

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, W. R., Rosalina, S., Ardiani, N. D., & Safitri, W. (2019). Pengaruh terapi relaksasi genggam jari dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kartasura. *Jurnal KesehatanKusumahusada*, 108-114. <https://doi.org/10.34035/jk.v1011.337>
- Anies. (2018). *Penyakit Generative*. Yogyakarta: 2018.
- Anugerah et., (2022) “ Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” *Journal Of Bionursing* 4(1): 44-54. doi: 10.20884/1.bion.2022.4.1.128
- Cahayu, Pamungkas A. Y. F., (2024). Penerapan Terapi Genggam Jari pada Asuhan Keperawatan Gerontik Hipertensi Dengan Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif di Puskesmas Klatak 2023. *Community Health Nursing Journal*.
- Darmawan, S., & Seltit, A. (2021). Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Melakukan Senam Prolanis Di Puskesmas Tamalanrea Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 7(2), 181- 186
- Dwi, S. dan Wahyuningsih, E. (2023) 'Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', 1(4)
- Ervandanti, N., Arneliawati & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *JOM FKp*, Vol.6 No. 1.
- Evrianasari, N., & Yosaria, N. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Nyeri Postsectio Caesarea. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1), 86–91. <https://doi.org/10.33024/jkm.v5i1.802>
- Fadhilah, G. N., Maryatun. (2022). Penerapan Terapi Genggam Jari dan Nafas Dalam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi.
- Fauzia, F. R., Susilowati, T. (2024). Penerapan Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Petoran RT 02 RW 04 Jebres Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 4 vol.2
- Hidayat, F. D. (2023) 'Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Lansia', 6, Pp. 31-41.
- 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.v211.1146>

- Karunia, R., Erika. (2023). Penerapan Terapi Genggam Jari Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah kese Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 4 vol. 1
- Kirnawati, A. (2020) 'Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember'
- Kurniawan, I., & Sulaiman. (2019). Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo 1 Kecamatan Medan Kota Artikel Info Diterima: November 2018 Revisi: Desember 2018 Online: Januari 2019. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, I(1), 10-17.
- Maria, A. (2023). Asuhan Keperawatan Gerotik Dengan Penerapan Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Musik Rohani Untuk Mengurangi Nyeri Dan Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere
- Mauludi,S. (2023). Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Pola Istirahat Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas BI Limbangan Kabupaten Garut Tahun 2022.
- Ns. Alfeus Manuntung, S.Kep., M. K. (2019). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Medika
[https://books.google.co.id/books/about/Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien HIP.html?id=VWGIDwAAQBAJ&redir_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Terapi%20Perilaku%20Kognitif%20Pada%20Pasien%20HIP.html?id=VWGIDwAAQBAJ&redir_esc=y)
- Ns. Mohamad Roni Alfaqih., M.Kep; Ns. Mei Fitria Kumiaty., M.Kep. 2020.Terapi Herbal Anti Hipertensi. Bojonegoro: Guepedia.
https://books.google.co.id/books/about/Terapi_Herbal_Anti_Hipertensi.html?id=ad9YEAAAQBAJ&redir_esc=y.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia: (1 ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: (1 ed.). DPP PPNI.
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: (1 ed.). DPP PPNI.
- Probosiwi, Neni, Tsamrotul ilmi, Nur Fahma Laili, Mujtahid Bin, Abd Kadir, Program Studi, Profesi Apoteker, Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri, and S. 1. Farmasi. (2023). "Edukasi Terapi Hipertensi Dan Pemanfaatan Herbal Jus Untuk Terapi Alternatif." *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri* 6(2):149-55
- Puji hastuti apriyani, (2019). Hipertensi (imade (ed.)).
- Rosa, K. (2023) 'Penerapan Terapi Genggam Jari Dan Nafas Dalam Untuk Mengetahui Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi',

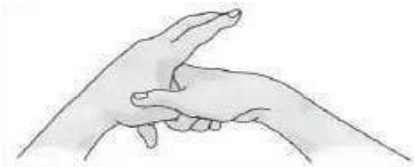
RSU Sufina Aziz Medan. (2024). *Data Rekam Medis*.

