

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Penjelasan Penelitian

### **PENJELASAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Paulin Febriani Pada

NIM : PO. 5303211241529

Program Studi : Profesi Ners

Akan melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Relaksasi *Finger Hold* (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”. Saya mohon kesediaan saudara untuk menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Adapun hal-hal yang perlu saudara ketahui adalah:

1. Bahwa tujuan penelitian ini adalah mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi *Finger Hold* (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang
2. Manfaat dari penelitian ini adalah mengembangkan ilmu keperawatan khususnya keperawatan dalam meningkatkan pengetahuan pasien hipertensi tentang penerapan terapi *finger hold* (genggam jari). Peneliti melakukan pengumpulan data dengan memberikan pernyataan dan pertanyaan sesuai kuesioner yang telah disiapkan.
3. Apabila di tengah penelitian saudara merasa ada hal yang tidak nyaman, saudara dapat mengundurkan diri dalam penelitian ini.
4. Apabila ada pertanyaan lebih lanjut, dapat menghubungi peneliti (Paulin Febriani Pada) dengan nomor 081949255091, jln Kiu Leu Liliba.
5. Keikutsertaan saudara sebagai responden pada penelitian ini bukan merupakan suatu paksaan, melainkan atas dasar **sukarela**. Oleh karena itu, saudara berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaan karena alasan tertentu yang dikomunikasikan kepada peneliti.
6. Identitas responden akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti dan hanya data yang disampaikan dan digunakan demi kepentingan penelitian.

7. Kerahasiaan informasi dari responden dijamin sepenuhnya oleh peneliti karena hanya kelompok tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.
8. Semua responden akan mendapat perlindungan dan perlakuan yang sama.
9. Peneliti tidak akan memungut biaya apapun dari responden.

Demikian penjelasan ini, saya berharap saudara bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Atas kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Kupang, Juli 2025

Peneliti

Paulin F. Pada

Lampiran 2 Lembar Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

**(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertandatangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dari Prodi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang.

Nama : Paulin Febriani Pada

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi *Finger Hold* (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang .

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan saya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang,

2025

Peneliti

Yang menyetujui

Paulin Febriani Pada

(.....)

Lampiran 3 Satuan Operasional Prosedur (SOP)

<b>Pengertian</b>	Teknik relaksasi genggam jari merupakan bagian dari jin shin jyutsu, yaitu akupresur jepang yang memanfaatkan sentuhan tangan dan pernapasan untuk menyeimbangkan energi di dalam tubuh. Teknik membantu tubuh, pikiran dan jiwa untuk merasa rileks
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengurangi nyeri, takut dan cemas</li> <li>2. Mengurangi perasaan panik, khawatir dan terancam</li> <li>3. Memberikan perasaan yang nyaman pada tubuh</li> <li>4. Menenangkan pikiran dan dapat mengontrol emosi</li> <li>5. Melancarkan aliran dalam darah</li> </ol>
<b>Alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tensi meter aneroid</li> <li>2. Jam tangan</li> <li>3. Lembar observasi</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<p><b>Tahap orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berikan salam, peneliti memperkenalkan diri</li> <li>2. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan intervensi kepada responden</li> <li>3. Menanyakan persetujuan responden</li> </ol> <p><b>Tahap kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> <li>2. Berikan suasana lingkungan yang tenang</li> <li>3. Bantu responden pada posisi yang nyaman atau posisi duduk atau berbaring yang menurut responde nyaman</li> <li>4. Meminta responden untuk menarik nafas dalam dan merilekskan pikiran</li> <li>5. Melakukan pengukuran tekanan dara sebelum intervensi</li> <li>6. Berikut ini gerakan relaksasi finger hold             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) <i>Imce quickie thumb</i> Lakukan genggamannya secara lembut pada ibu jari, genggam selama 2 sampai 3 menit, fokus dan lakukan sambil menarik nafas secara perlahan. Manfaat: dapat mengurangi masalah seperti depresi, kebencian, obsesi, kecemasan, sulit tidur, gangguan pencernaan, dan mengurangi kekuatiran.</li> <li>b) <i>The quicikie indeks finger</i> Lakukan genggamannya secara lembut pada jari telunjuk, genggam selama 2 sampai 3 menit, fokus dan sambil menarik nafas secara perlahan. Manfaat: membantu dalam mengurangi rasa takut, depresi, frustasi, sakit, dan ketidaknyamanan pada sendi</li> <li>c) <i>The quicikie middle finger</i> Lakukan genggamannya secara lembut pada jari tengah, genggam selama 2 sampai 3 menit, fokus dan lakukan sambil</li> </ol> </li> </ol>

menarik nafas secara perlahan Manfaat : menyeimbangkan energi, mengontrol emosi dan mengatasi kelelahan

*d) The quicikie ring finger*

Lakukan genggamannya secara lembut pada jari manis, genggam selama 2 sampai 3 menit, fokus dan lakukan sambil menarik nafas secara perlahan Manfaat: membantu dalam mengurangi kesedihan.

