

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Ijin Pelaksanaan Studi Kasus



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
☎ 0711 78852
🌐 <https://www.gohkkes-tjk.ac.id>

10 Maret 2025

Nomor : PP.01.04/F.XLIII.21/073/2025
Lampiran : -
Perihal : Pemohonan Pengambilan Data
Untuk Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Kotabumi

Kepada Yth,
Kepala Puskesmas Kotabumi II Kab. Lampung Utara
Di –
Kotabumi

Sehubungan dengan dilaksanakannya kegiatan tugas akhir TA. 2024/2025 oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Kotabumi, maka dengan ini kami mohon kiranya mahasiswa diperkenankan untuk melakukan kegiatan pengambilan data tugas akhir. Adapun daftar nama mahasiswa sebagai berikut:

NO	NAMA	NIM	DATA
1	Dhea Julani	2214471011	Jumlah pasien Skizofrenia dengan Isolasi Sosial pada tahun 2023-2024
2	Della Leta Barosa	2214471009	Jumlah pasien DM pada tahun 2023-2024
3	Chinda Ramadhanti	2214471007	Jumlah pasien dengan HDR pada Lansia tahun 2023-2024
4	Devi Rahmania	2214471010	Jumlah pasien Hipertensi pada tahun 2023-2024

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Tembusan :
—Arsip—

Lampiran 2 : Informasi dan Pernyataan Persetujuan (*informed Consent*)

LAMPIRAN

Lampiran 1

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ny. E
Umur : 51 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kota Alam, Kotabumi Selatan, Lampung Utara

Menyatakan bersedia menjadi responden studi kasus

Nama Peneliti : Devi Rahmania
Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjung Karang
Judul : Penerapan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan
Kesehatan Tidak Efektif Pada Anggota Keluarga Ny. E

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau ancaman apapun.

Mengetahui,

Peneliti



(Devi Rahmania)

Kotabumi, 4 Maret 2025

Menyetujui,

Responden



(Ny. E)

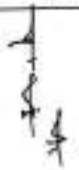
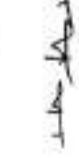
Lampiran 3 : Jadwal Kegiatan

No	Kegiatan	Tanggal			
		4/3	5/3	6/3	7/3
1.	Pengkajian terhadap keluarga dan Ny. E				
2.	Analisa data berdasarkan data hasil pengkajian				
3.	Menegakkan diagnose keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada anggota keluarga Tn. M				
4.	Menyiapkan materi dan media penyuluhan				
5.	Memberikan edukasi tentang senam hipertensi dan proses penyakit serta diit hipertensi				
6.	Mengevaluasi pengetahuan keluarga tentang proses penyakit dan diit hipertensi (TUK 1: Keluarga mampu mengenal masalah)				
7.	Mengkaji Keputusan keluarga mengenai tindakan perawatan yang akan dilakukan untuk anggota keluarga yang sakit (TUK 2: Keluarga mampu mengambil Keputusan mengenai tindakan yang harus diberikan kepada anggota keluarga yang sakit)				
8.	Memberikan edukasi tentang melakukan senam hipertensi, pengertian, manfaat senam hipertensi				
9.	Mendemonstrasikan cara melakukan senam hipertensi				
10.	Mengobservasi kemampuan keluarga dalam melakukan senam hipertensi (TUK 3: Keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit)				

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Devi Rahmania
 Nim : 2214471010
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn. M dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara
 Pembimbing I : Hasti Primadila K, S.Kp., MKM

No.	Tanggal	Materi Pembimbing	Paraf
1.	01/03/2025	tata cara Pengumpulan masalah	
2.	03/03/2025	konsep LTA keluarga	
3.	12/03/2025	Disposisi topik Pengumpulan Judul LTA	
4.	14/03/2025	penambahan data permasalahan pada bab 1, referensi intervensi pada bab 2 (penatalaksanaan).	
5.	21/03/2025	perbaiki BAB 1 (latar belakang), BAB 2 penyajian individu yg sakit, BAB 3-Definisi operasional, RUM, Studi kasus, BAB 4 Hasil, BAB 5 keterbukan (kemungkinan studi)	
6.	03/04/2025	Perbaiki abstrak Bab 3 RUM, studi kasus, BAB 5 simpulan	
7.	21/04/2025	Perbaiki abstrak, BAB 1 Situasi, BAB 4 Hasil dan pembahasan, latar belakang, dan teknik studi	
8.	24/04/2025	perbaiki abstrak, BAB 4 Hasil dan pembahasan	
9.	25/04/2025	Perbaiki Abstrak, ace. untuk ujian sidang.	

