

STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) RELAKSASI PROGRESIF TEKNIK RELAKSASI NAPAS DALAM	
PENGERTIAN	Nafas dalam adalah (inhalasi dan ekshalasi) untuk mengambil oksigen maksimal
TUJUAN	A. Meningkatkan kapasitas paru B. Mencegah atelektasis
LANGKAH-LANGKAH	A. Tahap Pra Interaksi 1. Mengidentifikasi kebutuhan pasien 2. Mencuci tangan B. Tahap Orientasi 1. Memberikan salam, panggil klien dengan namanya 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan, memberikan kesempatan pada klien untuk bertanya C. Tahap Kerja 1. Mengatur posisi yang dirasa enak oleh klien (High Fowler/Semi Fowler) dengan lutut ditekuk dan posisi duduk 90 derajat. 2. Menganjurkan klien meletakkan tangan di dada dan satu tangan di abdomen. 3. Melatih pasien melakukan pernapasan perut (memerintah pasien menarik napas dalam melalui hidung dengan mulut ditutup hingga 3 hitungan)

	4. Menganjurkan klien tetap rileks, jangan melengkungkan punggung dan konsentrasi pada pengembangan abdomen sejauh yang dapat dilakukan. Meminta klien menahan napas hingga 3 hitungan. 5. Meminta klien untuk mengerutkan bibir seperti sedang bersiul dan mengeluarkan darah dengan pelan dan tenang hingga 3 hitungan. 6. Menganjurkan pasien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi otot. 7. Merapikan klien. D. Tahap Terminasi 1. Mengevaluasi hasil. 2. Mendokumentasi hasilnya. 3. Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya. 4. Mengakhiri kegiatan. 5. Mencuci tangan.
--	---

1. Dokumentasi Ny. H

1. Melakukan Pengkajian



2. Melakukan Posisi High Fowler



3. Melakukan Teknik Napas Dalam



4. Mengukur Tekanan Darah



2. Dokumentasi Ny. S

1. Mengukur Tekanan Darah



3. Melakukan Teknik Napas Dalam



2. Melakukan Posisi High Fowler



4. Mengukur Tekanan Darah



1. LAMPIRAN SURAT-SURAT

 **Kemenkes**

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 : Alldiarth J.B.P Maleta

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303201220857

Dosen Pembimbing : Fransiskus S. Onggang.,S.Kep.,Ns.,M.Sc

Dosen Penguji : Aben B.Y. H. Romana.,S.Kep.,Ns.,M.Kep

Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan

Judul Karya Ilmiah : **PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan similarity sebesar **(25,00%)**. Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 04 September 2025
Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale, SST
NIP. 198507042010121002

Nomor : PP.06.02/XXX/905/2025
Hal : Ijin Pengambilan Data Awal

14 Februari 2025

Yth. Direktur RS Bhayangkara Drs. Titus Ulylly Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah bagi mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan pengambilan data awal kepada:

Nama : Alldiarth J.B.P. Maleta
NIM : PO5303201220857
Jurusan/Prodi : Keperawatan / D-III Keperawatan
Judul Penelitian : **Pengaruh intervensi posisi high fowler dan relaksasi progresif terhadap peningkatan perfusi jaringan pasien hipertensi di RS Bhayangkara Drs. Tirus Ulylly Kupang**
Waktu Penelitian : **Pebruari 2025**

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terimakasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

Tembusan :

1. Wadir Pelayanan RS Bhayangkara Drs. Tirus Ulylly Kupang
2. Kabid Keperawatan RS Bhayangkara Drs. Tirus Ulylly Kupang
3. Ka Pengembangan RS Bhayangkara Drs. Tirus Ulylly Kupang
4. Arsip

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>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara

KEPOLISIAN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR
RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG
Jalan Nangka 84, Kupang 85111



SURAT KETERANGAN
Nomor : SK/436 /IX/HUK.6.6./2025/Rumkit

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA	: dr. IDA BAGUS NGURAH WISESA, Sp.PD
PANGKAT / NRP	: AKBP / 70050491
JABATAN	: KARUMKIT
KESATUAN	: RUMKIT BHAYANGKARA KUPANG

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

NAMA	: ALLDIARTH J. B. P. MALETA
NIM	: PO.5303201220857
FAKULTAS/JURUSAN	: KEPERAWATAN
UNIVERSITAS	: POLTEKES KEMENKES KUPANG

Yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di Rumkit Bhayangkara Kupang terhitung mulai tanggal 30 Juni s.d 2 Juli 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang 4 September 2025

KEPALA RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG



dr. IDA BAGUS NGURAH WISESA, Sp.PD
AJUN KOMISARIS BESAR POLISI NRP 70050491

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di tempat

Dengan Hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Nama : Alldiarth J.B.P Maleta

NIM : PO.5303201220857

Prodi : DIII Keperawatan

Akan mengadakan penelitian dengan judul " Pengaruh Kombinasi Intervensi Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif: Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uly Kupang" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat dari kombinasi posisi high fowler dan teknik relaksasi napas dalam dalam penurunan tekanan darah bagi responden. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk tujuan penelitian.

