

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Steveny Alpaik Susilo
NIM : 032119901079

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas :

No	Bidang/departemen	Judul
1	Keperawatan Gerontik	Penerapan Terapi relaksasi Benson untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di wilayah UPT ESTU Khusus Khatimuh
2	Keperawatan Gerontik	Penerapan Terapi foot Massage terhadap Perilaku Teman Prah pada Lansia Dengan Hipertensi
3	Keperawatan Jiwa	Penerapan Terapi Menghacik dan Menggambar pada pasien Halusinasi Pendengaran di ES Jura Tanpa Pecanbaru

Usulan nama pembimbing:

1. Ms. Bayanti, S.Kep., S.Pd., M.Kes
2. Rusehering, S.Pd., M.Kes

Hari/Tanggal : senin, 12 februari 2024

Pengumpulan Pukul : 16-46

Judul KTI yang disetujui : Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Menurunkan TD pada Lansia Dengan Hipertensi di wilayah UPT ESTU Khusus Khatimuh Pekanbaru, 12 februari 2024

Kaprodi : Dll Keperawatan

Koordinator MK KTI Program Studi : Dll Keperawatan





(Ms. Bayanti, S.Kep., S.Pd., M.Kes) (Ms. Melly, SST., S.Kep., M.Kes)

NIP. 196910221999032002

NIP. 19790102200422002

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Ms. Idayanti, S.Kep, SId, M.Pes
2. NIP : 196910111999032002
3. Pangkat/golongan : Penata TK I/III
4. Jabatan : Ka. Prodi D III
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Piau
6. Pendidikan terakhir : S-2 Kesehatan Masyarakat
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Kemanga, gg. Tenkang nos Surajadi Peranbaru
 - b) Telp/Hp : 08535530069
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Surajadi
 - d) Telp kantor : 0761-36501

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Steveny Alfaah Susilo
- NIM : 20211990679
- Dengan Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Meredakan Tekanan Arterial pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPT BSW Khusnul Khotimah

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 12 - 02 - 2019



Ms. Idayanti, S.Kep, SId, M.Pes

Lembar Kesiadaan Pembimbing II

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- 1. Nama : Hj. Rusherina, S.Pd, S.Tep., M.Pes
2. NIP : 196509291938032002
3. Pangkat/golongan : Pembina
4. Jabatan : Ketua Jurusan
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Piau
6. Pendidikan terakhir : S. Kesehatan Masyarakat
7. Kontak person
a) Alamat rumah : Jln. Jaka Blok B No.9
b) Telp/Hp : 0852 7171 9987
c) Alamat kantor : Jln. Melur Sukyadi No. 103
d) Telp kantor : 876136581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : Steveay Alfath Lusio
NIM : 202119901079
Dengan Judul : Penerapan Terapi Pemasasi Senam untuk Mengurangi Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPT PSTW Khusrul Khatimah Kota Pekanbaru

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 15 Maret 2019

(Hj. Rusherina, S.Pd, S.Tep, M.Pes)

Surat Rekomendasi Penelitian DPMTSP



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmtsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/63584
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN KTI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Pra Riset dari : **Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP.03.03/F.LII1/111/2024 Tanggal 28 Februari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

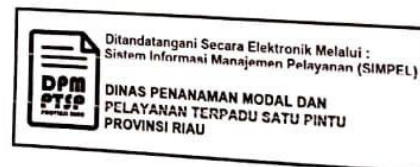
1. Nama : **STEVENY ALFATH SUSILO**
2. NIM / KTP : 032114401079
3. Program Studi : **KEPERAWATAN**
4. Jenjang : **DIII**
5. Alamat : **JL. KUBANG RAYA, PERUMAHAN GRAHA KUALU PAYUNG SEKAKI**
6. Judul Penelitian : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH**
7. Lokasi Penelitian : **UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU**

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 6 Maret 2024



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Sosial Provinsi Riau di Pekanbaru
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

