



---

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Sdr/i Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta:

Nama : Siti Nurhayati

NIM : 2024121057

Akan mengadakan penelitian dengan judul pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menggunakan terapi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE). Informasi yang diberikan oleh pasien akan dijaga kerahasiaan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Sdr/i menyetujui maka dengan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Sdr/i untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya ajukan dalam lembaran kuesioner. Akan tetapi jika Bapak/Ibu/Sdr/i tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan bagi Bapak/Ibu/Sdr/i.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu/Sdr/i menjadi responden, saya ucapkan terima kasih

Hormat Saya  
Peneliti

Siti Nurhayati  
NIM 202412105



---

Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah membaca dan memahami penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh :

Nama : Siti Nurhayati

NIM : 2024121057

Judul : Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) Terhadap tekanan darah pada Pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan merugikan saya, oleh karena itu saya bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

Sragen, ..... 2025

Responden

.....

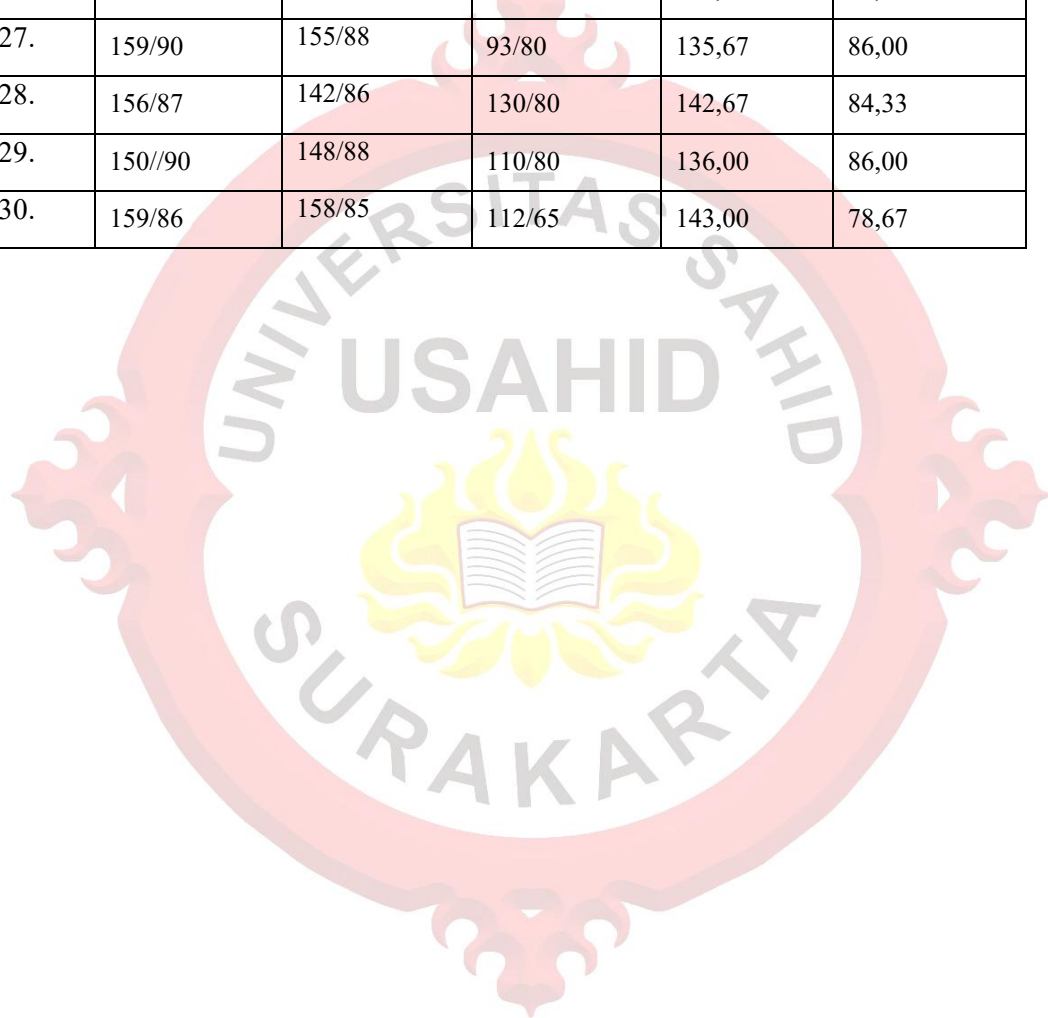
- 
1. Umur Bapak/Ibu/saudara (i) : ..... tahun
2. Jenis Kelamin : ( ) Laki-laki  
( ) Perempuan
3. Riwayat Keluarga : ( ) Ada hipertensi  
( ) Tidak ada
4. Riwayat Merokok : ( ) Tidak Merokok  
( ) Merokok
5. Riwayat Alkohol : ( ) Tidak Alkohol  
( ) Alkohol
6. Obat Anti Hipertensi :

