DAFTAR PUSTAKA

Aini, E. N., Nuari, N. A., & Noviantika, A. H. A. (2024). Home Based Walking Exercise Dan Alternate Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Efa Nur Aini. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(1).

Alfin, R., Rahma, D., & Syabriah, S. (2023). Lemon Aromatherapy On Reducing Blood Pressure In Elderly With Hypertension. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *7*(December), 1–14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/

Ashar, Y. K., Rosyida, A., Pratiwi, D. A., & Afriwana, S. D. (2024). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di Desa Securai Utara, Kecamatan Babalan, Kabupaten Langkat Tahun 2023. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(April), 70–77.

Ba'ka, J., Assa, I., Bela, S. R., Bouway, D. Y., & Tuturop, K. L. (2023). Studi Kasus Hipertensi Pada Masyarakat Usia Produktif Di Kampung Yoka Kota Jayapura. *Jambura Journal of Health Sscience And Research*, *5*(1), 242–252.

Baedlawi, A., Ardiyansyah, F., Hustra, T. D., & Praseteyo, R. D. (2023). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Manajemen Diri Pasien Hipertensi. *Scientific Journal Of Nursing Research*, *46*, 13–18.

Bestari, R. A. D., Maulana, J., Fitriyani, N. lulu, & Akbar, H. (2024). Analisis Faktor Host dan Sosial Budaya dengan Kejadian Hipertensi pada Usia Produktif (15-64 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Wiradesa Analysis. 14(1), 7–13.

Brunner, & Suddarth. (2018). *Text Book Of Medical-Surgical Nursing: Vol. (14)* (H. Surrena (ed.)).

Cahyadi, R. I., Octaviana Wijono, C., Kurniawan Adithia, F., Luh Sita Rupini, N., Sincihu, Y., Wijono, S., Slamet, L. B., Wattimena, I., Ayu Liona Dewi, D., Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, F., Wringinanom, P., Gresik, K., Jawa Timur, P., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, D. (2024). Gambaran Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Dusun Sumberame, Kecamatan Wringinanom. *Communnity Development Journal*, *5*(2), 3591–3597.

Chasanah, S. U., & Sugiman, S. S. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Berbah Sleman Yogyakarta. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(2), 119.

Dinkes kota bengkulu. (2023). *Angka Kejadian Hipertensi Kota Bengkulu*.

Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penangannya. Hipertensi, 28.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. (2021). Hubungan Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, *1*(1), 54–61.

Erman, I., Febriani, I., Mahulae, L. M., & Athiuutama, A. (2023). Implementasi Keperawatan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Pada Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Nyaman. *... Keperawatan ...*, *3*(November), 73–79.

Fadlilah, S., Amestiasih, T., Pebrianda, B., & Lanni, F. (2021). Terapi Komplementer Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lemon dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Faletehan Health Journa*, *8*(2), 84–91.

Febriawati, H., Angraini, W., Fredrika, L., & Fatmawati, T. (2023). Edukasi Hipertensi Pada Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Lingkar Barat Kota Bengkulu. *Pengabdian Mandiri*, *2*(2), 445–454.

Garwahusada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, *15*(1), 60–65.

Gouda, A. M. I., Saadoon, O. H. M. M., Algany, M. M. A., & Elmashad, H. A. M. (2024). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Reducing Anxiety and Blood Pressure among Pre-eclamptic Women. *Egyptian Journal of Health Care*, *15*(1), 1698–1711.

Handayani, S., & Rohani, R. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, *3*(1), 62–67.

Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, *6*(1), 41–51.

Juliana, I., Hengky, H. K., Umar, F., & Usman, U. (2024). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15 – 59 Tahun). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, *5*(1), 138–148.

Kalaivani, Mj, K., & Gk, P. (2018). *Effect of alternate nostril breathing exercise on blood pressure, heart rate, and rate pressure product among patients with hypertension in JIPMER, Puducherry*. *January*, 1–6.

Karpagam, K., & Priyadharshini, P. (2020). Effectiveness of Abdominal Breathing Exercise on Blood Pressure Among Hypertensive Patients. *International Journal of Therapeutic Applications*, *24*(July 2020), 39–49.

Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi. *Jurnal Kesmas Jambi*, *5*(1), 1–9.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Kartika, U. Y. (2018). Perbandingan Aromaterapi lemon dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Pontianak. *Jurnal Kedokteran Universitas Tanjungpura*, *1*, 1–15.

Kemenkes. (2023a). Buku Pedoman Hipertensi 2024. Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama, 1–71.

Kemenkes. (2023b). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.

Lamangida, Y., Masi, N. M., Renteng, S., Studi, P., & Keperawatan, I. (2024). Gambaran Faktor Resiko Terjadinya Hipertensi Di Wilayah Kota Gorontalo. *Jurnal Keperawatan*, *12*(2), 171–178.

Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. 5(April), 1–14.

Makatindu, M. G., Nurmansyah, M., & Bidjuni, H. (2021). Identifikasi Faktor Pendukung Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tatelu Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*, *9*(1), 19.

Merlis, S., & Alfiah, A. (2022). Hubungan Antara Lama Menderita Hipertensi dan Motivasi Berobat Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi. *Nursing Inside Community*, *5*(1), 1–5.

Mira, J. Al, Ramadhan, A. M., & Aryati, F. (2021). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Pandan Wangi (Pandanus amaryllifolius) dan Lemon (Citrus limon L) dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences*, *000*(April 2021), 135–138.

Muliani, R., Rahayu, M. N. T., Bose, D., & Nambiar, N. (2021). Alternative nostril breathing on blood pressure in the elderly with hypertension. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, *17*(June), 79–82.

Murtianingsih, A. A., & Suprayitno, E. (2019). The impact of lemon aromateraphy and breath relaxation in blood pressure on hypertensive elderly at Patukan Gamping Sleman Yogyakarta. *International Journal of Health Science and Technology*, *1*(1), 9–15.

Musta'in, Rahmasari, I., Nunes, C. filipe da costa, Yuniarti, T., & Darwati, L. eko. (2022). The Effect Of Diet Hypertension On The Event Of Hypertension In The Elderly. *Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences*, *3*(1), 111–118.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Mutmainnah, B., Djalal, D., & Suyuti, A. (2021). Edukasi Bahaya Hipertensi , " The Silent Killer " dan Cara Pemeriksaan Tekanan Darah pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 284–286.

Nurhayati, U. A., Ariyanto, A., & Syafriakhwan, F. (2023). Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *6*(1), 53–59.

Nuryati, E. (2021). *Hipertensi Pada Wanita* (F. A. Rahmawati (ed.)). CV. Jakat Media Publishing.