Lembar Konsultasi

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Steveny Alfath Susilo
 NIM : 203211410107
 Nama Pembimbing : Ns. Bayanti, S.Pd, S.Psi, M.Ps.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	12/02/2019	Bimbingan serta pengajuan dan acc judul	judul KTI yg & Betula NO 1. - acc judul	
2.	28/02/2019	Bimbingan Bab I	Latar belakang - sumber data - Tujuan penelitian - Manfaat penelitian	
3.	19/03/2019	Bimbingan proposal	Daftar pustaka BAB 1 - halaman daftar gambar, jt tidak ada tidak visible simbol. Latar belakang : - rumus penelitian BAB 2 - Tujuan pustaka - tujuan TMR BAB 3 *Subjek studi kasus. Etiologi. *Definisi Operasional. *Tempat & waktu penelitian	
4.	17/03/2019			




LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Steveny Alpeh Risu
 NIM : 1032119101079
 Nama Pembimbing : Ns. Isyanti, S. Ego, M. Kes.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5	11/03/24 15:00	Bab 3	- Bab 3 : - Pengumpulan Data (identifikasi) - Etika Penelitian.	
6.	15/03/24 13:30	Spasi pada cover - Halaman Pengesahan - Daftar Isi - Daftar Tabel - Daftar IV - Daftar Operasional - Subjek dan Fokus - BAB 3 : tempat dan waktu, pengumpulan data	- teruliskan bahan yggr di minggu. Cover - spasi pd cover - isian daftar isi buku - tabel berubah judul "klasifikasi hipertensi" - Daftar isi : 2 spes pustaka - Baca forsep penelitian	
7.	18/03/24 19:20	Spasi pd halaman 94.	- baca forsep penelitian - ubahlah mini arch	
8.	18/03/24	Proposal Bab 1 - 3	tee r/ujian propul KTI	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Stevany Aepath Susilo
 NIM : 002100101071
 Nama Pembimbing : Dr. Idyanti, S.Kep., S.Pd., M.Psi

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
9.	17/05/19.	Bab 9. & 5	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan penulisan pada Tabel 9.3 - perubahan isi dari tabel 9.3 - perbaikan tata letak lambaian subjek studi kasus - perbaikan penulisan gambar 9.1. - membuat tabel untuk hasil tes pre + post - perbaikan formatasi studi kasus 	
10.	21/05/19 06.00 WIB	Bab 9. & 5	<ul style="list-style-type: none"> - perbaikan tulisan besarnya pd gambar 9.2 - formatasi tabel untuk data - data penunjang. - perbaikan formatasi penulisan di 9.3 	
11.	21/05/19. 14.08 WIB	Bab 9 & 5 Abstrak	<ul style="list-style-type: none"> -> Diperbaiki kembali 	



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Steveny A. Pathi Haru.
 NIM : 202144017
 Nama Pembimbing : M. Idayanti, S.Pd., M.Pd.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
12.	24/05/24. 15.00	Bab 1 - 5 cover, Abstrak & lampiran dll	ACE vtlr mengikuti ujian seminar Haru	<u>J. Haru</u>


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Steveny Alghatho Suro.
 NIM : 03249904079
 Nama Pembimbing : Hj. Firdausy, S.Pd, S.Tp, M.Pd.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	9/05/2019	bimbingan penulisan proposal.	<ul style="list-style-type: none"> - penulisan pd nomor halaman objektifitas keak double. - perbaikan penulisan spasi. jarak spasi antara sub judul dg sub judul berantreya - spasi antara tabel dengan sumber jangan feble jaah - judul pokok jangan dipisahkan dengan isi. Gabungkan antara judul dan isi teks. - pemomoran objektifitas - Margin pd BAtB 3, 4, 3, 3 - jarak spasi antara sub bab dengan awal teks. 	
2.	15/05/2019	Bimbingan proposal Acc proposal penulisan penutupnya	Acc	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Stevany Adhika Azzahra
 NIM : 80221119010279
 Nama Pembimbing : Hj. Ruzhenia S.Pd., S.Kep., M.Kes.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
3.	27/05/24	Bimbingan lesur FTI lab 1-5	Acc	

Lembar Revisi Proposal


LEMBAR REVISI

Nama : Steveny Alfath Susilo
 NIM : P032114401079

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	Perbaikan penulisan pada foto pengantar	Perbaikan penulisan
2.	Bab 1 / hal. 2, hal. 3	Perbaikan penulisan
3.	Bab 2 / hal. 38	Perbaikan penulisan


Pekanbaru, 12 Maret 2019

Sebelum direvisi,


 (Ns. Usraheli, S.Tp., M.Keq.)

