Daftar Pustaka

Amin, N. fadillah, Sabaruddin Garancang, & Kamaluddin Abunawas. (2023). KONSEP UMUM POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, *14*, *No. 1*.

Amruddin, Muskananfola, Leani Istha, Febriyanti, Erna, D. (2022). (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Penerbit Media Sains Indonesia.

Andriani, A., Kurniawati, D., Khoiry, A., & Lubis, S. (2023). Hubungan tingkat depresi dengan kualitas hidup (quality of life) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi tahun 2022. *Jurnal Ners*, *7*, 48–52. http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners

Asep Riyana, & Rahmat, S. (2023). Application Of Five Finger Hypnosis To Anxiety In Hypertension Patients In The Cikoneng Health Center Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Mahardika*, *10*(2), 66–71. https://doi.org/10.54867/jkm.v10i2.164

Ausrianti, R., & Andayani, R. P. (2023). Gambaran tingkat ansietas lansia yang mengalami penyakit degeneratif di puskesmas nanggalo padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*, 900–906.

Babamohamadi, H., Karkeabadi, M., & Ebrahimian, A. (2021). The Effect of Rhythmic Breathing on the Severity of Sternotomy Pain after Coronary Artery Bypass Graft Surgery: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, *2021*. https://doi.org/10.1155/2021/9933876

Bengkulu, D. K. (2021). *Data Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*.

Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, *5*(1), 1–8. https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912

Dewi, R., Budhiana, J., Arsyi, D. N., Yulianti, M., & Fatmala, S. D. (2023). The use of five-finger relaxation techniques for reducing stress and sleep quality in hypertension patients. *JHeS (Journal of Health Studies)*, *7*(1), 20–28. https://doi.org/10.31101/jhes.2990

Dewi, R., & Made Kariasa, I. (2022). Penerapan Terapi Murottal Pada Respon Fisiologis Nyeri Pasien Yang Terpasang Ventilator: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, *14*(September), 881–892. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan

Dinkes Kota Bengkulu. (2023). *Data Penderita Hipertensi*.

Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si

Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penangananya.” In *Buku Saku*.

Fitriani, Y., Ismail Efendy, & Asriwati Asriwati. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Kepatuhan Minum Obat Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Paringgonan Kecamatan Ulu Barumun Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, *2*(`1), 33–46. https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/Praba/article/view/66

Ghanesia, H., Shifa, N. A., & Sarwili, I. (2022). Edukasi Hipnotis Lima Jari dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, *1*(4), 107–110.

J, H., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, *2*(1), 1–11. https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146

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.

Kemenkes. (2020). *Hipertensi Tekanan Darah Tinggu*.

Kemenkes. (2021). *Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Keseheatan Nasional. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.*

Kemenkes RI. (2019). *Data Kemenkes*.

Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatilawang Kabupaten Banyumas Tahun 2022 Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , e-ISSN : I858-4616 PENDAHULUAN Hipertensi adalah faktor ris. *Jurnal Bina Cipta Husada*, *XIX*(1), 37–46.

Lita, Abdurahman Hamid, Silvia Nora, R. (2021). Tekanan Darah dan Musik Suara Alam (Mengkaji Pengaruh, Manfaat, dan Peranan Musik bagi Tekanan Darah). *Global Aksara Pers*, 114. https://books.google.co.id/books?id=euBSEAAAQBAJ&pg=PR10&dq=konsep+tekanan+darah&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwi73MOYpIz5AhViTGwGHTXJDhoQ6AF6BAgHEAM#v=onepage&q=konsep tekanan darah&f=false

Mardiana, M. (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. In *jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).

Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. T. A. (2021). *Review : Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular*. *November*, 72–78.

Marvi, H. S., Beydokhti, T. B., Sajjadi, M., & Khaleghimanesh, B. (2023). Comparing Effects of Rhythmic Breathing and Lidocaine Spray on Pain

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Intensity During Needle Insertion into Arteriovenous Fistula in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Anesthesiology and Pain Medicine*, *13*(2). https://doi.org/10.5812/aapm-126384

Mawarti, I., & Yuliana. (2021). Hipnotis Lima Jari Pada Klien Ansietas. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *9*(3), 297–304.

Miciko, U. (2021). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta i. *Journal of Chemical Information*, 1–8.

Miri, S., Hosseini, S. J., Takasi, P., Mollaei, A., Firooz, M., Falakdami, A., Osuji, J., Ghorbani Vajargah, P., & Karkhah, S. (2023). Effects of breathing exercise techniques on the pain and anxiety of burn patients: A systematic review and meta-analysis. *International Wound Journal*, *20*(6), 2360–2375. https://doi.org/10.1111/iwj.14057

Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.

Nabilla, S., Laksmi, A., & Supratman. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi Di Baki Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 69–75.

Nonasri, F. (2020). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikal Hutama*, *02*(01), 402–406.

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. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511

Pramana, K. D. (2020). *Penatalaksanaan Krisis Hipertensi*. *112*, 91–96.

Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). IJOH: Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *01*(02), 1–6.

Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitf dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *2*(4), 6.

Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, *2*(1), 1. https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355

Rahman Subhannur, M. S. M. H. A. (2022). Efektifitas Thought Stopping Technique Dan Five FingersHypnosis Therapy Terhadap Penurunan Tingkat KecemasanMasyarakat Penerima Vaksin Covid 19. *Jurnal Keperawatan*,

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

14(4), 1221–1230.

Rahmawati, A., Mardiyani, R., Kawuryan, U., Jari, S. L., & Darah, T. (2024). *Lima Tekanan Darah Pasien Interdialitik*. *7*, 14443–14451.

Ramdhika, M. R., Widiastuti, W., Hasni, D., Febrianto, B. Y., & Jelmila, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota PadangHubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Perempuan Etnis Minangkabau di Kota Padang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, *19*(1), 91. https://doi.org/10.24853/jkk.19.1.91-97

Retnowati, L., Andrean, D., & Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kabupaten Malang. *Ejournal.Stikesmajapahit.Ac.Id*, *13*(2), 20–30. https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/713

Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenic Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *14*(1), 345–353. https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1621

Setyoningsih, H., & Zaini, F. (2022). Hubungan Interaksi Obat Terhadap Efektivitas Obat Antihipertensi Di Rsud Dr. R. Soetrasno Rembang. *Cendekia Journal of Pharmacy*, *6*(1), 76–88. https://doi.org/10.31596/cjp.v6i1.186

Sigalingging, G., Sitopu, S., & Sihaloho, L. (2020). Karakteristik Lansia Usia yang Mengalami Gangguan Memori. *Jurnal Darma Agung Husada*, *7*(1), 33–44.

Simamora, L., Br.Pinem, S., Rista, H., & Sinaga, R. (2021). *Alternatif Penurunan Hipertensi Pada Lansia*. *4*, 2019–2022.

Sri Budiarti, I., & Nora, R. (2021). Teknik Hipnotis Lima Jari Pada Pasien Lansia Yang Menderita Ansietas Dengan Penyakit Kronis Di Puskesmas Andalas Padang. *Jurnal Salingka Abdimas*, *1*(2), 69–73. https://doi.org/10.31869/jsam.v1i2.3050

Subaris, K., & Yasril. (2009). *Teknik Sampling Untuk Penelitian Kesehatan (Graha Ilmu)*.

Syafitri Henny, Amila, & Aritonang, J. (2021). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.

Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar Metastasis Health Journal*, *1*(3), 112–117. https://doi.org/10.53770/amhj.v1i3.11

Vitri, V. R. (2022). Hubungan Intensitas Nyeri dengan Strategi Manajemen Nyeri pada Pasien Fraktur Post Operasi ORIF di RSU Setia Budi. *Journal of*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Vocational Health Science, *1*(1), 24–33. https://doi.org/10.31884/jovas.v1i1.19

Weny Kusuma, Y. T. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, *1*(2), 102–111.

WHO dan International Society of Hypertension Working Group (ISHWG). (2020). *Klasifikasi Hipertensi*.

Yulianti, I. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Kombinasi Dengan Pendidikan Kesehatan (Penkes) Di Desa Pohkumbang Kecamatan Karanganyar Kabupaten Kebumen. *Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah*, *461*, 3–4.

Yulita, R. F. (2021). Pengaruh Back Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Kartika*, *16*(1), 9–16. https://doi.org/10.26874/jkkes.v16i1.155

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent dan Penjelasan Penelitian

INFORM CONSENT
PENJELASAN PENELITIAN

Dengan hormat, Bapak/Ibu diminta untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui **"Pengaruh Terapi Kombinasi *Five Fingers* dan *Rhytmic Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu Tahun 2025"**. Peneliti (saya) akan memberikan lembaran persetujuan ini dan menjelaskan bahwa keterlibatan Bapak/Ibu dalam penelitian ini atas dasar **sukarela**. Nama saya adalah Yurike Betris Rachellia Maylani, mahasiswi Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes yang beralamatkan di Ds. Tanjung Terdana, Pondok Kubang, Bengkulu Tengah. Saya dapat dihubungi di nomor 081369912101. Penelitian ini merupakan salah satu Syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Keperawatan (STr.Kep).

Saya akan menjaga kerahasiaan responden dalam penelitian ini. Nama pasien tidak akan dicatat dimanapun. Penlitian ini tidak akan menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden, sebaliknya penelitian ini akan memiliki manfaat berupa penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memberatkan, maka diperbolehkan melaporkan kepada peneliti atau dapat langsung mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menghubungi peneliti dengan nomor yang tercantum diatas. Responden akan mendapatkan kompensasi untuk penggantian waktu responden yang ditentukan peneliti besarannya.

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

Bengkulu, Januari 2025

( )

Lampiran 2 Inform Consent dan Penjelasan Penelitian

SURAT PERMOHONAN

RESPONDEN

Dengan Hormat,

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

Nama : Yurike Betris Rachellia Maylani

NIM : P05120321048

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul " Pengaruh Terapi Kombinasi *Five Fingers* dan *Rhythmic Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu Tahun 2025". 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 kerahasiannya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Yurike Betris R.M

Lampiran 3 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 saudari Yurike Betris Rachellia Maylani Mahasiswi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul "Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu 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.

Bengkulu, Januari 2025

( )

Lampiran 4 Formulir Pengumpulan Data Responden

FORMULIR PENGUMPULAN
DATA RESPONDEN

Petunjuk pengisian :

1. Berilah tanda checklis (√) pada tempat yang disediakan dan isilah titik-titik jika ada pertanyaan yang harus dijawab.
2. Setiap pertanyaan diisi sesuai dengan data diri anda
3. Bila ada yang kurang dimengerti dapat dipertanyakan pada peneliti

Data Demografi

Inisial nama :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki ( )

Perempuan ( )

Pekerjaan : Tidak bekerja ( )

IRT ( )

Pensiunan ( )

Pendidikan : Tidak sekolah ( )

SD ( )

SMP ( )

SMA ( )

PT ( )

Tekanan Darah : Sistolike :

Diastolik :

Lampiran 5 Lembar Observasi

No	Nama	Hasil Pengukuran TD Preintervensi (per pertama)		Hasil PengukuranTD Postintervensi (per terakhir)	
		Sistolike	Diastolike	Sistolike	Diastole

Lampiran 6 SOP Terapi *Five Fingers* & *Rhythmic Breathing*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **Terapi *Five Fingers* & *Rhythmic Breathing***
Pengertian	Terapi *five finger* atau teknik lima jari adalah teknik untuk mengalihkan pikiran seseorang dengan cara menyentuh jari-jari tangan sambil membayangkan hal-hal positif yang menyenangkan dan disukai. Sedangkan Rhythmic breathing adalah salah satu teknik distraksi yang mengalihkan rangsangan rasa sakit dan membantu mengendalikan rasa sakit.
Tujuan	Tujuan dilakukannya kedua terapi ini adalah untuk merilekskan tubuh dan menurunkan tekanan darah
Persiapan	Kontrak topik, waktu, dan tempat serta tujuan dilakukannya kedua terapi tersebut.
Tahap persiapan	1. Tahap orientasi • Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Kontrak waktu dan tempat • Menjelaskan pada responden tentang prosedur dan tujuan dari tindakan yang akan dilakukan 2. Tahap kerja • Memberikan lingkungan dan tempat yang nyaman • Melakukan pengecekan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan • Atur posisi duduk kaki bersila dengan nyaman • Letakkan kedua tangan diatas paha, lemaskan otot-otot tubuh, lalu tempelkan ibu jari dan jari telunjuk, tutup kedua mata lalu bayangkan dalam keadaan sehat atau sedang melakukan aktivitas yang disukai, bernapas dengan perlahan, teratur dan rileks (tarik napas dari hidung, tahan, lalu hembuskan melalui mulut). Ulangi dalam waktu 1 menit • Selanjutnya tempelkan ibu jari dan jari tengah, bayangkan kembali momen indah bersama dengan orang yang dikasihi, bernapas dengan perlahan, teratur dan rileks (tarik napas dari hidung, tahan, lalu hembuskan melalui mulut). Ulangi dalam waktu 1 menit. • Selanjutnya tempelkan ibu jari dan jari manis, bayangkan saat diberi pujian oleh orang lain, bernapas dengan perlahan, teratur dan rileks (tarik napas dari hidung, taham, lalu

	hembuskan melalui mulut). Ulangi dalam waktu 1 menit • Terakhir, tempelkan ibu jari dan jari kelingking, dan bayangkan saat mengunjungi tempat yang indah atau tempat yang disukai, bernapas dengan perlahan, teratur dan rileks (tarik napas dari hidung, taham, lalu hembuskan melalui mulut). Ulangi dalam waktu 1 menit
Tahap terminasi	1. Melakukan evaluasi tindakan dan perasaan responden 2. Melakukan evaluasi objektif 3. Melakukan pengecekan tekanan darah setelah melakukan terapi 4. Mencatat hasil tekanan darah setelah melakukan terapi 5. Kontak waktu dan tempat yang selanjutnya 6. Berpamitan dengan responden

Sumber : (Sri Budiarti dan Nora, 2021), (Babamohamadi dkk., 2021), dan (Miri dkk., 2023)

