

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

Lampiran 1 1 Penjelasan sebelum penelitian

Pasien Tn.Y

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

Nama saya Jenita Rambu Nawa Billi, peneliti dari politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi D-III Keperawatan. Saya mengajukan permohonan kepada bapak/ibu/saudara untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian yang berjudul " Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa".

Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi relaksasi positive self-talk untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi tidak terkontrol di Puskesmas Oesapa. Penelitian ini akan dilakukan selama 5 hari, dimulai dari hari pertama perjanjian pasien sampai dengan 5 hari perawatan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif atau merugikan responden. Bila selama penelitian ini bapak/ibu/saudara/merasakan tidak nyaman, maka bapak/ibu/saudara berhak untuk berhenti dari penelitian.

Dengan penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi yang baik dari bapak/ibu/saudara. Atas perhatian dan partisipasi bapak/ibu/saudara dalam penelitian ini, peneliti ucapkan terima kasih. Jika bapak/ibu/saudara membutuhkan informasi selubung dengan penelitian ini, silakan menghubungi peneliti pada nomor Hp 081339571868.

Kupang, 20

Peneliti

Pasien Ny.A

PENJELASAN SEBELUM PENELITIAN (PSP)

Nama saya Jenita Rambu Nawa Billi, peneliti dari politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan Keperawatan, Program Studi D-III Keperawatan. Saya mengajukan permohonan kepada bapak/ibu/saudara untuk berpartisipasi secara sukarela dalam penelitian yang berjudul " Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa".

Tujuan dari penelitian studi kasus ini adalah untuk menerapkan terapi relaksasi positive self-talk untuk menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi tidak terkontrol di Puskesmas Oesapa. Penelitian ini akan dilakukan selama 5 hari, dimulai dari hari pertama perjanjian pasien sampai dengan 5 hari perawatan. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif atau merugikan responden. Bila selama penelitian ini bapak/ibu/saudara/merasakan tidak nyaman, maka bapak/ibu/saudara berhak untuk berhenti dari penelitian.

Dengan penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi yang baik dari bapak/ibu/saudara. Atas perhatian dan partisipasi bapak/ibu/saudara dalam penelitian ini, peneliti ucapkan terima kasih. Jika bapak/ibu/saudara membutuhkan informasi selubung dengan penelitian ini, silakan menghubungi peneliti pada nomor Hp 081339571868.

Kupang, 20

Peneliti

Lampiran 1 2 Lembar informed consent

Pasien Tn.Y

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT
(PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Tn. Y
Umur	:	78 tahun
Alamat	:	Cesapa

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Jenita Rambe Nawa Bili mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul "Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cesapa".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kupang, Juni 2025



Pasien Ny.A

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT
(PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	:	Ny. A
Umur	:	62 tahun
Alamat	:	Cesapa

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Jenita Rambe Nawa Bili mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul "Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cesapa".

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kupang, Juni 2025



Lampiran 1 3 Lembar observasi

Pasien Tn.Y

LEMBAR OBSERVASI

"Penerapan Terapi Terapi Relaksasi Positif Self-Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi".

Nama : Tn. Y
 Umur : 71 tahun
 Tempat/ Tanggal Lahir : Sumba, 16 November 1953
 Pendidikan Terakhir : D3
 Pekerjaan : Perikanan

NO	Hari	Waktu Pengukuran	Tekanan Darah sebelum terapi (mmHg)	Tekanan darah sesudah Terapi (mmHg)	Keterangan
1	16 Juni 2025	08.00	160/90	150/80	menurun
2	16 Juni 2025	10.00	155/80	130/80	menurun
3	16 Juni 2025	10.00	150/80	130/80	menurun
4	16 Juni 2025	10.00	140/80	120/80	menurun
5	16 Juni 2025	09.00	140/80	120/80	menurun

Pasien Ny.A

LEMBAR OBSERVASI

"Penerapan Terapi Terapi Relaksasi Positif Self-Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi".

Nama : Ny. A
 Umur : 62 tahun
 Tempat/ Tanggal Lahir : Kupang, 3 Maret 1963
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Pekerjaan : Ibu rumah tangga

NO	Hari	Waktu Pengukuran	Tekanan Darah sebelum terapi (mmHg)	Tekanan darah sesudah Terapi (mmHg)	Keterangan
1	16 Juni 2025	13.00	140/90	130/80	menurun
2	17 Juni 2025	14.00	160/90	120/80	menurun
3	18 Juni 2025	13.00	160/90	150/80	menurun
4	19 Juni 2025	13.00	150/80	130/80	menurun
5	20 Juni 2025	14.00	140/80	130/80	menurun

Lampiran 1 4 Dokumentasi

Pasien I Tn.Y



Pasien II Ny.AT





Lampiran 1 5 SOP TERAPI RELAKSASI POSITIVE SELF-TALK PADA PASIEN LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Aspek	Isi
Pengetahuan Umum	Positive self-talk merupakan ungkapan atau pernyataan positif yang diucapkan kepada diri sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan semangat, kepercayaan diri, dan ketenangan pikiran. Pada lansia dengan hipertensi, terapi ini berguna untuk membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan motivasi menjalani gaya hidup sehat, serta menjaga tekanan darah tetap stabil.
Tujuan	1. Mengikuti seluruh sesi terapi dengan baik dari awal sampai akhir. 2. Memahami makna dan tujuan dari tindakan positive self-talk terhadap kondisi dirinya. 3. Mampu mengidentifikasi self-talk negatif dan menggantinya dengan kalimat positif. 4. Mampu mengucapkan dan mengulang kalimat positive self-talk secara mandiri. 5. Menunjukkan tanda-tanda relaksasi setelah terapi (perilaku tenang, rileks, tidak gelisah). 6. Memiliki skor kecemasan pada kategori rendah atau tidak ada kecemasan Spynomanometer