Pekanbaru, 28 Maret 2019

Sudah direvisi,


 (Ns. Usraheli, S.Tp., M.Keq.)

LEMBAR REVISI

Nama : Steveny Alfath Susilo

NIM : P032114401079

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.		kecil gitu dari responden
2.		lari di buku 4/ sumber data.

Pekanbaru, 22 Maret 2019

Sebelum direvisi,


(Husnan S.Fp. MKM)

Pekanbaru, Maret 2019.

Sudah direvisi,


(Husnan S.Fp. MKM)

Surat Keterangan Selesai Penelitian



DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU
UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
"KHUSNUL KHOTIMAH"
 Jalan Kaharuddin Nasution Nomor : 116 Telp (0761) 674618 Kode Pos : 28284
PEKANBARU

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Nomor : 000.9.6/UPT. PSTW KK/V/2024/062 Kepada Yth.
 Lampiran : - Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau
 Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/ Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi di – Pekanbaru

Dengan hormat,

Schubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/63584 Tanggal 06 Maret 2024 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : STEVENY ALFATH SUSILO
 NIM/ KTP : 032114401079
 Program Studi : KEPERAWATAN
 Jenjang : DIII
 Alamat : PEKANBARU
 Judul Penelitian : *PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH*
 Lokasi Penelitian : UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Telah selesai melaksanakan pra riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi sesuai dengan jadwal yang diberikan yakni 6 (enam) bulan sejak di keluarkannya rekomendasi.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

KEPALA UPT. PELAYANAN SOSIAL
 TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH



NGADIONO, S.Sos
 Kepala Tk. I
 NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan, Kepada Yth. :
 1. Sdr. **Steveny Alfath Susilo**, di Pekanbaru;
 2. Arsip.

Surat Lolos Kaji Etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122

(0761) 36581

<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/78/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa

The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed. States that

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah UPT PSTW Khusnul Khotimah Kota Pekanbaru
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Steveny Alfath Susilo
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes 2. Hj. Rusherina, S.Pd, S.Kep, M.Kes
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 02 April 2024 (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.

Pekanbaru, April 02nd 2024
Ketua KEPK-Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Riau:

Nama : Steveny Alfath Susilo

NIM : P032114401079

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah UPT PSTW Khusus Khotimah Kota Pekanbaru". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya mohon Bapak/Ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Steveny Alfath Susilo

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lili Octara

Alamat: PSTW Khusus Khotimah Kota Pekanbaru

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 25-9-2024

Responden



Lili Octara

Lampiran 9

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Riau:

Nama : Steveny Alfath Susilo

NIM : P032114401079

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah UPT PSTW Khusus Khotimah Kota Pekanbaru". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya mohon Bapak/Ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Steveny Alfath Susilo

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

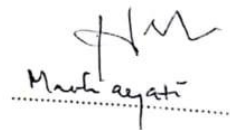
Nama : Machayati

Alamat: UPT PSTW Khusus Khotimah Kota Pekanbaru.

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 25-9-2024

Responden



Lampiran 10

Lembar

Observasi

No	Inisial	Umur	Hari 1		Hari 2		Hari 3		Hari 4		Hari 5		Hari 6		Hari 7	
			Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
1	Ny. L	62 th	150/90 mmHg	158/88 mmHg	154/92 mmHg	153/90 mmHg	150/87 mmHg	149/86 mmHg	148/81 mmHg	146/80 mmHg	150/99 mmHg	149/85 mmHg	140/90 mmHg	138/84 mmHg	130/89 mmHg	127/88 mmHg
			11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB	11.00 WIB	11.15 WIB
2	Ny. M	71 th	150/89 mHhg	148/88 mmHg	140/83 mmHg	139/82 MmHg	139/90 mmHg	138/88 mmHg	141/88 mmHg	140/84 mmHg	130/90 mmHg	120/84 mmHg	120/76 mmHg	118/75 mmHg	110/90 mmHg	109/89 mmHg
			13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB	13.00 WIB	13.15 WIB

