

Lampiran 1

**JADWAL KEGIATAN KARYA TULIS ILMIAH**

IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN KELOD WILAYAH UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR

No	Kegiatan	Bulan																			
		Jan 2024				Feb 2024				Mar 2024				Apr 2024				Mei 2024			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Usulan Penelitian																				
2	Seminar Usulan Penelitian																				
3	Perbaikan Usulan Penelitian																				
4	Pengumpulan Usulan Penelitian																				
5	Pengurusan izin penelitian																				
6	Pengambilan data Penelitian																				
7	Penyusunan Karya Tulis Ilmiah																				
8	Implementasi Karya Tulis Ilmiah																				
9	Sidang Karya Tulis Ilmiah																				
10	Perbaikan Karya Tulis Ilmiah																				
11	Pengumpulan Karya Tulis Ilmiah																				

## Lampiran 2

**REALISASI ANGGARAN BIAYA PENELITIAN**

IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN KELOD WILAYAH UPTD PUSKESMAS II DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR

No	Uraian Kegiatan	Biaya
A	Tahap persiapan	
	Penyusunan Usulan Penelitian	Rp. 150.000
	Penggandaan Usulan Penelitian	Rp. 100.000
	Revisi Usulan Penelitian	Rp. 100.000
B	Tahap Pelaksanaan	
	Transportasi dan Akomodasi untuk peneliti	Rp. 200.000
	Pengolahan dan analisis data	Rp. 100.000
C	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 300.000
	<i>Ethical Clearence</i>	Rp. 100.000
	Penggandaan Laporan	Rp. 200.000
	Revisi Laporan	Rp. 150.000
	Biaya Tidak Terduga	Rp. 250.000
	<b>Total Biaya</b>	<b>Rp. 1.650.000</b>

Lampiran 3

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada

Yth : Saudara/i Calon Responden

Di :

Br. Abiantimbul Ds. Pemecutan Kelod Kec. Denpasar Barat Kota Denpasar


Dengan hormat,

Saya mahasiswa D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar semester VI bermaksud akan melakukan penelitian tentang “Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar ”, Sebagai persyaratan memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Berkaitan dengan hal tersebut diatas. Saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara/i untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 5 April 2024

Peneliti



Ni Kadek Apriyana Dewi  
NIM : P07120121058

Lampiran 4

### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Judul Penelitian : Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar

Peneliti : Ni Kadek Apriyana Dewi

NIM : P07120121058

Pembimbing : 1. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM,M.Kep,Sp.Kom  
2. I Ketut Gama,SKM.M.Kes

Saya telah diminta dalam memberikan persetujuan untuk berperan serta dalam penelitian “Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar” yang dilakukan oleh Ni Kadek Apriyana Dewi, saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasiaan ini akan dijamin selegal mungkin, semua berkas yang dicantumkan identitas subjek penelitian akan digunakan dalam data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Denpasar, 5 April 2024

Responden

(I Made Rugig)

Lampiran 5

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*)  
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikuteertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Implementasi Terapi Yoga Pranayama Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
Peneliti Utama	Ni Kadek Apriyana Dewi
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
Sumber pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi yoga pranayama dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar. Jumlah responden 1 orang dengan syaratnya memenuhi kriteria inklusi yaitu bersedia menjadi responden dan kooperatif, mampu berkomunikasi

dengan baik serta bersedia menjadi responden dengan menandatangani informed consent saat pengambilan data.

Kepersetaan dalam penelitian ini secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepersetaan Bapak/Ibu/Saudara/I pada penelitian ini bersifat sukarela.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan. Data yang diperoleh dari penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan tetap dijaga kerahasiaannya. Pada penelitian ini dilaksanakan tanpa ada konflik kepentingan antara peneliti dengan pihak lain.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu/Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai \*Peserta Penelitian/ \*Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Kadek Apriyana Dewi **dengan no HP 081775144875**

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta \*penelitian/Wali.**

**Peserta/ Subyek Penelitian,**

**Wali,**

---

Tanggal :     /     / 2024

---

Tanggal :     /     / 2024

***Hubungan dengan Peserta/ Subyek Penelitian:***

---

***(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)***

**Peneliti**

Ni Kadek Apriyana Dewi

NIM:P07120121058

Tanggal :     /     / 2024

***Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila***

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

**Saksi:**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

---

*Nama dan Tanda tangan saksi*

---

*Tanggal*

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

## Lampiran 6

**KISI-KISI KUISINOER *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)***

No	Komponen	No item	Penilaian	
			Jawaban	Skor
1	Kualitas tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
			Cukup baik	1
			Buruk	2
			Sangat buruk	3
2	Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			<5 jam	3
3	Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		Skor total komponen 3	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
4	Efisiensi tidur Rumus : Durasi tidur : lama di tempat tidur x 100%	1, 3 & 4	>85 %	0
			75-84 %	1
			65-74 %	2
			<65 %	3
5	Gangguan tidur		Tidak pernah	0
			1x seminggu	1

		5b, 5c, 5d,	2x seminggu	2
		5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	≥ 3x seminggu	3
		Skor total	0	0
		komponen	1-9	1
		5	10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
			2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
7	Disfungsi siang hari		Tidak pernah	0
			1x seminggu	1
		7	2x seminggu	2
			>3x seminggu	3
		8	Tidak antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		Skor total	0	0
		komponen	1-2	1
		7	3-4	2
			5-6	3

Lampiran 7

**PRE TEST KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang ada lalu seminggu lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan nomor 1 & 3 berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari ?	jam 11 malam			
		<b>≤15 menit</b>	<b>16-30 menit</b>	<b>31-60 menit</b>	<b>&gt;60 menit</b>
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam ? <b>Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur</b>		✓		
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?	Jam 5 pagi			
		<b>&gt;7 jam</b>	<b>6-7 jam</b>	<b>5-6 jam</b>	<b>&lt;5 jam</b>
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang			✓	

anda habiskan ditempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>				
---	--	--	--	--

