DAFTAR PUSTAKA

Adolph, R. (2023). Meta-Analysis of Acupuncture Therapy for Blood Pressure Reduction in Pre-Elderly with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, *9*(1), 60–73. https://doi.org/10.26911/theijmed.2024.09.01.09

Salangka, Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *7*(5), 1094–1100. https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995

Nurochman, M., Tri Sudaryanto, W., Sinta Debi, S., Muhammadiyah Surakarta, U., & Banyuanyar, P. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, *3*(1), 126–132. https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122

Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2024). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, *4*(4), 146–158. https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690

Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2022). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *2*(3), 192–199. https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806

Amin, M., Lensoni, & Afriza, N. (2024). Jurnal Health Research |. *Jurnal Health Research*, *1*, 1–10.

Andi, M. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Issue March).

Anggorodiputro, R. R. R. (2023). Demo Masak Cemilan untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Bagi Penderita Hipertensi di Kelurahan Kota Wetan Kabupaten Garut. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, *2*(1), 8–14. https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.75

Anggreni, D. (2022). *Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar*.

Waruwu, R., Mahyunita, S., Tanjung, D., Magister Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Sumatera Utara, U. (2024). Evidence Based Practic Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, *5*(2), 4659–4667. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28375

Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *12*(2), 1044–1050. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459

Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, *1*(3), 84–94.

Berek, P. A. L. (2021). Efektifitas Smartphone Terhadap Kontrol Tekanan Darah Dan Kepatuhan Pasien Hipertensi. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, *3*(01), 28–

Komenkes Poltekkes Bengkulu

34. https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.917

Berek, P. A. L., & Fouk, M. F. W. A. (2020). Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, *2*(01), 44–55. https://doi.org/10.32938/jsk.v2i01.458

Usu. (2020). Pengaruh Weight Bearing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, *09*(2), 87–91. http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2111519&val=15523&title=Pengaruh Weight Bearing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

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. https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983

Fadhli, W. M. (2023). Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa muda di Desa Lamakan Kecamatan Karamat Kabupaten Buol. *Jurnal KESMAS*, *7*(6), 1–14.

Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., … Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian: Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian*.

Garwahusada, E., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan Jenis Kelamin, Perilaku Merokok, Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Pegawai Kantor. *Media Gizi Indonesia*, *15*(1), 60–65. https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/12314/9068

Gustina, E., Priyatno, A. D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Husada, B., & Hipertensi, K. K. (2024). *Keywords : Hypertension , smoking , attitude , factors causing hypertension PENDAHULUAN World Health Organization (WHO , 2022) menyatakan bahwa hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan besar penderita bahwa*. *9*, 123–142.

Hardin, F. (2024). *Faktor Resiko Hipertensi Pada Usia Produktif*.

Hidayati, A., Purwanto, N. H., & Siswantoro, E. (2022). Hubungan Stres Dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 37–44.

Hidayati, F., Agustina, W., Rahmawati, N., & Rahmawati, E. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Padapasien Hipertensi Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo*. 1245–1252.

Hind, K., & Burrows, M. (2023). Weight-bearing exercise and bone mineral accrual in children and adolescents: A review of controlled trials. *Bone*,

40(1), 14–27. https://doi.org/10.1016/j.bone.2006.07.006

Inawijaya, D., Karinna Haq, R., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien Chf Di Rsud Dr Moewardi Surakarta. *Jurnal Excellent*, *2*(2), 1–10. http://journal.stkiptam.ac.id/index.php/excellent

Jasmine, M., Maulida, D., Pradana, D. A., Nanjar, I. I., & Idya, S. (2022). Kajian literatur: Faktor risiko pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda di beberapa negara. *Tropical Public Health Journal*, *2*(1), 24–34. https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8655

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

Kreutz, R., Brunström, M., Burnier, M., Grassi, G., Januszewicz, A., Muiesan, M. L., Tsioufis, K., de Pinho, R. M., Albini, F. L., Boivin, J. M., Doumas, M., Nemcsik, J., Rodilla, E., Agabiti-Rosei, E., Algharably, E. A. E., Agnelli, G., Benetos, A., Hitij, J. B., Cífková, R., … Mancia, G. (2024). 2024 European Society of Hypertension clinical practice guidelines for the management of arterial hypertension. *European Journal of Internal Medicine*, *126*(May), 1–15. https://doi.org/10.1016/j.ejim.2024.05.033

Kunci, K. (2025). *Irawan , Implementasi Alternate Nostril Breathing 296 PENDAHULUAN Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemui di masyarakat dan prevalensinya terus meningkat serta menjadi faktor risiko utama dan untuk penyakit 2023 total kunjungan pasien h. 5*.

