


Lampiran 1 *Ethical*



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA**  
**FACULTY OF NURSING UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**

**“ETHICAL APPROVAL”**  
 No : 1861-KEPK

Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :


*The Committee of Ethical Approval in the Faculty of Nursing Universitas Airlangga, with regards of the protection of Human Rights and welfare in health research, carefully reviewed the research protocol entitled :*

**“PENGARUH INTERVENSI MAHIHEH (MENDENGARKAN ASMAUL HUSNA, ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE, DAN HIDROTERAPI KAKI) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI”**

Peneliti utama : **Indah Mahmudah Khusniyah**  
Principal Investigator  
Nama Institusi : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga  
Name of the Institution  
Unit/Lembaga/Tempat Penelitian : Panti Kota Surabaya, Jawa Timur  
Setting of research

**Dan telah menyetujui protokol tersebut di atas melalui Disidang.**  
**And approved the above-mentioned protocol with Fullboard.**

Surabaya, 16 Desember 2019  
 Ketua, (CHAIRMAN)




**Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si.**  
 NIP. 1963 0608 1991 03 1002

**\*Masa berlaku 1 tahun**  
**1 year validity period**

## Lampiran 2 Surat Perijinan Pengambilan Data

Sifat :  Urgent




**Pemerintah Kota Surabaya**  
**DINAS SOSIAL**

Jl. Arief Rachman Hakim No.131 - 133 Telp.(031)59174416, 59174855 Surabaya,  
Email:dinassosialsurabaya@gmail.com

**LEMBAR DISPOSISI**

Surat Dari : Bakesbangpol & Linmas	Diterima Tanggal : 27/11/2019
Tanggal Surat : 25-Nov-19	Nomor Pengendali 070 5699
Nomor Surat : 070/13954/436,8,5/2019	Diteruskan Kpd Kadis:
Index : Penelitian	Diteruskan Kepada Sekretaris:
Rekomendasi Penelitian Pengambilan Data Awal an. Indah Mahmudah Khusniyah Unair Sby	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sekretaris</li> <li>2. Kepala Bidang Keagamaan dan Swadaya Sosial</li> <li>3. Kepala Bidang Rehabilitasi Sosial</li> <li>4. Kepala Bidang Kesejahteraan Sosial</li> <li>5. Kepala Bidang Perencanaan, Pendataan, Pengawasan Pengendalian</li> <li>6. UPTD Ponsos Keputih</li> <li>7. UPTD Ponsos Kampung Anak Negeri</li> <li>8. UPTD Griya Werdha Babat Jerawat</li> </ol>
Disp. Kadis	
Disp Sekretaris	Subag U&KP bantu 27/11/19
Surat Jawaban:	



Pro: Sekretariat, koordinator pendamping, dan pendamping/permurah TL. kenai tupoksi dan aturan yg berlaku sp 2/12 '19



3/12 '19



Pemerintah Kota Surabaya  
**DINAS SOSIAL**

Jl. Arief Rachman Hakim No.131 - 133 Telp.(031)59174416, 59174855 Surabaya,  
Email:dinassosialsurabaya@gmail.com

Sifat :  Urgent

**LEMBAR DISPOSISI**

Surat Dari : Bakesbangpol & Linmas	Diterima Tanggal : 02/12/2019
Tanggal Surat : 02-Dec-19	Nomor Pengendali 070 5767
Nomor Surat : 070/14306/436,8,5/2019	Diteruskan Kpd Kadi:
Index : Penelitian	Diteruskan Kepada Sekretaris
Rekomendasi Penelitian an. Indah Mahmudah Khusniyah Unair Sby	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sekretaris</li> <li>2. Kepala Bidang Keagamaan dan Swadaya Sosial</li> <li>3. Kepala Bidang Rehabilitasi Sosial</li> <li>4. Kepala Bidang Kesejahteraan Sosial</li> <li>5. Kepala Bidang Perencanaan, Pendataan, Pengawasan Pengendalian</li> <li>6. UPTD Ponsos Keputih</li> <li>7. UPTD Ponsos Kampung Anak Negeri</li> <li>8. UPTD Griya Werdha Babat Jerawat</li> </ol>
Disp. Kadis	
Disp Sekretaris	Subag U&KP Bantu 2/12/19
Surat Jawaban:	



