

Lampiran 1**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth. Calon Responden

Di Tempat

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan, saya akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Tamping Desa Mojotamping Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Tamping Desa Mojotamping Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal”.

Untuk keperluan tersebut saya memohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan mengisi lembar persetujuan. Identifikasi yang berkaitan dengan ibu/bapak akan dirahasiakan oleh peneliti

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan partisipasi bapak/ibu saya sampaikan terima kasih.

Mojokerto, Mei 2020
Peneliti



YUNIS DWI KURNIASARI
NIM. 201601136

Lampiran 2**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini bersedia ikut berpartisipasi sebagai responden pada penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto,

Nama : Yunis Dwi Kurniasari

NIM : 201601136

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisa pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lanisa yang mengalami hipertensi. Untuk itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa unsur paksaan.

Mojokerto, Mei 2020

Responden

(.....)

Lampiran 3

LEMBAR OBSERVASI

Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Tamping Desa

Mojotamping Wilayah Kerja Puskesmas Bangsal

Nama (inisial) :

No. Responden:

A. Data Umum

Diisi Oleh responden

1. Usia

 45-59 tahun 60-74 tahun

2. Jenis Kelamin

 Laki-laki Perempuan

3. Merokok

 Ya Tidak

4. Mengonsumsi Obat penurun tekanan darah

 Ya Tidak

5. Dalam keadaan stress atau tertekan

 Ya Tidak

6. Lama menderita darah tinggi

 1 – 2 tahun >2 tahun

7. Konsumsi garam

 < ½ sdt dalam sehari > ½ sdt dalam sehari

8. Keluarga (orang tua, saudara kandung) ada yang memiliki riwayat darah tinggi

Ya

Tidak

9. Pendidikan

Tidak sekolah

SD

SMP

SMA

10. Olah raga dalam seminggu 2-3 kali seperti senam, jalan kaki

Ya

Tidak

Diisi peneliti

1. BB :

2. TB :

3. IMT :

4. Status gizi :

Lampiran 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE*

| | |
|-------------------|---|
| Pengertian | <i>Slow deep breathing</i> (nafas dalam) adalah bentuk latihan nafas yang terdiri atas pernafasan abdominal (diafragma) dan purse lips breathing (Asmadi, 2012) |
| Tujuan | Terapi relaksasi nafas dalam dan lambat (<i>slow deep breathing</i>) untuk menurunkan tekanan darah |
| Waktu | Waktu yang dibutuhkan untuk memberikan terapi <i>slow deep breathing</i> 5 menit , frekuensi 1 kali sehari dalam 5 hari |
| Prosedur | <p>1. Persiapan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pasien diukur tekanan darah sebelum terapi b. Siapkan lingkungan yang nyaman dan tenang. c. Kontrak waktu dan jelaskan tujuan <p>2. Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Persiapan sebelum Terapi <ul style="list-style-type: none"> 1) Atur posisi klien duduk dengan rileks 2) Flesikan lutut klien untuk merelaksasikan otot abdomen 3) Tempatkan 1 atau 2 tangan pada abdomen, tepat dibawah tulang iga. b. Pelaksanaan <ul style="list-style-type: none"> 1) Anjurkan klien melakukan tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup. |

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">2) Tarik nafas selama 3 detik dan rasakan abdomen mengembang selama menarik nafas.3) Tahan nafas selama 3 detik.4) Hembuskan udara lewat bibir seperti meniup (purse lips breathing) secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak ke bawah.5) Ulangi langkah 1 sampai 4 selama 5 menit dengan tiap menit 6 siklus. <p>c. Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1) Setelah exercise selesai dilaksanakan ukur tekanan darah pasien |
|--|---|