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Devi Rahmania
 Nim : 2214471010
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Senam Hipertensi pada Anggota Keluarga Tn.M dengan Masalah Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif di Desa Kota Alam Kotabumi Lampung Utara
 Pembimbing 2 : Ns. Madepon mulia, M.kep., Sp.Kep.J

No.	Tanggal	Materi Pembimbing	Paraf
1.	21/04/2025	Cek Penulisan halaman, penomoran, margin, typing error, ukuran dan jenis huruf, spasi, kata serapan asing, tanda khusus.	Hej
2.	25/04/2025	Perbaiki spasi, penomoran, Daftar isi	Hej
3.	26/04/2025	cek typing, ukuran huruf, tanda umum	Hej
4.	27/04/2025	Perbaiki prakata, tuliskan	Hej
5.	28/04/2025	cek pemenggalan kata, daftar isi	Hej
6.	29/04/2025	cek daftar pustaka, referensi penulisan	Hej
7.	30/04/2025	Perbaiki spasi pada daftar isi, kata serapan asing.	Hej
8.	30/04/2025	ACC ujian	Hej
9.	26/05/2025	ACC cetak KTI	Hej

Lampiran 5 : Lembar Observasi

Lampiran 6 : Leaflet



Kemenkes

2 dari 2



Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan darah di dalam pembuluh darah melebihi batas normal, yaitu 140/90 mmHg.

WASPADA HIPERTENSI

tanda gejala

Isakit kepala/pusing, gelisah, mudah lelah, penglihatan kabur, jantung berdebar-debar, mimisan.

komplikasi

stroke, penyakit jantung, gangguan fungsi ginjal, kerusakan mata, gangguan saraf



GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Devi Rahmania
2214471010
Tingkat 3 Reg 1



Bagaimana Cara Mencegah Hipertensi???

1. mengkonsumsi makanan sehat
2. batasi asupan garam
3. kurangi mengkonsumsi kafein
4. berhenti merokok
5. olahraga teratur

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Prodi DIII Keperawatan Kotabumi



Kemenkes
Poliambulasi Tanjung Karang

cara mengatasi hipertensi di rumah

- memeriksa dan memantau
- relaksasi dan istirahat
- seledin
- melakukan olahraga teratur (senam hipertensi)

kenapa senam hipertensi?
senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terdapat otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah



GERMAS
Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

AYO MENGUKUR TEKANAN DARAH SECARA RUTIN!!!







Lampiran 7 : SOP Senam Hipertensi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SENAM HIPERTENSI

Nama Mahasiswa :

Nim :

Pengertian	Olahraga atau senam hipertensi adalah jenis olahraga yang dirancang untuk membantu penderita hipertensi dalam menurunkan berat badan serta mengelola stress, yang merupakan salah satu faktor pemicu stress	Dilakukan	
		Ya	Tidak
Tujuan	1. Meningkatkan aliran darah dan oksigen 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah stroke, serangan jantung, gagaljnal 4. Menurunkan berat badan (obesitas) jika dilakukan secara rutin		
Prosedur persiapan alat	1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Alat tulis		
Cara Kerja	Pra interaksi 1. Siapkan alat yang diperlukan Tahap Orientasi 1. Memberi salam/ menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien/keluarga 4. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan 5. Menanyakan keluhan pasien Tahap kerja 1. Jaga privasi pasien 2. Atur posisi pasien tegak dan rileks 3. Mengukur tekanan darah pre senam hipertensi		

4. Jalan di tempat dengan: angkat ujung kaki berulang sesuai hitungan (1×8 hitungan)



5. Tepuk tangan: tepukkan telapak tangan kanan dan kiri (4×8 hitungan)



6. Tepuk jari: tepukkan jari tangan kanan dan kiri (4×8 hitungan)



7. Jalin tangan: pertemuan tangan kanan dan kiri (4×8 hitungan)



8. Adu kelingking: buka telapak tangan menghadap keatas, pertemukan kelingking kanan dan kiri (2 × 8 hitungan)



9. Adu sisi ibu jari (telunjuk): buka telapak tangan menghadap kebawah, pertemukan ibu jari kanan dan kiri (2 × 8 hitungan)



10. Ketok lengan dan nadi: rentangkan tangan ke depan, ketuk lengan kanan dan kiri bergantian (2 × 8 hitungan)



11. tekan jari jari (2 x 8 hitungan)



12. Buka dan mengepal jari-jari tangan (2 x 8 hitungan)



13. Menepuk punggung tangan (4 x 8 hitungan)



14. Menepuk pinggang (2 x 8 hitungan)



15. Menepuk paha (4×8 hitungan)



16. Menepuk samping betis (2×8 hitungan)



17. Jongkok berdiri (2×8 hitungan)



18. Menepuk perut (2×8 hitungan)



19. Kaki jinjit: berdiri tegap dengan di depan dengan kedua tangan di depan perut, kemudian lakukan gerakan jinjit (2 × 8 hitungan)



Tahap Terminasi

1. Menjelaskan tindakan telah selesai
2. Memberikan pujian atas kerjasama pasien selama prosedur dilakukan
3. Mengevaluasi klien
4. Melakukan kontrak yang akan datang
5. Mendokumentasikan tindakan

Lampiran 8 : Pendokumentasian



Melakukan edukasi



Melakukan pengukuran tekanan darah



Melakukan senam hipertensi