

LAMPIRAN

Lampiran 1

BIODATA PENELITI



A. Data Pribadi

Nama : Sri Devi Setyani
Tempat/Tanggal Lahir : Samarinda, 14 Juli 1998
Alamat : Jalan Sirsat RT. 10 No. 54 Kel. Bukuan Kec
Palaran Kota Samarinda Kode Pos 75241
No. Handphone : 081351314385
Email : sridevisetyani@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan









Tahun 2004-2010 : SD Negeri 004 Palaran
Tahun 2010-2013 : SMP Negeri 14 Samarinda
Tahun 2013-2016 : SMA Negeri 6 Samarinda
Tahun 2016-2019 : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kaltim
Tahun 2020-2022 : S-I Keperawatan Alih Jenjang Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur
Tahun 2022-2023 : Mahasiswi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah
Kalimantan Timur

LEMBAR KONSULTASI

LEMBAR KONSULTASI

Judul KIAN : Analisis Praktik Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi *Isometric Handgrip Exercise* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD A.M Parikesit Tenggarong

Pembimbing : Ns. Maridi M. Dirdjo., M.Kep

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil Konsultasi	Paraf
1.	30/05/23	Judul KIAN	ACC, Lanjutkan	
2.	06/06/23	BAB I	Perbaiki penulisan dan literature	
3.	14/06/23	BAB I, BAB II	Perbaiki literature dan terapan.	
4.	15/06/23	BAB II, BAB III	Perbaiki arkep	
5.	16/06/23	BAB III	ACC, lanjutkan BAB 4	
6.	19/06/23	BAB IV	Perbaiki Analisis dan saran	
7.	20/06/23	BAB V	Perbaiki penulisan dan tambahkan saran	
8.	21/06/23	BAB VI & VII	ACC KIAN	

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN SLOW DEEP BREATHING**

Definisi	<i>Isometric Handgrip Exercise</i> merupakan latihan statis yang dilakukan dengan menggunakan handgrip.
Tujuan	Tujuan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> agar responden mengalami penurunan tekanan darah
Indikasi	Pasien hipertensi dengan tekanan darah yang terkontrol.
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Handgrip 2. Tensimeter 3. Lembar Observasi
Prosedur Pelaksanaan	<p>Fase orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan kebersihan tangan sesuai dengan SOP 2. Sampaikan salam dan memperkenalkan diri. 3. Lakukan identifikasi pasien sesuai dengan SOP. 4. Sampaikan maksud dan tujuan tindakan. 5. Jelaskan langkah dan prosedur tindakan. 6. Kontrak waktu dengan pasien. 7. Tanyakan kesiapan pasien sebelum tindakan dilakukan. 8. Berikan privasi untuk pasien jika pasien membutuhkan. 9. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu duduk dengan rileks selama 5 menit <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ukur tekanan darah pasien, catat hasilnya 2. Pastikan posisi duduk atau baring senyaman mungkin, dan istirahat selama 5 menit 3. Lalu lakukan kontraksi isometric (menggenggam handgrip) dengan satu tangan selama 45 detik. 4. Kemudian membuka genggam dan istirahat selama 15 detik 5. Lakukan <i>Slow Deep Breathing</i> dengan cara : <ol style="list-style-type: none"> a. Tempatkan 1 atau 2 tangan pada abdomen, tepat dibawah tulang iga b. Anjurkan pasien melakukan tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup. c. Tarik nafas selama 3 detik dan rasakan abdomen mengembang selama menarik nafas. d. Tahan nafas selama 3 detik. e. Hembuskan udara lewat bibir seperti meniup (<i>purse lips breathing</i>) secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak ke bawah. 6. Lakukan kembali untuk kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan tangan yang lain selama 45 detik 7. Prosedur diulang, sehingga masing masing tangan mendapatkan 2 kali kontraksi (4 kontraksi), jumlah total durasi selama latihan sebanyak 180 detik atau 3 menit <p>Fase terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kaji respon pasien setelah dilakukan tindakan: penurunan tekanan darah

Sumber:

Rahmawati, 2017; Andri dkk, 2018; dan Yulanda, 2020

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
SLOW DEEP BREATHING

Definisi	Suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, dalam, dan rileks, yang dapat memberikan respon relaksasi
Tujuan	Meningkatkan dan mengontrol pertukaran gas, untuk mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas
Indikasi	Dilakukan pada pasien dengan tekanan darah tinggi
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi tahu dan menjelaskan kepada pasien dan keluarga prosedur yang akan dilakukan 2. Menjaga privasi pasien 3. Menciptakan suasana nyaman
Prosedur Pelaksanaan	<p>Fase orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan kebersihan tangan sesuai dengan SOP 2. Sampaikan salam dan memperkenalkan diri. 3. Lakukan identifikasi pasien sesuai dengan SOP. 4. Sampaikan maksud dan tujuan tindakan. 5. Jelaskan langkah dan prosedur tindakan. 6. Kontrak waktu dengan pasien. 7. Tanyakan kesiapan pasien sebelum tindakan dilakukan. 8. Berikan privasi untuk pasien jika pasien membutuhkan. <p>Fase kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu duduk atau baring dengan rileks selama 5 menit 2. Fleksikan lutut pasien untuk merelaksasikan otot abdomen 3. Tempatkan 1 atau 2 tangan pada abdomen, tepat dibawah tulang iga 4. Anjurkan pasien melakukan tarik nafas secara perlahan dan dalam melalui hidung, jaga mulut tetap tertutup. 5. Tarik nafas selama 3 detik dan rasakan abdomen mengembang selama menarik nafas. 6. Tahan nafas selama 3 detik. 7. Hembuskan udara lewat bibir seperti meniup (<i>purse lips breathing</i>) secara perlahan selama 6 detik. Rasakan abdomen bergerak ke bawah. 8. Ulangi langkah 4-7 selama 5 menit dengan tiap menit 6 siklus. <p>Fase Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengeksplorasi perasaan pasien. 2. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang telah dilakukan. 3. Melakukan pengukuran tekanan darah pasien

Sumber:

Yunis Dwi Kurniasari (2020)

Dokumentasi Kegiatan



KIAN : Analisis Praktik
Keperawatan pada Pasien
Hipertensi dengan Intervensi
Inovasi Isometric Handgrip
Exercise dan Slow Deep
Breathing terhadap Penurunan
Tekanan Darah

by Sri Devi Setyani

Submission date: 24-Jul-2023 03:48PM (UTC+0800)

Submission ID: 2135973534

File name: KIAN_SRI_DEVI.docx (1.27M)

Word count: 19258

Character count: 117945

KIAN : Analisis Praktik Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah

ORIGINALITY REPORT

24% SIMILARITY INDEX	25% INTERNET SOURCES	5% PUBLICATIONS	8% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	15%
2	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	2%
3	prosiding.unimus.ac.id Internet Source	2%
4	akper-pelni.ecampuz.com Internet Source	1%
5	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
6	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
7	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	1%
8	www.scribd.com Internet Source	1%
9	www.grafiati.com Internet Source	1%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches < 1%