Kurnia, R., Sari., i., p & Murob., A. (2024). (2024). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Http://Jurnal.Globalhealthsciencegroup.Com/Index.Php/JPPP*, *2*(5474), 1333–1336.

Kusuma, U., Surakarta, H., Tekanan, T., Pada, D., & Hipertensi, P. (2024). *1) 1) , 2). 31*, 1–7.

Nurhaeni, A., Aimatun Nisa, N., & Marisa, D. E. (2022). Literature Review Hubungan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *9*(2), 46–51. https://doi.org/10.54867/jkm.v9i2.110

Pohan, I. I., Marpaung, H. I., Nasution, I. W., Siregar, S. H., Helmiwati, H., Dasawardhani, S. M., Purba, R., & Nasution, N. H. (2024). Pemeriksaan Kesehatan (Tekanan Darah, Gula Darah, Asam Urat dan Kolesterol) Masyarakat di Asrama Haji Medan. *Jurnal Pengabdian Sosial*, *1*(10), 1589–1593.

Prabowo, D. A., Prasetya, H., & Murti, B. (2024). Meta-Analysis of Acupuncture Therapy for Blood Pressure Reduction in Pre-Elderly with Hypertension. *Indonesian Journal of Medicine*, *9*(1), 60–73. https://doi.org/10.26911/theijmed.2024.09.01.09

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Prameswari, R. D., Lidiyawati, H., Syafrullah, H., Aba, M., & Akmal, D. (2023). Pengaruh merokok dengan kejadian hipertensi pada usia produktif. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *17*(5), 395–401. https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.12003

Putra, S., & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *JurnalPendidikanTambusai*, *6*, 15794–15798.

Rahman, I. A., Kusumawaty, J., & Fikriah, R. A. (2023). Pengaruh Video Teknik Relaksasi Pernafasan Diafragma terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(3), 1023–1034. https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.625

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5), 11. https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478

Ramadhan, Y. C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(1), 22–28. https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2536

Samsu, S. H., Budiono, B., & Mustayah, M. (2020). Pengaruh Kombinasi Diaphragmatic Breathing Exercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Interna I Rsud Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, *5*(2), 155. https://doi.org/10.31290/jkt.v5i2.1015

Saputra, B. A., & Widodo, G. G. (2020). Pengaruh teknik relaksasi pernapasan diafragma dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi primer. *Nursing Current*, *8*(1), 34–46.

Setiawan, A., & Herawati, T. (2024). The effect of bioenergy therapies on blood pressure and anxiety levels: A systematic review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *18*(3), 408–417. https://doi.org/10.33024/hjk.v18i3.350

Sinaga, G. M., & Malinti, E. (2023). Diaphragmatic Breathing Exercise And Blood Pressure Of Prehipertensive Clients At Universitas Advent Indonesia. *Klabat Journal of Nursing*, *1*(1), 64. https://doi.org/10.37771/kjn.v1i1.382

Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confroting CLimate Change*, *7*(1), 72–78. http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb

Tivani, N. A., & Wirotomo, T. S. (2022). Penerapan Kombinasi Diaphragmatic Breathing Excercise Dan Guided Imagery Terhadap Perubhan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Urecol*, 1174–1180.

Umam, R. H., & Hafifah, V. N. (2023). Gambaran Gaya Hidup dan Hipertensi Pada Lansia : A Systematic Review. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, *3*(1), 88–

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

93. https://doi.org/10.25026/jsk.v3i1.244

Wong, A., Figueroa, A., Son, W. M., Chernykh, O., & Park, S. Y. (2018). The effects of stair climbing on arterial stiffness, blood pressure, and leg strength in postmenopausal women with stage 2 hypertension. *Menopause*, *25*(7), 731–737. https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001072