	7. Memiliki komitmen untuk menjalani gaya hidup sehat sebagai bagian dari pengendalian hipertensi. 8. Menyatakan perasaan lebih percaya diri dan termotivasi dalam menjaga kesehatan.
Sasaran	4 pasien lansia dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi di Puskesmas Oesapa.
Persiapan Alat	1. Sphygmomanometer 2. Lembar SOP Terapi Relaksasi Positive Self-Talk 3. Buku catatan untuk mencatat perkembangan dan respons pasien 4. Spidol/bolpoin
Langkah Penatalaksanaan	1. Identifikasi Self-Talk Negatif: - Mendorong pasien untuk mengingat situasi yang menimbulkan pikiran negatif. - Menanyakan perasaan dan apa yang biasanya dikatakan kepada diri sendiri. - Menyusun daftar kata atau kalimat positif untuk mengganti self-talk negatif. 2. Penggantian Self-Talk dengan Kalimat Positif: - Pasien diajak menyusun kalimat positif berdasarkan masalah dan kondisi yang dihadapi. - Kalimat tersebut dibaca dan diulang bersama-sama secara perlahan dan

	penuh kesadaran. -Latihan pengulangan dilakukan setiap hari atau pada waktu-waktu tertentu. 3. Monitoring dan Penguatan: - Evaluasi perasaan pasien sebelum dan sesudah terapi menggunakan skala HARS. - Catat respon verbal dan non-verbal pasien. - Berikan penguatan (reinforcement) berupa motivasi verbal dari terapis atau pendamping.
--	--

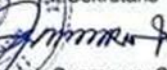
Lampiran 1 6 Media Kartu Ucapan





Lampiran 1 7 Surat ijin penelitian

	
PEMERINTAH KOTA KUPANG	
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG	
JL. S. K. Lenik – Kupang, Kode Pos : 85228	
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id , Email: dinkeskotakupang46@gmail.com	
KUPANG	
SURAT IZIN	
NOMOR : B-703/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025	
TENTANG	
IZIN PENELITIAN	
Dasar	: Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/2193/DPMPSTP/2025 tanggal 12 Juni 2025, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :
MEMBERI IZIN	
Kepada	:
Nama	: Jenita Rambu Newa Bili
NIM	: PO5303201220870
Jurusan/Prodi	: Keperawatan/D-III Keperawatan
Instansi/Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Judul Penelitian	: "Penerapan Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa"
Waktu Penelitian	: 16 s/d 22 Juni 2025
Lokasi Penelitian	: UPTD. Puskesmas Oesapa
Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.	

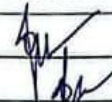
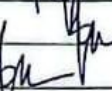
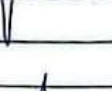
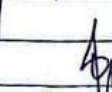
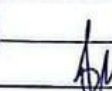
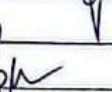
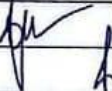
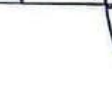
Kupang, 12 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
KOTA KUPANG
Plt. Sekretaris

G. A. Naurah Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

- Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Kepala UPTD, Puskesmas Oesapa di Tempat;
 2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat .

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	

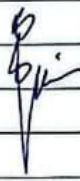
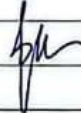
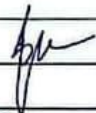
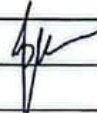
LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Jenna Rambu Nawa Bai
 NIM : 10530320120870
 Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia dengan hipertensi Di Wilayah Kerja Gosa Pa.

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	Pernyataan dan arahan untuk Menvari topik Penelitian	7 Januari 2025	
2.	Konsultasi topik Penelitian (Revisi)	14 Januari 2025	
3.	Konsultasi topik Penelitian (acc) dan lanjut bab 1	15 Januari 2025	
4.	Konsultasi bab 1.2 dan 3 Revisi	20 Januari 2025	
5.	Konsultasi bab 1.2 dan 3 (Revisi)	25 Januari 2025	
6.	Konsultasi bab 2 dan 3 (revisi)	07 Februari 2025	
7.	Konsultasi bab 2.3 (Revisi)	14 Februari 2025	
8.	Konsultasi Revisi bagian bab 3	11 Maret 2025	
9.	Konsultasi bagian bab 3 (Revisi)	13. Maret 2025	
10.	Konsultasi bagian bab 3 (Revisi)	17 Maret 2025	
11.	Konsultasi bagian bab 1 dan 3 (Revisi)	20 Maret 2025	
12.	Konsultasi bab 1.2 dan 3 (acc)	26 Maret 2025	

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Jenia Rambu Neua Bui
 NIM : 05303201220870
 Judul : Penerapan Terapi Positif Self talk terhadap Penurunan tekanan darah pada Pasien Lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
13	Konsultasi bimbingan k+f. Revisi	25 Juni 2025	
	Judul		
14	Konsultasi bimbingan k+1 bab 1, 2, 3. dan 4. 5 (Revisi)	26 Juni 2025	
15	Konsultasi bimbingan kti bab 1 dan 3. 4 dan 5 (Revisi)	30 Juni 2025	
16	Konsultasi hasil dan pembahasan	2 Juli 2025	
17	Konsultasi bab 4 dan 5 Revisi	2 Juli 2025	
18	Konsultasi bab 4 dan 5 (ncc)	3 Juli 2025	