

## LAMPIRAN 1

### Lembar permohonan ijin pengambilan data awal dari fakultas



## UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3  
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 169/II.3.AU/F/FIK/2015  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan ijin Pengambilan data awal

Kepada Yth.

**Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya**

Di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2015/2016, atas nama mahasiswa :

Nama : **TOTING ARDHIANSYAH**  
NIM : 20121660034  
Judul Skripsi : Pengaruh terapi relaksasi Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanandarah pada penderita hipertensi derajat I

Bermaksud untuk mengambil data / observasi di **Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin untuk mengambil data / observasi.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Surabaya, 10 November 2015

  
**Dr. Nurul Karromah, SKM, M. Kes**  
NIK : 012051197297019

Yembusan :

1. Kepala Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya

## LAMPIRAN 2

### Lembar permohonan ijin pengambilan data awal dari Dinkes Surabaya



## PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60238  
Telp. (031) 8439473, 8439372. Fax. (031) 8483393

### SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072 / 1830 / 436.6.3 / 2015

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Surabaya  
Nomor : 169/II.3.AU/F/FIK/2015  
Tanggal : Nopember 2015  
Hal : Pengambilan Data  
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :  
Nama : **Toting Ardhiansyah**  
NIM : 20121660034  
Pekerjaan : Mahasiswa FIK UNMUH Surabaya Prodi SI Keperawatan  
Alamat : Pesapen Surabaya  
Tujuan Penelitian : Menyusun Proposal  
Tema Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat I  
Lamanya Penelitian : Bulan Nopember s/d Bulan Desember Tahun 2015  
Daerah / tempat : **Puskesmas Sidotopo Wetan**  
Penelitian

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.

Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 19 Nopember 2015  
a.n. KEPALA DINAS  
Sekretaris,

  
Nanik Sukristina, SKM  
Pembina  
NIP. 197001171994032008

## LAMPIRAN 3

### Lembar permohonan ijin penelitian dari fakultas



## UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3  
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 125.2 /IL.3.AU/F/FIK/2016  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada Yth.

**Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya**

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2015/2016 :

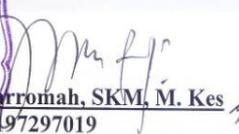
Nama : **TOTING ARDHIANSYAH**  
NIM : 20121660034  
Judul Skripsi : Pengaruh terapi relaksasi Slow Deep Breathing terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi derajat I

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 1 Bulan di **Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 4 Februari 2016

Dekan  
  
**Dr. Nur Mukarromah, SKM, M. Kes**  
NIK. 01205197297019

## LAMPIRAN 4

### Lembar permohonan ijin penelitian dari Bakesbangpol linmas



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
**BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT**  
Jl. Jaks Agung Suprpto No. 2 - 4 Telp. ( 031 ) 5473284, Fax. 5343000  
SURABAYA ( 60272 )

Surabaya, 10 Pebruari 2016

Kepada

Nomor : 070 / 1437 / 436.7.3 / 2016  
Lampiran : -  
Hal : Penelitian

Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya  
2. Camat Kenjeran Kota Surabaya  
3. Kepala UPTD Puskesmas Sidotopo Wetan  
Kota Surabaya

di -

SURABAYA

#### REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;  
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 4 Pebruari 2016 Nomor : 125.2/II.3.AU/F/FIK/2015 hal Permohonan Ijin Penelitian  
Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : Toting Ardhiansyah  
b. Alamat : Pesapen 3 / 48 Surabaya  
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa  
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya  
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Pengaruh Terapi Relaksasi : Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat 1  
b. Tujuan : Penelitian  
c. Bidang Penelitian : Kesehatan  
d. Penanggung Jawab: Dr. dr. Sukadiono, MM  
e. Anggota Peserta : -  
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat dikeluarkan  
g. Lokasi : Dinas Kesehatan, Kecamatan Kenjeran, Puskesmas Sidotopo Wetan