**B. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit			✓	
	b. Bangun tengah malam atau dini hari			✓	
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi			✓	
	d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman	✓			
	e. Batuk atau mendengkur keras	✓			
	f. Merasa kedinginan		✓		
	g. Merasa kepanasan			✓	
	h. Merasa kepanasan			✓	

	<p>i. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (misal: kram, pegal, nyeri)</p>	✓			
	<p>j. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan:          Ingin kencing          .....          .....          .....          .....          .....          Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut?</p>			✓	
6	<p>Selama seminggu terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?</p>	✓			

7	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				✓
		<b>Tidak antusias</b>	<b>kecil</b>	<b>sedang</b>	<b>besar</b>
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
9	Selama seminggu terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?			✓	

Lampiran 8

**POST TEST KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)**

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang ada lalu seminggu lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**C. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan nomor 1 & 3 berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

1	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari ?	jam 11 malam			
		<b>≤15 menit</b>	<b>16-30 menit</b>	<b>31-60 menit</b>	<b>&gt;60 menit</b>
2	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam ? <b>Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur</b>		✓		
3	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?	Jam 6 pagi			
		<b>&gt;7 jam</b>	<b>6-7 jam</b>	<b>5-6 jam</b>	<b>&lt;5 jam</b>
4	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang		✓		

anda habiskan ditempat tidur) <b>Jumlah Jam Tidur Per Malam</b>				
---	--	--	--	--

**D. Berikan tanda (✓) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

5	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	k. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit			✓	
	l. Bangun tengah malam atau dini hari			✓	
	m. Harus bangun untuk ke kamar mandi			✓	
	n. Tidak dapat bernapas dengan nyaman	✓			
	o. Batuk atau mendengkur keras	✓			
	p. Merasa kedinginan		✓		
	q. Merasa kepanasan			✓	
	r. Merasa kepanasan			✓	

	<p>s. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (misal: kram, pegal, nyeri)</p>	✓			
	<p>t. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan:          Ingin kencing          .....          .....          .....          .....          .....          Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut?</p>			✓	
6	<p>Selama seminggu terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?</p>	✓			

7	Selama seminggu terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?			✓	
		<b>Tidak antusias</b>	<b>kecil</b>	<b>sedang</b>	<b>besar</b>
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?			✓	
		<b>Sangat baik</b>	<b>Cukup baik</b>	<b>Cukup buruk</b>	<b>Sangat buruk</b>
9	Selama seminggu terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?		✓		

Lampiran 9

**STANDAR OPERASIONAL (SOP)  
PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

Pengertian	Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengetahui keadaan umum pasien</li><li>2. Mengetahui keadaan sistem kardiovaskuler</li><li>3. Mengetahui perkembangan penyakit</li></ol>
Prosedur : Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cek catatan keperawatan dan catatan medis pasien</li><li>2. Cuci tangan</li><li>3. Siapkan alat yang diperlukan</li></ol>
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya</li><li>2. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien/ keluarga</li><li>3. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan</li><li>4. Menanyakan keluhan utama pasien</li></ol>
Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jaga privasi pasien</li><li>2. Dekatkan alat agar mudah dijangkau</li><li>3. Mencuci tangan</li></ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Atur posisi pasien berbaring atau duduk</li><li>5. Bebaskan area brakhialis dengan cara gulung lengan baju pasien.</li><li>6. Palpasi arteri brakhialis.</li><li>7. Letakkan manset 2,5 cm diatas nadi brakhialis (ruang antekubital).</li><li>8. Naikkan tekanan dalam manset sambil meraba arteri radialis sampai denyutnya hilang kemudian tekanan dinaikkan lagi kurang lebih 30 mmhg.</li><li>9. Letakkan stetoskop pada arteri brakhialis pada fossa cubitti dengan cermat dan tentukan tekanan sistolik</li><li>10. Mencatat bunyi korotkoff I dan V atau bunyi detak pertama (systole) dan terakhir (diastole) pada manometer sebagai mana penurunan tekanan. Turunkan tekanan manset dengan kecepatan 4 mmhg/detik sambil mendengar hilangnya pembuluh yang mengikuti 5 fase korotkof.</li><li>11. Kempeskan manset, membuka manset, melepaskan manset dan merapikan kembali.</li><li>12. Kembalikan pasien pada posisi yang nyaman</li></ol>
--	---

Terminasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Evaluasi perasaan pasien, simpulkan hasil kegiatan, berikan umpan balik positif</li><li>2. Kontrak pertemuan selanjutnya</li><li>3. Cuci tangan</li></ol>
Dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan atau grafik perkembangan vital sign</li></ol>

Sumber : (Yasa dkk., 2020)

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)  
YOGA PRANAYAMA**

Pengertian	Yoga adalah suatu metode pelatihan fisik, memberikan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa. Yoga akan memberikan relaksasi bagi tubuh, melancarkan peredaran darah, dan mengontrol pernapasan. Yoga paranyama dapat meningkatkan faal paru, peningkatan kapasitas difusi menurunkan angka stress akibat sesak dan meningkatkan kualitas hidup
Tujuan	Yoga bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan kemampuan paru-paru, tiga komponen penting dari kebugaran secara keseluruhan.
Waktu	Yoga dilakukan selama 35 menit
Persiapan alat	1. matras
Tahap orientasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beri salam dan panggil pasien dengan namanya</li> <li>2. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien/ keluarga</li> <li>3. Berikan kesempatan pasien bertanya sebelum kegiatan dilakukan</li> </ol>
Tahap kerja	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Abhyantar <i>Pranayama</i> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Ambil posisi vajrasana dengan kedua tangan diletakkan di atas paha</li> <li>b. Setelah itu tarik napas melalui kedua hidung sambil angkat kepala keatas</li> <li>c. Kemudian tahan napas di rongga dada beberapa waktu sesuai kemampuan lalu hembuskan (pada saat menahan napas kepala menunduk)</li> <li>d. Ulangi teknik ini sebanyak 3 kali putaran</li> </ol> </li> </ol>