Lampiran 7 SOP Relaksasi Autogenik

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **Relaksasi Autogenik**
Pengertian	Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan.
Tujuan	Terapi relaksasi autogenic ini dapat menurunkan tekanan darah sistole dan diastole
Persiapan	Kontrak topik, waktu, dan tempat serta tujuan dilakukannya kedua terapi tersebut.
Tahap Persiapan	1. Tahap orientasi • Mengucapkan salam • Memperkenalkan diri • Kontrak waktu dan tempat • Menjelaskan pada responden tentang prosedur dan tujuan dari tindakan yang akan dilakukan 2. Tahap kerja • Memberikan lingkungan dan tempat yang nyaman • Melakukan pengecekan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan • Atur posisi duduk bersandar atau berbaring dengan nyaman • Letakkan tangan disamping tubuh, telapak tangan menghadap keatas, kaki diluruskan • Memilih kata/kalimat yang dapat membuat nyaman dan tenang, misalnya “astaghfirullah” atau sesuai dengan agama keyakinan masing-masing. Jadikan kata/kalimat tersebut sebagai mantra untuk mencapai kondisi rileks • Instruksikan klien menutup matanya perlahan • Instruksikan klien untuk melemaskan seluruh anggota tubuh dari kepala, bahu, punggung, tangan sampai dengan kaki secara perlahan-lahan. • Instruksikan klien untuk menarik nafas secara perlahan: Tarik nafas melalui hidung, buang nafas melalui mulut

	• Pada saat menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan dalam hati "mantra" tersebut • Lakukan berulang selama ± 10 menit, bila tiba-tiba pikiran melayang upayakan untuk memfokuskan kembali pada kata/kalimat "mantra" • Bila dirasakan sudah nyaman/rileks, tetap duduk tenang dengan mata masih tetap tertutup untuk beberapa saat • Langkah terakhir, buka mata perlahan-lahan sambil rasakan kondisi rileks.
Tahap Terminasi	1. Melakukan evaluasi tindakan dan perasaan responden 2. Melakukan evaluasi objektif 3. Melakukan pengecekan tekanan darah setelah melakukan terapi 4. Mencatat hasil tekanan darah setelah melakukan terapi 5. Kontak waktu dan tempat yang selanjutnya 6. Berpamitan dengan responden

Sumber : (Retnowati dkk., 2021)

Lampiran 8 Master tabel

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	systol pre	dyastol pre	systol pre	dyastol post	Kelompok	Selisih Systol	Selisih Dyastol
1	Tn. S	laki laki	62	SMP	Tidak bekerja	150	100	145	90	Intervensi	5	10
2	Tn. M	laki laki	72	SD	Tidak bekerja	150	100	140	90	Intervensi	10	10
3	Tn. H	laki laki	69	SMP	Tidak bekerja	160	90	150	85	Intervensi	10	5
4	Ny. L	perempuan	63	tidak sekolah	IRT	170	100	160	90	Intervensi	10	10
5	Ny. H	perempuan	65	SD	Tidak bekerja	145	90	140	85	Intervensi	5	5
6	Tn. R	laki laki	65	SMP	Tidak bekerja	145	90	130	80	Intervensi	15	10
7	Ny. M	perempuan	63	SD	IRT	150	100	140	90	Intervensi	10	10
8	Ny. T	perempuan	68	tidak sekolah	Tidak bekerja	150	100	140	95	Intervensi	10	5
9	Ny. A	perempuan	73	tidak sekolah	Tidak bekerja	180	110	160	100	Intervensi	20	10
10	Ny. A	perempuan	70	SD	Tidak bekerja	145	90	140	80	Intervensi	5	10
11	Ny. P	perempuan	61	SMP	IRT	165	95	155	90	Intervensi	10	5
12	Ny. S	perempuan	67	SD	Tidak bekerja	150	100	140	90	Intervensi	10	10
13	Tn. M	laki laki	70	PT	pensiunan	160	90	150	85	Intervensi	10	5
14	Ny. M	perempuan	69	PT	pensiunan	170	110	155	100	Intervensi	15	10
15	Ny. A	perempuan	66	SD	Tidak bekerja	185	100	180	90	Intervensi	5	10
16	Ny. H	perempuan	67	SMP	Tidak bekerja	170	95	160	90	Intervensi	10	5
17	Tn. I	laki laki	74	tidak sekolah	Tidak bekerja	160	95	160	85	Intervensi	10	10
18	Ny. N	perempuan	65	SMP	IRT	160	100	155	95	Intervensi	5	5
19	Tn. R	laki laki	67	PT	pensiunan	170	110	160	100	Intervensi	10	10
20	Tn. R	laki laki	64	SMA	Tidak bekerja	160	90	155	85	Intervensi	5	5

no	Nama	JK	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	systol pre	dyastol pre	systol post	dyastol post	kelompok	Selisih Systol	Selisih Dyastol
21	Ny. E	perempuan	62	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol	0	5
22	Tn. Y	laki laki	63	SMA	Tidak bekerja	165	100	150	90	Kontrol	15	10
23	Tn. R	laki laki	65	PT	pensiunan	160	100	155	90	Kontrol	5	10
24	Tn. S	laki laki	62	SD	Tidak bekerja	180	110	170	100	Kontrol	10	10
25	Ny. N	perempuan	67	SMP	Tidak bekerja	155	95	150	90	Kontrol	5	5
26	Ny. M	perempuan	63	SMA	IRT	160	90	155	90	Kontrol	5	0
27	Tn. B	laki laki	70	PT	pensiunan	165	100	155	100	Kontrol	10	0
28	Ny. N	perempuan	63	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol	0	5
29	Ny. Z	perempuan	65	SD	IRT	155	100	155	90	Kontrol	0	10
30	Tn. M	laki laki	70	PT	pensiunan	165	100	160	95	Kontrol	5	5
31	Ny. A	perempuan	65	SD	IRT	155	95	155	90	Kontrol	0	5
32	Ny. M	perempuan	62	SMP	IRT	160	90	160	80	Kontrol	0	10
33	Ny. R	perempuan	61	SMA	IRT	170	110	170	100	Kontrol	0	10
34	Ny. M	perempuan	63	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol	0	5
35	Ny. S	perempuan	65	PT	pensiunan	155	100	150	95	Kontrol	5	5
36	Tn. S	laki laki	65	SD	Tidak bekerja	165	95	160	90	Kontrol	5	5
37	Ny. S	perempuan	69	SMP	Tidak bekerja	145	90	140	90	Kontrol	5	0
38	Ny. E	perempuan	66	SMP	Tidak bekerja	150	95	150	90	Kontrol	0	5
39	Ny. R	perempuan	63	SMA	Tidak bekerja	160	95	155	90	Kontrol	5	5
40	Ny. H	perempuan	65	PT	pensiunan	170	100	160	100	Kontrol	10	0

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
no	Nama	JK	Usia	Pendidikan	Pekerjaan	systol pre	dyastol pre	systol post	dyastol post	kelompok
21	Erni	perempuan	62	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol
22	Yongsen	laki laki	63	SMA	Tidak bekerja	165	100	150	90	Kontrol
23	Raswan	laki laki	65	PT	pensiunan	160	100	155	90	Kontrol
24	Suardi	laki laki	62	SD	Tidak bekerja	180	110	170	100	Kontrol
25	Nurhayani	perempuan	67	SMP	Tidak bekerja	155	95	150	90	Kontrol
26	Manaliah	perempuan	63	SMA	IRT	160	90	155	90	Kontrol
27	Busri	laki laki	70	PT	pensiunan	165	100	155	100	Kontrol
28	Nana	perempuan	63	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol
29	Zurna	perempuan	65	SD	IRT	155	100	155	90	Kontrol
30	M. Hud	laki laki	70	PT	pensiunan	165	100	160	95	Kontrol
31	Atuningsih	perempuan	65	SD	IRT	155	95	155	90	Kontrol
32	Masiana	perempuan	62	SMP	IRT	160	90	160	80	Kontrol
33	Rosmian	perempuan	61	SMA	IRT	170	110	170	100	Kontrol
34	Maisaroh	perempuan	63	SMP	IRT	150	95	150	90	Kontrol
35	Sri Hartini	perempuan	65	PT	pensiunan	155	100	150	95	Kontrol
36	Sairin	laki laki	65	SD	Tidak bekerja	165	95	160	90	Kontrol
37	Suprihati	perempuan	69	SMP	Tidak bekerja	145	90	140	90	Kontrol
38	Ernawati	perempuan	66	SMP	Tidak bekerja	150	95	150	90	Kontrol
39	Rumini	perempuan	63	SMA	Tidak bekerja	160	95	155	90	Kontrol
40	Hartini	perempuan	65	PT	pensiunan	170	100	160	100	Kontrol

