

LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Slow Deep Breathing

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi : 00
	SLOW DEEP BREATHING	Tanggal Terbit : Halaman :
Unit : Laboratorium Keperawatan		Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Tindakan yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat yang dapat menimbulkan efek relaksasi	
Indikasi	1. Pasien yang mengalami stress 2. Pasien dengan hipertensi (tekanan darah tinggi) 3. Pasien dengan kecemasan dan rasa nyaman	
Tujuan	1. Membantu pasien dalam merilekskan tubuh dan mengurangi kecemasan dan rasa nyaman 2. Membantu pasien dalam mengelola stress 3. Menurunkan tekanan darah 4. Meningkatkan fungsi organ	
Alat dan Bahan	1. Spigmanometer 2. Stetoskop	
Prosedur	Pelaksanaan : - a Tahap Pra Interaksi 1. Mengumpulkan data mengenai klien. 2. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan. 3. Mengukur tekanan darah klien. 4. Melakukan verifikasi tindakan pemberian <i>Slow Deep Breathing</i>. 5. Menyiapkan alat dan bahan. - b Tahap Orientasi 1. Memberikan salam kepada klien. 2. Menjelaskan prosedur dan tujuan	

	tindakan. 3. Melakukan kontrak waktu dan tempat. 4. Menanyakan persetujuan dan persiapan klien sebelum kegiatan dilakukan. c Tahap Kerja Langkah-langkah <i>Slow Deep Breathing</i> : 1. Atur posisi semifowler atau duduk. 2. Letakkan tangan di atas abdomen. 3. Anjurkan klien melakukan nafas dalam dan perlahan melalui hidung. Tarik nafas selama 3 detik, rasakan perut mengembang sata menarik nafas. 4. Tahan nafas selama 6 detik. 5. Kerutkan bibir, keluarkan nafas melalui mulut. 6. Hembuskan nafas secara perlahan selama 6 detik. 7. Ulangi langkah 1 sampai 6 selama 15 menit. 8. Lakukan terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dengan frekuensi 3 kali sehari. d Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan. 2. Menyampaikan rencana tindakan. 3. Pamit undur diri dari rumah klien dan keluarga.
Dokumentasi	1. Respon klien. 2. Kaji TTV.

Lampiran 2 Leaflet Manajemen Nutrisi Pada Penderita Hipertensi



DIET PADA

HIPERTENSI



Bahan Makanan yang diperbolehkan :

BAHAN MAKANAN SEGAR SEPERTI :		
Beras, ubi, mie, maizena, hunkwee, terigu, gula pasir.	Kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti kacang hijau, kacang merah, kacang kolo, tempe, tahu tawar, oncom	Minyak goreng, margarine tanpa garam, sayuran dan buah-buahan segar

Bumbu seperti : bawang merah, bawang putih, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, salam, sereh, dll

Cara Memasak yang dianjurkan :

- Dalam menumis atau memasak sebaiknya menggunakan mentega atau margarine yang tidak mengandung natrium (garam).
- Untuk memperbaiki rasa masakan yang tawar, dapat digunakan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, gula, cuka, kunyit, daun salam, dan asam.
- Dengan menggoreng, menumis, pepes, kukus atau memanggang juga dapat meninggikan / menambah rasa masakan sehingga tidak terasa tawar.



Image by Freepik




www.p2ptm.kemkes.go.id

[@p2ptmkemenkesRI](https://www.facebook.com/p2ptmkemenkesRI)

[@p2ptmkemenkesRI](https://twitter.com/p2ptmkemenkesRI)

[@p2ptmkemenkesRI](https://www.instagram.com/p2ptmkemenkesRI)

Lampiran 3 Foto Dokumentasi



Lampiran 4 Lembar Bimbingan



**PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES
KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Agustina Biwin Astuti

NIM : P17212235111

Nama Pembimbing : Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	28 November 2024	- Bimbingan Via Online mengenai Judul KIAN yang akan digunakan. (Mencari jurnal-jurnal terkait untuk membantu dalam pemilihan judul yang tepat)		
2.	2 Desember 2024	- Bimbingan Via Online mengenai Judul KIAN. (Merevisi Judul KIAN dengan pemilihan intervensi yang tepat dan didukung dengan jurnal-jurnal penelitian terdahulu)		
3.	5 Desember 2024	- Bimbingan Via Online mengenai kepastian Judul KIAN dan Bab 1 (Memperhatikan intervensi yang akan dilakukan dan menggunakan referensi judul yang sesuai)		
4.	24 Januari 2025	- Bimbingan (Luring) Bab 1 (Bab 1 sistematika disesuaikan dengan buku panduan, dari penyakit prevalensi dst, kemudian sesuaikan dari tujuan dan manfaat penelitian) - Bimbingan Bab 2 (Penulisan Bab 2 disesuaikan dengan urutan penyakit dst, penulisan diagnosis, luaran, intervensi disesuaikan dengan buku sdi, siki, siki) - Bimbingan Bab 3 (Bab 3 disesuaikan dengan membuat askep keluarga)		
5.	7 Februari 2025	- Bimbingan (Luring) Bab 1-6 (Sesuaikan dengan panduan, isi pembahasan, melengkapi lampiran berupa foto dokumentasi)		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
		dan leaflet. Menambahkan daftar isi dan abstrak)		
6.	19 Februari 2025	- Bimbingan Bab 1-6 dan melengkapi yang kurang) - ACC sidang KLAN (Memperhatikan keperluan sidang dan melengkapi pendaftaran sidang)		

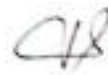
Malang, 19 Februari 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Profesi
Ners



(Joko Wiyono, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom)
NIP.19690511 1992031004

Pembimbing KLAN



(Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIP.19670519 1991032001