Lampiran 4 Lembar Observasi Tekanan Darah

LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH SEBELUM DAN  
SESUDAH *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE*  
(ANBE).

| No<br>RESP. | Pengukuran<br>Hari 1 | Pengukuran<br>Hari 2 | Pengukuran<br>Hari 3 | Rata-rata<br>Sistole | Rata-rata<br>Diastole |
|-------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.          | 145/90               | 140/90               | 121/89               | 135,33               | 89,67                 |
| 2.          | 159/99               | 150/99               | 140/99               | 149,67               | 99,00                 |
| 3.          | 158/99               | 150/99               | 149/86               | 152,33               | 94,67                 |
| 4.          | 150/89               | 140/88               | 136/63               | 142,00               | 80,00                 |
| 5.          | 140/90               | 140/80               | 138/70               | 139,33               | 80,00                 |
| 6.          | 152/89               | 150/89               | 140/90               | 147,33               | 89,33                 |
| 7.          | 142/97               | 142/90               | 140/82               | 141,33               | 89,67                 |
| 8.          | 150/99               | 150/98               | 139/96               | 146,33               | 97,67                 |
| 9.          | 150/91               | 150/90               | 143/85               | 147,67               | 88,67                 |
| 10.         | 132/85               | 130/84               | 100/81               | 120,67               | 83,33                 |
| 11.         | 159/86               | 158/86               | 150/85               | 155,67               | 85,67                 |
| 12.         | 135/90               | 135/88               | 129/87               | 133,00               | 88,33                 |
| 13.         | 155/88               | 152/86               | 138/85               | 148,33               | 86,33                 |
| 14.         | 154/94               | 152/94               | 140/84               | 148,67               | 90,67                 |
| 15.         | 159/90               | 158/88               | 132/82               | 149,67               | 86,67                 |
| 16.         | 153/99               | 152/98               | 126/73               | 143,67               | 90,00                 |
| 17.         | 157/94               | 156/92               | 121/85               | 144,67               | 90,33                 |
| 18.         | 150/90               | 148/88               | 100/68               | 132,67               | 82,00                 |
| 19.         | 158/94               | 155/90               | 134/72               | 149,00               | 85,33                 |
| 20.         | 142/99               | 142/98               | 126/75               | 136,67               | 90,67                 |
| 21.         | 150/99               | 145/92               | 120/70               | 138,33               | 87,00                 |
| 22.         | 158/94               | 150/88               | 134/72               | 147,33               | 84,67                 |

| No RESP. | Pengukuran Hari 1 | Pengukuran Hari 2 | Pengukuran Hari 3 | Rata-rata Sistole | Rata-rata Diastole |
|----------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 23.      | 159/98            | 158/88            | 135/70            | 150,67            | 85,33              |
| 24.      | 150/95            | 150/90            | 125/85            | 141,67            | 90,00              |
| 25.      | 155/90            | 156/90            | 127/80            | 146,00            | 86,67              |
| 26.      | 138/99            | 148/88            | 119/81            | 135,00            | 89,33              |
| 27.      | 159/90            | 155/88            | 93/80             | 135,67            | 86,00              |
| 28.      | 156/87            | 142/86            | 130/80            | 142,67            | 84,33              |
| 29.      | 150//90           | 148/88            | 110/80            | 136,00            | 86,00              |
| 30.      | 159/86            | 158/85            | 112/65            | 143,00            | 78,67              |