Planned to  
6/12/19  
Surya



Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia

# HARGO DEDALI

Alamat : Jl. Manyar Kartika IX/22-24 Surabaya  
Telp/Fax.031-5943219 E-mail : [hargodedali.yysn@gmail.com](mailto:hargodedali.yysn@gmail.com)

## SURAT KETERANGAN

Nomor : 664/PW-HD/I/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Dra, Endang Sinar Gijanti  
Alamat : Rungkut Menanggal Harapan Blok A No.37 Surabaya  
Jabatan : Ketua Yayasan Panti Tresna Werdha Hargo Dedali

Menerangkan bahwa :

Nama : Indah Mahmudah Khusniyah  
NIM : 131811123006  
Judul KIA : Pengaruh Terapi Mendengarkan Asmaul Husna, Isometric Handgrip Exercise, dan Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.

Benar-benar telah mengadakan penelitian Tgl 30 Desember 2019 dengan pelaksanaan di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan kepentingan menyelesaikan tugas Skripsi Akhir Universitas Airlangga Surabaya.

Surabaya, 13 Januari 2020

Panti Tresna Werdha  
HARGO DEDALI



*[Handwritten Signature]*  
Dra. Endang Sinar Gijanti  
Ketua Yayasan

### Lampiran 3 Penjelasan Penelitian

#### PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Mahmudah Khusniyah  
Alamat : Jalan Mulyorejo Utara No. 37E, Surabaya.  
Pekerjaan : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga  
Nomor Kontak : 081230610319  
E-mail : [indah.mahmudah.khusniyah-2018@fkp.unair.ac.id](mailto:indah.mahmudah.khusniyah-2018@fkp.unair.ac.id)

**Judul Penelitian** : Pengaruh intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

#### Tujuan Penelitian

##### Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

##### Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah sistolik lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki.
2. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah diastolik lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki.
3. Mengidentifikasi penurunan nadi lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki.

#### Perlakuan yang dilakukan pada subjek penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen, dalam penelitian ini responden akan dilakukan:

1. Jika subjek menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini, peneliti akan membagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
2. Pada tahap awal, kelompok kontrol maupun kelompok intervensi diminta untuk mengisi data demografi lansia dan mendapat perlakuan *pre test* berupa pengukuran tekanan darah.
3. Lansia kelompok intervensi akan mendapat latihan aktivitas intensitas rendah dengan menggenggam handgrip yang dikombinasikan dengan mendengarkan musik Asmaul Husna dan merendam kaki dengan air hangat selama 12 menit.
4. Pada tahap akhir, kelompok kontrol maupun perlakuan akan mendapat *post test* berupa pengukuran tekanan darah.
5. Kegiatan akan dilakukan dalam 6 sesi atau 6 kali pertemuan dengan hari yang berbeda.

#### **Manfaat penelitian bagi subjek penelitian**

Rangkaian kegiatan intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dapat digunakan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi guna mencapai derajat kesehatan yang optimal.

#### **Hak untuk mengundurkan diri**

Keikutsertaan lansia dalam penelitian ini bersifat sukarela dan lansia berhak untuk mengundurkan diri kapan pun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang bersifat merugikan lansia dan apabila dalam penelitian ini tidak bersedia dijadikan responden, maka peneliti akan mencari responden yang lain.

#### **Jaminan kerahasiaan data**

Semua data dan informasi identitas lansia akan dijaga kerahasiaannya, yaitu dengan tidak mencantumkan identitas lansia secara jelas dan pada laporan penelitian nama lansia dibuat kode.