LAMPIRAN

Lampiran 1

MASTER TABEL

Nama_Responden	Usia	Jenis_Kelamin	Merokok	Pre_Td_Sistol	Post_Td_Sistol	Pre_Td_Diastol	Post_Td_Diastol	Selisih_Pre_Post_Sistol	Selisih_Pre_Post_Diastol	Kelompok
Tn.L	41	Laki-Laki	Ya	144	130	90	85	14	5	Intervensi
Tn.K	36	Laki-Laki	Ya	145	129	93	88	16	5	Intervensi
Ny.L	38	Perempuan	Tidak	142	136	90	80	6	10	Intervensi
Tn.R	42	Laki-Laki	Ya	147	130	92	82	17	10	Intervensi
Tn.S	34	Laki-Laki	Ya	150	132	95	85	18	10	Intervensi
Ny.M	39	Perempuan	Tidak	141	128	93	83	13	10	Intervensi
Ny.E	37	Perempuan	Tidak	155	139	91	81	16	10	Intervensi
Tn.S	39	Laki-Laki	Ya	148	131	90	85	17	5	Intervensi
Ny.R	36	Perempuan	Tidak	152	136	110	90	16	20	Intervensi
Tn.A	42	Laki-Laki	Ya	143	128	100	90	15	10	Intervensi
Ny.S	36	Perempuan	Tidak	149	134	90	90	15	0	Intervensi
Tn.C	32	Laki-Laki	Ya	146	130	100	100	16	0	Intervensi
Ny.E	41	Perempuan	Tidak	151	133	100	90	18	10	Intervensi
Tn.Y	36	Laki-Laki	Ya	149	130	93	83	19	10	Intervensi
Tn.S	36	Laki-Laki	Tidak	150	132	90	80	18	10	Intervensi
Tn.J	34	Laki-Laki	Tidak	145	130	92	82	15	10	Intervensi
Tn.A	36	Laki-Laki	Ya	153	139	90	85	14	5	Intervensi
Tn.S	43	Laki-Laki	Ya	147	138	100	90	9	10	Intervensi
Tn.R	33	Laki-Laki	Ya	151	140	90	90	11	0	Kontrol
Ny.R	38	Perempuan	Tidak	144	138	90	80	6	10	Kontrol

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Tn.W	36	Laki-Laki	Ya	150	140	80	80	10	0	Kontrol
Ny.L	33	Perempuan	Tidak	145	145	93	83	0	10	Kontrol
Tn.M	40	Laki-Laki	Ya	150	138	95	85	12	10	Kontrol
Ny.E	35	Perempuan	Tidak	144	136	96	86	8	10	Kontrol
Tn.D	38	Laki-Laki	Ya	155	147	90	90	8	0	Kontrol
Ny.Y	36	Perempuan	Tidak	148	138	94	84	10	10	Kontrol
Tn.Y	34	Laki-Laki	Ya	150	145	95	85	5	10	Kontrol
Ny.S	36	Perempuan	Tidak	146	139	80	80	7	0	Kontrol
Ny.H	33	Perempuan	Tidak	147	139	90	90	8	0	Kontrol
Ny.N	35	Perempuan	Tidak	146	138	90	80	8	10	Kontrol
Tn.G	38	Laki-Laki	Ya	154	144	90	80	10	10	Kontrol
Tn.N	40	Laki-Laki	Tidak	144	135	80	80	9	0	Kontrol
Ny.S	33	Perempuan	Tidak	152	137	90	90	15	0	Kontrol
Tn.L	36	Laki-Laki	Ya	141	138	95	95	3	0	Kontrol
Tn.H	34	Laki-Laki	Ya	153	148	90	90	5	0	Kontrol
Tn.M	40	Laki-Laki	Ya	149	139	82	82	10	0	Kontrol

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 2

OUTPUT SPSS

Gambaran Karakteristik Responden

1. Usia Kedua Kelompok

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	Intervensi	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
	Kontrol	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Usia	Intervensi	Mean		37.67	.741
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	36.10	
			Upper Bound	39.23	
		5% Trimmed Mean		37.69	
		Median		36.50	
		Variance		9.882	
		Std. Deviation		3.144	
		Minimum		32	
		Maximum		43	
		Range		11	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.180	.536
		Kurtosis		-.860	1.038
	Kontrol	Mean		36.00	.589
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	34.76	
			Upper Bound	37.24	
		5% Trimmed Mean		35.94	

	Median	36.00	
	Variance	6.235	
	Std. Deviation	2.497	
	Minimum	33	
	Maximum	40	
	Range	7	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	.383	.536
	Kurtosis	-1.081	1.038

UJI NORMALITY

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	**Statistic**	**Df**	**Sig.**	**Statistic**	**df**	**Sig.**
Usia	**Intervensi**	**.202**	**18**	**.050**	**.938**	**18**	**.263**
	Kontrol	**.167**	**18**	**.200***	**.896**	**18**	**.048**