Pekanbaru, 25 April-2 Mei 2024

Stevenv Alfath Susilo
NIM. P032114401079

Lampiran 11

Food Recall.
Subyek 1 (Ny. L)

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Pagi Nasi Telur dadar Air putih Selingan Pagi	Pagi Roti gabin Kopi Selingan Pagi	Pagi Nasi Telur dadar Air putih Selingan Pagi	Pagi Mie kaldu ayam Ikan salai Kopi Selingan Pagi	Pagi Roti gabin Kopi Selingan Pagi	Pagi Roti Air putih Selingan Pagi	Pagi Roti gabin Ovaltine Selingan Pagi
Siang Melanjutkan makanan pagi Selingan Siang	Siang Nasi Ikan salai Teh es Selingan Siang	Siang Nasi Ikan patin Air putih Selingan Siang	Siang Nasi ayam sambal Sayur sawi Selingan Siang	Siang Nasi ikan patin Air putih Selingan Siang	Siang Nasi ayam sumur Selingan Siang	Siang Nasi Telur rebus Selingan Siang
Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam	Malam

Lampiran 11

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Nasi Telur mata sapi Sayur kangkung Air putih	Nasi Ayam Kangkung Air putih	Nasi Ikan Patin Bayam Air putih				

Pekanbaru, 25 April-2 Mei 2024

Steveny Alfath Susilo

NIM. P032114401079

Lampiran 11

Food Recall.
Subyek 2 (Ny. M)

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi	Pagi
Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Nasi	Terong	Terong
Telur rebus	Sayur	Tempe	Telur dadar	Terong	Nasi	Nasi
Air putih	oyong	Tahu	Teh	Teh	Teh	Cabe
Selingan Pagi	Ikan	Air putih	Kurma 2	Susu		Teh
Pisang	gembung	hangat	buah		Selingan Pagi	
Roti	Teh manis	Selingan Pagi	Selingan Pagi	Selingan Pagi	Roti Marie	Selingan Pagi
Teh manis		Kue pandan	Bolu	Kue kotak	Air putih	Roti bolu 3
Siang	Selingan Pagi	Air putih hangat	Air putih	Risoles		potong
Melanjutkan	Roti			Air putih	Siang	Air putih
makanan pagi	Teh manis	Siang	Siang		Nasi	
Selingan Siang		Nasi	Nasi	Siang	Terong	Siang
	Siang	Tempe	Terong Cabe	Nasi	Teh	Nasi
	Melanjutkan	Tahu		Terong		Terong
	makanan pagi	Telur mata sapi	Selingan Siang	Sayur sawi	Selingan Siang	
	Selingan Siang	Teh es				
Malam		Air putih	Malam	Selingan Siang	Malam	Selingan Siang

Lampiran 11

Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5	Hari 6	Hari 7
Nasi Ikan nila Wortel Air putih	Malam Nasi Ikan gembung Kangkung Air putih Teh manis	Selingan Siang Malam Melanjutkan makanan siang	Nasi Terong cabai Air putih Air teh hangat	Malam Nasi Terong Teh Kue bolu coklat	Nasi Terong cabai Teh	Malam Nasi Terong Teh

Pekanbaru, 25 April-2 Mei 2024

Steveny Alfath Susilo

NIM. P032114401079



SOP Terapi Relaksasi Benson

Standar Operasional Prosedur Relaksasi benson	
Pengertian	Teknik relaksasi benson merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan melakukan nafas dalam dan diiringi dengan dzikir (<i>Astaghfirullahal 'adzim, laa ilaaha illallah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar</i>).
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengontrol hipertensi dengan cara melakukan teknik relaksasi yang dapat melancarkan sirkulasi darah, melebarkan pembuluh darah, menurunkan tahanan perifer darah sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. 2. Mengurangi terjadinya komplikasi akibat hipertensi.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia penderita hipertensi yang dalam keadaan tidak sakit dan mampu mengikuti kegiatan penelitian 2. Lansia penderita hipertensi.
Kontra Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lansia hipertensi yang dalam keadaan sakit dan tidak mampu mengikuti kegiatan penelitian.
Teknik Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik relaksasi Benson merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan nafas dalam dan diiringi dengan dzikir (<i>Astaghfirullahal 'adzim, laa ilaaha illallah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar</i>), nafas dalam yang dilakukan akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga akan terjadi penurunan tekanan darah 2. Pelaksanaan terapi diberikan 1 sehari sekali selama 1 minggu