**Informasi tambahan**

Penelitian ini akan menyampaikan hasil penelitian kepada lansia. Jika lansia mengizinkan, hasil penelitian ini juga akan diberikan kepada institusi pendidikan dimana peneliti sedang belajar serta pada panti.

**Pernyataan kesediaan**

Apabila lansia telah memahami penjelasan dan setuju sebagai responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani surat pernyataan bersedia berpartisipasi sebagai responden penelitian.

Surabaya, Desember 2019

Yang mendapat penjelasan

Yang memberi penjelasan

Responden

Peneliti

(.....)

Indah Mahmudah Khusniyah

**Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian****LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Mahmudah Khusniyah

NIM : 131811123006

Fakultas : Keperawatan Universitas Airlangga

Saya mahasiswa Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Intervensi Mendengarkan Asmaul Husna, *Isometric Handgrip Exercise*, dan Hidroterapi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”

Sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, maka dengan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara menjadi responden. Semua informasi dan identitas responden akan dirahasiakan dan hanya untuk kepentingan penelitian. Saya mohon kepada Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi data dengan jujur dan mengikuti penelitian ini dengan baik serta sampai akhir penelitian. Apabila dalam penelitian ini Bapak/Ibu/Saudara merasa tidak nyaman maka Bapak/Ibu/Saudara dapat mengundurkan diri

Hormat saya,

Indah Mahmudah Khusniyah



**Lampiran 5 *Informed Consent******INFORMED CONSENT*****(PERTANYAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

No Telp/Hp :

Kode \*\* :

Telah mendapatkan keterangan secara terinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul: “Pengaruh Intervensi Mendengarkan Asmaul Husna, *Isometric Handgrip Exercise*, dan Hidroterapi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”.
2. Perlakuan yang akan diterapkan dalam subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur penelitian

Oleh karena itu saya (bersedia/ tidak bersedia\*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

\*) coret yang tidak perlu

\*\*) diisi oleh peneliti

Peneliti

Surabaya, Desember 2019  
Responden

Indah Mahmudah Khusniyah

(.....)

**Lampiran 6 Data Demografi****DATA DEMOGRAFI RESPONDEN**

Petunjuk pengisian:



“Kode Responden”

1. Diisi oleh responden
2. Kotak “kode responden” hanya diisi oleh peneliti
3. Berilah tanda *checklist* (✓) pada kotak yang tersedia  yang Anda pilih!
4. Berikan jawaban dengan jujur karena tidak ada jawaban yang benar dan salah.

Data Responden

1. Jenis kelamin :
  - = Laki-laki
  - = Perempuan
2. Usia : .....
3. Pendidikan terakhir :
  - = Tidak sekolah
  - = SD
  - = SMP
  - = SMA
  - = Diploma/ Sarjana
4. Pekerjaan :
  - = Tidak Bekerja
  - = Pensiunan
  - = Wiraswasta
  - = Swasta
  - = Lain-lain
5. Konsumsi Obat Anti Hipertensi :  
(OAH)
  - = Ya
  - = Tidak
6. Nama Obat OAH : .....
7. Riwayat Konsumsi Alkohol :
  - = Ya
  - = Tidak
8. Konsumsi garam per hari :

- =  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  sendok teh  
 =  $> \frac{1}{2}$  sendok teh
9. Riwayat Merokok :
- = Ya  
 = Tidak
10. Kebiasaan berolahraga :
- = Ya  
 = Tidak
11. Terapi Non Farmakologis :
- = Pernah  
 = Belum Pernah
- Jika pernah, sebutkan .....
12. Observasi : Tekanan darah .....
- Nadi.....

**Lampiran 7 Lembar Observasi Tekanan Darah****LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH**

No.	Kode Responden	Hari/Tanggal	Pre Test		Post Test	
			Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						



**Lampiran 8 Standar Operasional Prosedur *Sphygnomanometer* Aneroid****Standar Operasional Prosedur (SOP)****Pemeriksaan Tekanan Darah dengan *Sphygnomanometer* Aneroid****A. Ruang Lingkup**

Petunjuk ini digunakan untuk mengukur tekanan darah dengan *Sphygnomanometer* Aneroid.