Patturahman, R. A., Wibowo, T. H., & Yudiono, D. T. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Stabilitas Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembaran I. *Jurnal Anestesi*, *2*(1), 300–314.

Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, *8*(3), 176–186.

Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *3*(2), 60–69.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.

Pratama, I. B. A., Fathnin, F. H., & Budiono, I. (2020). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana UNNES*, *3*(1), 408–413.

Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Masker Medika*, *8*(2), 263–267.

Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *4*(1), 52–62.

Ramadhan, Y. C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 7(1), 22–28.

Rambod, M., Rakhshan, M., Tohidinik, S., & Nikoo, M. H. (2020). The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Riyadina, W. (2019). Hipertensi pada wanita menopause (Issue 112).

Salsabila, E., Utami, S. L., Sahadewa, S., Salsabila, E., Utami, S. L., & Sahadewa, S. (2023). Faktor Risiko Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Klinik Paradise Surabaya Oktober 2023. 64–69.

Saputra, A., Pebriani, S. H., & Mardiah. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Musik intrumental terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. 16(September), 1013–1020.

Sari, W. iKA. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lemon Oil Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Suwaru Kecamatan Pagelaran. *Journal Health Care Media*, *6*(2), 95–100.

Sasombo, F., Nelwan, J. E., & Mantjoro, E. M. (2024). Hubungan antara aktivitas fisik dan riwayat keluarga dengan hipertensi pada pasien di puskesmas tuminting kota manado. 8, 6560–6567.

Septiya, W., & Sulisetyawati, S. D. (2023). Penerapan Alternative Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di IGD RSUD Salatiga. Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2017–2020.

Setiandari, elsi. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *5*(4),

Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, *5*(1), 60–66.

Siregar, P. A., Simanjuntak, saidah fatimah S., Ginting, F. H., Tariga, S., Hanum, S., & Utami, F. S. (2020). Aktivitas Fisik , Konsumsi Makanan Asin dan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, *2*(1), 1–8.

Soeryanto, B. A. J., Dwi, B., Yuniarti, E. V., & Rofi'ah, I. A. (2024). The Effectiveness of Lemon Aromatherapy on Blood Pressure in Hypertension Patients in Modopuro Public Health Center, Mojokerto. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, *3*(1), 62–67.

Soliman, H. M. M. (2020). Efficacy of Alternate Nostril Breathing for Controlling Blood pressure, Anxiety and Heart rate among Egyptian Hypertensive Patients - An interventional one arm Study. *Egyptian Journal of Health Care*, *11*(2), 622–634.

Stefani, Selly, J. B., & Feoh, F. (2020). Analisis Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (19-49 Tahun) Di Puskesmas Bakunase Kota Kupang Tahun 2020. *4*(September), 1.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *9*(2), 146.

Sumiasih, H., Trilestari, & Utami, W. (2020). Hubungan Kepatuhan Minum Obat terhadap Keberhasilan Terapi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Prambanan Sleman Bulan Januari – Februari 2020. *CERATA Jurnal Ilmu Farmasi*, *11*(1), 21–27.

Sun, K., Lin, D., Li, M., Mu, Y., Zhao, J., Liu, C., Bi, Y., Chen, L., Shi, L., Li, Q., Yang, T., Wan, Q., Wu, S., Wang, G., Luo, Z., Qin, Y., Tang, X., Chen, G., Huo, Y., … Yan, L. (2022). Association of education levels with the risk of hypertension and hypertension control: a nationwide cohort study in Chinese adults. *Journal of Epidemiology and Community Health*, *76*(5), 451–457.

Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natas, D. (2019). Slow Deep Breathing dan Alternate Nostril Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. October 2020.

Susanti, C. (2020). Pengaruh Metode Drill Terhadap Keterampilan Dalam Pengukuran Tekanan Darah Pada Mahasiswa Ners Tingkat I Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2019. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Sutrisno, :, Widayati, C. N., & Rahmawati, I. P. (2021). The Effect of Giving Lavender Aromatherapy Relaxation To Decrease Blood Pressure in Hypertension in Grobogan Regency. *Journal of TSCNers*, *6*(1), 1–8.

Suwaryo, P. agina widyaswara, Khasanah, U., & Utoyo, B. (2019). Pengaruh Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *The 9th University Research …*, 595–602.

Syapitri, H., Siregar, L. M., & Sinurat, L. (2023). Effect Of Nostril Breathing On Blood Pressure. *Jurnal Mutiara Ners*, *6*(2).

Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, *1*(2), 102–109.

Uğur, G., & Uysal, H. (2020). The Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Regulation of Blood Pressure in Individuals with Hypertension. *Journal of Cardiovascular Nursing*, *11*(26), 125–131.

WHO. (2023). *Hypertension*. WHO. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Wulandari, dewi yully, Yustiyani, Nisa, H., & Shofwati, I. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Usia Dewasa di Puskesmas Karawaci Baru. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *14*(01), 93–112.

Yuliant, Y. i, Tresnawan, T., Yosep, P., Susilawati, & Arneta, O. (2023). Identification Of Factors Affecting The Quality Of Life In Hypertension Patients. *HealthCare Nursing Journal*, *5*(2), 711–721. https://doi.org/10.35568/healthcare.v5i2.3307

Yunus, M., Aditya, wayan chandra, & Eksa, D. R. (2021). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. 35(3), 229–239.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 Master Tabel

MASTER TEBEL

No	Kelompok Peneliti	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Hipertensi	Riwayat Genetik	Riwayat merokok	Riwayat konsusmsi obat	Aktivitas fisik	Td Pre	Td Post	Selisih Sistol	Selisih Diastol
1	1	Tn.J	60	1	3	1	2	2	2	2	1	163/98	141/80	22	18
2	1	Ny.N	55	2	3	2	2	2	1	2	2	150/94	138/82	12	12
3	1	Tn.S	58	1	3	1	1	2	2	1	2	165/97	142/81	23	16
4	1	Ny.R	43	2	3	2	2	2	1	2	2	155/95	140/80	15	15
5	1	Tn.W	59	1	2	1	2	2	2	2	2	159/90	137/75	22	15
6	1	Tn.S	60	1	3	1	1	1	2	1	2	158/91	141/80	17	11
7	1	Tn.G	59	1	3	1	1	2	2	1	2	168/109	143/85	25	24
8	1	Ny.Y	53	2	2	2	1	2	1	1	2	155/92	135/78	20	14
9	1	Ny.H	51	2	3	2	1	2	1	1	2	160/100	142/80	18	20
10	1	Ny.N	56	2	2	2	1	2	1	1	1	150/92	136/76	14	13
11	1	Tn.A	55	1	3	1	2	2	2	2	2	160/104	144/85	16	19
12	1	Ny.M	54	2	3	2	2	2	1	2	2	157/93	139/80	18	13
13	1	Ny.L	53	2	2	2	2	2	1	2	2	155/97	142/80	13	17
14	1	Ny.D	50	2	2	1	1	1	1	1	2	152/95	138/82	14	13
15	1	Ny.U	45	2	2	1	1	2	1	1	1	148/91	135/81	13	10
16	1	Ny.S	38	1	3	1	1	2	1	1	2	155/96	140/82	15	14
17	1	Tn.T	42	1	2	1	1	2	2	1	2	153/98	138/79	15	19
18	2	Ny.S	54	2	3	2	2	2	1	2	2	154/92	145/88	9	4