Siregar. R. N. (2024). Efektivitas Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dl. *Jurnal Kesmas Prima Indonesia* 8(1). <https://doi.org/10.34012/jkpLv811.4664>

Triyatno endang. (2023). *pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi*

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP)

 Kemenkes Poltekkes Medan		SOP TEKNIK RELAKSASI GENGGAM JARI
1.	Pengertian	Teknik relaksasi genggam jari merupakan bagian dari Jin Shin Jyutsu, yaitu sentuhan tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh. Teknik ini membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk merasa rileks.
2.	Tujuan	1. Mengurangi ansietas, dan takut 2. Mengurangi perasaan panik 3. Meningkatkan kenyamanan dan rasa damai pada tubuh 4. Menenangkan dan mengontrol emosi 5. Menurunkan tekanan darah
3.	Persiapan alat	1. Jam Tangan 2. Catatan perkembangan 3. Buku kecil dan Alat tulis
4.	Prosedur	a. Tahap Pra Interaksi 1. Identifikasi klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien b. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur relaksasi Genggam Jari 3. Menanyakan ketersediaan pasien

		c. Tahap Kerja 1. Cuci tangan dan observasi tindakan prosedur pengendalian infeksi lain nya yang sesuai, berikan privasi. 2. Berikan suasana lingkungan yang tenang 3. Bantu responden pada posisi yang nyaman atau posisi bersandar dan minta pasien untuk bersikap tenang 4. Perawat meminta responden untuk merilekskan pikiran 5. Minta pasien menarik nafas dalam dan hembuskan perlahan melalui mulut untuk merilekskan otot, sambil menutup mata 6. Lakukan gerakan relaksasi genggam jari: a. <i>The Quickie Thumb</i> Lakukan genggaman secara lembut pada ibu jari, genggam selama 2-5 menit, focus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan  b. <i>The Quickie Index Finger</i> Lakukan genggaman secara lembut pada jari telunjuk, genggam selama 2-5 menit, focus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan 
--	--	--

c. *The Quickie Middle Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari tengah, genggam selama 2-5 menit, focus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan



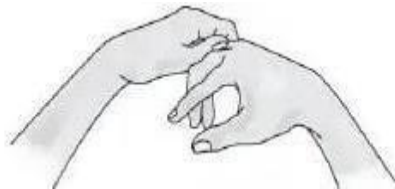
d. *The Quickie Ring Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari manis, genggam selama 2-5 menit, focus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan



e. *The Quickie Pinky Finger*

Lakukan genggaman secara lembut pada jari kelingking, genggam selama 2-5 menit, focus dan lakukan sambil menarik napas secara perlahan



		d. Tahap Terminasi 1. Tanyakan perasaan klien 2. Lakukan observasi setelah intervensi 3. Evaluasi kegiatan 4. Lakukan kontrak untuk intervensi selanjutnya 5. Dokumentasi hasil intervensi 6. Ucapkan salam
5.	Referensi	Rifti Ekawati, 2023

Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Ruth Damai Hard Tamba

NIM :P07520122073

Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Sufina Aziz Tahun 2025".

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi Genggam Jari.

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Februari 2025

Peneliti

Ruth Tamba

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Pekerjaan :

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul " Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Sufina Aziz Tahun 2025". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Februari 2025

Responden,

(Nama dan tanda tangan)

Lampiran 4. Lembar Observasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Genggam Jari

**LEMBARAN OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH PENERAPAN
TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

A. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Tingkat Pendidikan :
4. Pekerjaan :

B. Data Khusus

NO.	HARI/ TANGGAL	RESPONDEN 1	PRE TEST	POST TEST
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

**LEMBARAN OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH PENERAPAN
TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Gengam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

A. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Tingkat Pendidikan :
4. Pekerjaan :

B. Data Khusus

NO.	HARI/ TANGGAL	RESPONDEN 2	PRE TEST	POST TEST
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Lampiran 5. Lembar Observasi Pelaksanaan Teknik Relaksasi Genggam Jari

**LEMBAR OBSERVASI PELAKSANAAN TEKNIK
RELAKSASI GENGAM JARI**

A. RESPONDEN 1

Nama :
Umur :
Pendidikan terakhir :
Pekerjaan :
Hari ke :

NO	Pertanyaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	Tekanan Darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg			
2	Kategori Hipertensi Hipertensi Derajat 1: 140-159/90- 99 mmH Hipertensi Derajat 2: 160-179/ 100-109 mmH Hipertensi Derajat 3: $\geq 180/110$ mmHg			
3	Mengalami nyeri di tengkuk leher			
4	Mengalami kesulitan tidur			
5	Merasa cepat lemas			
6	Merasakan mual dan muntah			
7	Tidak nafsu makan			
8	Mengalami sakit kepala atau pusing saat tekanan darah tinggi			
9.	Tangan tidak berdaya Ketika mau di angkat			