**B. Tujuan**

Tujuan petunjuk ini sebagai pedoman dalam mengukur tekanan darah dengan *Sphygnomanometer* Aneroid dengan benar.

**C. Petunjuk Operasional**

1. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan pengukuran tekanan darah

Beberapa hal yang perlu diketahui berkaitan dengan pengukuran tekanan darah, yaitu bahwa hasil pengukuran tekanan darah bisa “tidak benar”. Hasil ini dapat diakibatkan karena minum kopi atau minuman beralkohol akan meningkatkan tekanan darah dari nilai sebenarnya. Demikian juga merokok, rasa cemas (tegang), terkejut, dan stress. Ingin kencing, karena kandung kemih penuh, juga dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, sebelum melakukan pengukuran tekanan darah, sebaiknya:

- a. Buang air kecil terlebih dahulu (kosongkan kandung kemih)
- b. Hindari kegiatan fisik (olahraga, makan), tidak minum kopi atau minuman beralkohol, dan tidak merokok minimal 30 menit sebelumnya
- c. Sebaiknya tenangkan pikiran dan perasaan, misalnya dengan duduk santai selama lebih kurang 5-15 menit. Duduklah dengan menapakkan

kaki di lantai atau diinjakan kaki dan sandarkan punggung. Injakan kaki dan sandaran punggung akan membantu untuk rileks dan memberikan hasil pengukuran tekanan darah yang lebih akurat.

Agar pengukuran tekanan darah yang dilakukan hasilnya valid, maka harus diperhatikan validitas alat pengukuran tekanan darah, terutama alat pengukur tekanan darah di rumah (ATDR).



a. *Inflation bulb*  
(balon) Bulb, berfungsi memompa udara ke manset, pada ujungnya terdapat katup yang

mencegah udara keluar.

b. Manometer, bagian tensimeter yang mengukur tekanan udara dalam, pergerakannya seperti pergerakan jarum jam yang mengukur tekanan udara dalam manset, Dalam gauge itu ada serangkaian diafragma tembaga / beryllium yang membesar saat diisi dengan udara. Gears mengubah gerakan linier diafragma, mengubah jarum pada dial yang dikalibrasi dalam.

- c. Cuff atau manset, berfungsi untuk menampung udara yang dipompa dari bulb dan untuk mendeteksi tekanan darah pasien yang pada penggunaannya dipasang pada lengan pasien.
- d. Bladder, adalah kantong tiup yang, bila diisi, kompres lengan untuk menutup arteri. Bladder harus mengikuti parameter ukuran yang sangat spesifik untuk memastikan kompresi arterial penuh.
- e. *Air release valve* (katup), berfungsi menutup/ membuka pompa udara yang ada dalam manset.

## 2. Prosedur Tindakan

### a. Tahap Pra Interaksi

- 1) Cek catatan keperawatan dan catatan medis pasien
- 2) Identifikasi faktor-faktor atau kondisi yang menyebabkan kontra indikasi
- 3) Persiapan alat
  - a) *Sphygnomanometer* Aneroid
  - b) Stetoskop
  - c) Buku catatan dan alat tulis

### b. Tahap Interaksi

- 1) Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri
- 2) Menjelaskan prosedur dan tujuan tindakan
- 3) Persetujuan pasien
- 4) Kontrak waktu
- 5) Menjaga privasi pasien



## c. Fase Kerja

- 1) Cuci tangan
- 2) Singsingkan lengan baju pada lengan bagian kanan pasien. Apabila pasien menggunakan baju berlengan panjang, singsingkan lengan baju ke atas tetapi pastikan lipatan baju tidak terlalu ketat sehingga tidak menghambat aliran darah di lengan.
- 3) Pastikan posisi selang sejajar dengan jari tengah, dan posisi tangan terbuka ke atas. Jarak manset dengan garis siku lengan kurang lebih 1-2 cm. Jika manset sudah terpasang dengan benar, rekatkan manset.