Lampiran 9 Output SPSS

1. Uji Univariat

1. Usia

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Usia	Intervensi	Mean		67.00	.814
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	65.30	
			Upper Bound	68.70	
		5% Trimmed Mean		66.94	
		Median		67.00	
		Variance		13.263	
		Std. Deviation		3.642	
		Minimum		61	
		Maximum		74	
		Range		13	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		.283	.512
		Kurtosis		-.632	.992
	Kontrol	Mean		65.15	.539
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64.02	
			Upper Bound	66.28	
		5% Trimmed Mean		65.06	
		Median		65.00	
		Variance		5.818	
		Std. Deviation		2.412	
		Minimum		62	
		Maximum		70	
		Range		8	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		.805	.512
		Kurtosis		-.048	.992

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	Intervensi	.109	20	.200*	.973	20	.820
	Kontrol	.225	20	.009	.900	20	.042

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

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Usia	Intervensi	20	23.58	471.50
	Kontrol	20	17.43	348.50
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Usia
Mann-Whitney U	138.500
Wilcoxon W	348.500
Z	-1.679
Asymp. Sig. (2-tailed)	.093
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.096[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

2. Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Jenis_kelamin * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Pendidikan * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%
Pekerjaan * Kelompok	40	100.0%	0	0.0%	40	100.0%

Jenis_kelamin * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		
			Intervensi	Kontrol	Total
Jenis_kelamin	laki laki	Count	8	6	14
		% within Kelompok	40.0%	30.0%	35.0%
	perempuan	Count	12	14	26
		% within Kelompok	60.0%	70.0%	65.0%
Total		Count	20	20	40
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.440[a]	1	.507		
Continuity Correction[b]	.110	1	.740		
Likelihood Ratio	.441	1	.507		
Fisher's Exact Test				.741	.371
N of Valid Cases	40				

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

b. Computed only for a 2x2 table

Pendidikan * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		
			Intervensi	Kontrol	Total
Pendidikan	PT	Count	3	5	8
		% within Kelompok	15.0%	25.0%	20.0%
	SD	Count	6	4	10
		% within Kelompok	30.0%	20.0%	25.0%
	SMA	Count	1	4	5
		% within Kelompok	5.0%	20.0%	12.5%
	SMP	Count	6	7	13
		% within Kelompok	30.0%	35.0%	32.5%
	tidak sekolah	Count	4	0	4
		% within Kelompok	20.0%	0.0%	10.0%
Total		Count	20	20	40
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.777[a]	4	.148
Likelihood Ratio	8.458	4	.076
N of Valid Cases	40		

a. 6 cells (60,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,00.

Pekerjaan * Kelompok

Crosstab

			Kelompok		
			Intervensi	Kontrol	Total
Pekerjaan	IRT	Count	4	8	12
		% within Kelompok	20.0%	40.0%	30.0%
	pensiunan	Count	3	5	8
		% within Kelompok	15.0%	25.0%	20.0%
	Tidak bekerja	Count	13	7	20
		% within Kelompok	65.0%	35.0%	50.0%
Total		Count	20	20	40
		% within Kelompok	100.0%	100.0%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.633[a]	2	.163
Likelihood Ratio	3.693	2	.158
N of Valid Cases	40		

a. 2 cells (33,3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,00.

3. Gambaran Rata-rata Pre Kelompok Intervensi dan Kontrol

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Systol_Pre	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Dyastol_Pre	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Systol_Pre	Intervensi	Mean		159.75	2.628
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	154.25	
			Upper Bound	165.25	
		5% Trimmed Mean		159.17	
		Median		160.00	
		Variance		138.092	
		Std. Deviation		11.751	
		Minimum		145	
		Maximum		185	
		Range		40	
		Interquartile Range		20	
		Skewness		.526	.512
		Kurtosis		-.483	.992
	Kontrol	Mean		159.25	1.929
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	155.21	
			Upper Bound	163.29	
		5% Trimmed Mean		158.89	
		Median		160.00	
		Variance		74.408	
		Std. Deviation		8.626	
		Minimum		145	
		Maximum		180	
		Range		35	
		Interquartile Range		14	
		Skewness		.530	.512
		Kurtosis		.222	.992

Dyastol_Pre	Intervensi	Mean		97.75	1.516
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.58	
			Upper Bound	100.92	
		5% Trimmed Mean		97.50	
		Median		100.00	
		Variance		45.987	
		Std. Deviation		6.781	
		Minimum		90	
		Maximum		110	
		Range		20	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.516	.512
		Kurtosis		-.479	.992
	Kontrol	Mean		97.50	1.230
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.93	
			Upper Bound	100.07	
		5% Trimmed Mean		97.22	
		Median		95.00	
		Variance		30.263	
		Std. Deviation		5.501	
		Minimum		90	
		Maximum		110	
		Range		20	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.922	.512
		Kurtosis		1.107	.992

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Systol_Pre	Intervensi	.197	20	.041	.916	20	.084
	Kontrol	.139	20	.200*	.952	20	.400
Dyastol_Pre	Intervensi	.220	20	.012	.847	20	.005
	Kontrol	.225	20	.009	.848	20	.005

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

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Group Statistics

	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Systol_Pre	Intervensi	20	159.75	11.751	2.628
	Kontrol	20	159.25	8.626	1.929

Independent Samples Test

		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
Systol_Pre	Equal variances assumed	1.692	.201	.153	38	.879	.500	3.260	-6.099	7.099
	Equal variances not assumed			.153	34.868	.879	.500	3.260	-6.118	7.118

Mann-Whitney Test

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Dyastol_Pre	Intervensi	20	20.65	413.00
	Kontrol	20	20.35	407.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Dyastol_Pre
Mann-Whitney U	197.000
Wilcoxon W	407.000
Z	-.085
Asymp. Sig. (2-tailed)	.932
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.947[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

4. Gambaran Rata-rata PRE-POST Kelompok Intervensi dan Kontrol

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Systol_Pre	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Systol_post	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Dyastol_Pre	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Dyastol_post	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Systol_Pre	Intervensi	Mean		159.75	2.628
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	154.25	
			Upper Bound	165.25	
		5% Trimmed Mean		159.17	
		Median		160.00	
		Variance		138.092	
		Std. Deviation		11.751	
		Minimum		145	
		Maximum		185	
		Range		40	
		Interquartile Range		20	
		Skewness		.526	.512
		Kurtosis		-.483	.992
	Kontrol	Mean		159.25	1.929
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	155.21	
			Upper Bound	163.29	
		5% Trimmed Mean		158.89	
		Median		160.00	
		Variance		74.408	
		Std. Deviation		8.626	
		Minimum		145	
		Maximum		180	
		Range		35	
		Interquartile Range		14	
		Skewness		.530	.512
		Kurtosis		.222	.992