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

19	2	Ny.I	47	2	3	1	2	2	1	2	2	160/98	153/92	7	7
20	2	Tn.D	41	1	3	1	1	2	2	1	2	148/90	143/85	5	5
21	2	Ny.Y	47	2	3	1	2	2	1	2	2	150/93	142/89	8	4
22	2	Ny.H	52	2	2	2	1	2	1	1	2	170/96	158/88	12	8
23	2	Tn.Y	60	1	3	1	2	2	2	2	2	168/91	160/86	8	5
24	2	Ny.J	42	2	2	1	1	2	1	1	2	180/105	165/95	15	11
25	2	Ny.G	45	2	2	2	1	2	1	1	2	154/95	147/90	7	5
26	2	Tn.Z	56	1	3	1	2	2	2	2	2	157/95	152/87	5	8
27	2	Ny.E	40	2	2	1	1	2	1	1	1	150/90	146/84	4	6
28	2	Tn.N	55	1	3	1	2	2	2	2	2	160/95	154/88	6	7
29	2	Ny.Y	43	2	3	1	1	2	1	1	2	155/103	147/91	8	12
30	2	Ny.T	52	2	3	2	2	2	1	2	2	166/97	160/86	6	11
31	2	Tn.H	50	1	3	1	2	1	1	2	2	158/94	149/85	9	9
32	2	Tn.F	46	1	2	1	1	2	2	1	2	155/91	150/87	5	4
33	2	Ny.L	44	2	3	1	1	2	1	1	1	152/92	148/85	4	7
34	2	Ny.W	48	2	3	1	2	2	1	2	2	150/94	143/88	7	6

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2 Output SPSS

OUTPUT SPSS

A. UJI UNIVARIAT

1. Gambaran Karakteristik Usia

Umur

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Umur	Intervensi	Mean		52.41	1.638
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48.94	
			Upper Bound	55.88	
		5% Trimmed Mean		52.79	
		Median		54.00	
		Variance		45.632	
		Std. Deviation		6.755	
		Minimum		38	
		Maximum		60	
		Range		22	
		Interquartile Range		11	
		Skewness		-.844	.550
		Kurtosis		-.271	1.063
	Kontrol	Mean		48.35	1.398
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45.39	
			Upper Bound	51.32	
		5% Trimmed Mean		48.17	
		Median		47.00	
		Variance		33.243	
		Std. Deviation		5.766	
		Minimum		40	
		Maximum		60	
		Range		20	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.397	.550
		Kurtosis		-.697	1.063

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok_Penelitian	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	Intervensi	.182	17	.139	.901	17	.072
	Kontrol	.122	17	.200*	.965	17	.724

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

a. Gambaran Karakterisitik Kelompok Intervensi

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	8	47.1	47.1	47.1
	Perempuan	9	52.9	52.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	7	41.2	41.2	41.2
	SD, SMP	10	58.8	58.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	10	58.8	58.8	58.8
	Tidak bekerja	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ 5	10	58.8	58.8	58.8
	>5	7	41.2	41.2	100.0

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada riwayat	2	11.8	11.8	11.8
	Ada riwayat	15	88.2	88.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Merokok	10	58.8	58.8	58.8
	Merokok	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Kemenkes

Riwayat_Konsumsi_Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ 5	10	58.8	58.8	58.8
	> 5	7	41.2	41.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Aktivitas_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Olahraga	3	17.6	17.6	17.6
	Tidak Olahraga	14	82.4	82.4	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

b. Gambaran Karakterisik Kelompok Kontrol

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	6	35.3	35.3	35.3
	Perempuan	11	64.7	64.7	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	5	29.4	29.4	29.4
	SD, SMP	12	70.6	70.6	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Bekerja	13	76.5	76.5	76.5
	Tidak bekerja	4	23.5	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ 5	8	47.1	47.1	47.1
	>5	9	52.9	52.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada riwayat	1	5.9	5.9	5.9
	Ada riwayat	16	94.1	94.1	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Merokok	12	70.6	70.6	70.6
	Merokok	5	29.4	29.4	100.0

	Total	17	100.0	100.0	

Riwayat_Konsumsi_Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤ 5	8	47.1	47.1	47.1
	> 5	9	52.9	52.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Aktivitas_Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Olahraga	2	11.8	11.8	11.8
	Tidak Olahraga	15	88.2	88.2	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

2. Pre-Post Intervensi Kontrol

Pre Intervensi dan Kontrol

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
TD_Pre_Sistole	Intervensi	Mean		156.65	1.325
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	153.84	
			Upper Bound	159.46	
		5% Trimmed Mean		156.50	
		Median		155.00	
		Variance		29.868	
		Std. Deviation		5.465	
		Minimum		148	
		Maximum		168	
		Range		20	
		Interquartile Range		8	
		Skewness		.431	.550
		Kurtosis		-.231	1.063
	Kontrol	Mean		158.06	2.082
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	153.65	
			Upper Bound	162.47	
		5% Trimmed Mean		157.40	
		Median		155.00	
		Variance		73.684	

		Std. Deviation		8.584	
		Minimum		148	
		Maximum		180	
		Range		32	
		Interquartile Range		12	
		Skewness		1.205	.550
		Kurtosis		1.221	1.063
TD_Pre_Diastole	Intervensi	Mean		96.00	1.200
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	93.46	
			Upper Bound	98.54	
		5% Trimmed Mean		95.61	
		Median		95.00	
		Variance		24.500	
		Std. Deviation		4.950	
		Minimum		90	
		Maximum		109	
		Range		19	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		1.262	.550
		Kurtosis		1.821	1.063
	Kontrol	Mean		94.76	1.020
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	92.60	
			Upper Bound	96.93	
		5% Trimmed Mean		94.46	
		Median		94.00	
		Variance		17.691	
		Std. Deviation		4.206	
		Minimum		90	
		Maximum		105	
		Range		15	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		1.243	.550
		Kurtosis		1.368	1.063

