20 | 140 | 135 | 128 | 89 | 87 | 74 |

LAMPIRAN M

DOKUMENTASI (FOTO KEGIATAN PENELITIAN)



Gambar G.2 Pengajuan Surat Izin Penelitian di Puskesmas Kecamatan Makaa



Gambar G.3 Responden mengisi Kuesioner



Gambar. G.4 Peneliti Mengarahkan Responden Mengisi Kuesioner