- 4) Setelah manset terpasang dengan baik, pastikan pasien duduk dengan posisi kaki tidak menyilang tetapi kedua telapak kaki datar menyentuh lantai. Letakkan lengan kanan pasien di atas meja sehingga manset yang sudah terpasang sejajar dengan jantung pasien.
- 5) Raba denyut nadi, kemudian letakkan stetoskop pada bagian yang memiliki denyut nadi.
- 6) Instruksikan pasien untuk tetap duduk tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran.
- 7) Pompa *inflation bulb* (balon) sambil mendengarkan denyut jantung melalui stetoskop. Pompa balon sampai manset dapat menahan aliran darah dan sudah tidak terdengar lagi denyut nadi dari stetoskop.

- 8) Biarkan lengan dalam posisi tidak tegang dengan telapak tangan terbuka ke atas. Pastikan tidak ada lekukan pada pipa manset.
  - 9) Buka katup (*air release valve*) pada balon secara perlahan.
  - 10) Bacalah skala yang ditunjukkan pada *Aneroid manometer*. Tekanan sistolik ditunjukkan pada saat suara denyut jantung mulai terdengar pertama kali. Tekanan diastolik dapat dibaca pada saat suara denyut jantung pertama kali menghilang.
  - 11) Lepas manset dari lengan pasien.
  - 12) Pengukuran dilakukan dua kali, jarak antara dua pengukuran sebaiknya antara 2 menit dengan melepaskan manset pada lengan.
  - 13) Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih  $> 10$  mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan.
  - 14) Apabila pasien tidak bisa duduk, pengukuran dapat dilakukan dengan posisi berbaring, dan catat kondisi tersebut di lembar catatan.
- d. Fase Terminasi
- 1) Evaluasi keadaan pasien
  - 2) Akhiri dengan salam

Lampiran 9 Standar Operasional Prosedur Intervensi Mendengarkan Asmaul Husna, Isometric Handgrip Exercise, dan Hidroterapi Kaki

### **Standar Operasional Prosedur (SOP)**

### **Intervensi Mendengarkan Asmaul Husna, Isometric Handgrip Exercise, dan Hidroterapi Kaki**

## A. Pengertian

Intervensi mendengarkan asmaul husna, isometric handgrip exercise, dan hidroterapi kaki merupakan tindakan keperawatan kombinasi aktifitas fisik intensitas rendah yang dilakukan dengan menggenggam handgrip yang dikombinasikan dengan mendengarkan musik Asmaul Husna dan merendam kaki dengan air hangat pada lansia yang mengalami hipertensi.

## B. Tujuan

Tujuan dari intervensi mendengarkan Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki adalah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

## C. Alat dan Bahan

### 1. Alat

- 1) *Sphygnomanometer Aneroid*
- 2) Thermometer
- 3) Handgrip
- 4) Baskom
- 5) Laptop
- 6) Headphone
- 7) Handuk bersih dan kering



Gambar 1 Handgrip, Thermometer, Baskom

**2. Bahan**

- 1) Air hangat dengan suhu 38-40°C
- 2) Air hangat 250 ml dengan suhu 40-45°C
- 3) Musik Asmaul Husna Dr. Ari Ginanjar Agustian

**D. Prosedur Tindakan**

1. Tahap persiapan dan interaksi
  - 1) Merebus air panas
  - 2) Menyiapkan air dingin
  - 3) Cuci tangan
  - 4) Memberikan salam terapeutik.
  - 5) Menjelaskan tentang tindakan yang kita lakukan dan kontrak waktu kegiatan intervensi akan diberikan dengan responden.
  - 6) Meminta persetujuan kepada pasien dan keluarga.
  - 7) Menjaga privasi pasien.
  - 8) Anjurkan responden memakai pakaian yang nyaman dan tidak terlalu tebal
  - 9) Perhatikan lingkungan responden senyaman dan setenang mungkin
  - 10) Mencampur air dingin dan panas hingga mencapai suhu air sebesar 38-40°C di dalam baskom
  - 11) Memastikan air hangat tidak terlalu panas dengan mengukur suhu air dengan termometer air (38-40°C)