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan / peraturan yang berlaku di Lokasi / Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan ;  
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya ;  
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI ;  
4. Rekomendasi ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

Tembusan :

Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya  
2. Saudara yang bersangkutan



## LAMPIRAN 5

### Lembar permohonan ijin penelitian dari Dinkes Surabaya



## PEMERINTAH KOTA SURABAYA DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60238  
Telp. (031) 8439473, 8439372. Fax. (031) 8483393

### SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072 / 606 . / 436.6.3 / 2016

Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa ,Politik dan  
Perlindungan Masyarakat  
Nomor : 070/1437/436.7.3//2016  
Tanggal : 10 Februari 2016  
Hal : Penelitian  
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :  
Nama : **Toting Ardhiansyah**  
NIM : 20121660034  
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi SI Keperawatan FIK UNMUH Surabaya  
Alamat : Pesapen 3/48 Surabaya  
Tujuan Penelitian : Menyusun Skripsi  
Tema Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi : Slow Deep Breathing Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Derajat 1  
Lamanya Penelitian : Bulan Februari s/d Bulan Maret Tahun 2016  
Daerah / tempat Penelitian : **Puskesmas Sidotopo Wetan**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.  
Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 16 Februari 2016  
a.n. KEPALA DINAS  
Sekretaris,

Nanik Sukristina, SKM  
Pembina  
NIP 197001171994032008

## LAMPIRAN 6

### Lembar permohonan ijin penelitian dari Puskesmas



PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS SIDOTOPO WETAN**  
Jl. Randu No. 102 – Telp. 3767737  
SURABAYA

#### SURAT KETERANGAN

Nomor: 094/ 303 /436.6.3.27/2016

Surat keterangan ini diberikan kepada :

Nama : Toting Ardhiansyah  
Nim : 20121660034  
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan FIK UNMUH Surabaya  
Alamat : Pesapen 3/48 Surabaya  
Tujuan Penelitian : Menyusun Skripsi  
Tema Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi : Slow Deep Breathing terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hypertensi Derajat 1  
Lama Penelitian : Bulan Februari s/d Maret tahun 2016

Bahwasanya mahasiswa tersebut benar-benar melakukan pengambilan data di Puskesmas Sidotopo wetan sesuai yang dimaksud diatas.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan agar digunakan sebagai mestinya.

Surabaya, Maret 2016  
Kepala Puskesmas Sidotopo wetan



dr. Basilius Agung Suryono  
Penata Tk.I  
NIP. 19760614 200501 1 008

## LAMPIRAN 7

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak / Ibu

Ditempat

Dengan hormat,

Nama saya Toting Ardhiansyah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surabaya. Saat ini saya dalam tahap penyelesaian tugas akhir, oleh karena itu mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Relaksasi : *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Derajat 1”.

Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas, Bapak/Ibu bebas untuk ikut tanpa adanya sanksi apapun. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini membawa dampak positif dalam upaya peningkatan dan pengembangan ilmu keperawatan.

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan Bapak/Ibu menandatangani lembar kesediaan responden.

Atas partisipasi Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Surabaya,  
Peneliti

Toting Ardhiansyah

## LAMPIRAN 8

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Toting Ardhiansyah Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi : *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Derajat 1” atas responden :

Nama :

Alamat :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, menunjukkan bahwa saya telah diberikan informasi tentang penelitian ini.

