

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur Hidroterapi

 <b>Kemenkes Poltekkes Malang</b>	<b>STANDAR OPERASIONAL PEROSUDUR HIDROTERAPI</b>
Pengertian	Hidroterapi adalah terapi air hangat yang membantu mengurangi nyeri, melancarkan peredaran darah, dan mempercepat pemulihan (McCarthy, 2016).
Tujuan & Manfaat	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Untuk menurunkan tekanan darah</li><li>2. Mengurangi Stres dan Kecemasan</li><li>3. Meningkatkan Sirkulasi Darah</li><li>4. Membantu Tidur yang Lebih Nyenyak</li><li>5. Mengurangi Nyeri dan Ketegangan Otot</li><li>6. Sebagai Alternatif Pengobatan <i>Non-Farmakologis</i></li></ol>
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Relaksasi dan Pengurangan Stres</li><li>2. Peningkatan Sirkulasi Darah</li><li>3. Pengurangan Nyeri</li><li>4. Latihan Fisik yang Aman</li><li>5. Peningkatan Mobilitas</li></ol>
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Penyakit Jantung Parah</li><li>2. Tekanan Darah Rendah</li><li>3. Diabetes dengan Komplikasi</li><li>4. Infeksi atau Luka Terbuka</li><li>5. Kondisi Medis Lain</li></ol>
Alat & Bahan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Air hangat dengan suhu sekitar 40°C</li><li>2. Baskom</li><li>3. Handuk, dan</li><li>4. Alat pengukur tekanan darah.</li></ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Terapi</li><li>2. Persiapan Peralatan dan Lingkungan Menyiapkan air hangat dengan suhu sekitar 40°C, baskom untuk merendam kaki, handuk, dan alat pengukur tekanan darah.</li><li>3. Pelaksanaan Hidroterapi: Merendam kaki pasien dalam air hangat selama 15 menit, biasanya dilakukan pada sore hari untuk memberikan efek relaksasi yang optimal.</li><li>4. Pengeringan dan Perawatan Pasca Terapi: Setelah perendaman, kaki dikeringkan dengan handuk bersih untuk mencegah kelembaban yang dapat menyebabkan infeksi.</li><li>5. Pengukuran Tekanan Darah Setelah Terapi Tekanan darah diukur kembali untuk mengevaluasi efek terapi.</li></ol>

Lampiran 2. Standar Operasional Prosedur *Buerger Allen Exercise*

 <b>Kemenkes Poltekkes Malang</b>	<b>STANDAR OPERASIONAL PEROSEUDUR BUERGER ALLEN EXERCISE</b>
<b>Pengertian</b>	<i>Buerger Allen Exercise</i> adalah terapi gerakan yang memanfaatkan perubahan posisi kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah perifer (Nungrum <i>et al.</i> , 2023).
<b>Tujuan &amp; Manfaat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan kemampuan berjalan, mengurangi nekrosis, mengurangi vena emboli mengurangi nyeri, mengurangi pembengkakan, dan sianosis</li> <li>2. Pencegahan penyakit pembuluh darah perifer pada Hipertensi</li> </ol>
<b>Indikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meningkatkan Sirkulasi Darah</li> <li>2. Menurunkan Tekanan Darah</li> <li>3. Meningkatkan Kesehatan Vaskular</li> <li>4. Meningkatkan Mobilitas</li> </ol>
<b>Kontraindikasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kondisi Kardiovaskular Serius</li> <li>2. Infeksi Aktif</li> <li>3. Nyeri yang Tidak Terkendali</li> <li>4. Kondisi Medis Lain</li> </ol>
<b>Alat &amp; Bahan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bantal/penyangga kaki</li> <li>2. Tempat tidur atau kursi nyaman</li> </ol>
<b>Prosedur</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan klien berbaring terlentang selama <math>\pm</math> 3 menit agar klien lebih rileks saat pelaksanaan latihan fisik ini</li> <li>2. Kemudian lakukan perubahan posisi kaki <math>\pm</math> 45° selama <math>\pm</math> 3 menit menggunakan penyangga seperti bantal dan melakukan gerakan telapak kaki di regangkan ke atas dan renggangkan kaki kembali kebawah.</li> <li>3. Gerakan selanjutnya melakukan posisi duduk dipinggir tempat tidur atau kursi dengan posisi kaki menggantung serta melakukan gerakan telapak kaki ke atas semaksimal mungkin dan regangkan telapak kaki ke arah bawah selama <math>\pm</math> 3 menit.</li> <li>4. Dilanjutkan gerakan menggerakkan pergelangan kaki selama 3 menit kearah samping luar dan kearah samping dalam</li> <li>5. Kemudian gerakan menekuk jari-jari kaki ke bawah dan tarik jari-jari kaki ke atas selama kurang lebih 3 menit.</li> <li>6. Kembali berbaring di tempat tidur selama 3 menit.</li> </ol>

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

**1. Pengukuran Tekanan Darah**



**2. Hidroterapi (Rendam kaki dengan air hangat)**



### 3. Terapi Bueger Ellen Exercise



Lampiran 4. Lembar observasi pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi hidroterapi dan *bueger allen exercise*

Nama	Tanggal					
	25 april 2025		26 april 2025		27 april 2025	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Ny W	168/100 mmHg	145/90 mmHg	145/90 mmHg	130/90 mmHg	130/90 mmHg	120/80 mmHg

## Lampiran 5. Turnitin

### PENERAPAN HIDROTERAPI DAN BURGER ALLEN EXERCISE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA ANGGOTA KELUARGA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MASALAH MANAJEMEN KESEHATAN KELUARGA TIDAK EFEKTIF DI WILAYAH KERJA P