- 12) Merendam kaki responden ke dalam ember berisi air hangat dengan tinggi air sekitar 10-15 cm diatas mata kaki

## 2. Fase Kerja

- 1) Mengatur posisi yang nyaman dalam posisi duduk di tempat duduk atau tepian tempat tidur sesuai dengan kondisi responden.
- 2) Mengukur tekanan darah menggunakan *Sphygnomanometer Anaroid* dan stetoskop, kemudian catat hasilnya.
- 3) Meletakkan baskom yang berisi air hangat dengan suhu 40-41°C yang telah diukur oleh thermometer di dekat kaki reponden
- 4) Menganjurkan responden untuk menenangkan pikiran dan membantu napas secara lambat dan teratur hingga mencapai kondisi yang rileks
- 5) Menginstruksikan responden untuk memegang handgrip dengan satu tangan yaitu tangan kanan.



- 6) Responden tetap dalam keadaan duduk, musik Asmaul Husna dinyalakan dan menginstruksikan responden untuk melakukan kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan satu tangan selama 45 detik bersamaan dengan memasukkan kaki responden ke dalam baskom berisi air hangat secara perlahan-lahan.



- 7) Menginstruksikan responden untuk membuka genggamannya dan istirahat selama 15 detik.



- 8) Responden diminta kembali untuk melakukan kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan tangan yang lain atau tangan kiri selama 45 detik. Prosedur diulang, sehingga masing-masing tangan mendapatkan 6 kali kontraksi, jumlah total durasi selama latihan sebanyak 720 detik atau 12 menit.



- 9) Pada saat melakukan genggamannya responden dianjurkan untuk latihan mengambil dan menghembuskan nafas secara teratur.
- 10) Apabila suhu air di baskom terasa mengalami penurunan pada menit ke-7 maka, menuangkan tambahan air hangat sebanyak 250 mL dengan suhu 40-45°C ke dalam baskom sebab rata-rata sesuai uji coba suhu air menurun pada menit ke-7.

- 11) Setelah 12 menit, kaki responden dikeringkan dengan menggunakan handuk kering dan bersih.
  - 12) Mengukur tekanan darah kembali setelah 5 menit terapi diberikan.
3. Tahap Terminasi
- 1) Evaluasi keadaan pasien
  - 2) Cuci tangan
  - 3) Melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya
  - 4) Akhiri dengan salam.

## Lampiran 10 Tabel Frekuensi dan Uji Statistik

**TABEL FREKUENSI DATA DAN UJI STATISTIK****Frequencies****Kelompok**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pelakuan	30	50.0	50.0	50.0
	Kontrol	30	50.0	50.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	9	15.0	15.0	15.0
	Perempuan	51	85.0	85.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-74 tahun	29	48.3	48.3	48.3
	75-90 tahun	31	51.7	51.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Pendidikan Terakhir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	13	21.7	21.7	21.7
	SD	15	25.0	25.0	46.7
	SMP	10	16.7	16.7	63.3
	SMA	13	21.7	21.7	85.0
	Perguruan Tinggi	9	15.0	15.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	



**Pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	54	90.0	90.0	90.0
	Pensiunan	5	8.3	8.3	98.3
	Wiraswasta	1	1.7	1.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Konsumsi OAH**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	60	100.0	100.0	100.0

**Nama OAH**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Amlodipin 5 mg	46	76.7	76.7	76.7
	Amlodipin 10 mg	1	1.7	1.7	78.3
	Captopril 12,5 mg	4	6.7	6.7	85.0
	Nifedipine 10 mg	9	15.0	15.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Riwayat Konsumsi Alkohol**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	2	3.3	3.3	3.3
	Tidak	58	96.7	96.7	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Konsumsi Garam tiap Hari**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1/4 - 1/2 sendok teh	60	100.0	100.0	100.0