2. Bhayantar *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana dengan kedua tangan diletakkan di atas paha
- b. Setelah itu Tarik napas melalui kedua hidung
- c. Kemudian hembuskan napas sampai habis lalu tahan sesuai kemampuan
- d. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran

3. Surya bhedi *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana
- b. Tutup hidung kanan dengan ibu jari tangan kanan
- c. Kemudian Tarik napas melalui hidung kiri
- d. Tahan beberapa waktu sesuai kemampuan lalu hembuskan melalui hidung kanan dengan menutup hidung kiri
- e. Selanjutnya tutup hidung kiri dengan ibu jari tangan kiri
- f. Kemudian Tarik napas melalui hidung kanan
- g. Tahan beberapa waktu sesuai kemampuan lalu hembuskan melalui hidung kiri dengan menutup hidung kanan
- h. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran

4. Bhastrika *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana
- b. Kepalkan kedua tangan, letakkan sejajar bahu
- c. Luruskan keatas, tarik kembali kebawah dengan mengatur napas mengikuti gerakan tangan sebanyak 3 kali
- d. Pada saat menarik napas tangan keatas dan pada saat menghembuskan napas tangan kebawah

e. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran

5. Anulom vilom *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana
- b. Tutup hidung kanan dengan ibu jari kanan
- c. Tarik napas melalui hidung kiri kemudian hembuskan melalui hidung kanan dengan menutup hidung kiri
- d. Selanjutnya tutup hidung kiri dengan ibu jari tangan kiri
- e. Kemudian Tarik napas melalui hidung kanan
- f. Tahan beberapa waktu sesuai kemampuan lalu hembuskan melalui hidung kiri dengan menutup hidung kanan
- g. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran

6. Kapalbhatai *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana
- b. Tarik perut kedalam dengan bantuan tangan sambil menghembuskan napas melalui hidung dengan bersuara
- c. Tarik napas secara perlahan tanpa bersuara
- d. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran

7. bhramari *Pranayama*

- a. Ambil posisi vajrasana
- b. Tutup kedua telinga dengan kedua ibu jari
- c. Tarik napas dalam-dalam melalui kedua lubang hidung
- d. Hembuskan napas dengan lembut sambil mengeluarkan suara mendengung seperti seekor lebah secara berturut-turut selama 2-6 kali

	<p>e. Pada saat berhenti bersuara tetap tutup telinga dan dengarkan suara yang ada di dalam badan</p> <p>f. Lakukan teknik ini sebanyak 3 kali putaran</p>
Terminasi	Evaluasi perasaan pasien setelah melakukan latihan pernapasan yoga <i>Pranayama</i>

Sumber : (Nur, 2019)

## SURAT STUDI PENDAHULUAN



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar  
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448  
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>  
Email : [info@poltekkes-denpasar.ac.id](mailto:info@poltekkes-denpasar.ac.id)



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/2023

22, November 2023

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data Study Pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

Di-

Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir pada mahasiswa Program Studi D.III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan keperawatan, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/study pendahuluan penelitian kepada mahasiswa an:

NO	NAMA	NIM	DATA YG DIAMBIL
1.	Ni Kadek Apriyana Dewi	P07120121061	Data Banjir dengan kasus hipertensi terbanyak Data kasus hipertensi dengan gangguan pola tidur

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

  
Made Sukarja, S.Kep.Ners., M.Kep  
NIP : 196812311992031020

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar
2. Arsip

Lampiran 12

**SIAK BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Data Skripsi Mahasiswa					
N I M	P07120121058				
Nama Mahasiswa	NI KADEK APRIYANA DEWI				
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Semester : 6				
kripsi	Bimbingan	Jurnal Ilmiah	Seminar Proposal	Syarat Sidang	Sidang Skripsi
Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Pengajuan topik dan isi dari usulan karya tulis ilmiah	Arahan mengenai topik yang akan diangkat	8 Jan 2024	✓
2	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan mengenai proses judul dan topik usulan karya tulis ilmiah	Arahan mengenai topik yang akan diangkat	8 Jan 2024	✓
3	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Penyusunan BAB I Pendahuluan	Revisi kalimat pada BAB I pendahuluan	9 Jan 2024	✓
4	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Mengajukan judul dan BAB I Pendahuluan	Revisi BAB I pada latar belakang masalah, tujuan dan manfaat studi kasus	9 Feb 2024	✓
5	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Bimbingan revisi BAB I	Lanjut buat BAB II dan BAB III usulan karya tulis ilmiah	10 Jan 2024	✓
6	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi BAB I dan lanjut BAB II	Acc BAB I dan revisi BAB II	10 Jan 2024	✓
7	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB lengkap	Perbaiki kalimat, tambahkan isi proposal lengkap	11 Jan 2024	✓
8	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi BAB II	Perbaiki kalimat dan spasi	11 Jan 2024	✓
9	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi isi dari keseluruhan proposal	Perbaiki BAB III yaitu pada kriteria inklusi eksklusi serta definisi operasional	12 Jan 2024	✓
10	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Mengajukan proposal BAB lengkap	Lengkapi lampiran, perbaiki daftar pustaka sesuaikan dengan pedoman	12 Jan 2024	✓
11	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Pengajuan revisi proposal lengkap	Acc seluruh isi proposal	5 Feb 2024	✓
12	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal BAB lengkap	Perbaiki langkah-langkah pelaksanaan studi kasus pada BAB III	5 Feb 2024	✓
13	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal BAB lengkap	Perbaiki anak judul yang terpotong	6 Feb 2024	✓
14	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi proposal BAB lengkap	Acc proposal	12 Feb 2024	✓
15	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB IV	Revisi BAB IV	29 Apr 2024	✓
16	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Revisi BAB IV	Revisi BAB IV dan lanjut buat BAB V	30 Apr 2024	✓
17	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan revisi BAB IV dan BAB V	Revisi BAB IV dan V	1 Mei 2024	✓
18	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan revisi BAB IV dan BAB V	Lanjut buat abstrak dan ringkasan penelitian	2 Mei 2024	✓
19	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Bimbingan abstrak dan ringkasan penelitian	Revisi abstrak dan ringkasan penelitian	3 Mei 2024	✓
20	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB lengkap Karya Tulis Ilmiah	Revisi lampiran	6 Mei 2024	✓
21	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB lengkap Karya Tulis Ilmiah	Tambahkan dokumentasi kegiatan di lampiran	7 Mei 2024	✓
22	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Pengajuan BAB IV dan V	Revisi BAB IV dan V	7 Mei 2024	✓
22	196202221983091001 - I KETUT GAMA, SKM., M.Kes	Pengajuan BAB lengkap Karya Tulis Ilmiah	Acc Karya Tulis Ilmiah	13 Mei 2024	✓
23	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB IV DAN V	Revisi BAB IV keterbatasan	6 Mei 2024	✓
24	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB IV Keterbatasan	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	14 Mei 2024	✓
25	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	15 Mei 2024	✓
26	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	16 Mei 2024	✓
27	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SPKOM	Revisi BAB IV Keterbatasan dan BAB V Saran	Acc Karya Tulis Ilmiah lengkap	17 Mei 2024	✓