Lampiran 6

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) MENGUKUR
TEKANAN DARAH**

| | |
|-------------------|--|
| Pengertian | Tekanan darah adalah gaya yang diberikan darah pada dinding pembuluh darah. (Manurung, 2018) |
| Tujuan | Mengetahui nilai tekanan darah |
| Prosedur | <p>1. Persiapan Alat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Stetoskop 2) Spigmomanometer <p>Gunakan ukuran manset yang sesuai dengan lingkaran lengan atas. Ukuran manset standart: panjang 35 cm, lebar 12-13 cm. Gunakan ukuran yang lebih besar untuk LILA >32 cm, dan ukuran lebih kecil untuk anak</p> <p>2. Persiapan pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Menjelaskan kepada klien tindakan yang akan dilakukan. 2) Pasien harus Tenang, tidak dalam keadaan cemas atau gelisah, maupun kesakitan. Dianjurkan istirahat 5 menit sebelum pemeriksaan. 3) Pasien tidak mengkonsumsi kafein maupun merokok, ataupun melakukan aktivitas olahraga minimal 30 menit sebelum pemeriksaan. 4) Pasien tidak mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi. 5) Pasien tidak sedang menahan buang air kecil maupun buang air besar. 6) Pasien tidak menggunakan pakaian ketat terutama dibagian lengan. 7) Pasien diam, tidak berbicara saat dilakukan pemeriksaan. 8) Mendekatkan alat kesamping pasien. |

- 9) Mengatur posisi klien yaitu posisi duduk (posisi terbaik) dengan cara gunakan meja untuk menopang lengan dan kursi bersandar untuk meminimalisasi kontraksi otot isometrik, posisi fleksi lengan bawah dengan siku setinggi jantung, kedua kaki menyentuh jantung dan tidak disilangkan.

Prosedur Kerja

Cara Palpasi:

- 1) Mencuci tangan
- 2) Menyingsingkan lengan baju pasien
- 3) Palpasi arteri brakialis (lengan) dan posisikan manset 2,5 cm diatas sisi denyut arteri brakhialis
- 4) Pusatkan anak panah yang tertera pada manset ke arteri brakhialis dan lingkarkan manset dengan rapi dan tidak ketat/ tidak longgar.
- 5) Cari kembali lokasi denyut brakialis . Palpasi arteri distal dari manset dengan ujung jari tangan yang nondominan sambil mengembangkan kantung manset sampai tekanan 30 mmHg diatas titik dimana denyut arteri menghilang. Perlahan kempiskan manset, perhatikan sampai denyut kembali teraba (sistolik secara palpasi)
- 6) Kempiskan manset sepenuhnya dan tunggu sampai 30 detik.
- 7) Buka Manset kemudian catat hasil
- 8) Cuci tangan

Cara Auskultasi:

- 1) Mencuci tangan
- 2) Menyingsingkan lengan baju pasien
- 3) Palpasi arteri brakialis (lengan) dan posisikan manset 2,5 cm diatas sisi denyut arteri brakhialis
- 4) Pusatkan anak panah yang tertera pada manset ke arteri

| | |
|--|--|
| | <p>brakhialis dan lingkarkan manset dengan rapi dan tidak ketat/ tidak longgar</p> <ol style="list-style-type: none">5) Pasang stetoskop ditelinga pastikan suara terdengar jelas6) Cari kembali lokasi arteri brakialis. Letakkan bel steteoskop diatasnya.7) Tutup katup tekanan searah jarum jam sampai erat.8) Memompa manset sampai sfigmomanometer menunjukkan 30 mmHg diatas titik tempat nadi brakialis tidak terdengar lagi.9) Lepaskan katup dengan pelan sehingga jarum manometer akan turun sebanyak 2-3 mmHg/detik.10) Perhatikan titik pada manometer saat bunyi pertama jelas terdengar.11) Lanjutkan membuka katup secara perlahan dan perhatikan titik dimana bunyi menghilang. Biarkan 10-20 detik setelah suara terakhir, lalu biarkan seluruh udara keluar dari kantung.12) Lepaskan manset dari ekstremitas, kecuali dibutuhkan pengukuran ulang. Bila mengulang prosedur tunggu 2 menit, gunakan pemeriksaan kedua sebagai dasar. Jika perbedaan melebihi 5 mmHg, dibutuhkan pengukuran tambahan.13) Bantu klien pada posisi yang nyaman dan kembalikan posisi pakain klien14) Desinfektan bagian telinga dan diafragma stetoskop dengan kapas alkohol15) Diskusikan hasil pemeriksaan dengan klien16) Mencuci tangan |
|--|--|

Lampiran 7**TABULASI DATA UMUM**

| No Resp | Usia | Jenis Kelamin | IMT | Merokok | Obat Antihipertensi | Stress | Lama Menderita HT | Garam | Riwayat Keluarga HT | Pendidikan | Olahraga |
|----------------|-------------|----------------------|------------|----------------|----------------------------|---------------|--------------------------|--------------|----------------------------|-------------------|-----------------|
| 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 5 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 6 | 2 | 1 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 7 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 8 | 2 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 9 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 10 | 1 | 1 | 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 11 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 12 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 13 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 14 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| 15 | 1 | 2 | 5 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 |