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
TD_Pre_Sistole	Intervensi	.148	17	.200*	.970	17	.827
	Kontrol	.175	17	.173	.893	17	.051
TD_Pre_Diastole	Intervensi	.167	17	.200*	.900	17	.068
	Kontrol	.184	17	.131	.882	17	.034

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Post Intervensi dan Kontrol

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
TD_Post_Sistole	Intervensi	Mean		139.47	.670
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	138.05	
			Upper Bound	140.89	
		5% Trimmed Mean		139.47	
		Median		140.00	
		Variance		7.640	
		Std. Deviation		2.764	
		Minimum		135	
		Maximum		144	
		Range		9	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		-.176	.550
		Kurtosis		-.996	1.063
	Kontrol	Mean		150.71	1.644
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	147.22	
			Upper Bound	154.19	
		5% Trimmed Mean		150.40	
		Median		149.00	
		Variance		45.971	
		Std. Deviation		6.780	
		Minimum		142	
		Maximum		165	
		Range		23	
		Interquartile Range		11	
		Skewness		.676	.550

		Kurtosis		-.449	1.063
TD_Post_Diastole	Intervensi	Mean		80.53	.576
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	79.31	
			Upper Bound	81.75	
		5% Trimmed Mean		80.59	
		Median		80.00	
		Variance		5.640	
		Std. Deviation		2.375	
		Minimum		75	
		Maximum		85	
		Range		10	
		Interquartile Range		3	
		Skewness		-.026	.550
		Kurtosis		1.497	1.063
	Kontrol	Mean		87.82	.660
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.42	
			Upper Bound	89.22	
		5% Trimmed Mean		87.69	
		Median		88.00	
		Variance		7.404	
		Std. Deviation		2.721	
		Minimum		84	
		Maximum		94	
		Range		10	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		.759	.550
		Kurtosis		.185	1.063

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok_Penelitian	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TD_Post_Sistole	Intervensi	.122	17	.200*	.955	17	.537
	Kontrol	.130	17	.200*	.934	17	.252
TD_Post_Diastole	Intervensi	.177	17	.166	.919	17	.142
	Kontrol	.180	17	.146	.942	17	.341

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

3. Selisih Pre-Post Sistol Dan Diastol Kelompok Intervensi & Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Selisih_Sistole	Intervensi	Mean		17.18	.956
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.15	
			Upper Bound	19.20	
		5% Trimmed Mean		17.03	
		Median		16.00	
		Variance		15.529	
		Std. Deviation		3.941	
		Minimum		12	
		Maximum		25	
		Range		13	
		Interquartile Range		7	
		Skewness		.629	.550
		Kurtosis		-.771	1.063
	Kontrol	Mean		7.35	.691
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.89	
			Upper Bound	8.82	
		5% Trimmed Mean		7.11	
		Median		7.00	
		Variance		8.118	
		Std. Deviation		2.849	
		Minimum		4	
		Maximum		15	
		Range		11	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		1.341	.550
		Kurtosis		2.220	1.063
Selisih_Diastole	Intervensi	Mean		15.47	.883
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	13.60	
			Upper Bound	17.34	
		5% Trimmed Mean		15.30	
		Median		15.00	

		Variance	13.265	
		Std. Deviation	3.642	
		Minimum	10	
		Maximum	24	
		Range	14	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	.696	.550
		Kurtosis	.293	1.063
	Kontrol	Mean	7.00	.618
		95% Confidence Interval for Mean — Lower Bound	5.69	
		95% Confidence Interval for Mean — Upper Bound	8.31	
		5% Trimmed Mean	6.89	
		Median	7.00	
		Variance	6.500	
		Std. Deviation	2.550	
		Minimum	4	
		Maximum	12	
		Range	8	
		Interquartile Range	4	
		Skewness	.667	.550
		Kurtosis	-.536	1.063

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok_Penelitian	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih_Sistole	Intervensi	.180	17	.145	.923	17	.165
	Kontrol	.175	17	.176	.885	17	.038
Selisih_Diastole	Intervensi	.140	17	.200*	.958	17	.591
	Kontrol	.147	17	.200*	.911	17	.105

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Uji Homogenitas (Kesetaraan) T Test Independent dan Chi Square

Independent Samples Test Umur

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Umur	Equal variances assumed	.236	.630	1.884	32	.069	4.059	2.154	-.329	8.446
	Equal variances not assumed			1.884	31.229	.069	4.059	2.154	-.333	8.451

Poltekkes Bengkulu

B. UJI BIVARIAT

Chi-Square Tests Jenis Kelamin

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.486[a]	1	.486		
Continuity Correction[b]	.121	1	.727		
Likelihood Ratio	.487	1	.485		
Fisher's Exact Test				.728	.364
Linear-by-Linear Association	.471	1	.492		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Pendidikan

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.515[a]	1	.473		
Continuity Correction[b]	.129	1	.720		
Likelihood Ratio	.517	1	.472		
Fisher's Exact Test				.721	.360
Linear-by-Linear Association	.500	1	.480		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Pekerjaan

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.209[a]	1	.271		
Continuity Correction[b]	.538	1	.463		
Likelihood Ratio	1.221	1	.269		
Fisher's Exact Test				.465	.232
Linear-by-Linear Association	1.174	1	.279		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,50.

a. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Riwayat Hipertensi

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.472[a]	1	.492		
Continuity Correction[b]	.118	1	.731		
Likelihood Ratio	.473	1	.491		
Fisher's Exact Test				.732	.366
Linear-by-Linear Association	.458	1	.498		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,00.

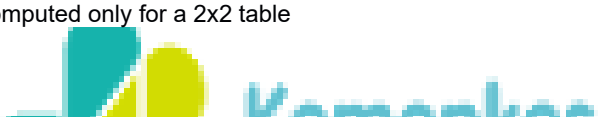
b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Riwayat Genetik

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.366[a]	1	.545		
Continuity Correction[b]	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.372	1	.542		
Fisher's Exact Test				1.000	.500
Linear-by-Linear Association	.355	1	.551		
N of Valid Cases	34				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,50.

b. Computed only for a 2x2 table



Chi-Square Tests Riwayat Merokok

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.515[a]	1	.473		
Continuity Correction[b]	.129	1	.720		
Likelihood Ratio	.517	1	.472		
Fisher's Exact Test				.721	.360
Linear-by-Linear Association	.500	1	.480		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Riwayat Konsumsi Obat

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.472[a]	1	.492		
Continuity Correction[b]	.118	1	.731		
Likelihood Ratio	.473	1	.491		

Fisher's Exact Test				.732	.366
Linear-by-Linear Association	.458	1	.498		
N of Valid Cases	34				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,00.