Waktu dan Tempat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dilakukan 6 jam setelah responden yang mengonsumsi obat antihipertensi 2. Terapi ini sebaiknya dilakukan di ruangan yang tenang pada tempat nyaman dan aman
Alat Bantu dan Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alat bantu yang disiapkan adalah kursi. 2. Berikan salam, perkenalan diri, dan identifikasi klien dengan pemeriksaan identitas klien. 3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah (<i>pre test</i>) pada responden yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian. 4. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien. 5. Atur posisi klien sehingga merasakan aman dan nyaman.
<p>Langkah-langkah kegiatan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fase Orientasi <ol style="list-style-type: none"> a. Salam terapeutik. b. Perkenalan diri dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan. 2. Validasi <ol style="list-style-type: none"> a. Tanya perasaan responden dan kesiapan responden mengikuti terapi. b. Tanyakan apakah responden memiliki tanda dan gejala hipertensi setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah. 3. Kontrak <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan jumlah sesi pertemuan yang harus diikuti yaitu 2 kali pertemuan dilakukan dalam 2 minggu. b. Waktu : 15-20 menit. c. Tempat: Ruangan yang aman dan nyaman. d. Tujuan pertemuan : responden mampu melakukan teknik yang diajarkan. 4. Fase Kerja <ol style="list-style-type: none"> a. Posisikan pasien pada posisi yang nyaman. Anjurkan klien mengambil posisi tidur terlentang atau duduk yang dirasakan paling nyaman. b. Instruksikan pasien memejamkan mata. c. Instruksikan pasien untuk tenang dan tetap rileks. d. Instruksikan pasien untuk melakukan nafas dalam lewat hidung, tahan selama 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan dzikir (<i>Astaghfirullah 'adzim, laa ilaaha illallah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar</i>). e. Instruksikan pasien untuk untuk membuang pikiran negatif, dan tetap fokus pada nafas dalam dan dzikir yang diucapkan. f. Lakukan selama \pm 10 menit. g. Instruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit lalu membuka mata dengan perlahan. 5. Evaluasi <ol style="list-style-type: none"> a. Setelah selesai beritahu bahwa tindakan telah selesai dilakukan. b. Kaji respon klien (subyektif dan obyektif). 	

- c. Beri kesempatan kepada klien untuk bertanya.
- d. Berikan *reinforcement* positif pada klien.
- e. Buat kontrak pertemuan selanjutnya.

Sumber:

Andzar Syam Muliadi N. 2019. *Efektivitas Antara Relaksasi Benson Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di PSTW Samarinda*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Program Studi D4 Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur: Samarinda.



SOP Pengukuran Tekanan Darah

Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah	
Pengertian	Merupakan salah satu tindakan medis yang ditujukan untuk mengukur kekuatan tekanan darah seseorang. Hasil tekanan darah tinggi menunjukkan bahwa jantung memompa sangat kuat, dan jika tekanan darahnya semakin tinggi maka dapat merusak pembuluh darah. Begitu juga sebaliknya, jika tekanan darah makin rendah, maka sangat berisiko mengalami kematian jaringan.
Tujuan	a. Tujuan mengetahui Tekanan Darah (TD) pasien/klien.
Indikasi	a. Semua pasien baru b. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, penyakit kronis. c. Pasien dalam monitoring atau pengawasan
Fase Pra Interaksi	a. Persiapan diri perawat b. Perawat memperkenalkan diri c. Informed consent (jelaskan tujuan pemeriksaan dan perlunya dilakukan pemeriksaan untuk memastikan kondisi tekanan darah pasien/klien) d. Verifikasi catatan keperawatan e. Siapkan alat –alat yang diperlukan untuk pemeriksaan dan ruangan dengan pencahayaan yang cukup f. Mencuci tangan dengan teknik yang benar