Systol_post	Intervensi	Mean		150.25	2.526
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	144.96	
			Upper Bound	155.54	
		5% Trimmed Mean		149.72	
		Median		150.00	
		Variance		127.566	
		Std. Deviation		11.295	
		Minimum		130	
		Maximum		180	
		Range		50	
		Interquartile Range		19	
		Skewness		.631	.512
		Kurtosis		1.152	.992
	Kontrol	Mean		155.00	1.581
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	151.69	
			Upper Bound	158.31	
		5% Trimmed Mean		155.00	
		Median		155.00	
		Variance		50.000	
		Std. Deviation		7.071	
		Minimum		140	
		Maximum		170	
		Range		30	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.496	.512
		Kurtosis		1.048	.992
Dyastol_Pre	Intervensi	Mean		97.75	1.516
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.58	
			Upper Bound	100.92	
		5% Trimmed Mean		97.50	
		Median		100.00	
		Variance		45.987	
		Std. Deviation		6.781	
		Minimum		90	
		Maximum		110	
		Range		20	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.516	.512
		Kurtosis		-.479	.992
	Kontrol	Mean		97.50	1.230
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	94.93	
			Upper Bound	100.07	
		5% Trimmed Mean		97.22	
		Median		95.00	
		Variance		30.263	
		Std. Deviation		5.501	
		Minimum		90	
		Maximum		110	
		Range		20	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.922	.512
		Kurtosis		1.107	.992

Dyastol_post	Intervensi	Mean		89.75	1.332
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.96	
			Upper Bound	92.54	
		5% Trimmed Mean		89.72	
		Median		90.00	
		Variance		35.461	
		Std. Deviation		5.955	
		Minimum		80	
		Maximum		100	
		Range		20	
		Interquartile Range		9	
		Skewness		.313	.512
		Kurtosis		-.365	.992
	Kontrol	Mean		92.00	1.112
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.67	
			Upper Bound	94.33	
		5% Trimmed Mean		92.22	
		Median		90.00	
		Variance		24.737	
		Std. Deviation		4.974	
		Minimum		80	
		Maximum		100	
		Range		20	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.128	.512
		Kurtosis		.887	.992

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Systol_Pre	Intervensi	.197	20	.041	.916	20	.084
	Kontrol	.139	20	.200*	.952	20	.400
Systol_post	Intervensi	.168	20	.141	.919	20	.096
	Kontrol	.200	20	.035	.895	20	.033
Dyastol_Pre	Intervensi	.220	20	.012	.847	20	.005
	Kontrol	.225	20	.009	.848	20	.005
Dyastol_post	Intervensi	.233	20	.006	.904	20	.049
	Kontrol	.356	20	.000	.755	20	.000

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

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Systol_Pre	159.75	20	11.751	2.628
	Systol_post	150.25	20	11.295	2.526

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Systol_Pre & Systol_post	20	.942	.000

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	Systol_Pre - Systol_post	9.500	3.940	.881	7.656	11.344	10.782	19	.000

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Dyastol_post - Dyastol_Pre	Negative Ranks	20[a]	10.50	210.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	20		

a. Dyastol_post < Dyastol_Pre

b. Dyastol_post > Dyastol_Pre

c. Dyastol_post = Dyastol_Pre

Test Statistics[a]

	Dyastol_post - Dyastol_Pre
Z	-4.053[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Systol_post - Systol_Pre	Negative Ranks	12[a]	6.50	78.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	8[c]		
	Total	20		
Dyastol_post - Dyastol_Pre	Negative Ranks	16[d]	8.50	136.00
	Positive Ranks	0[e]	.00	.00
	Ties	4[f]		
	Total	20		

a. Systol_post < Systol_Pre

b. Systol_post > Systol_Pre

c. Systol_post = Systol_Pre

d. Dyastol_post < Dyastol_Pre

e. Dyastol_post > Dyastol_Pre

f. Dyastol_post = Dyastol_Pre

Test Statistics[a]

	Systol_post - Systol_Pre	Dyastol_post - Dyastol_Pre
Z	-3.169[b]	-3.640[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.002	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

5. Selisih PRE TEST-POST TEST Kelompok Intervensi dan Kontrol

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
	Kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Selisih_systol	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Selisih_dyastol	Intervensi	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
	Kontrol	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

	Kelompok			Statistic	Std. Error
Selisih_systol	Intervensi	Mean		9.5000	.88109
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.6559	
			Upper Bound	11.3441	
		5% Trimmed Mean		9.1667	
		Median		10.0000	
		Variance		15.526	
		Std. Deviation		3.94034	
		Minimum		5.00	
		Maximum		20.00	
		Range		15.00	
		Interquartile Range		5.00	
		Skewness		.903	.512
		Kurtosis		1.389	.992
	Kontrol	Mean		4.2500	.97838
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2.2022	
			Upper Bound	6.2978	
		5% Trimmed Mean		3.8889	
		Median		5.0000	
		Variance		19.145	
		Std. Deviation		4.37547	
		Minimum		.00	
		Maximum		15.00	
		Range		15.00	
		Interquartile Range		5.00	
		Skewness		.839	.512
		Kurtosis		.254	.992

Selisih_dyastol	Intervensi	Mean		8.0000	.56195
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6.8238	
			Upper Bound	9.1762	
		5% Trimmed Mean		8.0556	
		Median		10.0000	
		Variance		6.316	
		Std. Deviation		2.51312	
		Minimum		5.00	
		Maximum		10.00	
		Range		5.00	
		Interquartile Range		5.00	
		Skewness		-.442	.512
		Kurtosis		-2.018	.992
	Kontrol	Mean		5.5000	.80296
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.8194	
			Upper Bound	7.1806	
		5% Trimmed Mean		5.5556	
		Median		5.0000	
		Variance		12.895	
		Std. Deviation		3.59092	
		Minimum		.00	
		Maximum		10.00	
		Range		10.00	
		Interquartile Range		5.00	
		Skewness		-.152	.512
		Kurtosis		-.880	.992

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih_systol	Intervensi	.300	20	.000	.807	20	.001
	Kontrol	.234	20	.005	.826	20	.002
Selisih_dyastol	Intervensi	.387	20	.000	.626	20	.000
	Kontrol	.255	20	.001	.812	20	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih_systol	Intervensi	20	26.68	533.50
	Kontrol	20	14.33	286.50
	Total	40		
Selisih_dyastol	Intervensi	20	24.30	486.00
	Kontrol	20	16.70	334.00
	Total	40		

Test Statistics[a]

	Selisih_systol	Selisih_dyastol
Mann-Whitney U	76.500	124.000
Wilcoxon W	286.500	334.000
Z	-3.509	-2.274
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.023
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.001[b]	.040[b]

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

Lampiran 10 Keterangan 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/154/03/2025

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

Peneliti utama : Yurike Betris Rachellia Maylani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers Dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025"

"The Effect of Combination Therapy of Five Fingers and Rhythmic Breathing on Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension in the Muara Bangkahulu Health Center Area 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 18 Maret 2025 sampai dengan tanggal 18 Maret 2026.

This declaration of ethics applies during the period March 18, 2025 until March 18, 2026.