Lampiran 6. Instrumen penelitian

KARAKTERISTIK RESPONDEN

(Diisi oleh peneliti)

1. Nama Responden :
2. No. Reg. Pasien :
3. Usia : Tahun..... Bulan....
4. Jenis Kelamin : P/L
5. Riwayat Merokok : YA/TIDAK
6. Pekerjaan :
7. Lingkungan Tempat Tinggal :
8. Keluhan Utama :
9. Riwayat Kesehatan Dahulu :

Lampiran 7. Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

📍 Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 074 /2025

Yth. : Direktur RSUD Sufina Aziz
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 13 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	RUTH DAMAI HARD TAMBA	P07520122073	PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI BENSON DAN GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSUD SUFINA AZIZ

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 7703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 8. Balasan Surat Izin Survey Awal



RUMAH SAKIT UMUM
"SUFINA AZIZ"

RUMAH SAKIT UMUM "SUFINA AZIZ"
Jl. Karya Baru No. 1 Helvetia Timur Medan
Telp : (061) 8441111 – Fax : (061) 8461861
Emergency Call : (061) 8441754
www.sufinaaziz.com

SURAT BALASAN

No : 024/RSUSA/DIR/I/2025
Hal : Balasan

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudari Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/074/2025 tanggal 13 Januari 2025 hal Permohonan Survei awal, maka kami memberikan izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ruth Damai Hard Tamba
NIM : P07520122073

Telah disetujui untuk melakukan survey awal mulai tanggal 16 Januari 2025 di RSU. Sufina Aziz Medan sebagai syarat penyusunan Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan dengan judul : "Penerapan Teknik Relaksasi Benson dan Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSU. Sufina Aziz Medan".

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 14 Januari 2025
Direktur RSU. Sufina Aziz

dr. T. Liza Syahnas, M.K.M

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 553,0/2025

Yth. : Direktur RSU Sufina Aziz

Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Hal : Izin Penelitian

Tanggal : 25 Maret 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ruth Damai Hard Tamba	P07520122073	Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSU Sufina Aziz

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan





Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 10. Balasan surat penelitian



RUMAH SAKIT UMUM
"SUFINA AZIZ"

RUMAH SAKIT UMUM "SUFINA AZIZ"
Jl. Karya Baru No. 1 Helvetia Timur Medan
Telp : (061) 8441111 – Fax : (061) 8461861
Emergency Call : (061) 8441754
www.sufinaaziz.com

SURAT BALASAN

No : 329/RSUSA/DIR/I/2025
Hal : Balasan

Kepada Yth.
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudari Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/553.a/2025 tanggal 25 Maret 2025 hal Permohonan Izin Penelitian, maka kami memberikan izin kepada mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Ruth Damai Hard Tamba
NIM : P07520122073

Telah disetujui untuk melakukan Penelitian mulai tanggal 30 Mei 2025 di RSUD. Sufina Aziz Medan sebagai syarat penyusunan Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan dengan judul : "Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD. Sufina Aziz Medan".

Demikian surat ini kami sampaikan dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Medan, 28 Mei 2025
Direktur RSUD. Sufina Aziz

dr. T. Liza Syahnas, M.K.M

Lampiran 11. *Ethical Clearance*



Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan

Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5

Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION "ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1534/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

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

Peneliti utama : RUTH DAMAI HARD TAMBA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI RSU SUFINA AZIZ TAHUN 2025"

"APPLICATION OF FINGER HOLD RELAXATION TECHNIQUE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION
PATIENTS AT RSU SUFINA AZIZ 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 Consent, 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 29 Juli 2025 sampai dengan tanggal 29 Juli 2026.

This declaration of ethics applies during the period July 29, 2025 until July 29, 2026.



