

LAMPIRAN

Surat Bebas Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Lusiany Wilda Bili
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303212220442
Dosen Pembimbing : Kep Petrus Belarminus S.Kep. Ns., M.Kep
Dosen Penguji : Uly Agustine, S. Kp., M.
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT PUNGGUNG**

**UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT
DAERAH WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **26,73%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 24 Juni 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Vermias Kale SST

NIP. 19850704201012100

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

Nomor : DP.04.03/F.XXXVII/20.4/ 62 /2025
Hal : Permohonan Data Awal

30 Januari 2025

Yth. Direktur RSUD Waikabubak
di-

Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakan penyusunan proposal karya tulis ilmiah oleh Mahasiswa D.III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Waikabubak Tahun Akademik 2024/2025, maka kami mohon bapak berkenan membantu mahasiswa kami (nama terlampir) dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Angka Kejadian Penyakit Menular dan Penyakit Tidak Menular, ibu hamil, ibu melahirkan, bayi dan balita dalam 3 (tiga) Tahun terakhir 2021 – 2024.

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

Ketua Prodi D III Keperawatan Waikabubak

Uly Agustine, S.Kp., M.Kep
NIP.197508102001122001



			Anak Dengan Gangguan Kebutuhan Cairan Dan Elektrolit Di RSUD Waikabubak
13.	Jeki Weikalowo	PO5303212220333	Implementasi Cooling Gel Pads Dan Movement Mompyelogy Dalam Mengatasi Masalah Keperawatan Hipertermia Pada Pasien Demam Typoid Di RSUD Waikabubak
14	Marten Dada Wole	PO5303212220448	Implementasi Rentang Gerak Range Of Motion Pada Pasien Stroke Dengan Gangguan Mobilisasi Di RSUD Waikabubak
15	Agustina Meti Bouka	PO530321222061	Metode Bloon Blowing Vs Diaphragm Breathing Untuk Meningkatkan Fungsi Respirasi (Rr Dan Saturasi) Pada Pasien Pneumonia Di RSUD Waikabubak
16	Dewi Sriyanti Wolu	PO5303212220372	Implementasi Terapi Modalitas Singing Untuk Meningkatkan Fungsi Paru Pada Pasien Ppok Di Rsud Waikabubak
17	Yohanes Umbu Lele	PO5303212220457	Penerapan Mirror Terapi Pada Pasien Dtroke Non Hemoragik Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik
18	Lusiany Wilda Bili	PO5303212220442	Implementasi Terapi Pijat Punggung Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Nyeri
19	Florensius umbu	PO5303212220430	Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Gastritis
20	Dekrianus U. K. Yani	PO5303212220420	Implementasi Terapi Musik Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi di RSUD Waikabubak
21.	Eti Dairu Genya	PO530321222042	Implementasi Terapi Inhalasi Minyak Kayu Putih Dan Uap Air Panas Pada Pasien Pneumonia Untuk Mengatasi Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Di RSUD Waikabubak
22.	Ester Kadu watu	PO5303212220428	Impldmentasi Latihan Batuk Efektif Untuk Mrngencerkan Dahak Pada Pasien Tbc di RSUD Waikabubak
23	James Djami Wadoe	PO5303212220435	Penerapan Intervensi Menggunakan Sari Kurma Terhadap Peningkatan Trombosit Pada Pasien Demam Berdarah Dengue di RSUD Waikabubak
24.	Stefani Artha Lende	PO5303212220371	Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Tingkat Kenyamanan Pada Pasien Hipertensi di RSUD

Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Diana Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Weekarou Nomor :- Waikabubak
Telepon / Faks : (0387) 2525264 email : dpmptsp.sb kab@gmail.com

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : DPMPTSP.243.4/102/53.12/05/2025

- Dasar :
- Undang-Undang Nomor 25 Tahun 2009 tentang Pelayanan Publik;
 - Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2019 tentang Sistem Nasional Ilmu Pengetahuan dan Teknologi;
 - Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
 - Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 19 tahun 2019 tentang Penyelenggaraan Perizinan dan Non Perizinan di Kabupaten Sumba Barat;
 - Peraturan Bupati Sumba Barat Nomor 17 Tahun 2020 tentang Pendelegasian Wewenang Bupati kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu untuk menandatangani Perizinan dan Non Perizinan Tertentu di lingkungan Pemerintah Kabupaten Sumba Barat;
 - Memperhatikan :
 - Surat Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19.4/515/2025 tanggal 21 Mei 2025 perihal Permohonan Ijin Penelitian a.n. Lusiany Wilda Bili;
 - Telah dipenuhi syarat-syarat sebagaimana yang dipersyaratkan.