March 18, 2025
Chairperson,



apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 11 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Yurike Betris Rachellia

Maylani NIM : P05120321048

Pembimbing 1 : Sariman Pardosi, S.Kep.,M.Si

No	Hari/tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Kamis, 22 Agustus 2024	Bimbingan Judul	1. ACC judul 2. Mulai cari jurnal yang valid 3. Mulai Bab 1	
2	Rabu, 28 Agustus 2024	Bimbingan Bab I	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki penulisan 3. Lanjutkan bab II dan III	
3	Rabu, 25 September 2024	Bimbingan Bab II dan III	1. Revisi bab I, II, & III 2. Perbaiki penulisan 3. Perbaiki sumber dan daftar Pustaka	
4	Jumat, 18 Oktober 2024	Bimbingan Bab IV	1. Perbaiki penulisan 2. Rapikan penulisan	
5	Senin, 18 November	Bimbingan dari Bab I - IV	1. Rapikan penulisan 2. Hitung ulang sampel 3. Cari sumber yang valid	
6	Selasa, 19 November	Periksa ulang proposal	1. Rapikan kembali penulisan 2. Pastikan sumber yang benar	
7	Rabu, 20 November	ACC Proposal	1. Persiapkan semua dokumen dan lampiran 2. Daftar seminar proposal	

8	Senin, 26 Mei 2025	Konsultasi Skripsi BAB I-VII	1. Perbaiki kalimat yang salah 2. Rapikan penulisan 3. Perbaiki kalimat di bab V	
9	Selasa, 27 Mei 2025	Konsultasi revisi BAB V-VII	1. Rapikan penulisan 2. Perbaiki kata yang mengulang 3. Rapikan lampiran	
10	Senin, 2 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB V-VII	1. Pengecekan ulang 2. Perbaiki kalimat interpretasi 3. Rapikan daftar Pustaka	
11	Selasa, 3 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB V-VII	1. Pengecekan ulang dari awal 2. Perbaiki kata yang typo 3. Perbaiki Kesimpulan dan saran	
12	Rabu, 4 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB V-VII	1. Pengecekan ulang dari awal 2. Periksa ulang 3. ACC skripsi 4. Atur jadwal sidang	

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Yurike Betris Rachellia Maylani

NIM : P05120321048

Pembimbing 2 : Ns. Agung Riyadi.,S.Kep, M.Kes

No	Hari/tanggal	Topik	Saran	Paraf
1	Kamis, 22 Agustus 2024	Bimbingan Judul	1. ACC judul 2. Mulai cari jurnal yang valid 3. Mulai Bab 1	
2	Rabu, 28 Agustus 2024	Bimbingan Judul	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki penulisan 3. Lanjutkan bab II dan III	
3	Rabu, 25 September 2024	Bimbingan Bab I	1. Revisi bab I, II, & III 2. Perbaiki penulisan 3. Perbaiki sumber dan daftar Pustaka	
4	Jumat, 18 Oktober 2024	Bimbingan Bab II	1. Perbaiki penulisan 2. Rapikan penulisan	
5	Senin, 11 November	Bimbingan dari Bab III & IV	1. Rapikan penulisan 2. Hitung ulang sampel 3. Cari sumber yang valid	
6	Selasa, 19 November	Periksa ulang proposal	1. Rapikan kembali penulisan 2. Pastikan sumber yang benar	
7	Rabu, 20 November	ACC Proposal	1. Persiapkan semua dokumen dan lampiran 2. Daftar seminar proposal	
8	Selasa, 27 Mei 2025	Konsultasi BAB I sampai VII	1. Perbaiki kalimat yang tidak sama 2. Perbaiki kalimat interpretasi	

9	Rabu, 28 Mei	Konsultasi BAB V,VI,VII	1. Perbaiki kata-kata yang typo 2. Perbaiki penulisan kalimat yang benar 3. Rapikan penulisan	
10	Senin, 2 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB V,VI,VII	1. Perbaiki kalimat yang belum nyambung 2. Perbaiki Kesimpulan dan saran	
11	Selasa, 3 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB I- BAB VII	1. Pengecekan ulang semua 2. Rapikan daftar Pustaka 3. Rapikan lampiran	
12	Kamis, 5 Juni 2025	Konsultasi revisi BAB I- BAB VII	1. Cek ulang dari awal sampai akhir 2. Acc skripsi 3. Atur jadwal sidang	

Lampiran 12 Surat Pra Penelitian



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

19 Agustus 2024

Nomor : PP. 01.01/FXXXI.1/ 1004 /2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan 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	: Yurike Betris Rachellia Maylani
NIM	: P05120321048
Lokasi	: Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
Judul	: Pengaruh Terapi Kombinasi Five Finger Dan Rhytmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
No Handphone	: 081369912101

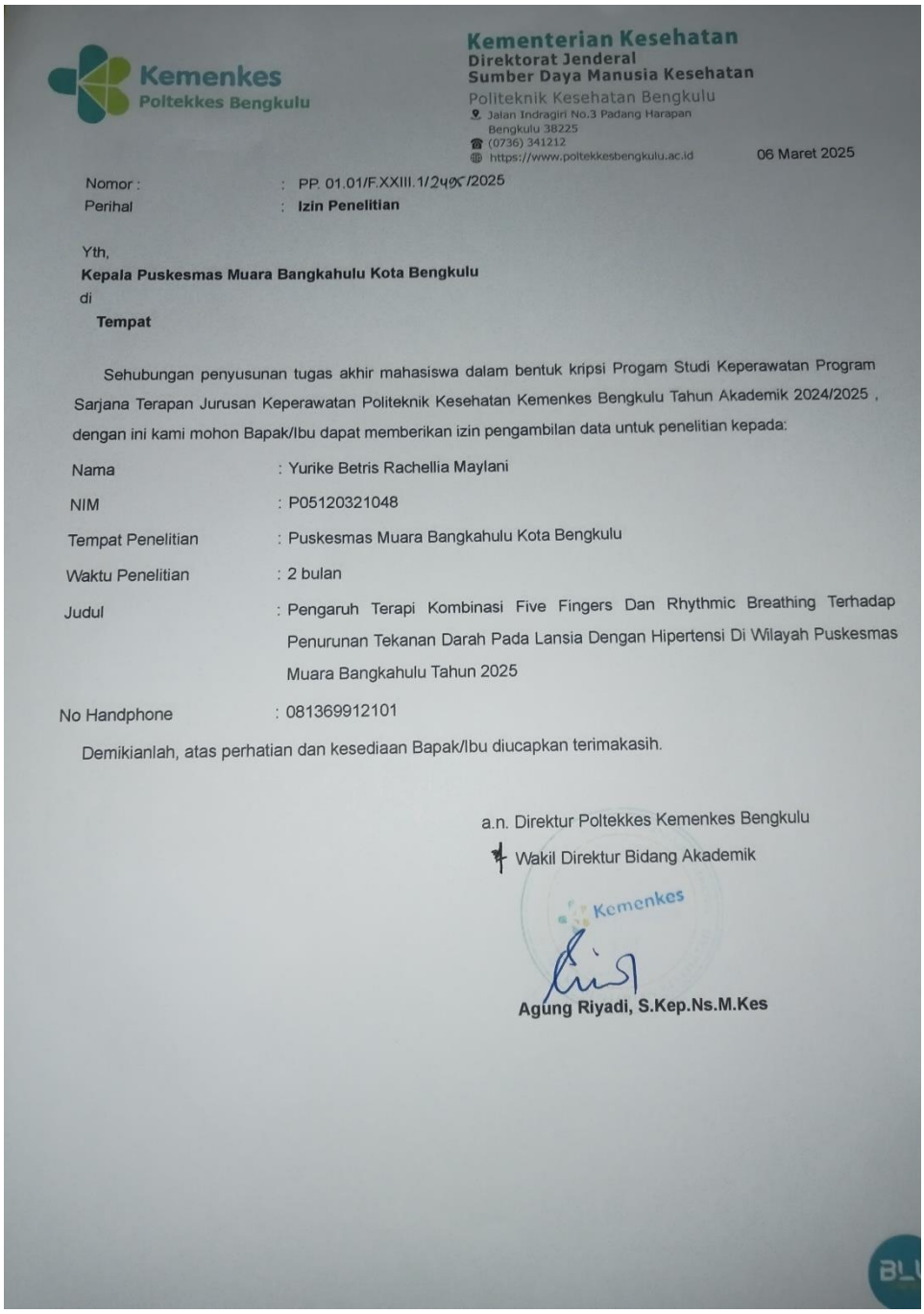
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