Lampiran 13

## **FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN**

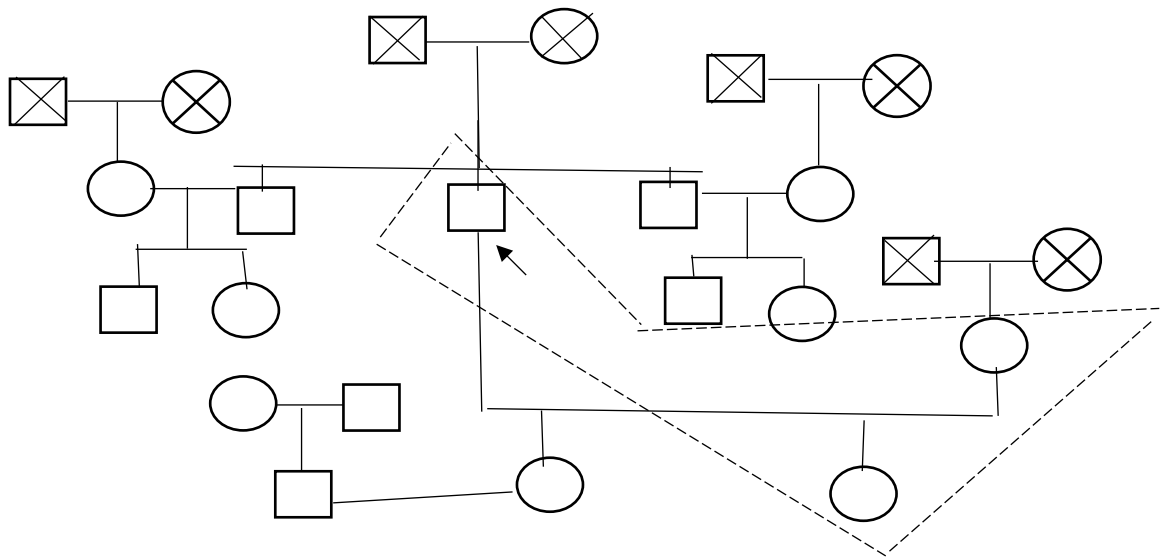
### **I. PENGKAJIAN**

#### **A. DATA BIOGRAFI**

Nama pasien	: Tn. R
Jenis kelamin	: Laki-laki
Golongan darah	: B
Tempat & tanggal lahir	: Denpasar, 31 Desember 1950
Pendidikan terakhir	: SD
Agama	: Hindu
Status perkawinan	: Kawin
Tinggi badan/berat badan	: 160 cm/65 kg
Penampilan	: Rapi
Alamat	: Jl Imam Bonjol GG. Ulunsuan 29B Br. Abiantimbul
Diagnose Medis	: Hipertensi
Penanggung jawab	
Nama	: Ny. L
Hub dengan pasien	: Istri
Alamat & telepon	: Jl Imam Bonjol GG. Ulunsuan 29B Br. Abiantimbul

## B. Riwayat Keluarga

### Genogram



### Keterangan :

		: meninggal
		: laki-laki masih hidup
		: Perempuan masih hidup
		: hubungan perkawinan
		: pasien
		: tinggal 1 rumah

## C. Riwayat Pekerjaan

- Pekerjaan saat ini : Wiraswasta
- Alamat pekerjaan : Br. Abiantimbul, Ds. Pemecutan Kelod
- Berapa jarak dari rumah : -
- Alat transportasi : Sepeda motor
- Pekerjaan sebelumnya : Petani
- Berapa jarak dari rumah : -
- Alat transportasi : -
- Sumber-sumber pendapatan dan kecukupan terhadap kebutuhan : -

#### **D. Riwayat Lingkungan Hidup**

Type tempat tinggal : Bale Daja  
kamar : 3 kamar  
Kondisi tempat tinggal : bersih  
Rumah yang di tempati : terdiri dari 3 kamar tidur di bale daja, 1 kamar mandi, 1 bale delod dan merajan. Rumah beratap genteng, lantai keramik, rumah dihiasi taman hias  
Jumlah orang yang tinggal dalam satu rumah : 2 orang  
Derajat privasi : -