**Riwayat Merokok**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	3	5.0	5.0	5.0
	Tidak	57	95.0	95.0	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Kebiasaan Olahraga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	52	86.7	86.7	86.7
	Tidak	8	13.3	13.3	100.0
	Total	60	100.0	100.0	

**Intervensi Non Farmakologi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Pernah	60	100.0	100.0	100.0

## HASIL UJI NORMALITAS

**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Tekanan	Perlakuan	.160	30	.047	.884	30	.003
Darah Sistolik	Kontrol	.168	30	.031	.902	30	.009
Pre Teakanan	Perlakuan	.253	30	.000	.865	30	.001
Darah Diastolik	Kontrol	.297	30	.000	.764	30	.000
Pre Nadi	Perlakuan	.173	30	.023	.910	30	.015
	Kontrol	.162	30	.043	.921	30	.028
Post Teakaan	Perlakuan	.236	30	.000	.816	30	.000
Darah Sistolik	Kontrol	.159	30	.052	.890	30	.005
Post Tekanan	Perlakuan	.289	30	.000	.875	30	.002
Darah Diastolik	Kontrol	.241	30	.000	.850	30	.001
Post Nadi	Perlakuan	.214	30	.001	.896	30	.007
	Kontrol	.143	30	.123	.929	30	.045

a. Lilliefors Significance Correction

HASIL UJI STATISTIK TEKANAN DARAH SISTOLIK, TEKANAN DARAH DIASTOLIK,  
DAN NADI 2 KELOMPOK *WILCOXON SIGNED RANKS TEST*

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan	30	126	179	140.73	12.728
Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan	30	70	100	84.40	6.420
Nadi Pre Perlakuan	30	70	90	83.30	4.735
Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan	30	122	169	132.07	10.907
Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan	30	76	89	80.83	3.724
Nadi Post Perlakuan	30	68	88	79.70	4.340
Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol	30	120	160	131.73	10.194
Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol	30	70	88	78.93	4.093
Nadi Pre Kontrol	30	68	88	81.13	4.265
Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol	30	122	156	131.67	7.145
Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol	30	70	86	79.53	3.048
Nadi Post Kontrol	30	70	88	80.90	4.873
Valid N (listwise)	30				

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan - Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan	Negative Ranks	30 <sup>a</sup>	15.50	465.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	30		
Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan - Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan	Negative Ranks	23 <sup>d</sup>	12.17	280.00
	Positive Ranks	1 <sup>e</sup>	20.00	20.00
	Ties	6 <sup>f</sup>		
	Total	30		
Nadi Post Perlakuan - Nadi Pre Perlakuan	Negative Ranks	25 <sup>g</sup>	13.56	339.00
	Positive Ranks	1 <sup>h</sup>	12.00	12.00
	Ties	4 <sup>i</sup>		
	Total	30		
	Negative Ranks	16 <sup>j</sup>	15.25	244.00
	Positive Ranks	14 <sup>k</sup>	15.79	221.00

Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol - Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol	Ties	0 <sup>l</sup>		
	Total	30		
Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol - Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol	Negative Ranks	5 <sup>m</sup>	8.10	40.50
	Positive Ranks	10 <sup>n</sup>	7.95	79.50
	Ties	15 <sup>o</sup>		
	Total	30		
Nadi Post Kontrol - Nadi Pre Kontrol	Negative Ranks	12 <sup>p</sup>	12.88	154.50
	Positive Ranks	11 <sup>q</sup>	11.05	121.50
	Ties	7 <sup>r</sup>		
	Total	30		