Apabila responden menyetujui maka dengan ini saya mohon ketersediaan responden untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembar observasi.

Atas perhatian sebagai responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Peneliti



Alldiarth J.B.P Maleta

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ng. S
Usia : 70. Tahun
Alamat : Lirisba . Jl. Sabaat Rt. 36 /Rw.12 kcc. Oebobo

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul Pengaruh Kombinasi Intervensi Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif: Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Ullly Kupang” Pertanyaan dan perlakuan yang akan diberikan kepada responden.
2. Manfaat ikut sebagai responden penelitian.
3. Prosedur penelitian.

Dimana responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya ~~bersedia/tidak bersedia~~*) secara sukarela untuk menjadi responden penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Kupang, 30 Juni2025

Peneliti



Alldiarth J.B.P Maleta

Responden



Satniana

.....

INFORMED CONSENT

PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny . H
Usia : 75 . tahun
Alamat : Sikumana . Jl. Odaam Rt. 26 / Rw. 11 kec. Mawafa

Telah mendapat keterangan secara rinci dan jelas mengenai:

1. Penelitian yang berjudul Pengaruh Kombinasi Intervensi Posisi High Fowler Dan Relaksasi Progresif: Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uilly Kupang” Pertanyaan dan perlakuan yang akan diberikan kepada responden.
2. Manfaat ikut sebagai responden penelitian.
3. Prosedur penelitian.

Dimana responden penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu, saya ~~bersedia/tidak bersedia~~*) secara sukarela untuk menjadi responden penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

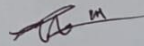
Kupang, 30 Juni2025

Peneliti



Alldiarth J.B.P Maleta

Responden



Harena Bana Sau
.....

LEMBAR OBSERVASI
"PRE DAN POST INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM"

Nama : Ny. S
 Umur : 70. Tahun
 Jenis Kelamin : P
 Alamat : Liliha . Jl. Sabau Rt/Rw 36/12 kec. Oebobo
 Pekerjaan : RT

NO	PRE INTERVENSI	Hasil			POST INTERVENSI	Hasl		
		1	2	3		1	2	3
1	Tekanan Darah (Sistolik/Diastolik)	168/105	155/100	145/90	Tekanan Darah (Sistolik/Diastolik)	155/100	140/90	138/90
	RR	22x/m	22x/m	21x/m	RR	21x/m	20x/m	20x/m

LEMBAR OBSERVASI
"PRE DAN POST INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN
RELAKSASI NAPAS DALAM"

Nama : Ny. H.
 Umur : 75 Tahun
 Jenis Kelamin : P.
 Alamat : Sikumana jl. Oekam Rt/Rw 26/11 kec. Mautafa
 Pekerjaan : IRT

NO	PRE INTERVENSI	Hasil			POST INTERVENSI	Hasl		
		1	2	3		1	2	3
1	Tekanan Darah (Sistolik/Diastolik)	140/86	138/86	135/86	Tekanan Darah (Sistolik/Diastolik)	135/85	130/85	130/80
	RR	22x/m	21x/m	21x/m	RR	21x/m	20x/m	20x/m

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : Alldiarth J.B.P Maleta
 NIM : PO5303201220857
 Judul : PENGARUH KOMBINASI INTERVENSI POSISI HIGH FOWLER DAN RELAKSASI PROGRESIF: TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KUPANG Drs. TITUS ULY
 Dosen Pembimbing : Fransiskus S. Onggang S.Kep Ns. MSc

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1.	Konsultasi judul	31-12-2024	
2.	Konsultasi latar belakang & BAB 1	03-01-2025	
3.	Revisi BAB 1	03-01-2025	
4.	Revisi bab 1. Revisi tujuan umum/khusus margins. Rata kiri-kanan.	06-01-2025	
5.	Konsultasi BAB 2 Konsep teori hipertensi	21-01-2025	

6.	Penyusunan kerangka konsep	22-01-2025	
7.	Penyusunan ulang kerangka teori	24-01-2025	
8.	Konsultasi BAB 3	24-01-2025	
9.	Revisi Metode Penelitian	24-01-2025	
10.	Revisi definisi operasional	24-01-2025	