MEMBERIKAN IZIN

Kepada : Nama : Lusiany Wilda Bili
NPP : PO5303212220442
Prodi : Keperawatan
Instansi / Lembaga : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : **IMPLEMENTASI TERAPI PIJAT PUNGGUNG UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

Lokasi Penelitian : Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat

Waktu Pelaksanaan

- Mulai : 22 Mei 2025
- Berakhir : 30 Juni 2025

Dengan ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut :

- Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Kepala Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat dan Kepala Wilayah Administrasi setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
- Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah / wilayah / lokus penelitian;
- Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik / judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
- Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Bupati Sumba Barat Cq. Kepala DPMPTSP Kabupaten Sumba Barat;
- Surat Ijin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 22 Mei 2025

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN SUMBA BARAT,

DEDY SUYARNO, S.TP
PEMBINA UTAMA MSDA - IV/c
NIP. 19670331 199903 1 003

PARAF HIERARKI	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MADYA BIDANG PERIZINAN	
ANALIS KEBIJAKAN AHLI MUDA BIDANG PERIZINAN	

Tembusan :

- Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
- Wakil Bupati Sumba Barat di Waikabubak;
- Sekretaris Daerah Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
- Kepala Badan Kesbangpol Kabupaten Sumba Barat di Waikabubak;
- Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan;

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Dari Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
Jln. Adhyaksa Km.3 Waikabubak, Provinsi Nusa Tenggara Timur
No.Telp/Fax:(0387) 21701, email: mail@rsudwaikabubak.com



SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR: P. 119 /RSUD.445/53.12/05/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Japendi R.P Saragih, Sp.A.,M.Biomed
NIP : 197611132005011005
Pangkat/ Gol.Ruang : Pembina – IV/a
Jabatan : Direktur
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Lusiany Wilda Bili
Nim : PO5303212220442
Jurusan/Prodi : Keperawatan Waikabubak
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian : Implementasi Terapi Pijat Punggung untuk mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

Lokasi Penelitian : RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.
Jumlah : 1 Orang
Waktu Pelaksanaan : 22 Mei – 30 Juni 2025

Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut:

1. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di RSUD Waikabubak;
2. Telah mendapatkan ijin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
3. Menjaga kerahasiaan dan keamanan data rumah sakit;
4. Menyelesaikan segala administrasi yang telah ditetapkan;
5. Surat izin penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak menaati ketentuan yang berlaku.

Demikian izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 26 Mei 2025

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,



dr. JAPENDI R.P SARAGIH, Sp.A.,M.Biomed
PEMBINA – IV/a
NIP. 197611132005011005

Paraf Hirarki	
Plt. Kepala Bagian Tata Usaha	
Kasubag Kepegawaian dan Umum	
Staf Pelaksana	

Tembusan:

1. Kepala Bidang Keperawatan dan Kebidanan RSUD Waikabubak;
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Arsip.

Lampiran 4 Informed Consent

Pasien 1

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bruno Lodo
Umur : 61 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki
Pekerjaan : Petani
Alamat : Hoha Wungo

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat dan risiko penelitian berjudul "implementasi terapi pijat punggung untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi". Menyatakan SETUJU/TIDAK SETUJU di ikut sertakan dalam penelitian, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa di rugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya jamin informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya.

Waikabubak,2025

Responden



(Bruno Lodo)

Pasien 2

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Yubrina E.O. Riwu

Umur : 78

Jenis kelamin : P

Pekerjaan : Tani

Alamat : Jln. adhyaksa km-3

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat dan risiko penelitian berjudul " implementasi terapi pijat punggung untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi dengan masalah nyeri " Menyatakan SETUJU/~~TIDAK SETUJU~~ di ikut sertakan dalam penelitian, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa di rugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya jamin informasi yang saya berikan dijamin kerahasiaannya.