b. Computed only for a 2x2 table

Chi-Square Tests Aktifitas Fisik

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.234[a]	1	.628		
Continuity Correction[b]	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.236	1	.627		
Fisher's Exact Test				1.000	.500
Linear-by-Linear Association	.228	1	.633		
N of Valid Cases	34				

a. 2 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,50.

b. Computed only for a 2x2 table

Perbedaan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Dan Setelah Di Berikan Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

a. Kelompok Intervensi

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TD_Pre_Sistole	156.65	17	5.465	1.325
	TD_Post_Sistole	139.47	17	2.764	.670
Pair 2	TD_Pre_Diastole	96.00	17	4.950	1.200
	TD_Post_Diastole	80.53	17	2.375	.576

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	TD_Pre_Sistole - TD_Post_Sistole	17.176	3.941	.956	15.150	19.203	17.971	16	.000
Pair 2	TD_Pre_Diastole - TD_Post_Diastole	15.471	3.642	.883	15.598	17.343	17.514	16	.000

b. Kelompok Kontrol

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD_Post_Sistole - TD_Pre_Sistole	Negative Ranks	17[a]	9.00	153.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	17		
TD_Post_Diastole - TD_Pre_Diastole	Negative Ranks	17[d]	9.00	153.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	0[f]		
	Total	17		

a. TD_Post_Sistole < TD_Pre_Sistole

b. TD_Post_Sistole > TD_Pre_Sistole

c. TD_Post_Sistole = TD_Pre_Sistole

d. TD_Post_Diastole < TD_Pre_Diastole

e. TD_Post_Diastole > TD_Pre_Diastole

f. TD_Post_Diastole = TD_Pre_Diastole

Test Statistics[a]

	TD_Post_Sistole - TD_Pre_Sistole	TD_Post_Diastole - TD_Pre_Diastole
Z	-3.629[b]	-3.629[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

4. Pengaruh Terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Aroma Terapi Lemon



Ranks

	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih_Sistole	Intervensi	17	25.59	435.00
	Kontrol	17	9.41	160.00
	Total	34		
Selisih_Diastole	Intervensi	17	25.68	436.50
	Kontrol	17	9.32	158.50
	Total	34		

Test Statistics[a]

	Selisih_Sistole	Selisih_Diastole
Mann-Whitney U	7.000	5.500
Wilcoxon W	160.000	158.500
Z	-4.747	-4.797
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000[b]	.000[b]

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

b. Not corrected for ties.

Lampiran 3 Dokumentasi

Dokumentasi Kelompok Intervensi

5 Febuari s/d 22 Febuari

Pemeriksaan Teknan Darah



Persetujuan Menjadi Responden



Pemberian Terapi ANBE dan Aromaterapi Lemon



Pemberian Terapi ANBE dan Aromaterapi Lemon



Pemberian Terapi ANBE dan Aromaterapi Lemon



Pemberian Terapi ANBE dan Aromaterapi Lemon



Dokumentasi Kelompok Kontrol

24 Febuari s/d 22 Maret

Pemeriksaan Tekanan Darah



Persetujuan Menjadi Responden



Pemberian *Slow Deep Breathing*



Pemberian *Slow Deep Breathing*



Pemberian *Slow Deep Breathing*



Pemberian *Slow Deep Breathing*



Lampiran 4 Inform Consent

INFORM CONSENT DAN
PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, Bapak/Ibu diminta utuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui **"Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025".** Peneliti (saya) akan memberikan lembaran persetujuan ini dan menjelaskan bahwa keterlibatan anda dalam penelitian ini atas dasar **sukarela**. Nama saya adalah Alen Efrizal, mahasiswa Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang beralamatkan di Kelurahan Lempuing, Kota Bengkulu. Saya dapat dihubungi di nomor **082218789442**. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep).

Saya akan menjaga kerahasiaan responden dalam penelitan ini. Nama pasien tidak akan dicatat di manapun. Keterlibatan dalam penelitan ini dapat memberikan keuntungan langsung pada responden, hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah pengetahuan responden mengenai **Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.** Apabila setelah terlibat dalam penelitian ini, responden masih punya pertanyaan, responden dapat menghubungi saya pada nomor diatas.

Setelah membaca informasi dan memahami tujuan penelitian dan peran yang diharapkan dalam penenlitian ini, saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Bengkulu, 2025

(……)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5 Surat Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN
RESPONDEN

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : Alen Efrizal

NIM : P05120321050

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025".

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Saudari/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Hormat saya,

ALEN EFRIZAL

Lampiran 6 Surat Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN
RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Alen Efrizal Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025"

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 2025

(……)

Lampiran 7 Formulir Pengumpulan Data

FORMULIR PENGUMPULAN DATA
RESPONDEN PENELITIAN

Kode Responden : ☐

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
   - ☐ 1. Laki-laki
   - ☐ 2. Perempuan
4. Pendidikan :
   - ☐ 1. Perguruan Tinggi
   - ☐ 2. SMA
   - ☐ 3. SD-SMP
5. Pekerjaan :
   - ☐ 1. Bekerja
   - ☐ 2. Tidak Bekerja
6. Riwayat Hipertensi :
   - ☐ 1. ≤ 5 Tahun
   - ☐ 2. > 5 Tahun
7. Riwayat Genetik :
   - ☐ 1. Tidak Ada Riwayat Kluarga
   - ☐ 2. Ada Riwayat Keluarga
8. Riwayat Merokok :
   - ☐ 1. Tidak Merokok
   - ☐ 2. Merokok
9. Riwayat mengonsumsi Obat :
   - ☐ 1. ≤ 5 Tahun
   - ☐ 2. > 5 Tahun
10. Aktivitas Fisik :
    - ☐ 1. Olahraga
    - ☐ 2. Tidak Olahraga

Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8 Pemeriksaan Tekanan Darah

SOP PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH
Pengertian	Tekanan darah adalah ukuran yang dapat menentukan seberapa kuat jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh/Suatu pengukuran untuk mengetahui nilai tekanan darah pasien
Tujuan	Mengetahui nilai tekanan darah normal dan tidak normal
Persiapan Perawat	Kontrak waktu,topik,tempat dan tujuan dilakukan pemeriksaan tekanan darah
Alat-Alat	1. Tensimeter atau *Spignomanometer* digital 2. Lembar observasi pengukuran tekanan darah
Langkah-Langkah	a. Tahap orientasi 1. Mencuci tangan kontak dengan lingkungan pasien 2. Mengucapkan salam 3. Perkenalkan diri 4. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien 5. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan 6. Siapkan pasien sesuai prosedur b. Tahap kerja 1. Sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, pasien sebaiknya menghindari kegiatan aktivitas fisik seperti olahraga,merokok,minimal 30 menit sebelum pengukuran. Dan juga duduk beristirahat setidaknya 5-15 menit sebelum pengukuran. 2. Hindari melakukan pengukuran dalam kondisi stres. Pengukuran sebaiknya dilakukan dalam ruangan yang tenang dan dalam kondisi tenang dan posisi duduk 3. Pastikan pasien duduk dengan posisi kaki tidak menyilang tetapi kedua kaki datar menyentuh lantai. Letakan tangan pasien di atas meja sehingga manset yang terpasang sejajar dengan jantung pasien. 4. Singsingkan lengan baju pada lengan bagian kanan pasien dan memintanya untuk tetap duduk