*e) The quicikie pinky finger*

Lakukan genggamannya secara lembut pada jari kelingking, genggam selama 2 sampai 3 menit, fokus dan lakukan sambil menarik nafas secara perlahan Manfaat: mengurangi kecemasan, kegelisahan, mengontrol emosi dan memberikan rasa aman.

**Tahap terminasi**

1. Memotivasi responden untuk mempraktekan kembali teknik relaksasi genggam jari
2. Melakukan pengukuran tekanan darah setelah intervensi
3. Melakukan dokumentasi

Lampiran 4 Lembar Observasi Hasil Tekanan Darah

No	Nama	Hari/tanggal	TD sebelum intervensi	TD setelah intervensi
1	Ny. M.R	Hari 1 16 Juli 2025	150/100 mmHg	150/90 mmHg
		Hari ke 2 17 Juli 2025	140/100 mmHg	130/90 mmHg
		Hari ke 3 18 juli 2025	150/90 mmHg	140/90 mmHg
2	Ny. Y.T	Hari 1 16 Juli 2025	160/100 mmHg	150/90 mmHg
		Hari 2 17 Juli 2025	150/100 mmHg	150/80 mmHg
		18 Juli 2025	150/90 mmHg	130/90 mmHg

## Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
Sekretariat Jenderal

Jalan H.R. Rasuna Said Blok X-5 Kavling 4-9  
Jakarta Selatan 12950  
(021) 5201590 (hunting)  
<https://www.kemkes.go.id>

Nomer : PP.06.02/F.XXIX.19 / 1014 /2025  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 Juli 2025

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang  
di  
Tempat

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

Nama : Paulin Febriani Pada  
NIM : PO5303211241529  
Jurusan/Prodi : Keperawatan / Pendidikan Profesi Ners  
Judul Penelitian : "Penerapan Terapi Relaksasi Finger Hard (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oespa Kota Kupang"  
Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa  
Waktu Penelitian : Juli - Agustus 2025

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

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



BLU

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228  
Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-933/Dinkes.400.7.22.2/VII/2025

TENTANG  
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes  
Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/  
1014/2025 tanggal 8 Juli 2025. Hal : Permohonan Izin  
Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN


Kepada :  
Nama : Paulin Febriani Pada  
NIM : PO 5303211241529  
Jurusan/Prodi : Keperawatan/ Profesi Ners  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang  
Judul Penelitian : "Penerapan Terapi Relaksasi Finger Hard (Genggam Jari)  
Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang"  
Waktu : Juli - Agustus 2025  
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 10 Juli 2025  
Kepala DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
Et. Sekretaris  
  
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	

## Lampiran 7 Dokumentasi

### Hari Pertama



### Hari Kedua



### Hari Ketiga





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](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

#### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Paulin Febriani Pada, S.Tr. Kep

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303211241529

Dosen Pembimbing

1. Pembimbing I: Mariana Oni Betan, S.Kep., Ns., M.Kep

2. Pembimbing II: Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.MSc

Penguji : Dr. Ina Debora Ratu Ludji S.Kep.,Ns.,M.Kes

Jurusan/Prodi : Keperawatan/Profesi Ners

Judul Karya Ilmiah : Penerapan Terapi Relaksasi *Finger Hold* (Genggam Jari) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

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





Kupang, 04 September 2025

Admin Strike Plagiarism

Mury Jermias Kale, SST  
NIP. 198507042010121002

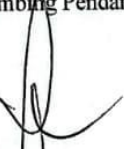


**LEMBAR KONSULTASI  
BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR**

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda tangan pembimbing
1	20 Januari 2021	- Konsultasi judul KIM - Dis. Judul KIM	
2	21 Juli 2021	- Konsultasi laporan KIM - Revisi laporan KIM	
3	28 Juli 2021	- Konsultasi Revisi BAB 9 - Revisi Hasil dan Pembahasan	
4	29 Juli 2021	- Konsultasi Huruf Revisi - Acc dan siap Ujian	







MENGETAHUI

Pembimbing Pendamping

  
Yuliana Dafroyati S.Kep.,Ns.,MSc

NIP. 197202181997032001

**LEMBAR KONSULTASI**  
**BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR**

No	Tanggal	Topik Bimbingan	Tanda tangan pembimbing
1	20 Januari 2025	- Konsultasi Judul - Ace Judul	
2	07 Juli 2025	- Konsultasi Bab 1-3 - Perbaikan: kesayatan konsep di bab 2 - Pemaparan penulisan	
		- Turunan dengan bahasa Inggris diulangi mengenai font huruf - Penyalakan Apoteker farmasi ini sudah dibenarkan	
		- akan bangun di tempat penelitian - Lembar penelitian dan secara konus hasil	
3	24 Juli 2025	- Konsultasi: Restriksi - Konsultasi: hasil penelitian.	
4	25 Juli 2025	- Konsultasi: hasil revisi Dim 4-5 - Ace dan sep usman	

MENGETAHUI

Pembimbing Utama



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH  
NIP. 197307101997032003