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

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

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

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

06 Maret 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2467/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Muara Bangkahulu 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	: Yurike Betris Rachellia Maylani
NIM	: P05120321048
Tempat Penelitian	: Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 2 bulan
Judul	: Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers Dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025
No Handphone	: 081369912101

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

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

Kemenkes

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

Lampiran 14 Surat Izin Pra Penelitian Dinas Kesehatan

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 : 000.9.2/2129 /D.Kes/2024

Dasar Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor: PP.06.03/FXXXI.1/1004/2024 Tanggal 08 November 2024 Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian untuk atas nama :

Nama	:	**Yurike Betris Rachellia Maylani**
N P M / N I M	:	P05120321048
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Terapi Kombinasi Five Finger Dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
	:	Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	13 November 2024 s/d 27 November 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 mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

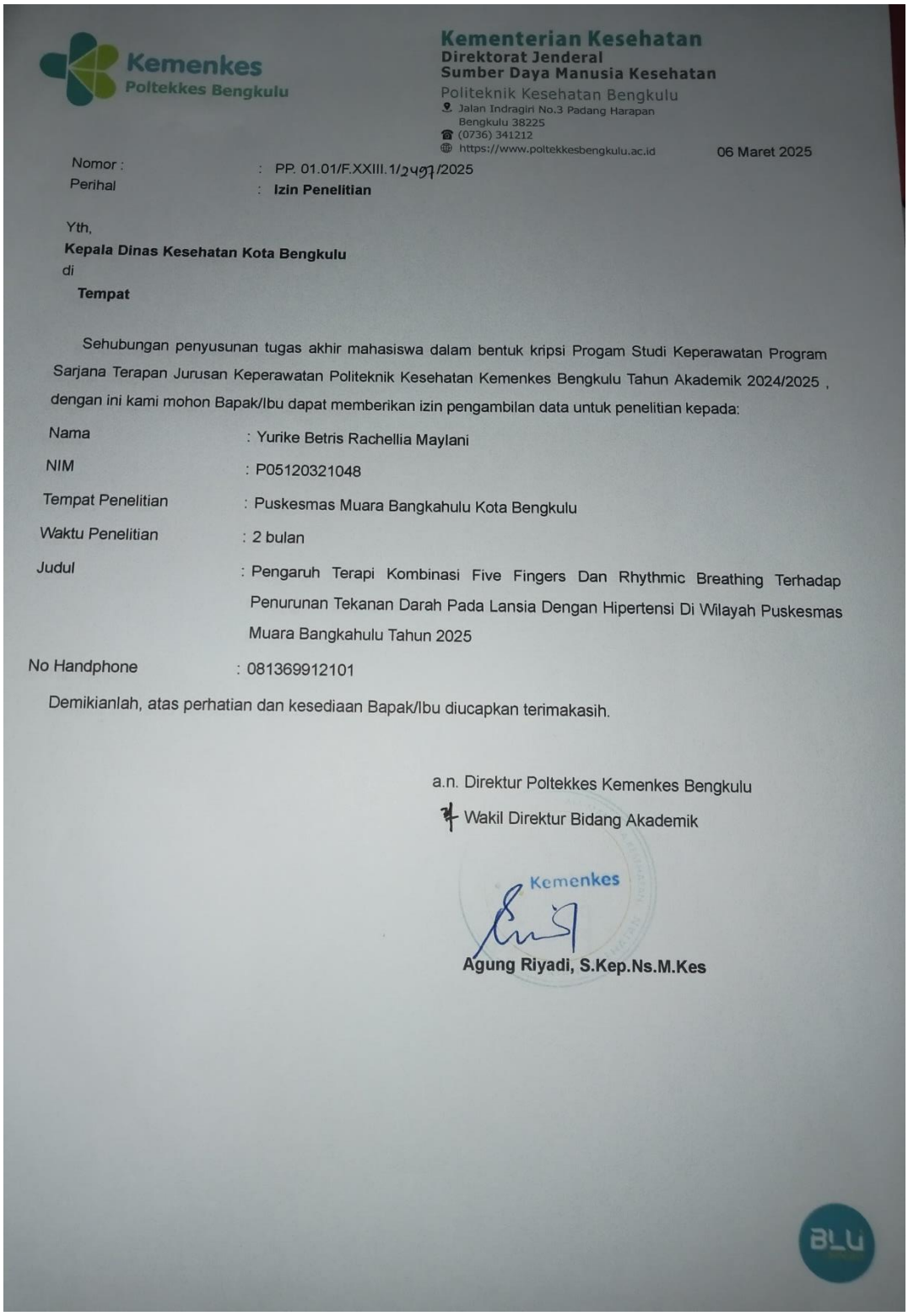
Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 13 November 2024
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

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

Tembusan :
1.Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 15 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

06 Maret 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/2497/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan 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	: Yurike Betris Rachellia Maylani
NIM	: P05120321048
Tempat Penelitian	: Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	: 2 bulan
Judul	: Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers Dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025
No Handphone	: 081369912101