Waikabubak, 2025

Responden



(Yubrina E.O. Riwu)

Lampiran 5 Format Pengkajian Keperawatan Medikal Bedah



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN**



POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
Direktorat : Jl. Piet A. Talo – Kupang Telp. (0380) 881880;881881 Fax : (0380)
8553418

Website/Email: www.poltekkeskupang.ac.id/poltekkeskupang@yahoo.com

**FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN
KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH**

A. PENGKAJIAN KEPERAWATAN

a. Biodata Klien

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Agama :
Alamat :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Diagnose Medis :
Tgl MRS : Jam :
Tanggal Pengkajian : Jam :
Nomor Register :
Sumber Informasi :

b. Riwayat Kesehatan

- a) Keluhan Utama (Keluhan yang paling dirasa mengganggu saat dikaji)
.....
.....
- b) Riwayat Penyakit Sekarang (kronologis mulai sakit – MRS – tindakan apa yang sudah diupayakan / dilakukan sebelum MRS sampai saat di rumah sakit – kondisi saat pengkajian)
.....
.....
- c) Riwayat Penyakit Dahulu (riwayat penyakit yang pernah atau masih dirasakan, khususnya yang ada hubungannya dengan penyakit / keluhan yang dirasakan sekarang. Kapan, bagaimana dan time onsetnya serta perilaku / tindakan untuk mengatasinya)
.....
.....
- d) Riwayat Penyakit Keluarga (riwayat penyakit yang diderita anggota keluarga yang berhubungan dengan penyakit yang diderita klien, keturunan atau menular, kapan, time onset dan tindakan / perilaku untuk mengatasinya)
.....
.....

e) Genogram (minimal 3 generasi)

.....
.....

f) Keadaan, penampilan dan kesan umum klien (kesan secara umum yang dapat dilihat saat mengkaji termasuk status kesadaran)

.....
.....

c. Riwayat Keperawatan

a) Pola Penatalaksanaan Kesehatan – Persepsi Sehat

(pola hidup sehat dan sejahtera, pengetahuan tentang gaya hidup yang berhubungan dengan sehat, pengetahuan tentang upaya preventif, ketaatan pada ketentuan medis dan keperawatan)

.....
.....

b) Pola Nutrisi – Metabolisme (di rumah dan di rumah sakit)

(pola makan dan minum yang meliputi: jenis; porsi; frekuensi; jadwal; sediaan; kebiasaan; kesukaan dan yang tidak disukai; nafsu makan dan minum, pola diet, pengetahuan tentang nutrisi dan cairan, type makanan dan minuman, intake dan output makanan dan minuman, pilihan makanan dan minuman, pantangan makanan dan minuman, hambatan / gangguan / keluhan dalam pemenuhan nutrisi dan cairan, BB saat ini, BB 3 bulan yang lalu, BB ideal)

.....
.....

c) Pola Eliminasi (di rumah dan di rumah sakit)

(a) Pola Eliminasi Uri (di rumah dan di rumah sakit)

(jumlah, warna, bau, waktu, frekuensi, kemampuan dan masalah pengontrolan pengeluaran urine, riwayat toilet training, penggunaan kateter/kondom kateter/urinal, penggunaan obat pelancar urene) (jika muncul masalah eliminasi, kaji: keluhan, awitan dan durasi, gambaran, frekuensi, hal yang memperingan dan memperburuk masalah).....

.....

Pola eliminasi Alvi (di rumah dan rumah sakit)

(jumlah, warna, bau, waktu, frekuensikonsistensi, kemampuan dan masalah pengontrolan pengeluaran feses, riwayat toilet training, penggunaan obat pencahar/laxan)

(jika muncul masalah eliminasi, kaji : keluhan, awitan dan durasi, gambaran, frekuensi, pencetus, hal yang memperingan dan memperburuk masalah)

.....
.....

d) Pola Aktivitas (di rumah dan di rumah sakit)

(Pola latihan, aktivitas, mobilisasi, ketenangan, rekreasi, kemampuan pemenuhan Activity Daily Living)

.....
.....