#### **E. Riwayat Rekreasi**

Hobby/minat : -  
Keanggotaan dalam organisasi : -  
Liburan/perjalanan : -

#### **F. Sistem Pendukung**

Perawat/bidan/dokter/fisiotherapi : Rumah Sakit Prima Medika  
Jarak dari rumah : 3,4 km  
Rumah Sakit jaraknya km : 3,4 km  
Klinik jaraknya km : - km  
Pelayanan kesehatan di rumah :  
Makanan yang dihantarkan : tidak ada  
Perawatan sehari-hari yang dilakukan keluarga : minum obat  
Kondisi lingkungan rumah : nyaman  
Lain-lain : -

#### **G. Status Kesehatan**

Status kesehatan umum selama lima tahun yang lalu :  
Pasien mengatakan sudah menderita hipertensi sejak tahun 2016  
  
Keluhan utama : pasien mengeluh sulit tidur

- Obat-obatan

NO	NAMA OBAT	DOSIS	KET
1	Amlodipin (10 mg)	1 x sehari	

Status imunisasi :-

- Alergi :-
- Obat-obatan :-
- Makanan :-
- Faktor lingkungan :-

Penyakit yang diderita :

Pasien mengatakan ia menderita hipertensi sejak tahun 2016

## H. Aktivitas Hidup Sehari-hari

Indeks Katz :

No	Macam ADL	Mandiri	Tergantung
1	Makan	✓	
2	Kontinen ( BAB/BAK)	✓	
3	Berpindah	✓	
4	Mandi	✓	
5	Pergi ke toilet	✓	
6	Berpakaian	✓	

BB : 65 kg

TL/TB : 16 cm / 160 cm

IMT : 25,3

Vital sign Respirasi :

S : 36,5 °C

Nadi : 80 x/menit

Tekanan darah: tidur :140/80 mmHg, duduk : 140/90 mmHg, berdiri 145/90 mmHg

## I. Pemenuhan kebutuhan sehari-hari

- a. Oksigenasi : pasien mengatakan tidak memiliki masalah pernapasan
- b. Cairan dan Elektrolit : pasien mengatakan minum 8 gelas/hari atau 1500 cc
- c. Nutrisi : pasien mengatakan makan 3x sehari
- d. Eliminasi : pasien mengatakan tidak ada keluhan dalam BAB, BAB 1x sehari. Pasien juga mengatakan tidak ada keluhan BAK, BAK 3-4 x/hari atau sekitar 800 cc
- e. Aktivitas :
- f. Istirahat dan Tidur : pasien mengatakan sulit tidur di malam hari
- g. Personal hygiene : pasien mengatakan mandi 2x sehari
- h. Rekreasi : pasien mengatakan jarang berekreasi
- i. Nyeri/ kenyamanan : pasien mengatakan tidak nyaman dengan kondisinya karena sulit tidur membuat aktivitas terganggu
- j. Psikologis
  - *Persepsi klien* : pasien mengatakan tidak nyaman dengan kondisinya
  - *Konsep diri* : pasien menyadari bahwa pasien sudah lanjut usia
  - *Emosi* : pasien mengeluh sulit tidur
  - *Adaptasi* : pasien mengatakan belum bisa beradaptasi karena perubahan pola tidur
  - *Mekanisme pertahanan diri* : pasien mengatakan rutin minum obat yang telah diresepkan dokter

## **J. Tinjauan Sistem**

- Keadaan umum : Baik
- Tingkat kesadaran : composmentis
- GCS : E4M5V6
- Tanda-tanda Vital :
- S : 36,5 °C
- Nadi : 80 x/menit

Tekanan darah : tidur : 140/80 mmHg, duduk : 140/90 mmHg,  
berdiri 145/90 mmHg

1. Kepala

Inspeksi : rambut berwarna hitam dan ada uban, rambut terlihat bersih  
dan tidak ada luka

2. Mata-Telinga-Hidung

- a. Penglihatan : normal
- b. Pendengaran : baik
- c. Hidung, pembau: normal

3. Leher

Inspeksi : tidak ada pembesaran kelenjar tyroid, tidak ada luka, tidak ada  
bendungan vena jugularis

4. Dada dan punggung

**Dada**

Inspeksi : tampak simetris, tidak ada retraksi dinding dada

**Punggung**

Inspeksi : tidak terdapat luka

- a. Paru-paru : normal
- b. Jantung : reguler, suhu akral hangat

5. Abdomen dan pinggang

**Abdomen**

Inspeksi : bentuk simetris, tidak ada oedema

**Pinggang**

Inspeksi : tidak ada luka

Palpasi : tidak ada nyeri tekan

- a. Sistem Pencernaan, Status  
Tidak terkaji karena tidak ada keluhan
- b. Sistem Genetaurinariue,  
Tidak terkaji karena tidak ada keluhan

6. Ekstremitas atas dan bawah : lengkap, kekuatan otot kuat

7. Sistem immune : tidak ada masalah imun  
 8. Genetalia : tidak ada masalah  
 9. Reproduksi : tidak ada masalah  
 10. Persarafan : tidak ada gangguan saraf  
 11. Pengecapan : tidak ada masalah pengecapan

### K. Hasil pengkajian kognitif dan mental

#### 1. Short Porteble Mental Status Questionaire ( SPMSQ )

Salah 1 : fungsi intelektual utuh

Benar	Salah	Nomor	Pertanyaan	Jawaban
1		1	Tanggal berapa hari ini ?	Tanggal 6 april
1		2	Hari apa sekarang ?	sabtu
1		3	Apa nama daerah ini ?	abiantimbul
1		4	Dimana alamat anda ?	Jl Imam Bonjol GG. Ulunsuan 29B Br. Abiantimbul
1		5	Berapa umur anda ?	73 tahun
1		6	Kapan anda lahir ?	31 desember 1950
1		7	Siapa presiden Indonesia	Jokowi
	0	8	Siapa presiden Indonesia sebelumnya ?	Sukarno
1		9	Siapa nama ibu anda ?	lupa
1		10	20 – 3 ?	17
Jumlah			Benar = 9 , salah = 1	