Keterangan:

| Usia | Jenis Kelamin | Merokok | Obat antihipertensi |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Kode 1 : 45-59 tahun | Kode 1 : Laki-laki | Kode 1 : Ya | Kode 1 : Ya |
| Kode 2 : 60-74 tahun | Kode 2 : Perempuan | Kode 2 : Tidak | Kode 2 : Tidak |
| Stress | Lama menderita hipertensi | Konsumsi garam | Riwayat Keluarga menderita HT |
| Kode 1 : Ya | Kode 1 : 1-2 tahun | Kode 1 : <1/2 sdt dalam sehari | Kode 1 : Ya |
| Kode 2 : Tidak | Kode 2 : >2 tahun | Kode 2 : >1/2 sdt dalam sehari | Kode 2 : Tidak |
| Pendidikan | Olahraga seminggu 2-3 kali | IMT | |
| Kode 1 : Tidak sekolah | Kode 1 : Ya | Kode 1 : Kurus tingkat berat | |
| Kode 2 : SD | Kode 2 : Tidak | Kode 2 : Kurus tingkat ringan | |
| Kode 3 : SMP | | Kode 3 : Normal | |
| Kode 4 : SMA | | Kode 4 : Gemuk tingkat ringan | |
| | | Kode 5 : Gemuk tingkat berat | |

TABULASI DATA KHUSUS

| No Responden | TD Sistole Pre Test | TD Sistole Post Test | TD Diastol Pre Test | TD Diastol Post Test |
|---------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1 | 157 | 150 | 99 | 94 |
| 2 | 140 | 135 | 90 | 88 |
| 3 | 155 | 147 | 96 | 92 |
| 4 | 152 | 145 | 90 | 84 |
| 5 | 162 | 155 | 100 | 97 |
| 6 | 155 | 150 | 102 | 100 |
| 7 | 157 | 149 | 95 | 90 |
| 8 | 160 | 155 | 105 | 100 |
| 9 | 165 | 159 | 105 | 102 |
| 10 | 159 | 152 | 94 | 90 |
| 11 | 155 | 150 | 97 | 93 |
| 12 | 146 | 142 | 90 | 88 |
| 13 | 157 | 152 | 100 | 95 |
| 14 | 167 | 158 | 93 | 88 |
| 15 | 162 | 155 | 108 | 102 |

Lampiran 8

A. HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI DATA UMUM

| | | Usia | | | |
|-------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | 45-59 Tahun | 4 | 26.7 | 26.7 | 26.7 |
| | 60-74 tahun | 11 | 73.3 | 73.3 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

| | | Jenis Kelamin | | | |
|-------|-----------|---------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Laki-laki | 4 | 26.7 | 26.7 | 26.7 |
| | Perempuan | 11 | 73.3 | 73.3 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

| | | Pendidikan | | | |
|-------|---------------|------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Tidak Sekolah | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| | SD | 6 | 40.0 | 40.0 | 46.7 |
| | SMP | 5 | 33.3 | 33.3 | 80.0 |
| | SMA | 3 | 20.0 | 20.0 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

IMT

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | kurus tingkat ringan | 1 | 6.7 | 6.7 | 6.7 |
| | Normal | 5 | 33.3 | 33.3 | 40.0 |
| | Gemuk tingkat ringan | 2 | 13.3 | 13.3 | 53.3 |
| | Gemuk tingkat berat | 7 | 46.7 | 46.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Merokok

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ya | 2 | 13.3 | 13.3 | 13.3 |
| | Tidak | 13 | 86.7 | 86.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Obat Antihipertensi

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak | 15 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Stress

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ya | 5 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | Tidak | 10 | 66.7 | 66.7 | 100.0 |
| | Total | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Lama Menderita Hipertensi

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1-2 Tahun | 5 | 33.3 | 33.3 | 33.3 |
| | > 2 Tahun | 10 | 66.7 | 66.7 | 100.0 |
| Total | | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Konsumsi Garam

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | > 1/2 sdt dalam sehari | 15 | 100.0 | 100.0 | 100.0 |

Riwayat Keluarga Hipertensi

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ya | 6 | 40.0 | 40.0 | 40.0 |
| | Tidak | 9 | 60.0 | 60.0 | 100.0 |
| Total | | 15 | 100.0 | 100.0 | |