- e) Pola Istirahat – Tidur (di rumah dan di rumah sakit)
(Pola tidur, istirahat, persepsi tentang istirahat – tidur, kualitas dan kuantitas istirahat tidur, waktu, keluhan saat istirahat – tidur, kebiasaan yang menunjang dan mengganggu istirahat – tidur)
.....
.....
- f) Pola Kognitif – Perseptual
(panca indra, belajar, kemampuan bahasa, ingatan, kemampuan membuat keputusan)
.....
.....
- g) Pola Persepsi Diri – Konsep Diri
(gambaran diri, ideal diri, sikap diri, persepsi terhadap kemampuan, pola emosional, identitas diri)
.....
.....
- h) Pola Peran – Hubungan (di rumah dan di rumah sakit)
(pola hubungan, peran tanggung jawab di rumah dan pekerjaan, kepuasan hubungan dan tanggung jawab, masalah yang dialami)
.....
.....
- i) Pola Sexual – Reproduksi
(kebutuhan sexual, pengetahuan dan persepsi tentang sexual, riwayat reproduksi, kepuasan hubungan sexual, identitas sexual, gangguan reproduksi)
.....
.....
- j) Pola Koping – Toleransi Stres
(kemampuan mengendalikan stress, upaya mengendalikan stress, bantuan; alat atau sarana yang digunakan untuk mengendalikan stress, pengetahuan tentang toleransi stress, sumber yang mendukung)
.....
.....
- k) Pola Nilai – Keyakinan
(nilai, tujuan, keyakinan, praktik spiritual, kebiasaan beribadah di rumah dan di rumah sakit, sumber pendukung)
.....
.....

d. Pemeriksaan Fisik per Sistem (Inspeksi, Palpasi, Perkusi dan Auskultasi)

- a) Tanda-tanda Vital

Tekanan darah	:	/	mmHg, kekuatan :	irama :
Nadi	:		x/mnt, kekuatan :	irama :
Respiration Rate	:		x/mnt,	irama :
Suhu	:		°C	

- b) Sistem Pernafasan

(bentuk dada, pergerakan dada, kelainan di dada, rabaabn/palpasi dada, fremitus, pantulan suara, suara perkusi dada, suara nafas, frekuensi nafas, irama nafas, temuan-temuan kelainan di dada / pernafasan)
.....
.....

c) Sistem Peredaran Darah dan Sirkulasi
(jumlah: frekuensi; kekuatan dan irama nadi, tekanan darah; kekuatan dan iramanya, capiler refille, pitting oedema, clubbing finger, suara jantung, keluhan atau temuan kelainan di sistem peredaran darah, input cairan, sirkulasi cairan, tanda-tanda dehidrasi, anemia, dll
.....
.....

d) Sistem Persyarafan
(pemeriksaan saraf cranial lengkap, reflex babinski, troseaux, schovteks, brudzinski I dan II, GCS, kepekaan terhadap stimulasi, tanda dan gejala TIK, dll)
.....
.....

e) Sistem Pencernaan
(bentuk; ukuran; kekenyalan abdomen, hepar, lien, peristaltic, bising, acties, suara perkusi abdomen, kelainan yang ditemukan, fases: bau; bentuk; konsistensi; warna, dll)
.....
.....

f) Sistem Perkemihan
(urine: jumlah, bau, warna, kandungan, frekuensi, pemeriksaan ginjal, tanda infeksi, dll)
.....
.....

Sistem Reproduksi
(bentuk; ukuran dan kelainan pada payudara, penis, skrotum, vagina, siklus menstruasi, kepemilikan anak, fungsi seksual, dll)
.....
.....

g) Sistem Endokrin
(bentuk dan ukurann anggota/organ tubuh berhubungan dengan pertumbuhan membesar atau mengecil, pembesaran klenjar thyroid, tanda-tanda perubahan metabolic pada tubuh dll)
.....
.....

h) Sistem Muskoulokeletal
(Bentuk dan ukuran muskulus dan skeletal, ROM/pergerakan skeletal dan sendi, kelainan pada ekstremitas atas dan bawah, kekuatan dan kekenyalanotot, dll)
.....
.....