Keterangan :

Salah 0 – 2 : fungsi intelektual utuh

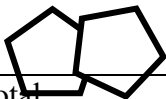
Salah 3- 4 : fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 5 – 7 : fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 7 – 10 : fungsi intelektual kerusakan berat

#### 2. Mini - Mental State Exam ( MMSE ) = nilai 25 : normal

Item	Tes	Nilai maksimal	nilai
<b>ORIENTASI</b>			
1	Sekarang (tahun), (musim), (bulan), (tanggal), hari apa?	5	5
2	Kita berada dimana ? (negara), (provinsi), (kota), (rumah sakit), (lantai/kamar)	5	5

<b>REGISTRASI</b>			
3	Sebutkan 3 buah nama benda ( <b>jeruk, uang, mawar</b> ) tiap benda 1 detik, pasien disuruh mengulangi ketiga nama benda tadi. Nilai 1 untuk tiap nama benda yang benar. Ulangi sampai pasien dapat menyebutkan dengan benar dan catat jumlah pengulangan	3	3
<b>ATENSI DAN KALKULASI</b>			
4	Kurangi 100 dengan 7. Nilai 1 untuk tiap jawaban yang benar. Hentikan setelah 5 jawaban atau disuruh mengeja terbalik kata “WAHYU” (nilai diberi pada huruf yang benar sebelum kesalahan, misalnya uyahw = 2 nilai)	5	4
<b>MENGINGAT KEMBALI (RECALL)</b>			
5	Pasien disuruh menyebut Kembali 3 nama benda di atas	3	1
<b>BAHASA</b>			
6	Pasien diminta menyebutkan nama benda yang ditunjuk (pensil, arloji)	2	2
7	Pasien diminta mengulang rangkaian kata “ <b>tanpa kalua dan atau tetapi</b> ”	1	0
8	Pasien diminta melakukan perintah “ambil kertas ini dengan tangan kanan, lipatlah menjadi dua dan letakkan di lantai”	3	3
9	Pasien diminta membaca dan melakukan perintah “angkatlah tangan kiri anda”	1	1
10	Pasien diminta membaca menulis sebuah kalimat (spontan)	1	1
11	Pasien diminta meniru gambar di bawah ini 	1	0
	Skor total	30	25

Pedoman skor kognitif global (secara umum) :

Nilai 24 – 30 : normal

Nilai 17 – 23 : porable gangguan kognitif

Nilai 0 – 16 : definite gangguan kognitif

3. Invientaris Depresi GDS short form = skor 6 : depresi ringan

No	Pertanyaan	Jawaban	
		YA	TIDAK
1	Apakah anda sebenarnya puas dengan kehidupan anda?	0	1

2	Apakah anda telah meninggalkan kegiatan dan hobi anda?	1	0
3	Apakah anda merasa kehidupan anda kosong ?	1	0
4	Apakah anda sering merasa bosan?	1	0
5	Apakah anda masih memiliki semangat hidup?	0	1
6	Apakah anda takut bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada anda?	1	0
7	Apakah anda merasa bahagia untuk sebagian besar hidup anda ?	0	1
8	Apakah anda sering merasa tidak berdaya?	1	0
9	Apakah anda lebih suka tinggal di rumah daripada pergi keluar untuk mengerjakan sesuatu yang baru ?	1	0
10	Apakah anda merasa mempunyai banyak masalah dengan daya ingat anda dibandingkan orang lain?	1	0
11	Apakah anda pikir bahwa hidup anda sekarang menyenangkan?	0	1
12	Apakah anda merasa tidak berharga?	1	0
13	Apakah anda merasa penuh semangat?	0	1
14	Apakah anda merasa keadaan anda tidak ada harapan ?	1	0
15	Apakah anda merasa bahwa orang lain lebih baik keadaannya dari pada anda ?	1	0
<b>SKOR</b>		6	

#### Interpretasi

- Normal : 0 – 4  
 Depresi ringan : 5 -8  
 Depresi sedang : 9 – 11  
 Depresi berat : 12 – 15

#### L. Data Penunjang

1. Obat – obatan : amlodipin 10mg

## ANALISA DATA

Data (sign/symptom)	Interpretasi (etiologi)	Masalah (problem)
<p>Data subjektif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.</li> </ul> <p>Data objektif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD: Tidur : 140/80 mmHg, duduk : 140/90 mmHg, berdiri 145/90 mmHg</li> <li>- pasien terlihat sedikit lemas karena kurang tidur</li> <li>- kelopak mata pasien hitam</li> </ul>	<p>Hambatan lingkungan (pemeriksaan)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Hipertensi</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Sakit kepala, kesulitan bernapas</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Kesulitan tidur</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Gangguan pola tidur</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>

### I. DIAGNOSIS KEPERAWATAN/PRIORITAS

1. gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.