Olah Raga

| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Ya | 6 | 40.0 | 40.0 | 40.0 |
| | Tidak | 9 | 60.0 | 60.0 | 100.0 |
| Total | | 15 | 100.0 | 100.0 | |

B. HASIL DISTRIBUSI FREKUENSI DATA KHUSUS

Tekanan Darah Sebelum Diberikan *Slow Deep Breathing Exercise*

Statistics

| | | Tekanan Darah Sistole Pre Test | Tekanan Darah Diastole Pre Test |
|------------------------|---------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| N | Valid | 15 | 15 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 156.60 | 97.60 |
| Skewness | | -.940 | .243 |
| Std. Error of Skewness | | .580 | .580 |
| Minimum | | 140 | 90 |
| Maximum | | 167 | 108 |

Tekanan Darah Sesudah Diberikan *Slow Deep Breathing Exercise*

Statistics

| | | Tekanan Darah Sistole Post Test | Tekanan Darah Diastole Post Test |
|------------------------|---------|---------------------------------------|--|
| N | Valid | 15 | 15 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 150.27 | 93.53 |
| Skewness | | -.951 | .150 |
| Std. Error of Skewness | | .580 | .580 |
| Minimum | | 135 | 84 |
| Maximum | | 159 | 102 |

*Uji Paired T Test***Paired Samples Statistics**

| | | Mean | N | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|----------------------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | Tekanan Darah Sistole Pre Test | 156.60 | 15 | 6.926 | 1.788 |
| | Tekanan Darah Sistole Post Test | 150.27 | 15 | 6.273 | 1.620 |
| Pair 2 | Tekanan Darah Diastole Pre Test | 97.60 | 15 | 5.779 | 1.492 |
| | Tekanan Darah Diastole Post Test | 93.53 | 15 | 5.680 | 1.467 |

Paired Samples Correlations

| | | N | Correlation | Sig. |
|--------|--|----|-------------|------|
| Pair 1 | Tekanan Darah Sistole Pre Test & Tekanan Darah Sistole Post Test | 15 | .981 | .000 |
| Pair 2 | Tekanan Darah Diastole Pre Test & Tekanan Darah Diastole Post Test | 15 | .971 | .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 Sistole Pre Test - Tekanan Darah Sistole Post Test | 6.333 | 1.447 | .374 | 5.532 | 7.135 | 16.946 | 14 | .000 |
| Pair 2 | Tekanan Darah Diastole Pre Test - Tekanan Darah Diastole Post Test | 4.067 | 1.387 | .358 | 3.299 | 4.835 | 11.355 | 14 | .000 |

Lampiran 9



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
 BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
 Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
 Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI



Judul proposal Skripsi ini telah disetujui untuk selanjutnya dilakukan penyusunan proposal penelitian,

Judul Proposal : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari

NIM : 201601136

Disetujui oleh:

| Pembimbing | Nama Pembimbing | Tanggal Disetujui | Tanda Tangan |
|------------|---|-------------------|--------------|
| I | Faisal Ibnu, S.Kep, Ns., M.Kes NIK. 162 601 026 | 26/10/19 | |
| II | Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.kom NIK. 162 601 027 | 24 Oktober 2019 | |

Lampiran 10



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul Proposal : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Pembimbing I : Faisal Ibnu, S.Kep,Ns.,M.Kes

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|-------------|---|--------------|
| | 29 10 19 | Accc judul & layout BAB I | |
| | 1 4 19 | Rev: latar belakang, konsep + definisi | |
| | 8 11 19 | Rev: penulisan pd 7a dan membuat layout BAB II | |
| | 15 2 20 | Prinsip keas BAB I BAB II → Rev. K. Teori konsep BAB III → Rev. fisiologi, supel, P.O, K. kerja del. Layout buat usulan | |

Lampiran 11



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari

NIM : 201601136

Judul Proposal : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Pembimbing I : Faisal Ibnu, S.Kep,Ns.,M.Kes

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|----------|--------------------------|--------------|
| | 12/02/20 | Pinj. Acc. Uj. proposal. | Fas. |

Lampiran 12



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul Proposal : Pengaruh slow Deep Breathing Exercise.....
terhadap penurunan tekanan darah pada lansia Dengan Hipertensi
Pembimbing II : Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp.Kep.Kom