i) Sistem Integumen

(kelembaban, warna, penyebaran warna, turgor, kelainan pada kulit, dll)

.....
.....

j) Sistem Panca Indera

a. Mata

(jumlah, bentuk, posisi, pupil, konjungtiva, reflex cahaya dan stimulasi lain, sclera, air mata, lakrimasi, kotoran, perubahan warna, tajam penglihatan, TIO / Tekanan Indra Okuler, bulu mata, palpebra, dll)

.....
.....

b. Telinga

(bentuk, kelainan bentuk, ukuran, kotoran, kebersihan, tajam pendengaran, kebiasaan perawatan telinga, penggunaan alat bantu pendengaran, tes garputala, tes audiometric, dll)

.....
.....

c. Lidah dan mulut

(bentuk dan ukuran, kemampuan merasa, konsistensi, kelainan, dll)

.....
.....

d. Peraba (reflex terhadap stimulasi panas, dingin, tajam, tumpul, dll)

.....
.....

e. Hidung (kemampuan menghidung, bentuk, kotoran, ukuran, kelainan, dll)

.....
.....

e. Pemeriksaan Penunjang

.....
.....

f. Terapi Media :

.....
.....

g. Pengelompokan Data :

DS:.....
.....

DO:.....
.....

Analisa Data

NO	DATA (S)	PENYEBAB (P)	MASALAH (E)
1			
2			

B. DIAGNOSA KEPERAWATAN – PES (Urutkan sesuai prioritas) Minimal 3 diagnosa Keperawatan

1.
2.
-

C. INTERVENSI KEPERAWATAN

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi	Rasional
	SDKI	SLKI	SIKI	
1				
2				
3				

D. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Hari/ Jam	Implementasi
1				
2				
3				

E. EVALUASI

Tanggal :..... s/d.....20

Diagnosa	Jam	Hari I	Jam	Hari II	Jam	Hari III

Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

SATUAN ACARA PENYULUHAN

A. Identitas Mata Kuliah

Pokok Bahasan	: Hipertensi
Sub Pokok Bahasan	: Menjelaskan tentang hipertensi dan terapi pijat hipertensi
Sasaran	: -
Hari / Tanggal	: -
Tempat	: -
Waktu	: 20 menit
Penyaji	: Lusiany Wilda Bili

B. Tujuan Instruktional Umum (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan Kesehatan selama 20 menit, diharapkan pasien mampu menjelaskan dan menerapkan pola hidup sehat bagi penderita hipertensi.

C. Tujuan Intruktional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan pembelajaran tentang Hipertensi pasien diharapkan mampu

1. Menjelaskan pengertian Hipertensi
2. Menjelaskan penyebab Hipertensi
3. Menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi
4. Menjelaskan komplikasi Hipertensi
5. Menjelaskan pencegahan Hipertensi
6. Menjelaskan pengobatan Hipertensi
7. Menjelaskan prosedur terapi pijat punggung

D. Materi

1. Pengertian hipertensi
2. Penyebab hipertensi
3. Tanda dan gejala hipertensi
4. Komplikasi hipertensi
5. Pengobatan hipertensi

E. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Demonstrasi
4. Tanya jawab

F. Media

1. leaflet

G. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur
 - a. Pasien mengikuti kegiatan penyuluhan
 - b. Penyuluhan diikuti oleh
2. Evaluasi Proses
 - a. Pasien antusias terhadap penyuluhan
 - b. Pasien tidak meninggalkan tempat saat penyuluhan berlangsung
3. Evaluasi Hasil
 - a. Pasien dapat menjelaskan pengertian Hipertensi
 - b. Pasien dapat menjelaskan penyebab Hipertensi
 - c. Pasien dapat menjelaskan tanda dan gejala Hipertensi
 - d. menjelaskan komplikasi terhadap Hipertensi
 - e. Pasien dapat menjelaskan komplikasi Hipertensi
 - f. Pasien dapat menjelaskan pengobatan Hipertensi

MATERI PENYULUHAN HIPERTENSI

A. Pengertian

Hipertensi merupakan bagian dari tekanan darah yang persistemnya dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 80 mmHg. Hipertensi adalah sebagai peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 80 mmHg. Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung, tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf, ginjal, dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar resikonya.