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	tanpa banyak gerak dan tidak berbicara pada saat pengukuran. Apabila pasien menggunakan baju lengan panjang, singsingkan lengan baju ke atas tetapi pastikan ikatan baju tidak terlalu ketat sehingga tidak menghambat aliran darah di lengan. 5. Biarkan lengan dalam posisi tidak tegang dengan telapak tangan terbuka ke atas. 6. Rekatkan manset pada lengan dan perhatikan jarak manset dengan garis siku lengan sekitar 1-2 cm. 7. Tekan tombol "start/stop" untuk memulai pengukuran dan manset akan mengembung, lalu manset akan mengempis kembali dan hasil pengukuran akan muncul. 8. Catat angka sistolik dan diastolik hasil pengukuran tekanan darah. 9. Jika pengukuran hasilnya ekstrim, pengukuran dilakukan dua kali, jarak antara dua pengukuran sebanyak antara 2 menit dengan melepaskan manset pada lengan. 10. Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih >10 mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan. 11. Tekan tombol "power" untuk mematikan alat jika pengukuran tekanan darah sudah selsai dilakukan. c. Tahap terminasi 1. Catat dilembar observasi 2. Catat respon pasien 3. Mengucapkan salam 4. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkunganpasien **Sumber :** SOP Pemeriksaan Tekanan Darah menurut (Susanti, 2020)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9 SOP Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Aromaterapi Lemon

SOP ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE DAN AROMATERAPI LEMON

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* DAN AROMATERAPI LEMON
Pengertian	Teknik *alternate nostril breathing exercise* merupakan latihan pernafasn dengan menggunakan kedua lubang hidung yang di lakukan secara bergantian. Aromaterapi lemon adalah terapi yang diberikan dengan cara menghirup aromaterapi melalui hidung yang bisa melancarkan sirkulasi darah, dan membantu menstabilkan tekanan darah.
Tujuan	a. Menyeimbangkan aktivitas saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat menurunkan stress,meningkatkan fungsi kardiovasikuler,menstabilkan tekanan darah,meningkatkan fungsi paru,dan kepatenan nafas klien b. Memancarkan biomolukeul,sel-sel reseptor dihidung untuk mengirim implus langsung kepenciuman diotak,daerah ini terkait erat dengan sistem lain yang mengontrol memori,emosi,hormon,dan detak jantung.
Persiapan Perawat	Kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan Alternate nostril breathing exercise dan aromaterapi lemon
Alat-Alat	1. Kursi 2. Air Bersih Secukupnya 3. Essensial Oil Lemon 4. Diffuse
Langkah-Langkah	5. Tahap orientasi 1. Mencuci tangan 2. Mengucapkan salam 3. Perkenalkan diri 4. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien 5. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentangprosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan 6. Siapkan pasien sesuai prosedur b. Tahap kerja 1. Atur posisi pasien senyaman mungkin,pastikan posisi pasien nyaman dan rileks 2. Buka tutup diffuser lalu isi dengan air 40 ml

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	3. Teteskan minyak essensial 4-5 tetes ke dalam diffuser, kemudian tutup diffuser 4. Tancapkan kabel diffuser ke stop kontak, atur kecepatan keluarnya uap pada diffuser 5. Anjurkan klien untuk menghirup aromaterapi dan rileks 6. Meminta klien untuk menutup mata dan memusatkan fokus perhatian klien pada pernafasan klien 7. Meminta klien untuk meletakkan salah satu jari pada hidung sebelah kanan, dan satu jari pada hidung sebelah kiri, lalu menarik napas dari kedua lobang hidung 8. Gunakan salah satu jari untuk menutup lubang hidung kanan, buang napas perlahan melalui lubang hidung kiri dan menarik napas dari lubang hidung kiri 9. Gunakan salah satu jari untuk menutup lubang hidung kiri, menghembuskan napas pada lubang hidung kanan dan menarik napas pada lubang hidung kanan 10. Lakukan hingga 5-15 menit, Setelah setiap menghembuskan napas, ingatlah untuk menarik napas dari lubang hidung yang sama dengan tempat anda menghembuskan napas. c. Tahap terminasi 1. Catat dilembar observasi 2. Catat respon pasien 3. Mengucapkan salam 4. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkungan pasien **Sumber** : Sop Alternate nostril breathing exercise dan aroma terapi lemon menurut (Suranata *et al*., 2019)**;** (Saputra et al., 2024)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10 SOP Slow Deep Breathing

SOP SLOW DEEP BREATHING

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SLOW DEEP BREATHING
Pengertian	*Slow deep breathing* merupakan tindakan disadari untukmengatur pernafasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi
Tujuan	1. Menimbulkan relaksasi yang dalam. 2. Memingkatkan sirkulasi darah sehingga memperlancarperedaran darah. 3. Membantu memperbaiki mobilitas. 4. Menurunkan tekanan darah.
Persiapan Perawat	Kontrak topik, waktu, tempat dan tujuan dilaksanakan *slow deep breathing*
Alat-Alat	1. Tisu basah dan kering
Langkah-Langkah	a. Tahap orientasi 1. Mengucapkan salam 2. Perkenalkan diri 3. Kontrak waktu dan tempat dengan pasien 4. Menjelaskan pada pasien dan keluarga tentang prosedur dan tujuan tindakan yang akan dilaksanakan b. Tahap kerja 1. Atur klien dengan posisi duduk dan rileks 2. Kedua tangan klien diletakan diatas perut 3. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalammelalui hidung 4. Tarik napas selama 3 detik, rasakan abdomenmengembang pada saat menarik napas 5. Tahan napas selama 3 detik 6. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan secara perlahan selama 6 detik, rasakanabdomen bergerak kebawah 7. Ulangi Langkah tetrsebut sampai waktu 10 menit

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	c. Tahap terminasi 1. Catat respon pasien 2. Mengucapkan salam 3. Cuci tangan setelah kontak dengan lingkunganpasien **Sumber :** SOP Slow Deep Breathing menurut (Pratiwi, 2020)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 11 Lembar Observasi Tekanan Darah