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|-----------------|--|--------------|
| 1 | 24 oktober 2019 | ACC judul "Pengaruh slow Deep Breathing Exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia." | |
| | 2-12-18 | Bab 2: Def = definisi / pengertian faktor S/D → risiko Ciri-ciri lansia HT, pender SDB | |
| | 11-2-20 | Bab 1: 3 paragraf Bab 1: Intro, just, pen. masalah Bab 2: SDB Bab 3: ppi, sg, analisis data Simpulan SDB, materi SDB | |
| | 20-2-20 | Bab 1: latar, just, tuju, sel Bab 2: ppi yg menyakit berdasarkan SDB Bab 3: idem | |

Lampiran 13



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul Proposal : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Pembimbing II : Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|---------|--|--------------|
| | 22-2-20 | Gab 1-3 "Ae" Pembimbing Uraian proposal | |

Lampiran 14



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI



Proposal Skripsi ini telah diujikan,

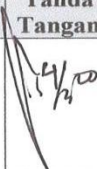


Judul Proposal : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi

Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari

NIM : 201601136

Tanggal Ujian : 26 Februari 2020

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

| No | Nama Penguji | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|---|--|---|
| 1 | Penguji I: Heri Triwibowo, S.Kep,Ns.,M.Kes | 1. Kerangka Konsep 2. Definisi Operasional 3. Data Khusus |  |
| 2 | Penguji II: Faisal Ibnu, S.Kep,Ns.,M.Kes | 1. Redaksi Judul Harus Piramida Terbalik. 2. Sistematika Penulisan (spasi, tanda baca, dll) 3. Populasi, Sampel, Sampling 4. Definisi Operasional Pada Lansia 5. Daftar Pustaka 6. Kerangka Kerja |  |
| 3 | Penguji III: Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom | 1. Populasi 2. Tanda Tangan Pada Lembar Permohonan. 3. Data Umum 4. Analisa Uji Statistik | 5/4/2020  |

Lampiran 15



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi
Pembimbing : Faisal Ibnu, S. Kep, Ns., M. Kes

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|------------|--|--------------|
| 1 | 3/03/2020 | ACC bab 1-3. Lanjut Pengambilan data | |
| 2 | 15/04/2020 | penelitian | |
| 3 | 20/06/2020 | Konsultasi pengambilan data penelitian: 1. Populasi 2. Data khusus 3. Keterbatasan 4. Abstrak 2 bahasa | |
| 4 | 24/06/2020 | ACC BAB 1-5. Persiapkan ujian sidang | |

Lampiran 16







**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI



Nama Mahasiswa : Yunis Dwi Kurniasari
NIM : 201601136
Judul Skripsi : Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi
Pembimbing : Rina Nur Hidayati, M.Kep., Sp. Kep. Kom

| No | Tanggal | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|------------|--|---|
| 1 | 13/04/2020 | ACC bab 1-3. Lanjut pengambilan data |  |
| 2 | 13/04/2020 | Penelitian |  |
| 3 | 20/06/2020 | Konsultasi pengambilan data penelitian 1. DO 2. Prosedur diberi tanggal 3. Populasi 4. Analisa univariat 5. Pembacaan presentase 6. Data khusus 7. Pembahasan sesuai FTO 8. Abstrak 2 bahasa |  |
| 4 | 24/06/2020 | ACC Bab 1-5. Persiapkan ujian sidang. Buat PPT |  |

Lampiran 17



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BINA SEHAT PPNi MOJOKERTO**
Jl. Raya Jabon Km 6 Mojokerto, Telp/Fax. (0321) 390203
Email : stikes_ppni@telkom.net

LEMBAR REVISI UJIAN SKRIPSI



Skripsi ini telah diujikan,

Judul Sripsi : **Pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi**

Nama Mahasiswa : **Yunis Dwi Kurniasari**

NIM : **201601136**

Tanggal Ujian : **26 Juni 2020**

Dengan Revisi Sebagai Berikut :

| No | Nama Penguji | Uraian Bimbingan | Tanda Tangan |
|----|--|--|---------------|
| 1 | Penguji I: Heri Triwibowo, S.Kep,Ns.,M.Kes | 1. Opini dalam pembahasan 2. Saran bagi responden dan keluarga 3. Kode dalam tabulasi data | |
| 2 | Penguji II: Faisal Ibnu, S.Kep,Ns.,M.Kes | 1. Saran bagi peneliti selanjutnya 2. Tabel perbedaan tekanan darah | 18/7/2020 |
| 3 | Penguji III: Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom | 1. Prosedur penelitian 2. Keterbatasan | 13/7/2020 |