## II. INTERVENSI KEPERAWATAN

<b>Diagnosis Keperawatan (SDKI)</b>	<b>Tujuan dan Kriteria Hasil (SLKI)</b>	<b>Intervensi (SIKI)</b>	<b>Rasional</b>
<p><b>Gangguan pola tidur (D.0055)</b> berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.</p>	<p><b>Pola Tidur (L.05045)</b>  Setelah diberikan intervensi keperawatan selama 3x30 menit, maka pola tidur membaik dengan kriteria hasil :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. kemampuan beraktivitas meningkat</li> <li>2. keluhan sulit tidur menurun</li> <li>3. keluhan sering terjaga menurun</li> <li>4. keluhan tidak puas tidur menurun</li> </ol>	<p><b>Luaran Utama Dukungan tidur (L.05174)</b>  <i>Observasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur</li> <li>2. Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)</li> <li>3. Identifikasi makanan dan minuman yang menggabgu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makanan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur)</li> <li>4. Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi</li> </ol>	<p><b>Luaran Utama Dukungan tidur (L.05174)</b>  <i>Observasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengetahui pola aktivitas dan tidur</li> <li>2. Untuk mengetahui faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)</li> <li>3. Untuk mengetahui makanan dan minuman yang menggabgu tidur (mis. kopi, teh, alkohol, makanan mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur)</li> <li>4. Untuk mengetahui obat tidur yang dikonsumsi</li> </ol>

	<p>5. keluhan pola tidur berubah menurun</p> <p>6. penurunan keluhan istirahat tidak cukup menurun</p>	<p><i>Terapeutik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modifikasi lingkungan (mis. pencahayaan, suhu, matras dan tempat tidur)</li> <li>2. Batasi waktu tidur siang, jika perlu</li> <li>3. Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur</li> <li>4. Tetapkan jadwal tidur rutin</li> <li>5. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Pijat, pengaturan posisi, terapi akupresur)</li> <li>6. Sesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur- terjaga</li> </ol> <p><i>Edukasi</i></p>	<p><i>Terapeutik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar pasien nyaman</li> <li>2. Agar pola tidur teratur</li> <li>3. Agar pasien nyaman</li> <li>4. Agar pasien mampu untuk tidur</li> <li>5. Agar terjadwal</li> </ol> <p><i>Edukasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agar mengetahui pentingnya tidur cukup selama sakit</li> <li>2. Agar menepati kebiasaan tidur</li> <li>3. Agar penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM</li> <li>4. Agar mengetahui faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. Psikologis, gaya</li> </ol>
--	--	---	---

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit</li> <li>2. Anjurkan menepati kebiasaan tidur</li> <li>3. Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM</li> <li>4. Anjurkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (mis. Psikologis, gaya hidup, sering berubah shift kerja)</li> <li>5. Ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya</li> </ol>	<p>hidup, sering berubah shift kerja)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Agar mampu melakukan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya</li> </ol> <p><b>Luaran Utama Edukasi aktivitas/istirahat (L.12362)</b></p> <p><i>Observasi</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk mengetahui kesiapan dan kemampuan menerima informasi</li> </ol> <p><i>Terapeutik</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. untuk materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat</li> </ol>
--	--	---	--

		<p><b>Luaran Utama Edukasi aktivitas/istirahat (I.12362)</b></p> <p><i>Observasi</i></p> <p>1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi</p> <p><i>Terapeutik</i></p> <p>1. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat</p> <p>2. Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai Pakatanatan</p>	<p>2. untuk menjadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai Pakatanatan</p> <p>3. agar pasien dan keluarga bertanya</p> <p><i>Edukasi</i></p> <p>1. agar mengetahui pentingnya melakukan aktivitas fisik / olahraga secara rutin</p> <p>2. Agar terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya</p> <p>3. Agar Menyusun jadwal aktivitas dan istirahat</p> <p>4. Agar mengetahui cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis.</p>
--	--	---	---

		<p>3. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya</p> <p><i>Edukasi</i></p> <p>1. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik / olahraga secara rutin</p> <p>2. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya</p> <p>3. Anjurkan Menyusun</p>	<p>kelelahan, sesak napas saat aktivitas)</p> <p>5. Agar mengetahui cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan</p>
--	--	---	---

		<p>jadwal aktivitas dan istirahat</p> <p>4. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat (mis. kelelahan, sesak napas saat aktivitas)</p> <p>5. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan</p>	
--	--	--	--

### III. IMPLEMENTASI KEPERAWATAN

Waktu	Diagnosis Keperawatan	Implementasi	Respon	Paraf
Sabtu, 6 April 2024 14.45 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</li> <li>2. Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur</li> <li>3. Mengidentifikasi makanan dan</li> </ol>	<p>DS :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengeluh sulit tidur dan pola tidur berubah</li> <li>- Pasien mengatakan</li> </ul>	Apri

		minuman yang mengganggu tidur	tidak nyaman ketika tidur DO: Kelopak mata pasien hitam	
14.50 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memodifikasi lingkungan</li> <li>2. membatasi waktu tidur siang</li> <li>3. memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur</li> <li>4. Menetapkan jadwal tidur rutin</li> <li>5. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan</li> <li>6. Menyesuaikan jadwal pemberian obat dan/atau tindakan menunjang siklus tidur- terjaga</li> </ol>	DS: Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO: Pasien tampak mendengarkan penjelasan	Apri
15.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit</li> <li>2. Mengajarkan menepati kebiasaan tidur</li> <li>3. Mengajarkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung</li> </ol>	DS: Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO: - Pasien tampak mendengarkan penjelasan - Pasien tampak melakukan	Apri