Surabaya,  
Responden

---

## LAMPIRAN 9

### STANDARD PROSEDUR OPERASIONAL SLOW DEEP BREATHING (NAFAS DALAM LAMBAT)

	<b>LATIHAN NAFAS DALAM LAMBAT</b>		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman 1 dari 1
STANDARD OPERSIONAL PROSEDUR	Tanggal Terbit	Dibuat,	
PENGERTIAN	Melatih pasien melakukan nafas dalam lambat		
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kapasitas paru</li> <li>2. Mencegah atelektasis</li> <li>3. Menurunkan tekanan darah</li> </ol>		
KEBIJAKAN	Pasien dengan gangguan paru obstruktif & restriktif		
PETUGAS	Perawat		
PERALATAN	-		
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Tahap PraInteraksi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengecek program terapi</li> <li>2. Mencuci tangan</li> </ol> </li> <li>2. <b>Tahap Orientasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan menyapa nama klien</li> <li>2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan</li> <li>3. Menanyakan persetujuan / kesiapan klien</li> </ol> </li> <li>3. <b>Tahap Kerja</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjaga privacy klien</li> <li>2. Mempersiapkan klien</li> <li>3. Meminta klien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen</li> <li>4. Melatih klien melakukan nafas perut (menarik nafas dalam melalui hidung hingga 2-3 detik, jaga mulut tetap tertutup)</li> <li>5. Meminta klien merasakan mengembangnya abdomen (cegah lengkung pada punggung)</li> <li>6. Meminta klien menahan nafas hingga 2 detik</li> <li>7. Meminta menghembuskan nafas perlahan dalam 6 detik (lewat mulut, bibir seperti meniup)</li> <li>8. Meminta klien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi dari otot</li> <li>9. Merapikan klien</li> </ol> </li> <li>4. <b>Tahap Terminasi</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>2. Berpamitan dengan klien</li> <li>3. Mencuci tangan</li> <li>4. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan</li> </ol> </li> </ol>		

**LAMPIRAN 10****STANDARD PROSEDUR OPERASIONAL  
MENGUKUR TEKANAN DARAH**

	<b>MENGUKUR TEKANAN DARAH</b>		
<b>STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR</b>	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman 1 dari 1
	Tanggal Terbit	Dibuat,	
<b>PENGERTIAN</b>	Menilai tekanan darah yang merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler bersamaan dengan pemeriksaan nadi.		
<b>TUJUAN</b>	Mengetahui nilai tekanan darah.		
<b>KEBIJAKAN</b>	1. UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan 2. SK Menkes No. 1333 th 1995 tentang Penerapan Standard Pelayanan Rumah Sakit.		
<b>PROSEDUR</b>	1. Sasaran 2. Rincian Tugas 3. a. Persiapan alat 1. Spignomanometer (tensimeter) yang terdiri dari : Manometer digital analog + klep penuutp dan pembuka manset udara 2. Stetoskop 3. Buku catatan tanda vital dan pena. b. Persiapan Klien Klien diberitahu dengan seksama 4. Pelaksanaan a. Jelaskan prosedur pada pasien b. Cuci tangan c. Gunakan sarung tangan d. Atur posisi pasien e. Letakkan lengan yang hendak diukur pada posisi terlentang f. Lengan baju dibuka g. Pasang manset pada lengan kanan / kiri atas sekitar 4 cm diatas fossa cubiti (jangan terlalu ketat maupun terlalu longgar) h. Tentukan denyut nadi arteri radialis dekstra / sinistra i. menyalakan mesin tensi untuk memulai j. tekan tombol on untuk memulai memompa tekanan		

	<p>udara</p> <ul style="list-style-type: none"><li>k. Tunggu hasil penilaian sampai manset kempes dengan sendirinya</li><li>l. Jika hasilnya meragukan perlu diulang kembali (tunggu 30 detik)</li><li>m. melepaskan manset dan mengeluarkan udara yang masih tertinggal</li><li>n. menggulung manset dan memasukkan ke dalam tensimeter</li><li>o. merapikan pasien</li><li>p. mengembalikan alat pada tempatnya</li><li>q. mencuci tangan</li><li>r. mencatat pada lembar catatan yang ada</li><li>s. membuat grafik / kurve pada lembaran status pasien dengan tepat dan benar</li><li>t. menggunakan waktu dengan efektif dan hemat energi.</li></ul>
--	---