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

N0	Nama	TD Hari Ke 1				TD Hari Ke 2				TD Hari Ke 3				TD Hari Ke 4			
		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
		TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 12Lembar Observasi Tekanan Darah Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

"Kelompok Intervensi"

N0	Nama	TD Hari Ke 1				TD Hari Ke 2				TD Hari Ke 3				TD Hari Ke 4			
		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
		TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD
1	Tn.J	163	98	160	95	159	91	157	89	155	88	156	87	145	83	141	80
2	NY.N	150	94	150	90	147	87	145	89	143	87	140	85	140	85	138	82
3	Tn.S	165	97	163	95	161	92	158	90	151	88	147	85	145	83	142	81
4	NY.R	155	95	153	93	151	90	150	90	147	88	145	85	145	83	140	80
5	Tn.W	159	90	158	88	154	87	150	85	147	83	144	81	140	80	137	75
6	Tn.S	158	91	157	89	155	80	151	87	150	85	147	85	145	83	141	80
7	Tn.G	168	109	164	100	160	98	157	94	154	90	150	80	147	87	143	85
8	NY.Y	155	92	153	90	150	88	147	87	143	84	140	82	140	80	135	78
9	NY.H	160	100	158	97	155	93	151	89	148	87	145	84	143	83	142	80
10	NY.N	150	92	148	90	147	87	144	85	141	83	140	80	138	79	136	76
11	Tn.A	160	104	155	100	151	97	147	95	146	91	147	80	145	88	144	85
12	NY.M	157	93	155	90	154	88	150	88	147	86	144	84	141	81	139	80
13	NY.L	155	97	153	95	150	91	148	88	147	86	146	84	143	84	142	80
14	NY.D	152	95	150	91	147	89	147	87	145	85	143	82	140	80	138	82
15	NY.H	148	91	148	90	147	89	144	87	142	86	141	86	140	82	135	81
16	NY.S	155	96	153	93	153	88	148	87	145	83	141	85	141	84	140	82
17	Tn.T	153	98	150	85	148	87	145	84	141	83	140	81	140	82	138	79

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH

"Kelompok Kontrol"

N0	Nama	TD Hari Ke 1				TD Hari Ke 2				TD Hari Ke 3				TD Hari Ke 4			
		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post		Pre		Post	
		TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD	TS	TD
1	NY.S	154	92	151	92	150	91	150	90	148	91	147	89	146	90	145	88
2	NY.I	160	98	160	97	158	97	150	95	156	94	154	93	155	94	153	92
3	Tn.D	148	90	148	89	146	88	145	88	146	87	144	86	144	86	143	85
4	NY.Y	150	93	150	92	148	91	148	90	146	88	144	88	143	89	142	89
5	NY.H	170	96	168	95	164	93	168	92	162	91	161	90	160	88	158	88
6	Tn.Y	168	91	168	90	166	89	165	89	165	88	163	87	161	86	160	86
7	NY.I	180	105	178	101	175	99	172	98	170	91	170	95	168	96	165	93
8	NY.G	154	95	154	94	153	93	151	93	150	92	149	92	149	92	147	90
9	Tn.Z	157	95	157	93	155	91	154	90	155	88	153	88	155	87	152	87
10	NY.E	150	90	150	88	149	88	147	87	148	86	146	85	146	85	146	84
11	Tn.N	160	95	160	94	158	92	157	91	155	90	154	88	155	87	154	88
12	NY.Y	155	103	155	100	154	98	153	96	151	94	150	93	150	91	147	91
13	NY.T	166	97	165	95	164	94	164	91	163	90	162	88	161	86	160	86
14	Tn.H	158	94	158	91	157	90	155	89	153	87	151	87	150	85	149	85
15	Tn.F	155	91	154	90	155	89	153	87	152	88	151	88	151	87	150	87
16	NY.L	152	92	151	91	150	89	150	88	149	87	150	84	148	85	148	85
17	NY.W	150	94	150	91	149	90	149	90	147	91	146	89	144	88	143	88

Lampiran 13 Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

28 Agustus 2024

Nomor : : PP. 01.01/FXXXI.1/ 699 /2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengambilan data, untuk Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama	: ALEN EFRIZAL
NIM	: P05120321050
Lokasi	: Puskesmas Jembatan Kecil
Judul	: Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bengkulu
No Handphone	: 082218789442

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Adung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

Lampiran 14 Surat Rekomendasi Dinkes

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/1609/D.Kes/2024

Dasar Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomro: PP.1.01/FXXXI.1/240/2024 Tanggal 13 Agustus 2024, Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian untuk atas nama :

Nama	:	**Alen Efrizal**
N P M / N I M	:	P05120321050
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Teknik Altarnata Nostril Breathing Exercise Dan Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Bengkulu
Tempat Penelitian	:	1.Dinas Kesehatan Kota Bengkulu 2.Puskesmas….
Lama Kegiatan	:	27 Agustus 2024 s/d 04 September 2024

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak menaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 28 Agustus 2024
Plt. Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Jorii Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP. 197406081994021002

Tembusan :
1.Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas…
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 15 Surat Layak Etik

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION

"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/021/01/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ALEN EFRIZAL
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE DAN INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JEMBATAN KECIL KOTA BENGKULU TAHUN 2025"

"THE EFFECT OF ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE AND LEMON AROMATHERAPY INHALATION ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORK AREA OF JEMBATAN KECIL COMMUNITY HEALTH CENTER, BENGKULU CITY IN 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 03 Januari 2025 sampai dengan tanggal 03 Januari 2026.

This declaration of ethics applies during the period January 03, 2025 until January 03, 2026.

January 03, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 16 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

29 Januari 2025

Nomor : PP. 01.01/FXXXI.1/ 660 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: ALEN EFRIZAL
NIM	: P05120321050
Tempat Penelitian	: Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 1 Febuari - 1 April
Judul	: Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 082218789442

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

Lampiran 17 Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes

PEMERINTAH KOTA BENGKULU

DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI

Nomor : 000.9.2/ 260 /D.Kes/2025

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXX..1/657/2025 Tanggal 29 Januari 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/162/KESBANGPOL-REK/2024 Tanggal 5 Februari 2025, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama	:	**Alen Efrizal**
NdehaIM	:	P05120321050
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul	:	Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025
Lokasi Penelitian	:	Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	5 Februari 2025 s/d 01 April 2025
No Hp / Email	:	08.2.2 1878 9442

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Ben8gkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu,12 Februari 2025

a.n.Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu
Kabid Kesehatan Masyarakat

Nelli Hartati, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197204191991012001

Lampiran 18 Surat Kesbangpol

PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/162 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/658/2025 Tanggal 29 Januari 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	ALEN EFRIZAL
NIM	:	P05120321050
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	05 Februari 2025 s/d 01 April 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 5 Februari 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Plh. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