***. This is a lower bound of the true significance.**
a. Lilliefors Significance Correction

UJI KESETARAAN USIA

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	**N**	**Mean Rank**	**Sum of Ranks**
Usia	**Intervensi**	**18**	**21.47**	**386.50**
	Kontrol	**18**	**15.53**	**279.50**
	Total	**36**		

Test Statistics[a]

	Usia
Mann-Whitney U	**108.500**
Wilcoxon W	**279.500**

Z	**-1.715**
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.086**
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	**.091[b]**

a. Grouping Variable: Kelompok
b. Not corrected for ties.

b. Jenis Kelamin Kelompok Intervensi

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	66,7	66,7	66,7
	Perempuan	6	33,3	33,3	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

c. Jenis Kelamin Kelompok Kontrol

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	10	55,6	55,6	55,6
	Perempuan	8	44,4	44,4	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Jenis_Kelamin * Kelompok Crosstabulation

Count

		Kelompok		
		Intervensi	Kontrol	Total
Jenis_Kelamin	Laki-Laki	12	10	22
	Perempuan	6	8	14
Total		18	18	36

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	**,468[a]**	**1**	**,494**		
Continuity Correction[b]	**,117**	**1**	**,732**		

Chi-Square Tests

Likelihood Ratio	**,469**	**1**	**,494**		
Fisher's Exact Test				**,733**	**,367**
Linear-by-Linear Association	**,455**	**1**	**,500**		
N of Valid Cases	**36**				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,00.
b. Computed only for a 2x2 table

d. Merokok Pada Kelompok Intervensi

Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	10	55,6	55,6	55,6
	Tidak	8	44,4	44,4	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

e. Merokok Pada Kelompok Kontrol

Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	10	55,6	55,6	55,6
	Tidak	8	44,4	44,4	100,0
	Total	18	100,0	100,0	

Merokok * Kelompok Crosstabulation

Count

		Kelompok		
		Intervensi	**Kontrol**	**Total**
Merokok	**Ya**	**10**	**10**	**20**
	Tidak	**8**	**8**	**16**
Total		**18**	**18**	**36**

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,000[a]	1	1,000		
Continuity	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,000	1	1,000		
Fisher's Exact Test				1,000	,631
Linear-by-Linear	,000	1	1,000		
N of Valid Cases	36				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,00.
b. Computed only for a 2x2 table

PRE-POST KELOMPOK INTERVENSI

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
PRE_TD_SISTOL	Intervensi	Mean		147.61	.915
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	145.68	
			Upper Bound	149.54	
		5% Trimmed Mean		147.57	
		Median		147.50	
		Variance		15.075	
		Std. Deviation		3.883	
		Minimum		141	
		Maximum		155	
		Range		14	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		.074	.536
		Kurtosis		-.653	1.038

POST_TD_SISTOL	**Intervensi**	**Mean**		**132.50**	**.864**
		95% Confidence Interval for Mean	**Lower Bound**	**130.68**	
			Upper Bound	**134.32**	
		5% Trimmed Mean		**132.39**	
		Median		**131.50**	
		Variance		**13.441**	
		Std. Deviation		**3.666**	
		Minimum		**128**	
		Maximum		**139**	
		Range		**11**	
		Interquartile Range		**6**	
		Skewness		**.669**	**.536**
		Kurtosis		**-.847**	**1.038**
PRE_TD_DIASTOL	**Intervensi**	**Mean**		**94.39**	**1.296**
		95% Confidence Interval for Mean	**Lower Bound**	**91.65**	
			Upper Bound	**97.12**	
		5% Trimmed Mean		**93.77**	
		Median		**92.50**	
		Variance		**30.252**	
		Std. Deviation		**5.500**	
		Minimum		**90**	
		Maximum		**110**	
		Range		**20**	
		Interquartile Range		**10**	
		Skewness		**1.563**	**.536**
		Kurtosis		**2.414**	**1.038**
POST_TD_DIASTOL	**Intervensi**	**Mean**		**86.06**	**1.187**

95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.55	
	Upper Bound	88.56	
5% Trimmed Mean		85.62	
Median		85.00	
Variance		25.350	
Std. Deviation		5.035	
Minimum		80	
Maximum		100	
Range		20	
Interquartile Range		8	
Skewness		1.170	.536
Kurtosis		2.009	1.038