		<p>supresor terhadap tidur REM</p> <p>4. Mengajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya (yoga <i>pranayama</i>)</p>	<p>yoga</p> <p><i>pranayama</i></p>	
<p>Minggu, 7 April 2024</p> <p>14.45 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</p>	<p>DS :</p> <p>Pasien mengeluh sulit tidur dan pola tidur berubah</p> <p>DO:</p> <p>Kelopak mata pasien hitam</p>	<p>Apri</p>
<p>14.50 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur</p> <p>2. Menetapkan jadwal tidur rutin</p> <p>3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan</p>	<p>DS:</p> <p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO:</p> <p>Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p>	<p>Apri</p>
<p>15.00 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>1. Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit</p> <p>2. Mengajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi</p>	<p>DS:</p> <p>Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti</p> <p>DO:</p> <p>- Pasien tampak mendengarkan penjelasan</p>	<p>Apri</p>

		lainnya (yoga <i>pranayama</i> )	- Pasien tampak melakukan yoga <i>pranayama</i>	
Senin, 8 April 2024 14.45 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur	DS : Pasien mengatakan masih sedikit kesulitan tidur DO: Kelopak mata pasien hitam	Apri
14.50 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	1. memfasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur 2. Menetapkan jadwal tidur rutin 3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan	DS: Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO: Pasien tampak mendengarkan penjelasan	Apri
15.00 wita	Gangguan pola tidur (D.0055)	1. Menjelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit 2. Mengajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya (yoga <i>pranayama</i> )	DS: Pasien mengatakan bersedia mengikuti perintah peneliti DO: - Pasien tampak mendengarkan penjelasan - Pasien tampak melakukan yoga <i>pranayama</i>	Apri

#### IV. EVALUASI KEPERAWATAN

Hari/tanggal/jam	Diagnosis keperawatan	Evaluasi	Paraf
<p>Senin, 8 April 2024 16.00 wita</p>	<p>Gangguan pola tidur (D.0055)</p>	<p>S: pasien mengatakan sudah tidak terlalu sulit tidur, sudah tidak terjaga ketika tidur, pasien mengatakan tidur puas, pola tidur masih belum teratur, istirahat cukup dan kemampuan aktivitas sudah normal</p> <p>O: pasien sudah tidak terlihat lemas dan kelopak mata masih hitam</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekanan darah 130/80 mmHg</li> <li>- kemampuan beraktivitas meningkat (5)</li> <li>- keluhan sulit tidur cukup menurun (4)</li> <li>- keluhan sering terjaga sedang (3)</li> <li>- keluhan tidak puas tidur menurun (5)</li> <li>- keluhan pola tidur berubah sedang (3)</li> <li>- keluhan istirahat tidak cukup menurun (5).</li> </ul> <p>A: masalah teratasi sebagian</p> <p>P: lanjutkan intervensi dengan menganjurkan pasien untuk rutin melakukan terapi yoga <i>pranayama</i></p>	<p>Apri</p>

## ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
(0361) 710447  
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

### PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0376 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Implementasi Terapi Yoga Pranayama Pada Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Kadek Apriyana Dewi

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 04 April 2024  
Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar  
  
Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes



Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.







Lampiran 17

**DOKUMENTASI KEGIATAN**



**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI**



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Denpasar

📍 Jalan Sanitasi No 1, Sidakarya,  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
☎ (0361) 710447  
🌐 <https://poltekkes-denpasar.ac.id>

**BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI  
SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN AKHIR PROGRAM (UAP)  
PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR**

Nama Mahasiswa : Ni Kadek Apriyana Dewi  
NIM : P07120121058

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	16 Mei 2024		Rai Sukerni
2	Perpustakaan	15 Mei 2024		Aewo Triwijaya
3	Laboratorium	15 Mei 2024		Sumarna
4	HMJ	15 Mei 2024		Ikm Patek Adirinta
5	Keuangan	15 Mei 2024		I. A Suabdi
6	Administrasi umum/ perlengkapan	15 Mei 2024		I Made Sukarja

**Keterangan :**

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Akhir Program (UAP) jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 16 Mei 2024  
Ketua Jurusan Keperawatan,



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep.  
NIP. 196812311992031020

## **SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI *REPOSITORY***

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Kadek Apriyana Dewi  
NIM : P07120121058  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2023/2024  
Alamat : Br. Temaga, Desa Kertha Buana, Kec. Sidemen, Kab.  
Karangasem  
No HP/Email : 081775144875 / [apriy.dewi@gmail.com](mailto:apriy.dewi@gmail.com)

Dengan ini menyerahkan Karya Tulis Ilmiah berupa tugas akhir dengan judul :  
Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur  
Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah  
UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari ada bukti pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 22 Mei 2024

nyatakan



Ni Kadek Apriyana Dewi  
NIM. P07120121058

### HASIL TURNITIN

IMPLEMENTASI TERAPI YOGA PRANAYAMA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat K

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	10%
2	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	3%
3	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
4	ejournal.ihdn.ac.id Internet Source	1%
5	e-journal.akbid-purworejo.ac.id Internet Source	1%
6	www.ejournal.warmadewa.ac.id Internet Source	1%
7	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	1%
8	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	<1%

*Handwritten signature and initials*

9	<b>badanpenerbit.org</b> Internet Source	<1 %
10	<b>123dok.com</b> Internet Source	<1 %
11	<b>media.neliti.com</b> Internet Source	<1 %
12	<b>repository.uin-alauddin.ac.id</b> Internet Source	<1 %
13	<b>repository.unusa.ac.id</b> Internet Source	<1 %
14	<b>ejournalmalahayati.ac.id</b> Internet Source	<1 %
15	<b>repository2.unw.ac.id</b> Internet Source	<1 %
16	<b>repository.penerbitwidina.com</b> Internet Source	<1 %
17	<b>Ida Ayu Kade Praba Citta Laksmi. "Terapi Senam Yoga Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia", Widya Kesehatan, 2022</b> Publication	<1 %
18	<b>ejournal.unbi.ac.id</b> Internet Source	<1 %
19	<b>jurnal.akperkridahusada.ac.id</b> Internet Source	<1 %

20 repository.poltekkes-tjk.ac.id <1%  
Internet Source

21 repo.stikesicme-jbg.ac.id <1%  
Internet Source

22 repository.poltekkes-smg.ac.id <1%  
Internet Source

23 ejournal.stkippacitan.ac.id <1%  
Internet Source

Exclude quotes On

Exclude matches < 20 words

Exclude bibliography On