B. Penyebab

Penyebab hipertensi, di antaranya adalah : pola hidup tidak sehat, konsumsi garam berlebihan, merokok, minum minuman beralkohol, terlalu banyak minum kopi, kurang olahraga, kegemukan, stress/banyak pikiran, faktor turunan/genetic.

C. Tanda dan Gejala

Menerangkan bahwa tanda dan gejala hipertensi yang sering tidak tampak, tetapi pada beberapa pasien mengeluh sakit kepala, mudah marah, telinga berdengung, sesak nafas, kelelahan, kelemahan otot, leher tegang dan susah tidur.

D. Penatalaksanaan

1. Penatalaksanaan non medis
 - a. Pencegahan Primer
 - 1) Tidur yang cukup, antara 6-8 jam per hari.
 - 2) Kurangi makanan berkolesterol tinggi dan perbanyak aktifitas fisik untuk mengurangi berat badan.
 - 3) Kurangi konsumsi alkohol.
 - 4) Konsumsi minyak ikan.
 - 5) Suplai kalsium meskipun hanya menurunkan sedikit tekanan darah tapi kalsium juga cukup membantu.

- b. Pencegahan Sekunder
 - 1) Pola makan yang sehat.
 - 2) Mengurangi garam dan natrium di diet
 - 3) Fisik aktif
 - 4) Mengurangi alkohol intake
 - 5) Berhenti merokok.
- c. Pencegahan Tersier
 - 1) Pengontrolan darah secara rutin.
 - 2) Olahraga dengan teratur dan di sesuaikan dengan kondisi tubuh.
 - 3) Berhenti merokok
 - 4) Pertahankan gaya hidup sehat
 - 5) Belajar untuk rilek dan mengendalikan stress
 - 6) Batasi konsumsi alcohol
 - 7) Penjelasan mengenai hipertensi
 - 8) Jika sudah menggunakan obat hipertensi teruskan penggunaannya secara rutin
 - 9) Diet garam serta pengendalian berat badan
- d. Periksa tekanan darah secara teratur
- e. Periksa tekanan darah secara teratur, terutama jika usia sudah mencapai 40 tahun
- f. Bagi yang sudah sakit :
 - 1. berobat secara teratur
 - 2. Jangan menghentikan, mengubah dan menambah dosis dan jenis obat tanpa petunjuk dokter.
 - 3. Konsultasikan dengan petugas Kesehatan jika menggunakan obat untuk penyakit lain karena ada obat yang dapat meningkatkan atau memperburuk hipertensi

E. Pengobatan Untuk Hipertensi

Banyak pengobatan yang telah lama digunakan oleh masyarakat baik pengobatan medis maupun non medis untuk mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal yang perlu diinformasikan kepada masyarakat adalah selain penggunaan obat medis dapat dilakukan terapi non medis. Terapi di antaranya:

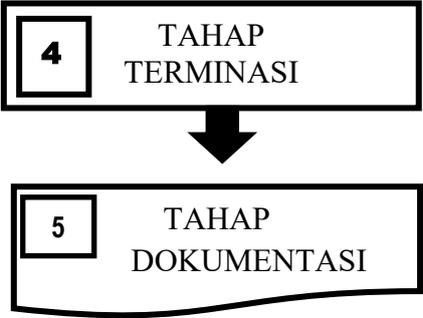
1. Obat tradisional
2. Perbaiki pola hidup dengan mengurangi bb
3. Mengurangi asupan garam,
4. Rutin berolahraga,
5. Mengurangi konsumsi alkohol
6. Berhenti merokok.
7. Terapi pijat punggung/tengkung

Pijat punggung dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pijat punggung dapat dilakukan dengan teknik pijat Swedia atau slow stroke back massage. Untuk langkah-langkah terapi pijat punggung sebagai berikut:

1. Gunakan minyak zaitun atau minyak apa saja ditangan dan gosokkan dikedua tangan
2. Memijat area tengkuk menggunakan telapak tangan dengan 20 gerakan maju mundur kearah samping kiri
3. Memijat dengan cara seperti mencubit kulit tengkuk klien sebanyak 20 gerakan, pindah posisi ke belakang klien
4. Memijat tengkuk dengan cara linier dari atas ke bawah menggunakan ibu jari dan gerakan dari bawah keatas menggunakan sebanyak 20 gerakan Langkah
5. Membersihkan sisa minyak di tubuh klien

Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur Pijat Punggung

 <p style="text-align: center;">PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG</p>	LABORATORIUM KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH		
	Nomor SOP	-	
	Tgl Pembuatan	24 Februari 2025	
	Tgl Review		
	Tgl Efektif		
	Dibuat oleh :	Direview oleh:	Disahkan oleh :
	<p style="text-align: center;">Lusiany Wilda Bili</p> <p style="text-align: center;">NIM: PO5303212220442</p>	<p style="text-align: center;">Petrus Belarminus, S.Kep.,Ns.,M.,Kep</p> <p style="text-align: center;">NIP. 196809111989021004</p>	<p style="text-align: center;">Kaprodi Keperawatan Waikabubak</p> <p style="text-align: center;">Uly Agustine S, Kp.,M.Kep</p> <p style="text-align: center;">NIP.197508102001122001</p>
Nama SOP	:		
1. TUJUAN			
<p>a. Melancarkan peredaran darah</p> <p>b. Mengurangi ketegangan dan nyeri otot</p> <p>c. Meningkatkan relaksasi dan kenyamanan pasien</p>			
2. PENGERTIAN			
Pijat punggung adalah manipulasi jaringan tubuh lunak, seperti otot dan jaringan ikat, pada area punggung dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan memberikan efek relaksasi			
3. RUANG LINGKUP			
Program Studi Keperawatan Waikabubak			
4. TANGGUNG JAWAB			
Mahasiswa			
5. ALAT DAN BAHAN			

 <p>4 TAHAP TERMINASI</p> <p>↓</p> <p>5 TAHAP DOKUMENTASI</p>	<ul style="list-style-type: none"> d. Oleskan minyak pijat pada kedua tangan. e. Lakukan usapan ringan dari punggung bawah ke arah leher selama 3-5 menit untuk mempersiapkan otot. f. Tekan dan remas otot punggung dengan lembut menggunakan kedua tangan, fokus pada area yang tegang. Lakukan selama 5-7 menit. g. Gunakan ujung jari untuk memberikan tekanan melingkar pada titik-titik nyeri atau ketegangan selama 3-5 menit. h. Tepuk-tepuk area punggung dengan sisi tangan atau ujung jari secara ritmis selama 2-3 menit untuk merangsang sirkulasi. i. Akhiri dengan usapan ringan seperti pada tahap pemanasan selama 3-5 menit untuk menenangkan otot <p>6. Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Kaji respon klien b. Bereskan alat-alat dan simpan tempat semula c. Mengakhiri komunikasi <p>7. Tahap Dokumentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun, dan jam dilakukan tindakan b. Dokumentasi hasil tindakan pada catatan perawatan : nama klien, nama dan waktu c. Respon klien. d. Nama dan tanda tangan perawat. 	<p>Mahasiswa</p> <p>Mahasiswa</p>
--	---	-----------------------------------

Lampiran 8 Leaflet Hipertensi

TANDA DAN GEJALA	PENCEGAHAN HIPERTENSI	PENGENDALIAN HIPERTENSI
<p>Keluhan tidakspesifik pada penderita hipertensi adalah:</p>	<p>Cek kesehatan secara rutin</p>	<p>Periksa kesehatan secara rutin dan ikuti anjuran dokter</p>
<p>Sakit kepala</p>	<p>Enyahkan asap rokok</p>	<p>Atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat</p>
<p>Jantung berdebar, rasa sakit di dada</p>	<p>Rajin aktivitas fisik</p>	<p>Tetap diet dengan gizi seimbang</p>
<p>Penglihatan kabur</p>	<p>Diet seimbang</p>	<p>Upayakan aktifitas fisik dengan aman</p>
<p>Mudah lelah</p>	<p>Istirahat cukup</p>	<p>Hindari asap rokok, alkohol.</p>
	<p>Kelola stres</p>	

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

Risiko yang tidak dapat dirubah

Usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga

Risiko yang dapat dirubah



Merokok dan konsumsi alkohol

Stress

Konsumsi garam berlebih

Kegemukan dan kurang aktivitas fisik

APA ITU HIPERTENSI?