Kemenkes

UJI NORMALITY

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_TD_SISTOL	Intervensi	.084	18	.200*	.986	18	.989
POST_TD_SISTOL	Intervensi	.197	18	.064	.890	18	.039
PRE_TD_DIASTOL	Intervensi	.266	18	.002	.779	18	.001
POST_TD_DIASTOL	Intervensi	.194	18	.071	.880	18	.026

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

a. Lilliefors Significance Correction

PRE-POST KELOMPOK KONTROL

Descriptives

	Kelompok		Statistic	Std. Error
PRE_TD_SISTOL	Kontrol	Mean	148.44	.957
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	146.42	

		Upper Bound	150.46	
		5% Trimmed Mean	148.49	
		Median	148.50	
		Variance	16.497	
		Std. Deviation	4.062	
		Minimum	141	
		Maximum	155	
		Range	14	
		Interquartile Range	8	
		Skewness	-.037	.536
		Kurtosis	-1.046	1.038
POST_TD_SISTOL	Kontrol	Mean	140.22	.906
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	138.31	
		Upper Bound	142.13	
		5% Trimmed Mean	140.08	
		Median	139.00	
		Variance	14.771	
		Std. Deviation	3.843	
		Minimum	135	
		Maximum	148	
		Range	13	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	.865	.536
		Kurtosis	-.419	1.038
PRE_TD_DIASTOL	Kontrol	Mean	89.44	1.271
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	86.76	
		Upper Bound	92.13	
		5% Trimmed Mean	89.60	
		Median	90.00	

		Variance	29.085	
		Std. Deviation	5.393	
		Minimum	80	
		Maximum	96	
		Range	16	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	-.845	.536
		Kurtosis	-.418	1.038
POST_TD_DIASTOL	Kontrol	Mean	85.00	1.129
		95% Confidence Interval for Mean Lower Bound	82.62	
		Upper Bound	87.38	
		5% Trimmed Mean	84.72	
		Median	84.50	
		Variance	22.941	
		Std. Deviation	4.790	
		Minimum	80	
		Maximum	95	
		Range	15	
		Interquartile Range	10	
		Skewness	.506	.536
		Kurtosis	-.909	1.038

UJI NORMALITY

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_TD_SISTOL	Kontrol	.115	18	.200*	.962	18	.637
POST_TD_SISTOL	Kontrol	.245	18	.005	.872	18	.019

PRE_TD_DIASTOL	Kontrol	.319	18	.000	.821	18	.003
POST_TD_DIASTOL	Kontrol	.185	18	.104	.868	18	.016

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

PRE INTERVENSI Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PRE_TD_SISTOL	Intervensi	18	17.44	314.00
	Kontrol	18	19.56	352.00
	Total	36		
PRE_TD_DIASTOL	Intervensi	18	22.11	398.00
	Kontrol	18	14.89	268.00
	Total	36		

Test Statistics[a]

	PRE_TD_SISTOL	PRE_TD_DIASTOL
Mann-Whitney U	143.000	97.000
Wilcoxon W	314.000	268.000
Z	-.603	-2.125
Asymp. Sig. (2-tailed)	.040	.034
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.563[b]	.040[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

POST INTERVENSI Mann- Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_TD_SISTOL	Intervensi	18	11.03	198.50
	Kontrol	18	25.97	467.50
	Total	36		
POST_TD_DIASTOL	Intervensi	18	19.64	353.50
	Kontrol	18	17.36	312.50
	Total	36		

Test Statistics[a]

	POST_TD_SISTOL	POST_TD_DIASTOL
Mann-Whitney U	27.500	141.500
Wilcoxon W	198.500	312.500
Z	-4.278	-.661
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.025
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000[b]	.521[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Wilcoxon Signed Ranks Test KELOMPOK INTERVENSI

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POST_TD_SISTOL - PRE_TD_SISTOL	Negative Ranks	18[a]	9.50	171.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	18		
POST_TD_DIASTOL - PRE_TD_DIASTOL	Negative Ranks	16[d]	8.50	136.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	2[f]		
	Total	18		

a. POST_TD_SISTOL < PRE_TD_SISTOL

b. POST_TD_SISTOL > PRE_TD_SISTOL

Lampiran 3

DOKUMENTASI

Pre Intervensi












Lampiran 4

INFORM CONSENT DAN
PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.
Calon Responden

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Richa Anggellisa
Prodi : STr. Keperawatan dan Profesi Ners
NIM : P05120321085
No. HP : 085369774519

Adalah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul : **Pengaruh Weight Bearing Exercise Dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu.** Tujuan penelitian ini adalah menambah pengetahuan dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kota Bengkulu.

