**SKRIPSI**

# PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025


Disusun Oleh :

**DEWI ANDESTA**
**NIM : P05120321058**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2025**

**HALAMAN JUDUL SKRIPSI**

# PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (Str) pada Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Disusun Oleh :

**DEWI ANDESTA**

**NIM : P05120321058**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:


**DEWI ANDESTA**

**NIM : P05120321058**


Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
*Skripsi Ini Disetujui Oleh Dosen Pembimbing*
Pada Tanggal : 04 Juni 2025

**Dosen Pembimbing Skripsi**

| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** |
|---|---|
| **Ns. Agung Riyadi,S.Kep.,M.Kes** | **Ns. Septiyanti,S.Kep.,M.Pd** |
| **NIP. 196810071988031005** | **NIP. 197409161997032001** |

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Disusun oleh:

**DEWI ANDESTA**
**NIM : P05120321058**

Telah Diujikan Didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 17 Juni 2025, dan dinyatakan

**LULUS**

| | |
|---|---|
| **Ketua Dewan Penguji** | **Penguji I** |
| **Efrizon Hariadi, SKM.,MPH** | **Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si** |
| **NIP. 197711042000121002** | **NIP. 196403031986031005** |
| **Penguji II** | **Penguji III** |
| **Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes** | **Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd** |
| **NIP. 196810071988031005** | **NIP. 197409161997032001** |

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

**Mengetahui :**
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

**Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep.,M.Kep**
**NIP. 198205152002121004**

# BIODATA



| | |
|---|---|
| **Nama** | Dewi Andesta |
| **Tempat, Tanggal Lahir** | Tais, 19 Desember 2003 |
| **Agama** | Islam |
| **Jenis Kelamin** | Perempuan |
| **Anak Ke-** | 4 (Empat) |
| **Riwayat Pendidikan** | 1. Tk Darmawanita (2008-2009)<br>2. SD Negeri 156 Seluma (2009-2015)<br>3. SMP Negeri 05 Seluma (2015-2018)<br>4. SMA Negeri 01 Seluma (2018-2021) |
| **Alamat** | Jl. Merdeka Pasar Tais, Kabupaten Seluma, Provinsi Bengkulu |
| **Email** | dewiandesta06@gmail.com |
| **Jumlah Saudara** | 3 (Tiga) |
| **Nama Saudara** | 1. Debi Noviansyah (Kakak Laki-laki)<br>2. Reno Meizano (Kakak Laki-laki)<br>3. Rahmat Hidayat (Kakak Laki-laki) |

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | DEWI ANDESTA |
| NIM | : | P05120321058 |
| Judul Proposal Penelitian | : | Pengaruh *isometric handgrip exercise* dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu |

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam Skripsi ini ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 12 Juni 2025

Yang menyatakan




DEWI ANDESTA

NIM : P05120321050

## PERSEMBAHAN

“ Jika Allah Menolongmu, Maka Tak Ada Yang Dapat Mengalahkanmu “
( QS. Ali Imran:160)

**MOTTO :**

“Dari tangan kasar yang berkerja tanpa lelah, lahirlah gelar sarjana di pundak anaknya“

**PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini ku persembahkan kepada :

- Allah SWT, karena atas izin dan karunia nya lah yang telah mengabulkan do’aku serta selalu memberikan kekuatan, pertolongan, rizki dan rahmatnya dalam proses panjang ku untuk melewati dan menjalani kehidupan.
- Nabi Muhammad SAW, karena berkat rahmat dan karunianya kami semua dapat terbebas dari kegelapan ke zaman terang benderang dan bisa menikmati bangku pendidikan seperti saat ini.
- Cinta pertama dan panutanku, ayahanda terima kasih sudah selalu mengusahakan yang terbaik untuk putri kecilmu, terima kasih telah menjadi ayah yang kuat di dalam hidupku, terima kasih untuk dukungan, motivasi, serta tidak pernah berhenti mendoakan penulis dalam mencapai kesuksesan, dan terima kasih selalu berusaha memberi yang terbaik sehingga penulis bisa menyelesaikan studi di perkuliahan ini.
- Pintu surgaku, Ibunda terima kasih sebesar-besarnya penulis berikan kepada ibu atas segala bentuk semangat, dukungan, dan tempat bercerita serta doa yang di berikan selama ini. Terima kasih atas nasehat yang selalu di berikan meski terkadang pikiran kita tak sejalan, terima kasih atas kesabaran dan kebesaran hati merawat adek sedari kecil, ibu menjadi penguat dan pengingat paling hebat, terima kasih sudah menjadi tempatku untuk pulang,ibu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