July 29, 2025
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

00552/EE/2025/0159231271

**Lampiran 12. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden
Dalam Penelitian (Ny. T)**

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TUMITA
Usia : 59 TAHUN
Jenis Kelamin : PEREMPUAN
Pekerjaan : IBU RUMAH TANGGA

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul " Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Sufina Aziz Tahun 2025". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Mei 2025

Responden,



(TUMITA)

**Lampiran 13. Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden
Dalam Penelitian (Ny. S)**

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Supiani
Usia : 15-4-1969
Jenis Kelamin : perempuan
Pekerjaan : t. jalin

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul " Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RS Sufina Aziz Tahun 2025". Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Mei 2025

Responden,

(Supiani)

**Lampiran 14. Lembar Observasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik
Relaksasi Genggam Jari Ny. T**

**LEMBARAN OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH PENERAPAN
TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**

**Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

A. Data Umum

1. Nama : Ny. TUMITA
2. Umur : 59 tahun
3. Tingkat Pendidikan : SLTP
4. Pekerjaan : RT

B. Data Khusus

NO.	HARI/TANGGAL	RESPONDEN 1	PRE TEST	POST TEST
1.	Senin, 07 Juni 2025	Ny. Tumita	175/100	170/100
2.	Selasa, 08 Juni 2025	Ny. Tumita	170/100	165/90
3.	Rabu, 09 Juni 2025	Ny. Tumita	160/90	150/90
4.	Kamis, 10 Juni 2025	Ny. Tumita	140/80	130/80
5.	Jumat, 11 Juni 2025	Ny. Tumita	130/80	120/80
6.	Kamis, 12 Juni 2025	Ny. Tumita	130/80	120/80
7.	Jumat, 13 Juni 2025	Ny. Tumita	120/90	120/80

**Lampiran 15. Lembar Observasi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik
Relaksasi Genggam Jari Ny. S**

**LEMBARAN OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH PENERAPAN
TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI**

**Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi**

A. Data Umum

1. Nama : NY. SUPRIANI
2. Umur : 56 TAHUN
3. Tingkat Pendidikan : SLTA
4. Pekerjaan : Tukang Jait

B. Data Khusus

NO.	HARI/ TANGGAL	RESPONDEN 2	PRE TEST	POST TEST
1.	Senin, 09 Juni 2025	NY. SUPRIANI	170/100	165/90
2.	Selasa, 10 Juni 2025	NY. SUPRIANI	170/90	160/90
3.	Rabu, 11 Juni 2025	NY. SUPRIANI	160/90	155/80
4.	Kamis, 12 Juni 2025	NY. SUPRIANI	150/80	140/80
5.	Jumat, 13 Juni 2025	NY. SUPRIANI	140/90	130/80
6.	Sabtu, 14 Juni 2025	NY. SUPRIANI	130/90	120/80
7.	Minggu, 15 Juni 2025	NY. SUPRIANI	130/80	120/80

Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing Utama

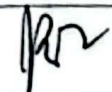
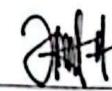
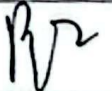
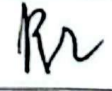
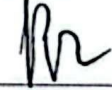
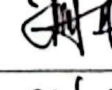
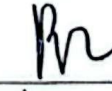
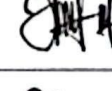
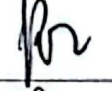
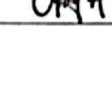
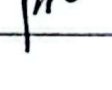
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

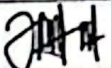
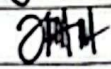
Judul KTI : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RSU SUFINA AZIZ TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : Ruth Damai Hard Tamba

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122073

Nama Pembimbing : Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep, Ns, M.Biomed

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	07 November 2024	Biimbingan pengajuan judul dan telaah jurnal dan acc judul		
2	13 November 2024	Bimbingan Bab 1		
3	20 November 2024	Bimbingan Bab 1 dan 2		
4	02 Desember 2024	Bimbingan Bab 1 dan 2		
5	12 Januari 2025	Bimbingan Bab 1, 2 dan 3		
6	22 Januari 2025	Bimbingan Bab 1, 2 dan 3		
7	12 Februari 2025	Acc Proposal		
8	21 Februari 2025	Ujian Seminar Proposal		
9	20 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 dan 5		

10	23 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 dan 5		
11	24 Juni 2025	ACC Ujian Seminar Hasil		
12	26 Juni 2025	Ujian Seminar Hasil		

Medan, Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi DIII



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing Kedua

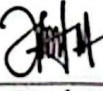
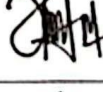
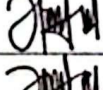
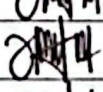
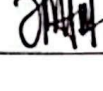
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

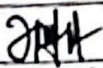
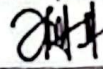
Judul KTI : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI GENGAM
JARI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI
RSU SUFINA AZIZ TAHUN 2025

Nama Mahasiswa : Ruth Damai Hard Tamba

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122073

Nama Pembimbing : AGUSTINA Br. GULTOM, S.Kp, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Kedua
1	12 Februari 2025	Perbaiki Bab 1 dan 2		
2	14 Februari 2025	Perbaiki Bab 1-3 dan Lampiran		
3	17 Februari 2025	Perbaiki Bab 1-3, Lampiran Serta Lengkapi surat- surat		
4	18 Februari 2025	ACC Bab 1-3, Perbaiki Lampiran		
5	19 Februari 2025	ACC Ujian Proposal		
6	21 Februari 2025	Ujian Seminar Proposal		
7	20 Maret 2025	Perbaiki Penulisan Proposal		
8	21 Maret 2025	ACC untuk Dijilid		
9	20 Juni 2025	Perbaiki bab 4		
10	21 Juni 2025	Perbaiki Bab 4 dan 5		

11	25 Juni 2025	ACC Ujian Seminar Hasil		
12	26 Juni 2025	Ujian Seminar Hasil		

Medan, Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi DIII



Masnila, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP.197011301993032013

Lampiran 18. Dokumentasi penerapan teknik relaksasi genggam jari responden 1 (Ny. T)

a. Hari ke 1 penerapan teknik relaksasi genggam jari



b. Hari ke 2 penerapan teknik relaksasi genggam jari



c. Hari ke 3 penerapan teknik relaksasi genggam jari



d. Hari ke 4 penerapan teknik relaksasi genggam jari



e. Hari ke 5 penerapan teknik relaksasi genggam jari



f. Hari ke 6 penerapan teknik relaksasi genggam jari



g. Hari ke 7 penerapan teknik relaksasi genggam jari

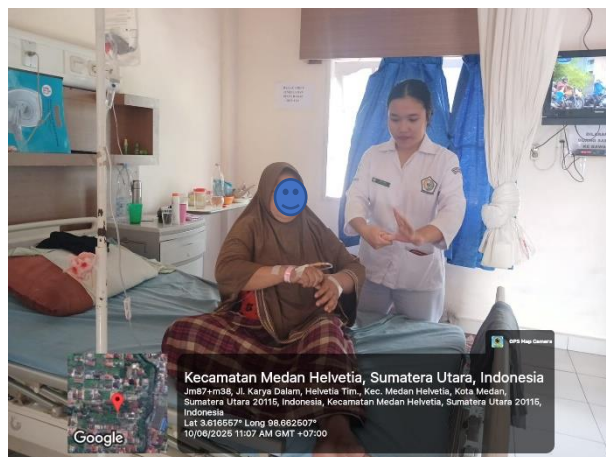


Lampiran 19. Dokumentasi penerapan teknik relaksasi genggam jari responden 2 (Ny. S)

a. Hari ke 1 penerapan teknik relaksasi genggam jari



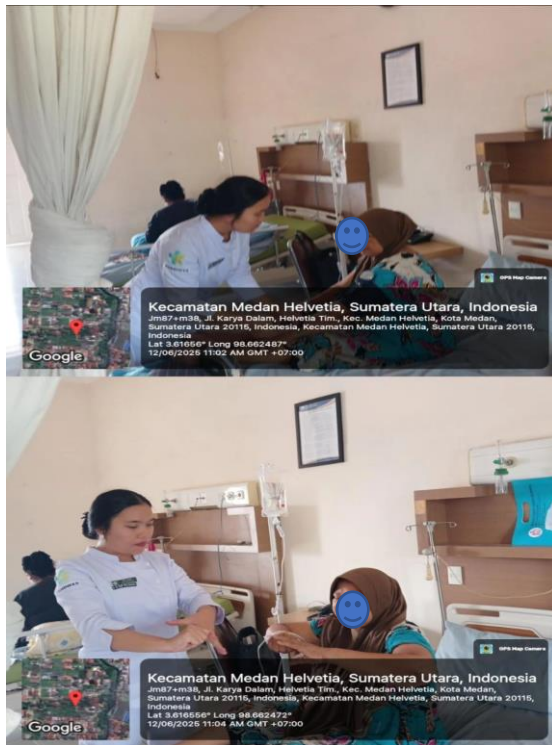
b. Hari ke 2 penerapan teknik relaksasi genggam jari



c. Hari ke 3 penerapan teknik relaksasi genggam jari



d. Hari ke 4 penerapan teknik relaksasi genggam jari



e. Hari ke 5 penerapan teknik relaksasi genggam jari



f. Hari ke 6 penerapan teknik relaksasi genggam jari



g. Hari ke 7 penerapan teknik relaksasi genggam jari