Pada penelitian ini responden akan diberikan kuesioner untuk menilai tekanan darah penderita hipertensi dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden. Jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memberatkan, maka diperbolehkan untuk melaporkan pada peneliti atau dapat langsung mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menghubungi peneliti pada nomor telephon yang tercantum diatas. Responden akan mendapatkan kompensasi untuk penggantian waktu untuk pengisian kuesioner ini yang ditentukan peneliti besarannya.

Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Semua hasil catatan atau data responden akan disimpan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian. Atas perhatian, kerjasama dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2025

(…….)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5

SURAT PERMOHONAN

RESPONDEN

Dengan Hormat,

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

Nama : RICHA ANGGELLISA

Nim : P05120321085

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu".

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi bapak/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,

Richa Anggellisa

Lampiran 6

SURAT PERSETUJUAN

RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Alamat :

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudari Richa Anggellisa Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "Pengaruh Terapi *Weight Bearing Exercise* dan *Diaphragmatic Breathing Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

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.

Bengkulu, 2025

(……)

Lampiran 7

FORMULIR PENGUMPULAN DATA

RESPONDEN PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : ☐ 1. Laki-laki
   ☐ 2. Perempuan
4. Merokok : ☐ 1. Merokok
   ☐ 2. Tidak Merokok

**Keterangan : ***Coret yang tidak perlu*

B. Tekanan Darah

No	Kode Responden	Tekanan darah hari ke 1		Tekanan darah hari ke 2		Tekanan darah hari ke 3	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TINDAKAN
WEIGHT BEARING EXERCISE

No	PROSEDUR	KET-
1.	**PERSIAPAN**	
	Persiapan Pasien a. Pasien dianjurkan beristirahat 10-15 menit sebelum melakukan tindakan b. Lakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum latihan	
	Persiapan Alat dan Bahan a. Tangga weight bearing exercise b. sphygmomanometer digital (alat pengukur tekanan darah) c. buku catatan d. stopwatch atau timer	
	Persiapan Perawat a. memahami Langkah-langkah weight bearing exercise b. menyiapkan ruang tindakan yang bersih dan aman	
2.	**KERJA**	
	Fase Interaksi 1. Memberikan salam terapeutik 2. Melakukan validasi 3. Melakukan kontrak 4. Memberitahu tujuan dan prosedur tindakan pada klien	
	Fase Kerja 1. Pastikan pasien beristirahat selama 5-10 menit sebelum pengukuran tekanan darah 2. Minta pasien untuk posisi duduk yang nyaman, dengan kedua kaki menapak di lantai dan punggung yang tegak anjurkan pasien untuk rileks 3. Lalu ukur tekanan darah pasien sebelum Latihan 4. Lakukan pemanasan ringan selama 5-10 menit (gerakan lengan dan kaki) 5. Berdiri di depan tangga dengan postur tubuh yang baik dan senyaman mungkin 6. Langkahkan satu kaki ke tangga pertama, di ikuti dengan kaki yang lain 7. Pegangan dengan tangan perawat atau keluarga jika perlu untuk menjaga keseimbangan tubuh 8. Untuk turun, Langkah kaki yang sama, satu kaki turun ke Langkah bawah di ikuti dengan kaki yang lain 9. Berpegangan dengan perawat atau keluarga jika perlu untuk menjaga keseimbangan tubuh	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

	10. Monitor detak jantung pasien selama latihan 11. Jika pasien merasa Lelah minta pasien untuk beristirahat selama 5-10 menit 12. Jika mengalami pusing nyeri dada dan sesak nafas, maka hentikan Latihan 13. Lakukan pendinginan dengan Gerakan ringan selama 5-10 menit setelah latihan 14. Latihan ini dilakukan selama 10 menit per hari dalam waktu 3 hari	
	Fase Terminasi 1. Mengukur tekanan darah pasien setelah sesi Latihan 2. Mengevaluasi respon klien dan catat hasil untuk evaluasi lebih lanjut 3. Merencanakan tindak lanjut melakukan kontrak yang akan datang	

Sumber: (Elisabeth dkk., 2020)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TINDAKAN
DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE

No	PROSEDUR	KET
1.	**PERSIAPAN**	
	Persiapan Pasien a. Pasien dianjurkan beristirahat 10-15 menit sebelum melakukan tindakan b. Lakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum latihan	
	Persiapan Alat dan Bahan a. Sphygmomanometer digital (alat ukur tekanan darah) b. Buku catatan c. Stopwatch atau timer	
2.	**KERJA**	
	Fase Interaksi 1. Memberikan salam terapeutik 2. Melakukan validasi 3. Melakukan kontrak 4. Memberitahu tujuan dan prosedur tindakan pada klien	
	Fase Kerja 1. Pastikan pasien beristirahat selama 5-10 menit anjurkan pasien untuk rileks sebelum pe 2. Lalu ukur tekanan darah pasien sebelum Latihan 3. Instruksikan pasien untuk duduk atau berbaring sesuai kenyamanan pasien 4. Letakkan satu tangan di atas dada dan satu tangan di atas perut, tepat di bawah tulang rusuk, Ini dapat membantu merasakan pergerakan saat bernapas 5. Tutup mata dan ambil beberapa napas dalam-dalam untuk merelaksasi tubuh 6. Tarik napas perlahan melalui hidung dan tahan selama 5 detik fokuskan pada pergerakan perut, perut harus mengembang saat diafragma turun 7. Hembuskan napas perlahan melalui mulut dengan bibir yang sedikit rapat 8. Setelah selesai, perlahan buka mata dan ambil beberapa napas normal 9. Lanjutkan pola pernapasan selama 10 menit setiap hari dalam 3 hari	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	Fase Terminasi 1. Setelah selesai Tindakan ukur tekanan darah setelah Latihan 2. Mengevaluasi respon klien dan catat hasil untuk evaluasi lebih lanjut 3. Merencanakan tindak lanjut melakukan kontrak yang akan datang	

Sumber:(Tivani dkk., 2022)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PEMBERIAN TEKNIK ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE

No	PROSEDUR	KET
1.	**PERSIAPAN**	
	Persiapan Pasien a. Beritahu klien tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan b. Atur Posisi klien senyaman mungkin	
	Persiapan Alat dan Bahan a. Sphygmomanometer digital (alat ukur tekanan darah) b. Buku catatan c. Stopwatch atau timer d. Matras jika perlu e. Kursi jika perlu	
	Persiapan Perawat a. Memahami Langkah-langkah Latihan b. Menyiapkan ruangan yang tenang, nyaman, dan bebas dari gangguan. c. Memastikan bahwa semua peralatan yang diperlukan, seperti matras atau kursi, sudah tersedia dan bersih.	
2.	**KERJA**	
	Fase Interaksi 1. Memberikan salam terapeutik 2. Melakukan validasi 3. Melakukan kontrak 4. Memberitahu tujuan dan prosedur tindakan pada klien	
	Fase Kerja 1. Minta pasien untuk beristirahat 10-15 menit sebelum pengukuran tekanan darah 2. Ukur tekanan darah pasien sebelum Latihan 3. Arahkan pasien untuk menutup lubang hidung kanan dengan ibu jari kanan. 4. Tarik napas dalam melalui lubang hidung kiri selama 4 detik. 5. Tutup lubang hidung kiri dengan jari manis kiri dan buka lubang hidung kanan. 6. Buang napas perlahan melalui lubang hidung kanan selama 4 detik. 7. Lakukan lagi Tindakan nomor 2,3,4,5 secara bergantian ulangi siklus ini selama 15 menit	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	Fase Terminasi 8. Setelah Latihan ukur Kembali tekanan darah pasien 9. Kaji keluhan pasien 10. Rapikan alat dan pasien	

Sumber : (Ramadhan dkk., 2023)