- Terimakasih kepada kakakku tersayang Debi, Reno, Dayat yang selalu mensupport dan meyakinkan bahwa aku pasti bisa menjadi lebih baik dan selalu mendo'akan adik kecilmu ini.
- Terimakasih kepada dosen pembimbingku Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes dan Mam Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd yang telah memberikan bimbingan, saran, nasehat, serta selalu sabar dalam membimbingku dan selalu meluangkan waktu untuk membimbingku sampai skripsi ini terselesaikan.
- Terimakasih kepada dosen pengujiku Bapak Efrizon Hariadi, SKM.,MPH dan Bapak Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberikan arahan, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lebih baik dan lebih bermakna.
- Untuk sahabatku Zikri, Vania, Siska, Sakha, Alen, Mifta terima kasih atas setiap perjalanan hidup yang kita lewati bersama, terima kasih atas waktu yang diluangkan untuk bertukar pikiran dan mendengar keluh kesah. Terima kasih sudah memberikan dukungan, semangat, doa, dan sudah mau melalui suka duka bersama-sama, sekali lagi terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup sahabat terbaikku.
- Keluarga KP Kak Ina, Kak Vika, Imas, Yasmine, Detria, Sella, Suci, Inanda, Alda, Lia, Reysta, Puspa, Zahra, Arzeta dan Annisa terimakasih telah memberikan semangat dan membantu kakak dalam banyak hal selama perkuliahan.
- Teman seperjuangan Sarjana Terapan Keperawatan Angkatan 2021, terima kasih atas kebersamaan 4 tahun ini, bantuan dan semangat yang selalu diberikan satu sama lain serta selalu kompak dan saling tolong menolong.
- Almamater tercinta, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Terakhir untuk diri saya sendiri Dewi Andesta, terimakasih atas kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih untuk setiap langkah yang tak mudah, setiap air mata yang tak terlihat, dan setiap doa dalam diam, untuk semua malam yang penuh lelah namun tetap memilih bangkit esok harinya. Saya bangga pada diri saya sendiri, kedepannya mari berkerja sama untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *isometric handgrip exercise* dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu". Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr.Kep)

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda Sitompul, SST,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep., M.Pd selaku Wadir 1 Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu dan pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan fikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Ibu Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
4. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
5. Bapak Ns. Agung Riyadi, S.Kep.,M.Kes, selaku pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
6. Bapak Efrizon Hariadi, SKM.,MPH, selaku Ketua Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk menguji dan memberikan kritik serta saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
7. Bapak Sariman Pardosi, S.Kp.,M.Si, selaku Penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan saran serta masukan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
8. Seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar

mendidik dan membimbing penulis.

9. Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Sawah Lebar yang telah memberikan izin penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.
10. Ibu dan Bapak responden di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu yang telah bersedia mengikuti kegiatan penelitian ini.
11. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung dan memberikan baik moril maupun materil

Penulis menyadari ketidak sempurnaan dalam penyusunan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan masukan dan pendapat dari berbagai pihak agar dapat berkarya dengan lebih baik dan maksimal di masa mendatang. Semoga semua kritik dan saran yang diberikan menjadi amal baik di sisi Tuhan Yang Maha Esa. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua, terutama bagi penulis dan mahasiswa program studi keperawatan lainnya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, ..... 2025

(DEWI ANDESTA)

# PENGARUH *ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE* DAN AROMA TERAPI BUNGA MAWAR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWAH LEBAR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

**Dewi Andesta[1], Agung Riyadi [2], Septiyanti [2]**

[1]Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekes kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2]Dapertement Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email : dewiandesta6@gmail.com

## ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kesehatan, salah satunya hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia. Pada Tahun 2023 terdapat sekitar 1,28 miliar orang mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Bengkulu cukup tinggi, tercatat sebanyak 438,116 jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *isometric handgrip exercise* dengan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment berupa pre-test dan post-test design with control group. Penelitian ini di laksanakan di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Sampel berjumlah 36 orang dibagi menjadi 2 kelompok, dimana masing-masing kelompok adalah 18 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Intervensi penelitian yaitu terapi *isometric handgrip exercise* dan aromaterapi bunga mawar selama 5 hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah menggunakan tensi meter digital yang diukur 5 menit sebelum diberikan terapi dan di hari ke 5 setelah diberikan terapi. Hasil penelitian menunjukan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah di berikan terapi. Analisis data dilakukan dengan mengunakan *uji t Independent* dan didapatkan nilai p=0,001. Kombinasi *isometric handgrip exercise* dengan aroma terapi bunga mawar lebih baik dalam mempengaruhi penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dibandingkan *slow deep breathing*.

**Kata kunci :** Aromaterapi mawar, *handgrip,* hipertensi

# THE EFFECT OF ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE AND ROSE FLOWER AROMATHERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF SAWAH LEBAR COMMUNITY HEALTH CENTER BENGKULU CITY IN 2025

**Dewi Andesta[1], Agung Riyadi [2], Septiyanti [2]**

[1]Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekes kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2] Department of Nursing, Poltekes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email : dewiandesta6@gmail.com

