

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Lembar bimbingan KIAN



**LEMBAR BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS**  
**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **Jamilatul Wardiah**

NIM : P17212235013

Nama Pembimbing : Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	15 Maret 2024	Bimbingan tema, judul KIAN, dan pembahasan konsep KIAN		
2.	5 Juli 2024	Bimbingan BAB 1 - Menambahkan manfaat penulisan		
3.	8 Juli 2024	Bimbingan BAB 1 - Melanjutkan ke progres BAB 2		
4.	11 Juli 2024	Bimbingan BAB 2 - Menambahkan sub bab lansia - Menambahkan penjelasan pada masing-masing point dalam konsep asuhan keperawatan - Menambahkan penjelasan senam hipertensi beserta langkah-langkahnya - Melanjutkan ke progres BAB 3		
5.	23 Juli 2024	Bimbingan BAB 3 - Menambahkan penjelasan rancangan studi kasus tentang apa saja yang terkait dengan aspek yang dilakukan - Menambahkan penjelasan apa yang di observasi dalam studi kasus pada aspek ini - Menambahkan penjelasan tentang data apa yang perlu di kaji dengan studi dokumentasi dalam kasus ini		
6.	25 Juli 2024	Bimbingan BAB 3		

		- Melanjutkan ke progres BAB 4		
7.	27 Juli 2024	Bimbingan BAB 4 - Menambahkan data keterangan sejak kapan pasien menderita hipertensi dan pengobatan hipertensi yang sedang dijalani oleh pasien - Menyesuaikan etiologi dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia		
8.	30 Juli 2024	Bimbingan BAB 4 - Melanjutkan ke progres BAB 5 dan BAB 6		
9.	1 Agustus 2024	Bimbingan BAB 5 dan BAB 6 - Menambahkan hasil penelitian terkait yang selaras dengan topic - Menambahkan simpulan terkait implementasi dan evaluasi		
10.	2 Agustus 2024	ACC pengajuan ujian hasil KIAN		
11.	15 Agustus 2024	ACC revisi		

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi  
Ners



(Juko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.)  
NIP. 196909021992031002

Malang, 15 Agustus 2024  
Pembimbing KIAN

(Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.)  
NIP. 196512051989121001

## Lampiran 2 SOP Senam Hipertensi

Pengertian	Senam hipertensi merupakan salah satu cara pemeliharaan kesegaran jasmani atau latihan fisik yang dapat dilakukan untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress sehingga dapat meningkatkan aktivitas metabolisme
Tujuan	Meningkatkan kemampuan konsentrasi dan memudahkan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Selain itu, juga dapat memperkuat tulang, membantu menormalkan aliran darah dan melatih urat saraf yang kaku serta meningkatkan kesehatan jantung dan stamina tubuh.
Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap persiapan       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Persiapan lansia           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lansia diberi tahu tindakan yang akan dilakukan</li> <li>- Lansia dalam posisi berdiri</li> </ul> </li> <li>c) Persiapan lingkungan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruang yang tenang dan kondusif</li> <li>- Ruang yang cukup luas</li> </ul> </li> </ol> </li> <li>2) Tahap pelaksanaan       <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Gerakan pemanasan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian ke sisi yang lain</li> <li>- Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung</li> </ul> </li> <li>c) Gerakan inti           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakukan gerakan seperti jalan di tempat dengan lambaian kedua tangan searah</li> </ul> </li> </ol> </li> </ol>

	<p>dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas</li> <li>- Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya</li> <li>- Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya</li> <li>- Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian</li> <li>- Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus ke arah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan ke arah sebaliknya dan lakukan semampunya (Rani, 2020)</li> </ul> <p>d) Gerakan pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan</li> </ul>
--	--

	<p>dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Posisi tegap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama</li></ul> <p>3) Tahap Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Evaluasi<ul style="list-style-type: none"><li>- Menanyakan perasaan lansia setelah melakukan senam hipertensi</li><li>- Memberikan pujian atas keberhasilan lansia</li></ul></li><li>c) Rencana Tindak Lanjut<ul style="list-style-type: none"><li>- Menganjurkan lansia untuk melakukan senam hipertensi minimal seminggu sebanyak 2 kali</li></ul></li></ul>
--	--

Lampiran 3 Dokumentasi Kunjungan



Kunjungan 1  
12 Desember 2023



Kunjungan 2  
13 Desember 2023



Kunjungan 3  
14 Desember 2023