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

HIPERTENSI

Pengobatan hipertensi

Hipertensi dapat diobati menggunakan dua pendekatan: farmakologis dan non farmakologis. Ada beberapa contoh terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah pijat punggung. Pijat punggung adalah gerakan mengusap yang dilakukan dengan telapak tangan atau ujung jari.

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

GERMAS

Kemendes Poltekkes Jakarta

Kemendes Poltekkes Kupang

OLEH:

LUSIANY WILDA BILI
P05303212220442

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENDES KUPANG
2025

Lampiran 9 Dokumentasi Pelaksanaan Studi Kasus

Pasien 1



Pasien 2



Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Selesai Melakukan penelitian Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
Jl. Adyaksa KM 3 - Waikabubak - Provinsi Nusa Tenggara Timur
Telp./Fax (0387) 21701 email : rsudwkb@gmail.com



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

NOMOR : P.1358 /RSUD.445/53.12/07/2025

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yudiyanto Kaka, S.Kep.,Ns
NIP : 19810603 200801 1 018
Pangkat/Gol.Ruang : Penata Tk I – III/d
Jabatan : Kepala Bidang Keperawatan & Kebidanan
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Lusiany Wilda Bili
NIM : PO5303212220442
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan / Prodi : Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Izin Penelitian
"Implementasi Terapi Pijat Punggung untuk mengurangi Nyeri Pada Pasien
Hipertensi" terhitung sejak tanggal 22 Mei – 30 Juni 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 02 Juli 2025

Plh. DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK
KABID KEPERAWATAN & KEBIDANAN,


YUDIYANTO KAKA, S.Kep.,Ns
PENATA Tk I – III/d
NIP.19810603.200801 1 018

Paraf Hirarki	
Plt. Kepala Bagian Tata Usaha	
Kasubag Kepegawaian dan umum	
Staf Pelaksana	

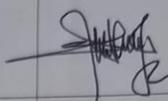
Lampiran 11 Lembar Konsultasi

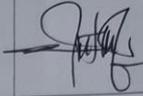
BUKU KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH



Nama Mahasiswa	: Lusiany Wilda Bili
Nim	: PO5303212220442
Judul KTI	: Implementasi Terapi Pijat Punggung Untuk Menurunkan Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak
Nama Pembimbing	: Petrus Belarminus, S.Kep.Ns., M.Kep
Nama Penguji	: Uly Agustine, S.Kp., M.Kep

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KEMENTERIAN KESEHATAN KUPANG PROGRAM
STUDI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK
2025

8.	Kamis, 27-02-2025	Konsultasi Bab 3	Acc ujian hari Senin	
9.	Senin, 10-06-2025	Konsultasi Bab 4	Revisi Riwayat Penyakit Sekarang	
10.	Rabu, 11-06-2025 Pagi	Konsultasi bab 4	Revisi aspek Pengkajian	
11.	Rabu, 11-06-2025 Sore	Konsu Bab 4	Revisi tabel terapi Obat	
12.	Kamis, 12-06-2025 Pagi	Konsu Bab 4	Revisi Pembaha san	
13.	Kamis, 12-06-2025 Sore	Konsu Bab 4	Rapikan Pembahasan	
14.	Jumat, 13-06-2025	Konsu Bab 5	Revisi Bab 5 Kesimpulan	

15.	Septu, 14-06-2025	Konsu Bab 5	Revisi Bab 5 Saran	
16.	Senin, 16-06-2025	Konsu Bab 5	Acc ujian hari Rabu	

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

Catatan:

1. Mahasiswa diwajibkan berkonsultasi/mendapatkan bimbingan, selanjutnya pembimbing berhak memberikan ujian proposal sebelum melaksanakan ujian Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa dinyatakan siap melaksanakan seminar proposal/ujian Karya Tulis Ilmiah, setelah mendapat persetujuan dari pembimbing karya tulis ilmiah