Lampiran 11

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	PROSEDUR	KET
1.	**PERSIAPAN**	
	Persiapan Pasien a. pasien dianjurkan untuk beristirahat selama 5–10 menit dalam posisi duduk yang nyaman, dengan kedua kaki menapak di lantai dan punggung yang tegak. untuk memastikan bahwa pengukuran tekanan darah dilakukan dalam keadaan relaksasi, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat.	
	Persiapan Alat dan Bahan b. Sphygmomanometer digital (alat ukur tekanan darah) c. Buku catatan	
2.	**KERJA**	
	Fase Interaksi 1. Memberikan salam terapeutik 2. Melakukan validasi 3. Memberitahu tujuan dan prosedur tindakan pada klien	
	Fase Kerja 4. Pastikan pasien beristirahat selama 5-10 menit sebelum pengukuran tekanan darah 5. Meminta pasien untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan rileks 6. Lengan baju pasien dibuka atau di gulung ke atas untuk memastikan bahwa alat pengukur tekanan darah dapat terpasang langsung di kulit lengan atas pasien 7. Tempatkan manset sekitar 1-2 cm di atas lipatan siku 8. Pastikan manset terpasang dengan baik, tidak terlalu ketat atau longgar 9. Nyalakan alat tensi digital 10. Pastikan semua pengaturan sudah benar sesuai petunjuk penggunaan 11. Tekan tombol untuk memulai pengukuran 12. Tunggu hingga alat selesai mengukur biasanya akan terdengar bunyi atau notifikasi ketika selesai	
	Fase Terminasi 1. Lepaskan manset dan informasikan hasil kepada pasien 2. Matikan alat setelah digunakan 3. Catat hasil dalam rekam medis pasien	

Sumber : Kemenkes, (2023).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 12 Surat Dari DinKes Kota Bengkulu

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/ 760 /D.Kes/2025

Dasar Surat

1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXX.1/1824/2025 Tanggal 21 Februari 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/308/KESBANGPOL-REK/2024 Tanggal 26 Februari 2025, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama	:	**Richa Anggellisa**
NdehaIM	:	P05120321085
Program Studi	:	Keperawatan
Judul	:	Pengaruh Weight Bearing Exercise Dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Daah Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025
Lokasi Penelitian	:	Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	26 Februari 2025 s/d 30 April 2025
No Hp / Email	:	085369774519

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, 07 Maret 2025

a.n Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu
Sekretaris

Halian Sabdani, SKM., M.Si
Pembina, Tk.I
NIP.197006121990011002

Tembusan :
1. Yth, Ka.UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 13 Sertifikat Ethical Cleareance

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/095/02/2025

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

Peneliti utama : RICHA ANGGELLISA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"PENGARUH WEIGHT BEARING EXERCISE DAN DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS TELAGA DEWA KOTA BENGKULU TAHUN 2025"

"EFFECT OF WEIGHT BEARING EXERCISE AND DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISE TO DECREASE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN THE HEALTH CENTER AREA DEWA LAKE, BENGKULU CITY YEAR 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 17 Februari 2025 sampai dengan tanggal 17 Februari 2026.

This declaration of ethics applies during the period February 17, 2025 until February 17, 2026.

February 17, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 14 Surat Keterangan Selesai Penelitian Dari Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS TELAGA DEWA
JL. Telaga Dewa Baru RT.18 Rw.04 Pagar Dewa Kota Bengkulu
Email : Pkm.basukirahmad@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 070 / 202 / TU / PKM - TD / V / 2025

Kepala UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu dengan ini menyatakan :

Nama : **Richa Anggellisa**
NIM : **P05120321085**
Mahasiswa : **D.IV Keperawatan Poltekes Kemenkes Bengkulu**

Berdasarkan surat dari :
1. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
   Nomor : PP.01.01/FXXXI.I/1824/2025 tanggal 21 Februari 2025.
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu
   Nomor : 000.9.2/308/Kesbangpol-REK/2025 tanggal 26 Februari 2025.
3. Rekomendasi dari Dinas Kesehatan Kota Bengkulu,
   Nomor: 000.9.2/700/D.Kes/2025 tanggal 07 Maret 2025

Perihal izin Penelitian untuk Penyusunan Skripsi dengan judul :

"Pengaruh Weight Bearing Exercise dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Dara Pada Pasien Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025''

Yang bersangkutan **benar telah** melakukan penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, lama kegiatan 26 Februari s/d 30 April 2025.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Bengkulu, 06 Mei 2025
Ka. Subbag Tata Usaha
UPTD Puskesmas Telaga Dewa
Kota Bengkulu

DINAS KESEHATAN KOTA BENGKULU
UPTD PUSKESMAS TELAGA DEWA

Meilinda Widiani, S.KM
Nip.197805222005022003

Lampiran 15 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/ 108 /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.1/1825/2025 tanggal 21 Februari 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	RICHA ANGGELLISA
NPM	:	P05120321085
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Weight Bearing Exercise dan Diaphragmatic Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	26 Februari 2025 s.d 30 April 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak di benarkan 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 : 26 Februari 2025

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

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

• 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.