Lampiran 18



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (S T I K E S)

BINA SEHAT PPNI
KABUPATEN MOJOKERTO

PROGRAM STUDI : • S1 KEPERAWATAN • PROFESI NERS • S2 KEPERAWATAN • D III KEPERAWATAN
• D III KEBIDANAN • S1 KEBIDANAN • PROFESI KEBIDANAN

Alamat : Jl. Raya Jabon km. 6 Mojokerto Telp./Fax (0321) 390203 email : stikes_ppni@yahoo.co.id

Nomor : IV.b / 04 / S.1 KEP – KS / I / 2020
Lamp : -
Perihal : Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Kepada,
Yth : Bupati Mojokerto

Di
MOJOKERTO

Dengan hormat,

Sehubungan dengan tugas akhir mahasiswa Prodi S.1 Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto tahun ajaran 2019/2020, tentang pembuatan Skripsi .

Terkait dengan hal itu maka, kami butuhkan informasi berupa data yang dapat dijadikan dasar dalam pembuatan tugas akhir . Untuk itu kami mohon sekiranya Bapak / Ibu memberikan ijin kepada anak didik kami dalam memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan yang ada. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah :

NAMA : YUNIS DWI KURNIASARI
NIM : 201601136
Judul : Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

Demikian permohonan ijin ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dr. MUHAMMAD SAJIDIN, S.Kp. M.Kes.

NIK. 162 601 011

Tembusan :

1. Yth, Kepala Bakesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Yth, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto
3. Yth, UPT Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto
4. Arsip

Lampiran 19



PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Jenderal A. Yani Nomor 16 Mojokerto Kode Pos 61318 Jawa Timur
 Telp./Fax. (0321) 321 953
 Website : <http://bakesbangpol.mojokertokab.go.id>

REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN

Nomor : 070/041 /1416-206/2020

Dasar : a. Surat dari Ketua Stikes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto tanggal 9 Januari 2020 Nomor : IV.b/010/S.IKEP-KS/I/2020, Perihal Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian;
 b. Disposisi Asisten Sekretaris Daerah Kabupaten Mojokerto Bidang Pemerintahan dan Kesejahteraan Rakyat tanggal 9 Januari 2020 Nomor : 072/334/416-206/2020;
 c. Pertimbangan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto tanggal 9 Januari 2020 Nomor : 072/900/416-102.C/2020, perihal Tidak Keberatan Dilaksanakan Penelitian/Survey/ Kegiatan.

Menimbang : Hasil verifikasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto, berkas persyaratan administrasi telah memenuhi syarat sesuai Peraturan Bupati Mojokerto Nomor 66 Tahun 2012.

Bupati Mojokerto, memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama Penanggungjawab : **Dizka Fara Listanti**
 b. Alamat Penanggungjawab : Dsn. Iosari barat Ds. sidoharjo Rt. 06 Rw. 01 kec. gedeg kab.Mojokerto / 08565511220
 Nomor Telp./HP
 c. Asal Instansi/Organisasi/Lembaga : Stikes Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto
 d. Pekerjaan : Mahasiswa
 e. Kebangsaan : Indonesia

Untuk mengadakan Penelitian/Survey/Kegiatan, dengan :

a. Judul Penelitian/Tema Kegiatan : Pengaruh Senam Ergonomik dengan Music Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi
 b. Tujuan Penelitian/Kegiatan : Menyelesaikan Skripsi
 c. Lokasi Penelitian/Kegiatan : UPT Puskesmas Bangsal
 d. Lama Penelitian/Kegiatan : 6 (enam) Bulan
 3 Februari 2020 s.d 31 Juli 2020
 e. Bidang Penelitian/Kegiatan : Kesehatan
 f. Status Penelitian/Kegiatan : Mandiri
 g. Jumlah Anggota Peneliti/Kegiatan : -
 h. Jumlah Warga Negara Asing (WNA) : -
 i. Nama Anggota Penelitian/Kegiatan :

Dengan Ketentuan : **Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat/lokasi penelitian/survey/kegiatan serta bersedia melaporkan hasil dari penelitian/kegiatan dalam bentuk Hardcopy dan Softcopy kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mojokerto**

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mojokerto, 15 Januari 2020

a.n. BUPATI MOJOKERTO
 KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 KABUPATEN MOJOKERTO
 u.b.