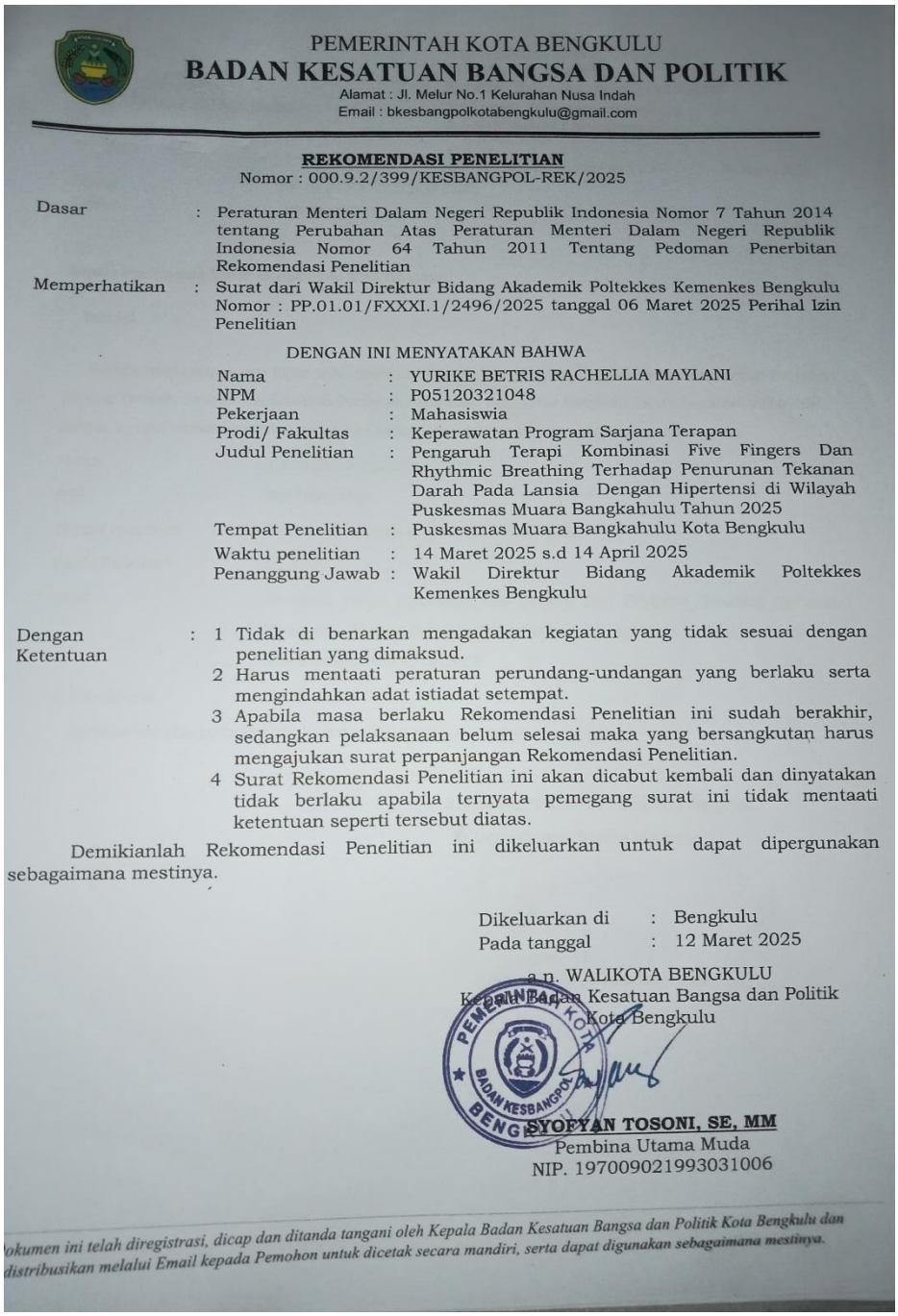
Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

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

Kemenkes

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

Lampiran 16 Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

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

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/399/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.1/2496/2025 tanggal 06 Maret 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	YURIKE BETRIS RACHELLIA MAYLANI
NPM	:	P05120321048
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers Dan Rhythmic Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Muara Bangkahulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	14 Maret 2025 s.d 14 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.

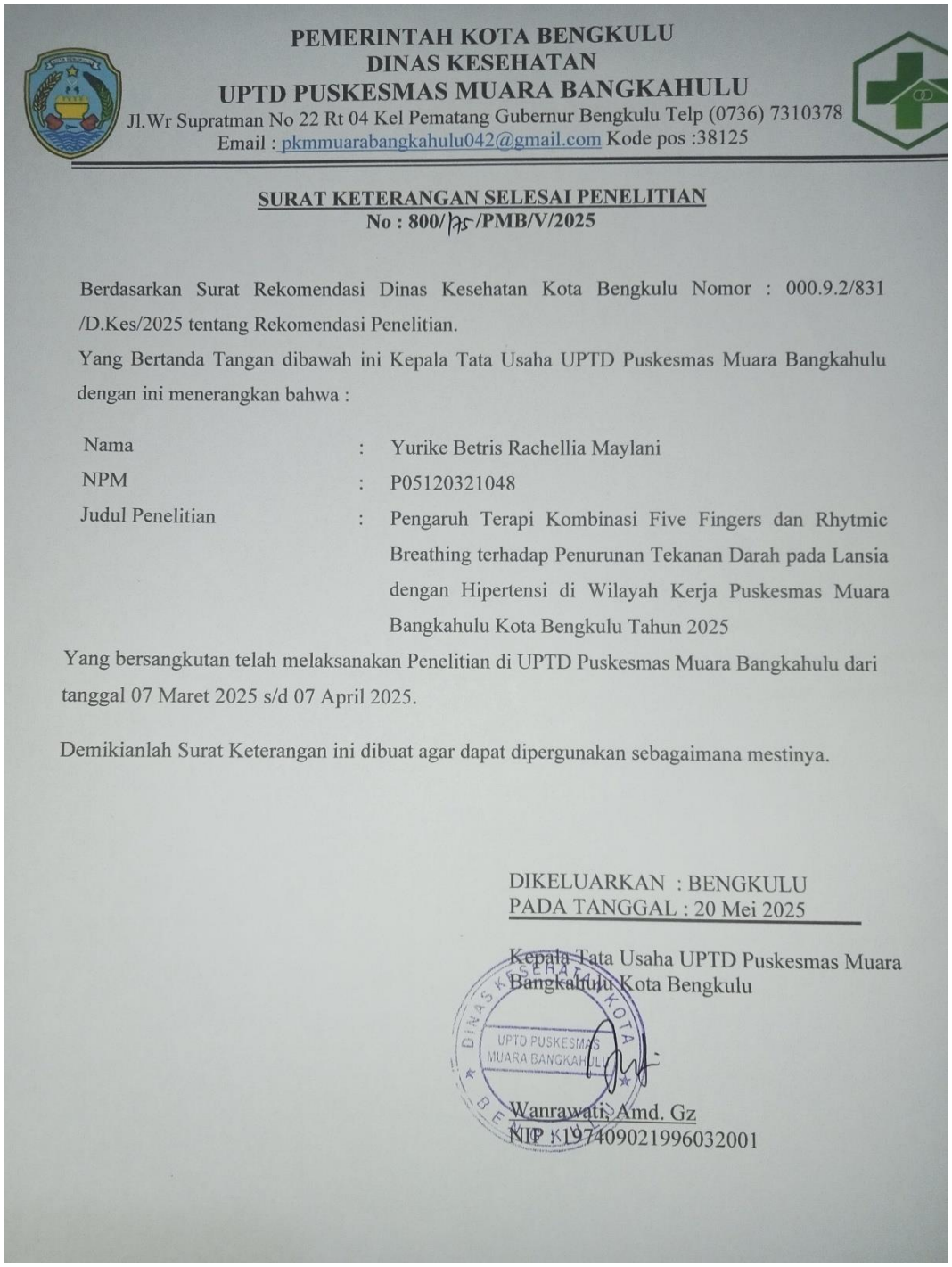
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 12 Maret 2025

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.

Lampiran 17 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU
Jl.Wr Supratman No 22 Rt 04 Kel Pematang Gubernur Bengkulu Telp (0736) 7310378
Email : pkmmuarabangkahulu042@gmail.com Kode pos :38125

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
No : 800/175/PMB/V/2025

Berdasarkan Surat Rekomendasi Dinas Kesehatan Kota Bengkulu Nomor : 000.9.2/831 /D.Kes/2025 tentang Rekomendasi Penelitian.

Yang Bertanda Tangan dibawah ini Kepala Tata Usaha UPTD Puskesmas Muara Bangkahulu dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	:	Yurike Betris Rachellia Maylani
NPM	:	P05120321048
Judul Penelitian	:	Pengaruh Terapi Kombinasi Five Fingers dan Rhytmic Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu Tahun 2025

Yang bersangkutan telah melaksanakan Penelitian di UPTD Puskesmas Muara Bangkahulu dari tanggal 07 Maret 2025 s/d 07 April 2025.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN : BENGKULU
PADA TANGGAL : 20 Mei 2025

Kepala Tata Usaha UPTD Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu

UPTD PUSKESMAS MUARA BANGKAHULU

Wanrawati, Amd. Gz
NIP 197409021996032001

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian

































