

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden**SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angelintan Konda Namu
NIM : PO.5303209201122
Pekerjaan : Mahasiswa

Dengan bermaksud melakukan penelitian dengan judul, “ **Pengaruh Kombinasi *Slow Deep Breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Pajir Panjang**”. Saya berjanji bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian kepada saudara/i serta lingkungan saudara. Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan dipergunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum di berikan intervensi dan mengetahui tekanan darah sesudah di berikan intervensi, jika saudara/i bersedia menjadi responden pada penelitian ini, maka saya lampirkan lembar persetujuan untuk saudara tandatangani sebagai bentuk kesediaan yang sah sebagai responden pada penelitian saya ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara/i menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Angelintan Konda Namu
NIM: PO5303209201122

Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

No. Responden :(diisi oleh peneliti)

Nama :

No. Hp :

Setelah di berikan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini dan adanya jaminan kerahasiaan, maka : Saya bersedia Saya tidak bersedia

Terlibat sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul “ **Pengaruh Kombinasi Slow Deep Breathing Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang**”. Surat persetujuan ini Saya tandatangani tanpa adanya paksaan dari pihak manapun.Saya berharap hasil penelitian dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah di lakukan terapi. Dengan mendatangani surat persetujuan ini, Saya menyatakan kesediaan/ ketidaksediaan Saya menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti

Kupang..... Maret 2024

Partisipan

Angelintan Konda Namu

Lampiran 3. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

No.Responden:

A. Identitas responden

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : Laki- laki Perempuan
3. Umur :
4. Alamat :
5. Pendidikan :
6. Pekerjaan :
7. Lama menderita Hipertensi :

B. Tabel observasi tekanan darah

No	Sebelum melakukan <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat		Sesudah melakukan <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat	
	Hari, tanggal/waktu	Tekanan darah (mmHg)	Hari, tanggal/waktu	Tekanan darah (mmHg)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

9				
10				

Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat

Standar operasional prosedur(SOP) *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat

Standard Operasional Prosedur	Prosedur <i>slow deep breathing</i> dan rendam kaki air hangat
Pengertian	<i>Slow deep breathing</i> adalah satu bagian dari latihan relaksasi dengan teknik latihan pernapasan yang di lakukan secara sadar. <i>Slow deep breathing</i> merupakan relaksasi yang di lakukan secara sadar untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Rendam kaki pada air hangat adalah salah satu terapi yang bermanfaat untuk mendilatasi pembuluh darah, melancarkan peredaran darah dan memicu saraf yang ada pada telapak kaki untuk bekerja.
Tujuan	Menurunkan tekanan darah
Prosedur	<p>a. Tahap pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengumpulkan data tentang responden 2. Menyiapkan suasana yang nyaman dan membuat pertemuan perencanaan tindakan keperawatan. 3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah. 4. Memverifikasi penerapan tindakan relaksasi dengan pernapasan dalam dan perendaman

	<p>kaki.</p> <ol style="list-style-type: none">5. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang dibutuhkan. <p>b. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Membuka interaksi dengan sapaan yang sopan dan menyebutkan identitas diri.2. Memberikan penjelasan rinci mengenai tahapan-tahapan tindakan yang akan dilakukan dan manfaatnya bagi pasien.3. Membuat kesepakatan bersama mengenai waktu dan lokasi pelaksanaan tindakan.4. Memastikan bahwa pasien memahami dan menyetujui tindakan yang akan dilakukan. <p>c. Tahap kerja</p> <p>Langkah-langkah slow deep breathing dan rendam kaki air hangat yaitu sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Atur posisi pasien dalam keadaan duduk tegak dan siapkan air hangat sejumlah 5 liter dengan suhu 40⁰ C.2. Siapkan tensi, handuk dan ember atau baskom kemudian melakukan tensi kepada klien sebelum intervensi3. Posisi kedua tangan berada di atas perut sambil menuangkan air hangat ke dalam ember atau baskom4. Anjurkan melakukan napas secara perlahan dan dalam melalui hidung dan tarik napas selama 3 detik, rasakan perut mengembang
--	---

	<p>saat menarik napas, sambil relaksasi nafas dalam masukkan kaki ke dalam ember/baskom tersebut sampai pergelangan kaki selama 25 menit</p> <ol style="list-style-type: none">5. Di lanjutkan relaksasi napas dalam, Tahan napas selama 3 detik6. Kerutkan bibir, keluarkan melalui mulut dan hembuskan napas secara perlahan selama 6 detik. Rasakan perut bergerak di bawah. Jika sudah 25 menit angkat kedua kaki, lalu bilas dengan air dingin dan keringkan dengan handuk kemudian tensi ulang responden7. Latihan slow deep breathing dan rendam kaki air hangat di lakukan 3 kali/minggu, <p>d. Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Merapikan alat dan bahan2. Evaluasi setelah pemberian tindakan3. Kontrak tindak lanjut4. Salam5. Dokumentasi hasil tindakan
--	--