Kepala Bidang Kewaspadaan dan Kajian Strategis

Drs. ROUL AMRULLOH

Penata Tk. I

NIP. 19680417-199503 1 002

TEMBUSAN :

- Yth. 1. Bpk. Bupati Mojokerto (sebagai laporan);
 2. Sdr. Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto;
 3. Sdr. UPT Puskesmas Bangsal Kab. Mojokerto;
 4. Sdr. Ketua Stikes Bina Sehat Ppni Kab. Mojokerto

Lampiran 20



PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
DINAS KESEHATAN
 Jalan R.A Basuni No. 4 Mojokerto, Kode Pos 61361 Jawa Timur
 Telp. (0321) 321957 Fax. (0321) 390113
 Website : <http://mojokertokab.go.id/mik/sub/dinkes>
 Email : dinkeskabmojokerto@gmail.com

Mojokerto, 29 Januari 2020

Nomor : 072/ ~~1000.C~~ /416-102.C/2020
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Studi pendahuluan dan penelitian

Kepada
 Yth. Kepala UPT Puskesmas Bangsal
 di -
MOJOKERTO

Menindaklanjuti Surat Keterangan dari STIKES Bina Sehat PPNI Nomor : IV.b/04/S.1KEP-KS/I/2020 pada tanggal 09 Januari 2020 dan Kepala Bangkesbangpol : Nomor : 070/040/416-206/2020 Pada Tanggal 15 Januari 2020 tentang Research/PKL/KKN/Ijin Penelitian/Survey Pendahuluan oleh mahasiswa An YUNIS DWI KURNIASARI dengan judul "Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia".

Dengan ini kami pada prinsipnya tidak keberatan, menyetujui serta merekomendasikan untuk pelaksanaan kegiatan dimaksudkan yang akan dilaksanakan selama 6 (Enam) Bulan, terhitung mulai tanggal 03 Februari s/d 31 Juli 2020.

Dalam pelaksanaannya diharapkan agar UPT yang terkait dengan lokasi penelitian dapat memberikan pengarahan dan bimbingan serta pada akhir kegiatan mahasiswa tersebut diatas diwajibkan membuat laporan yang ditujukan kepada :

1. Bupati Mojokerto c.q. Kepala Bankesbangpol Kabupaten Mojokerto
2. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto c.q. Kepala Bidang Sumber Daya Kesehatan (SDK)
3. Kepala UPT yang digunakan sebagai lokasi penelitian.

Demikian untuk mendapatkan perhatian dan pelaksanaannya.

a/n KEPALA DINAS KESEHATAN
 KABUPATEN MOJOKERTO
 KEPALA BIDANG SUMBER DAYA KESEHATAN



 Sdr. _____, S.Kep.Ners.
 Kepala Tk I

NIP. 19711027 199703 1006

Tembusan disampaikan Kepada :

1. Ketua STIKES Bina Sehat PPNI
2. Sdr. Yang Bersangkutan

Lampiran 21



PEMERINTAH KABUPATEN MOJOKERTO
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS BANGSAL

Jl. Raya Puloniti No. 01 Kec Bangsal, Kab.Mojokerto Kode Pos 61381 ☎ (0321) 327950
Email: puskesmasbangsal67@yahoo.co.id

Mojokerto, 03 Februari 2020

Nomor : 440/308-A/416-102.6/2020
Sifat : Biasa
Lampiran :-
Perihal : Pemberian Ijin Studi Pendahuluan dan
Penelitian

Kepada
Yth. Ketua STIKes Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto
di-
MOJOKERTO

Menindaklanjuti Surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Mojokerto Nomor : 072/1200.c/416-102.C/2020 tanggal 29 Januari 2020 perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, maka dengan ini kami menyetujui dan memberi ijin kepada Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto a/n **YUNIS DWI KURNIASARI, NIM : 201601136**, dengan judul penelitian: **"Pengaruh Slow Deep Breathing Exercise terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia"** terhitung mulai tanggal 03 Februari s/d 31 Juli 2020.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kepala UPT Puskesmas Bangsal

dr **ULFAH KURNIASARI**
NIP.19820913 201001 2 009

Lampiran 22