#### ORIGINALITY REPORT

<b>16%</b>	<b>16%</b>	<b>5%</b>	<b>14%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

#### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>www.scribd.com</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>e-journal.lppmdianhusada.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repository.universitalirsyad.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.depokpos.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>www.slideshare.net</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repository.stikesdrsoebandi.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>repository.poltekkes-kaltim.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>eprints.kertacendekia.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repo.poltekkesbandung.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

Lampiran 6 Lembar Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Nurahma Wati  
 NIM : P17212245021  
 Nama Pembimbing : Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	4 Januari 2025	Sesuaikan judul dengan panduan KIAN		
2	14 Januari 2025	Judul lebih inovasi , ACC judul		
3	19 Mei 2025	BAB 1 fokus pada masalah, skala, kronologi, solusi (MSKS) dan tujuan penulisan disesuaikan dengan panduan KIAN		
4	22 Mei 2025	BAB 2 teorinya konsep penyakit, konsep keperawatan, konsep intervensi, dan <i>evidence basenya</i>		
5	28 Mei 2025	BAB 3 Sesuaikan dengan panduan KIAN Mulai metode sampai pengumpulan data		
6	30 Mei 2025	BAB 4 Analisa data disesuaikan dengan data diagnosis namun dibuat kata2 operasional		
7	4 Juni 2025	BAB 5 Sesuaikan dengan panduan mulai pembahasan analisis pengajian, diagnosa, intervensi, implemtasi dan evaluasi		
8	9 Juni 2025	BAB 6 Sesuaikan panduan KIAN, Kesimpulan menjawab tujuan		
9	12 Juni 2025	Absrak menambahkan metode pengumpulan data dan Discucion ACC Maju sidang tanggal 20 Juni 2025		
10	27 Juni 2025	Revisi Ujian Sidang		
11	30 Juni 2025	ACC Revisi Ujian Sidang		

Malang, ..... 2025

Mengetahui,  
 Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners

Pembimbing KIAN



**Joko Wivono, S.Kep., M. Kep., Sp.,Kom**  
 NIP.196909021992031002

**Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
 NIP.196512151997032001

Lampiran 7 Lembar Revisi

1. Lembar revisi ketua penguji



**LEMBAR REVISI UJIAN  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS JURUSAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama : Nurahma Wati  
NIM : P17212245021  
Nama Penguji : Joko Wiyono, S.Kp., M. Kep., Sp.,Kom  
Penguji : Ketua Penguji  
Judul KIAN : Penerapan Hidroterapi Dan *Burger Allen Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang  
Tanggal Ujian : 20 Juni 2025

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI	KETERANGAN	TANDA TANGAN
1	BAB 2/ Hal.57	Menambahkan patofisiologis <i>buger allen exercise</i> dalam menurunkan tekanan darah	Sudah Direvisi	
2	BAB 6/ Hal. 122	Menambahkan kesimpulan bahwa penurunan tekanan darah pada anggota keluarga penderita hipertensi tidak hanya dicapai melalui terapi hidroterapi dan <i>Burger Allen Exercise</i> , tetapi juga didukung oleh intervensi lainnya seperti edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, anjuran konsumsi buah dan sayur, menghindari gorengan dan makanan asin, olahraga rutin, tidak merokok, serta kepatuhan minum obat antihipertensi.	Sudah Direvisi	
3	BAB 6/ Hal. 123	Menambahkan saran bahwa tidak hanya melanjutkan terapi hidroterapi dan <i>Burger Allen Exercise</i> untuk menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga penderita hipertensi, tetapi dapat melanjutkan intervensi lainnya yang telah diberikan, seperti edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, konsumsi buah dan sayur, menghindari gorengan serta makanan asin, rutin berolahraga, tidak merokok, dan patuh mengonsumsi obat antihipertensi.	Sudah Direvisi	

Malang, 01 Juli 2025  
Ketua Penguji,

**Joko Wiyono, S.Kp., M. Kep., Sp.,Kom**  
NIP.196909021992031002

2. Lembar Revisi Penguji I



**LEMBAR REVISI UJIAN  
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)  
PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS JURUSAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama : Nurahma Wati  
 NIM : P17212245021  
 Nama Penguji : Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep  
 Penguji : Penguji I  
 Judul KIAN : Penerapan Hidroterapi Dan *Burger Allen Exercise* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Anggota Keluarga Penderita Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang  
 Tanggal Ujian : 20 Juni 2025

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI	KETERANGAN	TANDA TANGAN
1	Hal. V	Menambahkan pada kata pengantar sebagai ketua penguji	Sudah Direvisi	
2	BAB 4/ Hal.89-94	Menuliskan terapi hidroterapi dan <i>Burger Allen Exercise</i> pada implementasi	Sudah Direvisi	
3	BAB 4/ Hal. 101-102	Pada evaluasi keperawatan dengan diagnosa keperawatan perilaku, Jika selama 3 hari berturut-turut belum teratasi maka menuliskan rencana intervensi dilanjutkan oleh keluarga	Sudah Direvisi	
4	BAB 4/ Hal.103	Hasil intervensi hidroterapi dan <i>Burger Allen Exercise</i> dibuat grafik pada evaluasi	Sudah Direvisi	
5	BAB 5/ Hal. 104	Pembahasan dipertajam dari jurnal orang lain	Sudah Direvisi	

Malang, 05 Juli 2025  
 Penguji I,

**Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep**  
**NIP.196512151997032001**