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
 Jln. Piet A. Tallo Lilla – Kupang, Telp.: (0380) 8800258
 Fax: (0380) 8800258; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/11058/2023 22 Desember 2023
 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
 di
 Tempat

Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada :

Nama Peneliti : Angelintan Konda Namu
 NIM : PO5303209201122
 Jurusan/Prodi : Keperawatan/Pendidikan Profesi Ners
 Judul Penelitian : "Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi"
 Waktu Penelitian : Desember 2023

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
 Kementerian Kesehatan Kupang





Irfan, SKM., M.Kes



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

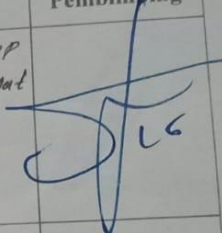
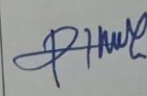
Lampiran 6. Lembar ACC Judul


KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp :
 (0380)8800256; Fax (0380) 8800256; Email:
 poltekkeskupang@yahoo.com



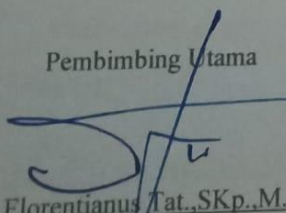
BUKTI ACC JUDUL SKRIPSI

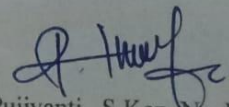
Nama Mahasiswa : Angelintan Konda Namu
 NIM : PO5303209201122

NO	Hari/Tanggal	Judul Skripsi	Paraf Pembimbing
1	Selasa, 14 November 2023	Pengaruh kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	
2	Selasa, 14 November 2023	Pengaruh kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Rendam kaki Air Hangat Terhadap penurunan Tekanan darah pada pasien hipertensi	

Kupang, November 2023

Mengetahui,

Pembimbing Utama

 Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes
 NIP.196911281993031005

Pembimbing Pendamping

 Riny Pujiyanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep
 NIP.199211072022032001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
 PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Angelintan Konda Namu
 NIM : PO5303209201122

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
	Selasa, 14 November 2023	mengkonsultasikan Judul proposal	
	Senin, 11 Desember 2023	mengkonsultasikan proposal Bab 1 (Tujuan khusus)	
	Jetara, 19 Desember 2023	mengkonsultasikan revisi Bab 1 (Tujuan khusus) dan konsultasi Bab 2	
	Kamis, 28 Desember 2023	mengkonsultasikan Revisi proposal Bab 2 (menambahkan materi slow deep breathing dan pembedaan kaks) dan konsultasi Bab III	
	Jumat, 8 Januari 2024	mengkonsultasikan Bab 3 - populasi, sumber, definisi operasi dan variabel dan kerangka konsep	

Kupang, 2023

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pembimbing Utama

Ns.Yoany M. V. B. Aty.S.Kep..M.Kep
 NIP.197908052001122001

Dr.Florentianus Tat., S.Kep.,M.Kes
 NIP.196911281993031005



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
 PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA**

Nama Mahasiswa : Angelintan Konda Namu
 NIM : PO5303209201122

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Kamis, 11 Januari 2024	Perbaikan BAB 3 !	<i>[Signature]</i>
2	Senin, 15 Januari 2024	Perbaikan Tinjauan Pustaka!	<i>[Signature]</i>
3	Rabu, 17 Januari 2024	- Perbaiki Formatika penulisan! - Perbaiki BAB 3	<i>[Signature]</i>
4	23/01/24	<u>ACC Proposal</u> !	<i>[Signature]</i>

Kupang, 2023

Mengetahui
 Ketua Program Studi

Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
 NIP. 197908052001122001

Pembimbing Pendamping

[Signature]
Riny Pujiyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
 NIP. 199211072022032001





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI
 BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Angelintan Konda Namu
 NIM : PO5303209201122

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	20/6/24	Perkulia-	
2.	Jumat, 21 Juni 2024	Selamatkan dgn tujuan Hal. 6	
3.	Rabu, 26 Juni 2024	mengkonsultasikan revisi Bab 4 mengeruskan pembahasan dengan Tujuan	
4.	Kamis, 27 06-2024	- mengkonsultasikan Revisi Skripsi BAB 4 - cara penyusunan BAB 4	
5.	Jenin, 01- 08-2024	- mengkonsultasikan Revisi Skripsi BAB 4 - pelaksanaan penelitian	

6.	Selasa, 02 Juni 2024	- mengkonferensikan BAB 4, jelaskan detail proses pengambilan Sampel	 Dr. Florentianus Tat, SKP, M.Kes
7.	Rabu, 03 Juni 2024	- mengkonferensikan BAB 4 cara penggunaan tanda baca dan keumatan yang baik - BAB 5 mengkonferensikan dengan tujuan	 Dr. Florentianus Tat, SKP, M.Kes
8.			
9.			
10.			

Kupang, Juni 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama


Dr. Florentianus Tat, SKP, M.Kes

NIP.196911281993031005

Lembar Konsultasi Skripsi







KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTAS BIMBINGAN SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Angelintan Konda Namu

NIM : PO5303209201122

No	Hari/ Tanggal	Topik Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	5/07/24	- konultasi skripsi	
2.	8/07/24	* Lengkapi bab 3 yang ditulis klm keadan Penelitian * tambahkan program af fatalokora Penyakit hiperk... di sistem yang telah dituliskan pada bagian Gambaran lokasi Penelitian	
3.	9/07/24	* Revisi Revisi → beberapa masih ada yang salah * Tambahkan lampiran. Lengkap: bigger dari cover dan sampai lampiran!	
4.	10/07/24	* Aec! * siap ujian	

Lampiran 9. Surat Kelayakan Etik

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.LB.02.03/1/0187/2024

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

Peneliti utama : Angelintan Konda namu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH KOMBINASI TERAPI SLOW DEEP BREATHING DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PASIR
PANJANG"**

*"The effect of a combination of slow deep breathing therapy and warm water foot soaks on reducing blood pressure in
hypertensive patients at the Pasir Panjang Community Health Center"*

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 27 Juni 2024 sampai dengan tanggal 27 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 27, 2024 until June 27, 2025.

June 27, 2024
Chairperson,



Dr. Yuanita Clara Luhi Rogaleli, S.Si, M.Kes

Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomer : PP.08.02/F.XXX.20/0241/2024
Lampiran : 1 (Satu) Proposal
Hal : Permohonan Izin Penelitian

☞ Maret 2024

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Penelitian kepada:

Nama : Angelintan Konda Namu
NIM : PO5303209201122
Jurusan/Prodi : Keperawatan / PPN Tahap Akademik
Tempat Penelitian : Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang
Judul Penelitian : **"Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang"**
Waktu Penelitian : Maret – April 2024

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang
DR. Florentinus Tat, SKp, MKes
NIP. 196911281993031005

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan . Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 11. Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
UPTD PUSKESMAS PASIR PANJANG
 Jl. Maumere, Kel. Nefonaek, Kupang – NTT, Kode Pos 85229
 Telp (0380) – 827740 Hp 082213350807



Website puskppi.dinkes.kotakupang.web.id, Email puskesmas.paspan@kupangkota.go.id

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : PUSK PPJ.445.870/ 76 /VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **dr. Eka Muftiana Rahmawati**
 NIP : 19881115 201502 2 002
 Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Pasir Panjang – Kupang

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **Angelintan Konda Namu**
 NIM : PO.5303209201122
 Pekerjaan : Mahasiswi
 Prog. Study : Keperawatan/ PPN Tahap Akademik
 Universitas/PT : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan Penelitian Pada tanggal 25 Maret 2024 sampai dengan 04 Mei 2024 dengan judul "**Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang**".

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 27 Juni 2024

Kepala UPTD Puskesmas Pasir Panjang

dr. Eka Muftiana Rahmawati

Penata/ Ilhc

NIP. 19881115 201502 2 002

Lampiran 12. Uji Statistik

Uji Normalitas

Notes

Output Created	11-JUN-2024 10:12:23	
Comments		
Input	Data	C:\Users\Asus\OneDrive\Documents\les campur\rasa eeeettttt\angel.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	37
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used. EXAMINE VARIABLES=preH1 preH2 postH1 postH2 preH3 postH3 /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT /COMPARE GROUPS /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.
Syntax		
Resources	Processor Time	00:00:09.84
	Elapsed Time	00:00:09.41

Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

preH1	.338	37	.000	.758	37	.000
preH2	.378	37	.000	.693	37	.000
postH1	.296	37	.000	.777	37	.000
postH2	.328	37	.000	.730	37	.000
preH3	.351	37	.000	.724	37	.000
postH3	.403	37	.000	.666	37	.000

Uji Wilcoxon

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postsistol - Presistol	Negative Ranks	37 ^a	19.00	703.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	37		
Postdiastol - Prediastol	Negative Ranks	37 ^d	19.00	703.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	0 ^f		
	Total	37		

Test Statistics^a

	Postsistol - Presistol	Postdiastol - Prediastol
Z	-5.366 ^b	-5.350 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Lampiran 13. Pengukuran Tekanan Darah H1-H3

	Pre Test		Post Test		No.	Pre test		Post test		No.	Pre test		Post Test	
	sistol (mmHg)	diastol (mmHg)	sistol (mmHg)	diastol (mmHg)		Respon	sistol (mmHg)	diastol (mmHg)	sistol (mmHg)		diastol (mmHg)	Respon	sistol (mmHg)	diastol (mmHg)
1	160	90	140	90	1	150	100	140	90	1	140	90	130	80
2	170	90	160	80	2	160	90	140	80	2	130	90	120	70
3	180	100	170	100	3	160	90	150	80	3	140	90	130	80
4	160	100	160	90	4	140	90	140	80	4	130	90	120	70
5	160	90	150	90	5	150	90	130	70	5	140	80	130	70
6	160	80	140	70	6	150	90	140	80	6	140	90	130	80
7	160	90	150	80	7	150	90	140	70	7	130	90	120	70
8	150	90	140	80	8	150	90	130	90	8	130	80	130	80
9	170	90	160	80	9	150	90	140	80	9	140	90	130	80
10	180	90	170	80	10	170	90	150	90	10	140	90	130	80
11	160	90	150	90	11	150	80	140	80	11	130	90	120	70
12	160	100	160	90	12	150	90	140	90	12	130	90	130	80
13	130	100	180	90	13	170	90	160	80	13	150	90	130	80
14	160	90	150	90	14	150	80	140	80	14	140	80	120	70
15	180	100	170	90	15	170	90	160	90	15	150	90	130	80
16	170	90	160	90	16	150	90	140	80	16	130	90	120	80
17	190	100	180	90	17	170	90	160	80	17	150	90	130	80
18	170	90	160	80	18	150	90	140	70	18	140	90	120	80
19	180	100	170	90	19	160	90	150	90	19	140	90	130	80
20	160	90	160	80	20	150	90	140	90	20	130	80	120	70
21	180	90	170	90	21	170	100	160	90	21	150	90	130	80
22	170	90	170	80	22	160	90	150	80	22	140	90	120	80
23	180	100	180	90	23	170	90	160	80	23	150	90	130	80
24	200	110	190	100	24	180	100	170	90	24	160	90	140	80
25	160	90	160	80	25	150	90	140	90	25	130	90	120	80
26	180	100	180	90	26	170	90	150	90	26	140	80	130	70
27	180	90	170	80	27	170	90	160	80	27	150	90	130	80
28	170	100	160	90	28	160	90	150	80	28	150	90	140	80
29	170	90	160	90	29	160	90	150	80	29	150	90	130	80
30	190	100	180	90	30	170	90	160	80	30	150	90	130	80
31	180	90	170	90	31	170	80	150	80	31	140	90	120	80
32	160	100	160	90	32	150	90	140	80	32	130	90	120	70
33	170	90	160	90	33	160	90	150	80	33	140	90	130	80
34	160	90	150	80	34	150	90	140	80	34	140	90	120	80
35	190	100	180	90	35	180	90	160	80	35	150	90	130	80
36	170	100	170	90	36	170	90	160	80	36	150	90	130	80
37	180	90	170	90	37	160	90	150	80	37	140	90	120	80

Lampiran 14. Rata-rata Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah H1-H3

No. Res	Pre Test		Post test	
	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1.	150	93	137	87
2.	153	90	140	77
3.	160	93	150	87
4.	143	93	140	80
5.	150	87	137	77
6.	150	87	137	77
7.	147	90	137	73
8.	143	87	133	83
9.	153	90	143	80
10.	163	90	150	83
11.	147	87	137	80
12.	147	93	143	87
13.	170	93	157	83
14.	150	83	137	80
15.	167	93	153	87
16.	150	90	140	83
17.	170	93	157	83
18.	153	90	140	77
19.	160	93	150	87
20.	147	87	140	80
21.	167	93	153	87
22.	157	90	147	80
23.	167	93	157	83
24.	180	100	167	90
25.	147	90	140	83
26.	163	90	153	83
27.	167	90	153	80
28.	160	93	150	83
29.	160	90	147	83
30.	170	93	157	83
31.	163	87	147	83
32.	147	93	140	80
33.	157	90	147	83
34.	150	90	137	80
35.	173	93	157	83
36.	163	93	153	83
37.	160	90	147	83

Lampiran 15. Dokumentasi Pengukuran Tekanan Darah dan Terapi