MEGA RAHMAH KURNIAWANI, ST, MT
Pembina
NIP. 19771201200812008

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya

Lampiran 19 Surat Selsai Penelitian

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS JEMBATAN KECIL
Jalan Rinjani RT XI Kelurahan Jembatan Kecil, Singgaran Pati, Bengkulu 34225
No. HP : 085379614466 Email : puskesmasjembatankecil@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070/ 06 /PKM-JK/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala UPTD Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu, menerangkan bahwa :

Nama	:	**Alen Efrizal**
NPM/NIM	:	P05120321050
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu Tahun 2025

Dengan ini menerangkan bahwa nama yang tersebut diatas memang benar telah melakukan Penelitian dalam wilayah kerja UPTD Puskesmas Jembatan Kecil kecamatan Singaran Pati Kota Bengkulu sesuai dengan Surat Permohonan Penelitian dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXXI.1/660/2025 Tanggal 29 Januari 2025, Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/162/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 05 Februari 2025 dan Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/ 260 /D.Kes/2025 Tanggal 12 Februari 2025, yang mana penelitiannya dilaksanakan terhitung mulai 05 Februari 2025 s.d 01 April 2025

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : BENGKULU
Pada tanggal : 30 April 2025

KEPALA UPTD PUSKESMAS JEMBATAN KECIL

drg. AYU SILVIA NORITA
NIP. 198209112009032010

Lampiran 20 Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : ALEN EFRIZAL
NIM : P05120321050
Pembimbing : Widia Lestari S.Kep, M.Sc
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	Rabo 07/08/2024	Konsul judul	- Cari dan baca jurnal ilmiah dan artikel tentang judul yang mau di ambil	
2	Senin 12/08/2024	Konsul judul	- ACC judul - Lanjut Bab 1 - Cari jurnal nasional dan internasional	
3	Selasa 20/08/2024	Konsul Bab 1	- Perbaikan huruf pada kutipan - Tambahkan data di latar belakang - Cari dan tambahkan jurnal pendukung tentang terapi yang di ambil - Tambah jurnal internasional - Tambah hasil penelitian	
4	Kamis 29/08/2024	Konsul Bab 1,dan 2	- Perbaikan penulisan - Tambahkan data-data tentang hipertensi - Perbaikan klasifiksi - Perbaiki kerangka teori - Perbaiki penulisan di daftar pustaka	
5	Rabo 25/09/2024	Konsul Bab 1,2,dan 3	- Perbaikan kata yang salah - Perbaiki kerangka teori - Tambahkan pengaruh kedua terapi - Tambahkan alat yang digunakan untuk inhalasi	

6	Senin 18/11/2024	konsul Bab 1,2,3,4	- Perbaiki definisi oprasional - Perbaiki kata-kata di latar belakang - Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal - Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	M
7	Jumat 15/11/2024	Konsul Bab 1,2,3 dan 4	- Perbaiki Penulisan - Perbaiki Definisi Oprasional	M
8	Selasa 26/11/2024	ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	M
9	Jumat 09/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Konsultasi hasil Kuesioner hasil penelitian - Menyesuaikan dengan tujuan khusus - Perbaiki Tabel - Tambahkan Jurnal Dipembahasan	M
10	14/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki stiap kalimat analisis - Perjelas lagi kalimat - Tambahkan lagi untuk karakterisitik	M
11	Jumat 16/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki kata-kata analsisi - Tambah jurnal di pembahasan - Rapikan tabel	M
12	Jumat 23/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki kata-kata di pembahasan - Tambah jurnal internasional - Perjelas kalimat analisis	M

13	Senin 26/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki kata-kata - Perjelas kalimat - Perbaiki spasi stiap paragraph - Tambahkan jurnal di karakterisitik - Rapikan tabel	
14	Selasa 27/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perhatikan tanda baca - Tambahakan jurnal di pembahasan - Cek Turnitin minimal 30%	
15	Kamis 29/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki kata-kata - Tambah jurnal	
16	Senin 02/06/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Acc Skripsi	

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : ALEN EFRIZAL

NIM : P05120321050

Pembimbing : Ns. Husni, S.Kep,M.Pd

Judul Proposal Penelitian : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Dan Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	Rabo 07/08/2024	Konsul judul	- Cari dan baca jurnal ilmiah dan artikel tentang judul yang mau di ambil	
2	Senin 12/08/2024	Konsul judul	- ACC judul - Lanjut Bab 1 - Cari jurnal nasional dan internasional	
3	Selasa 03/09/2024	Konsul Refrensi dan Bab 1,2	- Perbaikan huruf pada kutipan - Tambahkan sumber-sumber dari buku - Jelaskan lokasi pada pembahasan - Perbaiki penulisan - Paraphrase kata-kata di latar belakang - Cari buku-buku tentang hipertensi	
4	Selasa 08/10/2024	Konsul Bab 1,2,3,4	- Tambahkan jurnal internasional - Perbaikan penulisan pada kutipan jurnal - Perbaikan definisi oprasional - Perbaiki SOP - Perbaiki penulisan di daftar pustaka - Perbaiki patofisiologi - Perbaiki manifestasi klinis	

5	Rabo 16/10/2024	Konsul Bab 1,2,3,4	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan definisi operasional - Perbaikan kriteria inklusi - Lengkapi analisis bivariat - Perbaikan SOP	
6	Senin 11/11/2024	konsul Bab 1,2,3,4,dan lampiran	- Perbaiki definisi terapi - Perbaiki krangka teori - Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal - Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	
7	Selasa 26/11/2024	ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	
8	Rabo 14/05 /2025	Konsul Bab 5,6,7	- Konsultasi hasil Kuesioner hasil penelitian - Menyesuaikan dengan tujuan khusus - Tambahkan Jurnal Dipembahasan	
9	Rabo 14/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki stiap kalimat analisis - Cari jurnal untuk pembahasan - Perhatikan tanda baca	
10	Kamis 15/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Lihat Kembali bab 1 untuk menyesuaikan tujuan - Perbaiki kata-kata di stiap analisis	
11	Jumat 16/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perjelas lagi penjelasan di Bab V - Perbaiki kata-kata - Perbaiki penulisan keterbatasan penelitian	

12	Senin 19/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perhatikan huruf yang salah - Perjelas hasil analysis - Rapikan penulisan	
13	Selasa 20/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Efisiensikan stiap kalimat - Perhatikan jarak stiap paragraf	
14	Kamis 22/05/2025	Konsul Bab 5,6,7	- Perbaiki spasi - Perbaiki kata-kata	
15	Senin 02/06/2025	Konsul Bab 5,6,7	- ACC Skripsi	