<p>Persiapan</p>	<p>Persiapan Alat:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Sphygmomanometer</i>, baik air raksa ataupun digital. Stetoskop Buku catatan Alat tulis <p>Persiapan Pasien</p> <ol style="list-style-type: none"> Jelaskan kepada pasien tindakan yang akan dilakukan Posisikan pasien dengan nyaman, tenang, rileks <p>Persiapan Lingkungan</p> <ol style="list-style-type: none"> Atur pencahayaan jangan gelap dan terlalu terang, pastikan bisa melihat dengan jelas alat ukur <i>sphygmomanometer</i> . Tutup pintu dan jendela untuk menjaga privasi pasien. Rapikan dan atur suasana senyaman mungkin, tidak berisik.
<p>Tahap Orientasi</p>	<ol style="list-style-type: none"> Berikan salam terapeutik. Identifikasi klien. Tanyakan nama dan tanggal lahir, dan dicocokkan dengan gelang yang dipakai oleh klien. Klarifikasi kontrak sebelumnya (waktu, topik/kegiatan, dan tempat). Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan. Berikan kesempatan klien untuk bertanya.
<p>Tahap Kerja</p>	<p>Pelaksanaan Tindakan</p> <ol style="list-style-type: none"> Lakukan cuci tangan terlebih dahulu. Beri tahu pasien bahwa tindakan akan segera dimulai. Letakan alat tensimeter di samping atas lengan yang akan dipasang manset (untuk mempermudah pemasangan). Minta klien untuk menggulung pakaian di lengan, sampai atas bahu. Jika klien kesusahan, perawat bisa membantu. Pasang manset di lengan klien 3 cm di atas fossa cubiti (3 jari diatas lekukan siku), dengan bagian pipa karet ada di atas lengan (2 selang tensi di atas). Perhatikan gambar berikut:



- g. Pasang cabang stetoskop di telinga.
- h. Raba arteri brachialis dengan telunjuk dan jari tengah. (raba pada area atas lekukan siku, ada detak nadi kuat).
- i. Letakan ujung stetoskop satunya lagi di area arteri yang tadi kita raba.
- j. Putar dan kunci sekrup pada balon karet tensi.
- k. Jika memakai tensi air raksa, buka kunci tensi air raksa.
- l. Pompa tensi sambil mendengarkan denyut arteri, pompa terus. ketika denyut arteri tidak terdengar, tambahkan pompa sebanyak 30 mmHg. misalnya ketika dipompa tensi menyentuh 120 mmHg dan saat itu tidak terdengar denyut nadi, pompa lagi menjadi 150 mmHg.
- m. Buka sekrup balon secara perlahan (perkiraan kecepatan 2 mm Hg/detik), dengarkan dengan teliti.
- n. Perhatikan tensimeter yang menurun perlahan, dan dengarkan denyut arterinya. Denyut yang pertama didengar itu adalah sistol.
- o. Dengarkan lagi terus, perhatikan diangka berapa denyut arteri yang terakhir di dengar. denyut yang terakhir ini disebut diastol.
- p. Catat denyut yang pertama didengar diangka berapa, dan denyut yang terakhir didengar diangka berapa.
- q. Tindakan selesai, kunci kembali tensi air raksa.
- r. Lepas stetoskop di telinga kita.
- s. Lepas manset di tangan pasien, gulung dan simpan ke tempatnya.
- t. Rapikan pasien seperti semula, posisikan pasien dengan nyaman.
- u. Beritahu pasien tindakan sudah beres.
- v. Alat-alat yang dipakai, dirapikan dan simpan ke tempatnya.
- w. Lakukan cuci tangan.

Terminasi	<ol style="list-style-type: none">a. Evaluasi respon dan perasaan pasien.b. Sampaikan hasil kegiatan pengukuran tekanan darah pasien.c. Kontrak untuk kegiatan selanjutnya.d. Cuci tangan.
-----------	---

DOKUMENTASI