## *ABSTRACT*

*The elderly are an age group that is vulnerable to health problems, one of which is hypertension. Hypertension is one of the leading causes of death worldwide. In 2023, approximately 1.28 billion people will suffer from hypertension. The prevalence of hypertension in Bengkulu is quite high, recorded at 438,116 people. This study aims to determine the effect of a combination of isometric handgrip exercises with rose aromatherapy on reducing blood pressure in elderly people with hypertension in the Sawah Lebar Community Health Center Work Area, Bengkulu City. This study used a quasi-experimental design in the form of a pre-test and post-test design with a control group. This study was conducted at the Sawah Lebar Community Health Center, Bengkulu City. The sample consisted of 36 people, divided into two groups, each consisting of 18 people. Sampling used a simple random sampling technique. The research interventions were isometric handgrip exercise therapy and rose aromatherapy for 5 consecutive days. Blood pressure measurements used a digital tensiometer, measured 5 minutes before and on the 5th day after therapy. The results showed a difference in average systolic and diastolic blood pressure before and after therapy. Data analysis was performed using an independent t-test and obtained a p-value of 0.001. The combination of isometric grip exercises and rose aromatherapy was more effective in reducing blood pressure in hypertensive patients than slow, deep breathing.*

***Keywords:*** *Handgrip, Hypertension, rose aromatherapy*

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL SKRIPSI** ..... **ii**
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI** ..... **iii**
**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI** ..... **iv**
**BIODATA** ..... **v**
**PERNYATAAN ORISINALITAS** ..... **vi**
**PERSEMBAHAN** ..... **vii**
**KATA PENGANTAR** ..... **ix**
**ABSTRAK** ..... **xi**
**DAFTAR TABEL** ..... **xv**
**DAFTAR BAGAN** ..... **xvi**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xvii**
**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 6
D. Manfaat penelitian ..... 6
**BAB II TINJAUAN TEORI** ..... **8**
A. Konsep Lansia ..... 8
B. Konsep Tekanan Darah ..... 9
C. Konsep Penyakit Hipertensi ..... 12
D. Konsep Terapi Isometric Handgrip Exercise ..... 20
E. Konsep Aromaterapi Bunga Mawar ..... 23
F. Kerangka Teori ..... 27
**BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPRASIONAL** ..... **28**
A. Kerangka Konsep ..... 28
B. Hipotesis ..... 29
C. Definisi Operasional ..... 29
**BAB IV METODE PENELITIAN** ..... **32**
A. Jenis dan Desain Penelitian ..... 31
B. Variabel Penelitian ..... 33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 33
D. Populasi dan Sampel ..... 33
E. Pengumpulan Data ..... 33
F. Pengolahan Data ..... 37
G. Analisa Data ..... 38
H. Alur Penelitian ..... 39
I. Etika Penelitian ..... 41

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

J. Rencana Kegiatan ..... 41
**BAB V HASIL PENELITIAN ..... 42**
A. Jalannya Penelitian ..... 42
B. Analisa Univariat ..... 44
C. Analisa Bivariat ..... 47
**BAB VI PEMBAHASAN ..... 51**
A. Gambaran karakteristik responden di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu.51
B. Gambaran rata - rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah di berikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ..... 54
C. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi pan kelompok kontrol ..... 55
D. Pengaruh *isometric handgrip exercise* dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi pada kelompok intervensi dan kontrol..... 55
E. Keterbatasan penelitian ..... 59
**BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN ..... 60**
A. KESIMPULAN ..... 60
B. SARAN ..... 61
**DAFTAR PUSTAKA ..... 62**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi WHO ..... 13
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel Dependen dan Independen ..... 29
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarakan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Pekerjaan, Lama Hipertensi, dan Riwayat Genetik ..... 44
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Perlakuan Pada Kedua Kelompok ..... 46
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Rata-Rata Tekanan Darah Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kedua Kelompok ..... 47
Tabel 5.4 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi ..... 48
Tabel 5.5 Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Perlakuan Pada Kelompok Kontrol ..... 49
Tabel 5.6 Pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* Dan Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi .... 50

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori ..... 27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep ..... 28
Bagan 4.1 Rancangan Penelitian ..... 32
Bagan 4.2 Alur Penelitian ..... 39

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR LAMPIRAN


Lampiran 1 : Master Tabel
Lampiran 2 : Output SPSS
Lampiran 3 : Dokumentasi
Lampiran 4 : *Informed Consent*
Lampiran 5 : Surat Permohonan Responden
Lampiran 6 : Surat Persetujuan Responden
Lampiran 7 : Formulir Pengumpulan Data
Lampiran 8 : Lembar Observasi Tekanan Darah
Lampiran 9 : Sop Pemeriksaaan Tekanan Darah
Lampiran 10 : Sop *Isometric Handgrip Execise* Dan Aroma Terapi Mawar
Lampiran 11 : Sop *Slow Deep Breathing*
Lampiran 12 : Surat Rekomendasi Dinkes
Lampiran 13 : Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 14 : Surat Layak Etik
Lampiran 15 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 16 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes
Lampiran 17 : Surat Kesbangpol
Lampiran 18 : Surat Selesai Penelitian
Lampiran 19 : Lembar Konsul


Kemenkes Poltekkes Bengkulu

## DAFTAR SINGKATAN

| | |
|---|---|
| ***WHO*** | : *World Health Organization* |
| **SKI** | : Survei Kesehatan Indonesia |
| **ACE** | : *angiotensin-converting enzyme* |
| **DASH** | : *Dietary Approaches to Stop Hypertension* |
| **TD** | : Tekanan Darah |

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu