

LAMPIRAN

KEASLIAN PENELITIAN

No	Judul	Desain penelitian	Sampel dan teknik sampling	Variabel	Instrumen	Analisis	Hasil dan kesimpulan
1	Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri akut	Desain studi kasus	Subyek yang digunakan 2 orang pasien Hipertensi	Intervensi Penerapan teknik relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri akut	Instrumen yang digunakan yaitu SOP	Menggunakan analisis deskriptif	Teknik Relaksasi Nafas Dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan napas dalam, napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan napas secara perlahan, Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi napas juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah (Masnina & Budi Setyawan, 2018)
2	Penerapan Guided imagery untuk mengatasi nyeri akut	Desan studi kasus	Subyek yang digunakan 2 orang pasien Hipertensi	Penerapan Guided imagery untuk mengatasi nyeri akut	Menggunakan SOP	Analisi deskriptif	Guided imagery adalah salah satu tindakan komplementer dengan teknik untuk menentukan seseorang dalam membayangkan dengan apa yang berimajinasi dengan panca indra untuk membayangkan dengan apa yang di lihat, dirasakan, didengar, dicium, dan di sentuh atau membayangkan pengalaman yang menyenangkan pengalaman yang menyenangkan untuk membawa respon fisik yang di inginkan (menurunkan intensitas nyeri).

Perbedaan penelitian yang saya lakukan dengan para peneliti terdahulu adalah dimana saya melakukan penelitian di Kabupaten Sumba Timur tepatnya di Kelurahan Temu Puskesmas Kanatang dalam hal meneliti “Penerapan Latihan Napas Dalam dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi



POLTEKKES KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAINGAPU
STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
GUIDED IMAGERI

Pengertian	Merupakan teknik relaksasi dengan imajinasi terbimbing
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengurangi nyeri2. Mengurangi stress dan kecemasan3. Meningkatkan kenyamanan
Alat dan Bahan	SOP <i>Guided Imagery</i>
Indikasi	Pasien yang memiliki pikiran negative atau menyimpang. Misalnya, stress, cemas, depresi, nyeri

A. TAHAP PRA INTERAKSI

1. Mengeksplorasi perasaan, harapan, dan kecemasan pada dirisendiri
2. Menganalisis kelemahan dan kekuatan diri perawat sendiri
3. Mengumpulkan data pasien
4. Mencuci tangan

B. TAHAP ORIENTASI

1. Memberikan salam dan menyapa nama pasien
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
3. Menanyakan persetujuan atau kesiapan pasien

C. TAHAP KERJA

1. Beri kesempatan pada pasien untuk bertanya
2. Tanyakan keluhan pasien saat ini
3. Atur pada posisi yang nyaman
4. Tutup pintu atau kordin
5. Anjurkan klien untuk memilih posisi duduk atau tidur(posisi nyaman)
6. Minta klien untuk menutup mata

-
7. Minta klien untuk bernapas pelan-pelan 3-5 kali sampai klien merasa rileks
 8. Minta klien untuk membayangkan saat ini klien sedang berada di tempat yang disukai klien
 9. Minta klien untuk menikmati bayangan yang diciptakannya
 10. Jika klien tidak berhasil menciptakan bayangannya, ulangi lagi saat pasien sudah merasa nyaman
 11. Setelah kurang lebih 10-20 menit, minta pasien untuk bernapas pelan-pelan 3-5 kali, sambil mulailah kembali kondisi sekarang untuk mengakhiri teknik *Guided imagery*
 12. Minta klien untuk membuka matanya
 13. Bereskan dan rapikan alat
 14. Buka gorden atau pintu kamar pasien
 15. Berikan reinforcement pada pasien
 16. Akhiri kegiatan dengan baik

D. TAHAP TERMINASI

1. Melakukan evaluasi tindakan
2. Berpamitan dengan pasien
3. Mencuci tangan

Mencatat kegiatan dalam lembar catatan Keperawatan

-
- A. Lakukan *pre test*
 - B. Lakukan 2 kali dengan jangka waktu 3 hari
 - C. Lakukan evaluasi atau *post test* setelah latihan ke



PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Program Studi Keperawatan Waingapu

Nama : Renzy Mbali Amah

Nim : PO5303203200784

Bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang: Tujuan penelitian ini adalah menggambarkan Penerapan Edukasi Teknik Nafas Dalam Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang. Apa bila bapak/ibu menyetujui, maka dengan ini saya minta kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan ini dan sangat mohon bapak/ibu dapat menjawab pertanyaan yang saya berikan. Kerahasiaan data pribadi bapak/ibu akan saya jaga dan data yang saya dapat akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas perhatian bapak/ibu saya mengucapkan terimakasih.

Waingapu, 22 Mei 2024

Hormat Saya

Renzy Mbali Amah

Lampiran : 4 persetujuan menjadi responden



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Responden : Ny. T

Umur : 40 Tahun

Peekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Kelurahan Temu

No. Telepon : -

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan ada jaminan kerahasiaan, maka saya bersedia terlibat sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan edukasi teknik napas dalam dan guided imagery pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut diwilayah kerja puskesmas kanatang " .

Surat persetujuan ini, saya tanda tangani tanpa adanya paksaan manapun. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan saya menjadi responden penelitian ini.

Waingapu, 20 April 2024

Ny. T



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256

Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Responden : Ny. T

Umur : 42 Tahun

Peekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Kelurahan Temu

No. Telepon : -

Setelah diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian ini dan ada jaminan kerahasiaan, maka saya bersedia terlibat sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan edukasi teknik napas dalam dan guided imagery pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri akut diwilayah kerja puskesmas kanatang " .

Surat persetujuan ini, saya tanda tangani tanpa adanya paksaan manapun. Dengan menandatangani surat persetujuan ini, saya menyatakan kesediaan saya menjadi responden penelitian ini.

Waingapu, 20 April 2024

Ny. T

Lampiran : 5 pengambilan data awal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG

Jln. Piet A. Tallo Lilliba – Kupang, Telp. : (0380) 8800256

Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/1/8709/2023

19 Desember

2023 Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Puskesmas Kanatang
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Waingapu Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin pengambilan data awal bagi:

Nama Peneliti : Renzy Mbali Amah
NIM : P05303203200784
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul : Penerapan Edukasi Teknik Nafas

Dalam Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Dengan
Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang
Data yang dibutuhkan : Jumlah Pasien Hipertensi

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

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

Lampiran : 6 permohonan ijin penelitian



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

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

Nomor : PP.06.02/FXXXVII.20.2/094/2024

02 Agustus 2024

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
di
Tempat

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik 2023/2024, maka mohon kiranya diberikan ijin untuk melakukan penelitian bagi mahasiswa :

Nama Peneliti : Renzy Mbali Amah
NIM : PO5303203200784
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan Waingapu
Judul : Penerapan Edukasi Teknik Nafas Dalam Dan Guided Imagery Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di wilayah Kerja Puskesmas Kanatang
Tempat Penelitian : Kelurahan Temu

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

Waingapu, 02 Agustus 2024

An. Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang
Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu

Maria Kareri Hara, S, Kep, Ns, M., Kes
NIP. 196702101989032001

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



Lampiran : 7 surat izin penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. L D Dapawole No 03. Tlp. 0387-61793
WAINGAPU

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 200/DPMPTSP-IP/IX/2024

Menanggapi Surat Dari Kementerian Kesehatan Semarang Nomor ::
PP.06.02/FXXXVII.20.2/094/2024 tanggal 02 Agustus 2024, dengan ini Kepala
DPMPTSP Kabupaten Sumba Timur memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : **RENZY MBALI AMAH**
NIM : PO5303203200784
Program Studi : D-III Keperawatan Waingapu
Kebangsaan : Indonesia

Untuk melaksanakan penelitian dengan judul sebagai berikut :

**“ Penerapan Edukasi Teknik Nafas Dalam Dan Guided Imagery Pada Pasien
Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang “**

Jangka Waktu : 3 Hari
Lokasi Penelitian : Kelurahan Temu
Penanggungjawab : Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu

Bagi para pihak yang terkait penelitian ini dimintakan untuk memberikan
dukungan dan atau data yang diperlukan.

Peneliti diharapkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan / ketentuan yang berlaku pada instansi yang dituju.
2. Menghormati kebiasaan budaya masyarakat di lokasi penelitian.
3. Melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Cq Kepala DPMPTSP Kabupaten Sumba Timur.

Waingapu, 17 September 2024

Kepala DPMPTSP
Kabupaten Sumba Timur,
Andreas Mulla, SE
Pembina FK.I
NIP. 197008262001121003

Tembusan; disampaikan dengan hormat kepada :

1. Bapak Bupati Sumba Timur di Waingapu;
2. Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Sumba Timur di Waingapu;
3. Lurah Kelurahan Temu di Kanatang
4. Ketua Program Studi Keperawatan Waingapu di Waingapu;
5. Pertinggal

Lampiran : 8 surat selesai ijin penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA TIMUR
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KANATANG**



Jln. Waingapu-Rambangaru, Desa Kuta, Kanatang
Telp:- Kode Pos.87154,E-Mail:puskesmaskanatang@gmail.com

Nomor : 130/HC-KNTG/TU/VIII /2024

Selasa,12Februari 2024

Lampiran :-

Perihal :Jawaban Penelitian

Kepada:

Yth. Kepala Dinas Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

Kabupaten Sumba Timur

Di

Waingapu

Menurut Surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Timur Nomor: 34/DPMPTSP-IP/ II /2024 Tanggal 29 Januari 2024 perihal Ijin penelitian atas Nama : **Delsi Ana Rambu NIM:PO.5303203211129** dengan ini disampaikan bahwa yang bersangkutan telah melakukan penelitian pada Puskesmas Kanatang dengan Judul **"PENERAPAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG STUNTING PADA KELUARGA YANG MEMILIKI BALITA STUNTING DI KELURAHAN TEMU KABUPATEN SUMBA TIMUR"**

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Kepala Puskesmas Kanatang
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS KANATANG
Kecamatan KANATANG
Kabupaten SUMBA TIMUR
Frankie Mihar, A.Md Kep
NIP.598102112001121002

Lampiran : 9 undangan ujian proposal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2087 /2024
Perihal : Undangan Ujian Proposal KTI

Waingapu, 29 Februari 2024

Yth.
Bapak / Ibu Dosen Penguji
di
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji Proposal KTI mahasiswa a.n.:

Nama : Renzy Mbali Amah
NIM. : PO5303203210784
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul KTI : Penerapan Edukasi Teknik Nafas Dalam dan Guided Imagery pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang.
Pembimbing : Yosephina E.S.Gunawan, S.Kep.Ns., M.Kep
Nama Dosen Penguji : 1. Uumbu Putal Abselian, S.Kep.Ns., M.Tr.Kep
2. Yosephina E.S.Gunawan, S.Kep.Ns., M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Jumat, 01 Maret 2024
Waktu : 12.00 – 12.45 wita
Ruang Ujian : Ruang B.102

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Keperawatan
Waingapu,

Maria Kareri Hara, S.Kep.Ns., M.Kes
NIP: 196702101989032001

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



Lampiran : 10 berita acara ujian proosal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



BERITA ACARA UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Pada hari ini, ~~Kamis, 29 Februari 2024~~ secara Daring/Luring* di Ruang B102....., Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Proposal Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Kereni Mban Amah
NIM : P053032032007804
Judul KTI : Penerapan Edukasi Teknik Nafas Dalam dan Outlet Imageri Pada Pasien Hipertensi dengan masalah Nyeri Akut di wilayah Kerja Puskesmas Kanatang.

Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

LULUS/ TIDAK LULUS*

Dengan Huruf Mutu

A/B/C/D/E*

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang*.

Penguji I : Umu Putri Absalan S.Kep.Ns, M.Tr.Kep ()
NIP/NIDN
Penguji II : Yosephina E.S. Gunawan S.Kep.Ns, M.Kep. ()
NIP/NIDN

Mengetahui

 Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan 
Waingapu

Maria Karer Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.

NIP. 196702101989032001

***coret yang tidak perlu**

Lampiran : 11 daftar hadir ujian proposal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



DAFTAR HADIR UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Renzy Mbali Amah

NIM : 2015303203200789

Judul KTI : Penerapan edukasi teknik nafas dalam dan guided imagery pada pasien Hiperfensi dengan masalah nyeri akut diwidyah kerja puskesmas kota

NO	NAMA LENGKAP	JABATAN	TANDA TANGAN
1	Umbu putar Abselian S.F.P.Ns.M.Tr.kep	Pengajar 1	
2	Josephina E.S. Gurawan S.F.P. Ns. M.Kep	Pembimbing	
3	Renzy Mbali Amah	Mahasiswa	

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan
W.ingapu

Maria Kareri Hara, S.Kes.,Ns., M.Kes.

NIP. 196702101989032001

Lampiran : 12 undangan ujian KTI



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII.20.2/ *186* /2024
Perihal : Undangan Ujian KTI

Waingapu, 22 Mei 2024

Yth.
Bapak / Ibu Dosen Penguji
di
tempat

Sesuai perihal di atas bersama ini kami mengundang bapak/ibu untuk menguji KTI mahasiswa a.n.:

Nama : Renzy Mbali Amah
Jurusan/Prodi : Prodi D-III Keperawatan Waingapu
Judul KTI : Penerapan Edukasi Teknik Napas Dalam dan Guided Imagery pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di Wilayah Kerja Puskesmas Kanatang.
Pembimbing : Yosephina E.S.Gunawan,S.Kep,Ns.,M.Kep
Nama Dosen Penguji : 1. Umbu Putal Abselian, S.Kep.Ns.,M.Tr.Kep
2. Yosephina E.S.Gunawan,S.Kep,Ns.,M.Kep

Yang dilaksanakan pada:

Hari, tanggal : Kamis, 23 Mei 2024
Waktu : 13.00 – 13.45 wita
Ruang Ujian : Ruang A1.02

Demikian penyampaian kami, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi Keperawatan
Waingapu,


Maria Kareri Hara, S.Kep,Ns.,M.Kes
NIP: 196702101989032001

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





KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



BERITA ACARA UJIAN PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

Pada hari ini, Kamis, 29 Februari 2024 secara Daring/Luring* di Ruang B02....., Tim penguji Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa (KTI) telah menguji Proposal Penelitian Mahasiswa dengan,

Nama : Kenti Mban Amah
NIM : 205303203200789
Judul KTI : Penerapan Edukasi teknik nafas dalam dan gutted imageri pada Pasien Hipertensi dengan masalah nyeri Akut diruwayah Kerja Puskesmas Kanatang.

Berdasarkan proses dan hasil ujian, tim penguji berkesimpulan bahwa yang bersangkutan

LULUS/ TIDAK LULUS*

Dengan Huruf Mutu

A/B/C/D/E*

Sehingga berkewajiban untuk melakukan revisi terhadap naskah sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan **Menempuh ujian ulang/Tidak menempuh ujian ulang***.

Penguji I : Umu Putu Abselan S.Kep.Ns., M.Tr.Kep ()
NIP/NIDN
Penguji II : Yosephra E.S. Gurawan S.Kep.Ns., M.Kep. ()
NIP/NIDN

Mengetahui

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan  Waingapu 

Maria Karerri Hara, S.Kep.Ns., M.Kes.
NIP. 196702101989032001

***coret yang tidak perlu**

Lampiran : 20 poster

HIPERTENSI

HIPERTENSI POLA MAKAN

1. Makanan yang di rekomendasikan hipertensi:
Istirahat yang cukup
olahraga yang teratur
✓.sumber karbohidrat seperti biscuit, singkong, tepung,mie,tapioca,nasi.
✓.Sumber protein nabati seperti tahu,tempe, dan kacang-kacangan
- 2.makanan yang di batasi :
✓.garam dapur
✓.makanan yang di hidangkan dengan garam seperti ikan asin.



PENCEGAHAN HIPERTENSI

- 1.Pemeriksaan tekanan darah secara teratur ke pelayanan kesehatan terdekat
- 2.pola makan hipertensi
3. Menjaga ke seimbang berat badan
4. Hindari minuman keras (alkohol) dan kurangi merokok
5. Istirahat yang cukup
- 6.olahraga yang cukup



Di Susun Oleh :
Reny Mballi Amah
PO5303203200784

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
POLEKNIK KESEHATAN
KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN WAINGAPU
2024



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

Teknik Relaksasi Guide Imagery



Manfaat

- 1.Meredakan stres dan kecemasan
- 2.Meningkatkan kualitas tidur
- 3.Mengatasi gejala depresi
- 4.Mengurangi rasa nyeri



Guide Imagery adalah salah satu teknik dalam relaksasi dan meditasi,membutuhkan kemampuan fokus atau konsentrasi terhadap objek, suara, atau hal lain yang bisa menenangkan pikiran.



Prosedur Tindakan Guide Imagery

- 1.Duduk atau berbaring di tempat yang tenang dan nyaman
- 2.Tutup mata, tarik napas yang dalam beberapa kali lalu embuskan
- 3.Bayangkan sesuatu atau tempat yang damai, misalnya pemandangan pegunungan, hutan yang rimbun, pantai.
- 4.Pikirkan detail yang ada di tempat tersebut, mulai dari suara, aroma, atau sensasi saat berada di sana
- 5.Bayangkan kamu sedang berjalan di tempat itu sambil menikmati setiap suara di sekitarnya
- 6.Bersantailah, lanjutkan napas dalam-dalam
- 7.Setelah 15 menit, hitung sampai tiga lalu buka matamu