- a. Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan < Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan
- b. Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan > Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan
- c. Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan = Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan
- d. Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan < Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan
- e. Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan > Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan
- f. Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan = Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan
- g. Nadi Post Perlakuan < Nadi Pre Perlakuan
- h. Nadi Post Perlakuan > Nadi Pre Perlakuan
- i. Nadi Post Perlakuan = Nadi Pre Perlakuan
- j. Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol < Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol
- k. Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol > Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol
- l. Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol = Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol
- m. Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol < Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol
- n. Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol > Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol
- o. Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol = Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol
- p. Nadi Post Kontrol < Nadi Pre Kontrol
- q. Nadi Post Kontrol > Nadi Pre Kontrol
- r. Nadi Post Kontrol = Nadi Pre Kontrol

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan - Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan	Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan - Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan	Nadi Post Perlakuan - Nadi Pre Perlakuan	Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol - Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol	Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol - Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol	Nadi Post Kontrol - Nadi Pre Kontrol
Z	-4.796 <sup>b</sup>	-3.761 <sup>b</sup>	-4.182 <sup>b</sup>	-.238 <sup>b</sup>	-1.148 <sup>c</sup>	-.506 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.812	.251	.613

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.
- c. Based on negative ranks.

## HASIL UJI STATISTIK TEKANAN DARAH SISTOLIK, TEKANAN DARAH DIASTOLIK, DAN NADI 2 KELOMPOK

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre TD Sistolik	60	120	179	136.23	12.300
Pre TD Diastolik	60	70	100	81.67	6.008
Pre Nadi	60	68	90	82.22	4.600
Valid N (listwise)	60				

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre TD Sistolik	Perlakuan	30	37.15	1114.50
	Kontrol	30	23.85	715.50
	Total	60		
Pre TD Diastolik	Perlakuan	30	37.88	1136.50
	Kontrol	30	23.12	693.50
	Total	60		
Pre Nadi	Perlakuan	30	34.65	1039.50
	Kontrol	30	26.35	790.50
	Total	60		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

	Pre TD Sistolik	Pre TD Diastolik	Pre Nadi
Mann-Whitney U	250.500	228.500	325.500
Wilcoxon W	715.500	693.500	790.500
Z	-2.964	-3.474	-1.861
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003	.001	.063

a. Grouping Variable: Kelompok

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post TD Sistolik	60	122	169	131.87	9.144
Post TD Diastolik	60	70	89	80.18	3.437
Post Nadi	60	68	88	80.30	4.615
Valid N (listwise)	60				

**Tests of Normality**

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Delta Tekanan	Perlakuan	.147	30	.096	.914	30	.018
Darah Sistolik	Kontrol	.151	30	.080	.957	30	.257
Delta Tekanan	Perlakuan	.227	30	.000	.872	30	.002
Darah Diastolik	Kontrol	.255	30	.000	.838	30	.000
Delta Nadi	Perlakuan	.137	30	.159	.941	30	.094
	Kontrol	.124	30	.200*	.950	30	.171

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

a. Lilliefors Significance Correction

**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
Delta Nadi	Equal variances assumed	2.732	.104	-3.881	58	.000	-3.36667	.86740	-5.10295	-1.63039
	Equal variances not assumed			-3.881	53.220	.000	-3.36667	.86740	-5.10627	-1.62706

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Delta Tekanan Darah Sistolik	60	-25.00	18.00	-4.3667	8.21525
Valid N (listwise)	60				

**Ranks**

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta Tekanan Darah Sistolik	Perlakuan	30	21.83	655.00
	Kontrol	30	39.17	1175.00
	Total	60		

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Delta Tekanan Darah Sistolik	
Mann-Whitney U	190.000
Wilcoxon W	655.000
Z	-3.865
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kelompok

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Delta Tekanan Darah Diastolik	60	-15.00	10.00	-1.4833	4.51548
Valid N (listwise)	60				

**Ranks**

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Delta Tekanan Darah Diastolik	Perlakuan	30	20.62	618.50
	Kontrol	30	40.38	1211.50
	Total	60		



**Test Statistics<sup>a</sup>**

	Delta Tekanan Darah Diastolik
Mann-Whitney U	153.500
Wilcoxon W	618.500
Z	-4.515
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: Kelompok