Lampiran 5 SOP ANBE

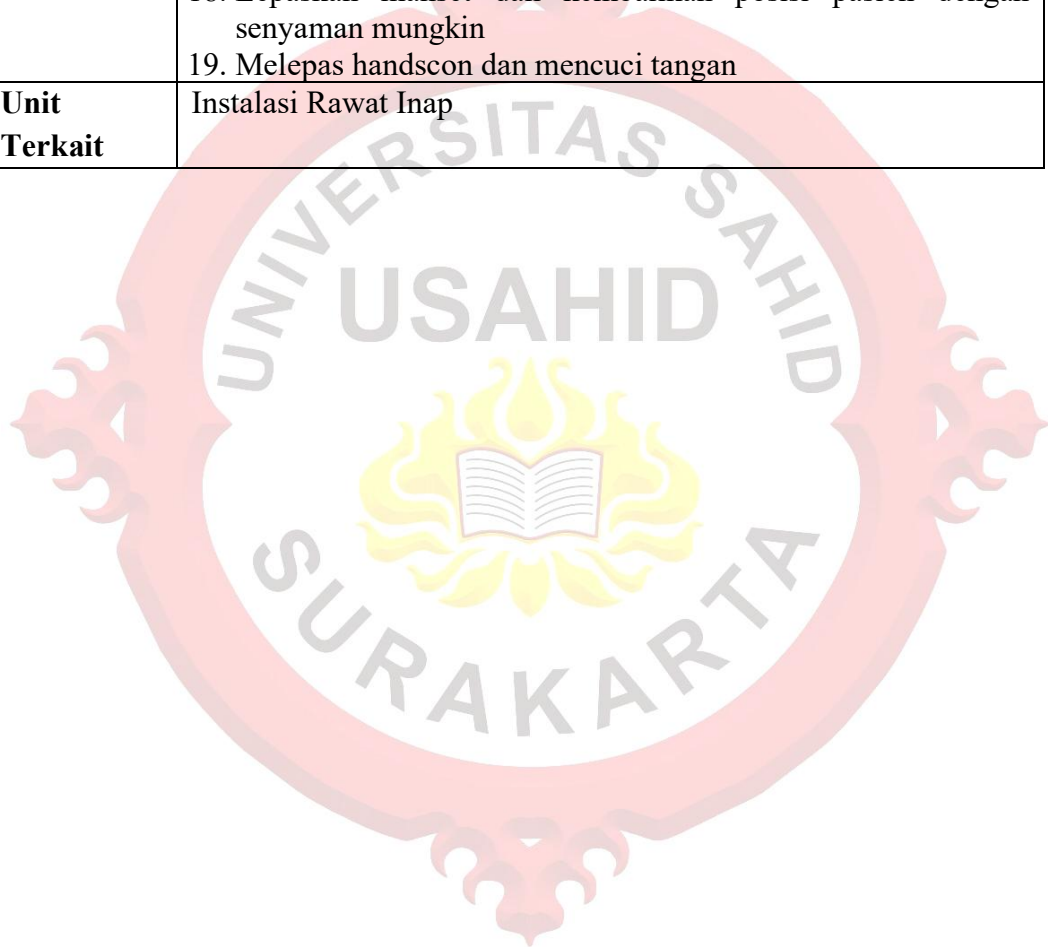
|  | <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI</b><br><b><i>ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE)</i></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                   | No. Dokumen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Halaman     |
|                                                                                   | Tanggal Terbit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ditetapkan: |
| <b>Pengertian</b>                                                                 | <p>Teknik pernafasan dengan menggunakan kedua lubang hidung secara bergantian dengan cara menghirup nafas melalui lubang hidung kanan dan menghembuskan nafas melalui lubang hidung kiri dan sebaliknya.</p> <p><i>Alternate nostril breathing exercise</i> akan efektif dilakukan 2 kali sehari dalam 10-15 menit, selama 3 hari.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |
| <b>Manfaat</b>                                                                    | <p>Manfaat dari terapi teknik <i>alternate nostril breathing exercise</i> adalah menenangkan pikiran, menenangkan kecemasan, meningkatkan pemikiran yang jernih, menurunkan denyut jantung, mempertahankan suhu tubuh.. Keuntungan lain menggunakan terapi <i>alternate nostril breathing exercise</i> adalah lebih mudah dipelajari, hemat biaya dan tidak memerlukan peralatan atau investasi waktu yang besar.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |             |
| <b>Alat dan Bahan</b>                                                             | Jam tangan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
| <b>Prosedur</b>                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan</li> <li>2. Atur pasien dengan posisi <i>semi-fowler</i> atau <i>fowler</i></li> <li>3. Tutup lubang hidung kanan dengan menggunakan ibu jari kanan. Tarik nafas dalam dengan menggunakan lubang hidung kiri selama 5 kali hitungan</li> <li>4. Tutup lubang hidung kiri dengan menggunakan jari manis kanan dan tahan 3 kali hitungan</li> <li>5. Buka lubang hidung kanan dan hembusan 5 kali hitungan dengan tetap menutup lubang hidung kiri</li> <li>6. Tutup lubang hidung kiri dengan menggunakan jari manis kanan. Tarik nafas dalam dengan menggunakan lubang hidung kanan selama 5 kali hitungan</li> <li>7. Tutup lubang hidung kanan dengan menggunakan ibu jari kanan dan tahan 3 kali hitungan</li> <li>8. Buka lubang hidung kiri dan hembuskan 5 kali hitungan dengan tetap menutup lubang hidung kanan</li> <li>9. Lakukan secara bergantian dengan teknik yang sama selama 10-15 menit.</li> </ol> |             |
| <b>Unit Terkait</b>                                                               | Instalasi Rawat Inap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |



Lampiran 6 SOP Mengukur Tekanan Darah

|  | <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR MENGUKUR<br/>TEKANAN DARAH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                                   | No. Dokumen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Halaman     |
|                                                                                   | Tanggal Terbit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ditetapkan: |
| <b>Pengertian</b>                                                                 | Melakukan pengukuran tekanan darah (hasil dari curah jantung dan tekanan darah perifer) dengan menggunakan spygnomanometer dan stetokop.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
| <b>Tujuan</b>                                                                     | Mengukur tekanan darah untuk mendapatkan data objektif sebagai dasar mendeteksi penyakit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |             |
| <b>Alat dan Bahan</b>                                                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ATK</li> <li>2. Handscon</li> <li>3. Tensimeter Digital</li> <li>4. Rekam medis</li> <li>5. Baki / nampan</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |
| <b>Prosedur</b>                                                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cuci tangan</li> <li>2. Memakai handscon</li> <li>3. Masukkan ujung pipa manset pada bagian alat.</li> <li>4. Perhatikan arah masuknya perekat manset</li> <li>5. Gunakan ukuran manset yang sesuai.</li> <li>6. Pasang manset sekitar 2,5 cm di atas fossa antecubital.</li> <li>7. Hindari pemasangan manset di atas pakaian.</li> <li>8. Kencangkan manset</li> <li>9. Setelah manset terpasang dengan baik, pastikan pasien duduk dengan posisi kaki tidak menyilang tetapi kedua telapak kaki datar menyentuh lantai. Letakkan lengan kanan responden di atas meja sehingga manset yang sudah terpasang sejajar dengan jantung pasien.</li> <li>10. Tekan tombol “START/STOP” untuk mengaktifkan alat.</li> <li>11. Instruksikan pasien untuk tetap duduk tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran.</li> <li>12. Biarkan lengan dalam posisi tidak tegang dengan telapak tangan terbuka ke atas. Pastikan tidak ada lekukan pada pipa manset. Jika pengukuran selesai, manset akan mengempis kembali dan hasil pengukuran akan muncul. Alat akan menyimpan hasil pengukuran secara otomatis.</li> <li>13. Tekan “START/STOP” untuk mematikan alat. Jika Anda lupa untuk mematikan alat, maka alat akan mati dengan sendirinya dalam 5 menit. Pengukuran dilakukan dua kali, jarak antara dua pengukuran sebaiknya antara 2 menit dengan melepaskan manset pada lengan.</li> </ol> |             |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <p>14. Apabila hasil pengukuran satu dan kedua terdapat selisih &gt; 10 mmHg, ulangi pengukuran ketiga setelah istirahat selama 10 menit dengan melepaskan manset pada lengan.</p> <p>15. Apabila pasien tidak bisa duduk, pengukuran dapat dilakukan dengan posisi berbaring, dan catat kondisi tersebut di lembar catatan.</p> <p>16. Lepaskan udara dari manset dengan kecepatan sedang (3mmHg/detik).</p> <p>17. Ukur tekanan darah 3 kali dengan selang waktu 1-2 menit. Lakukan pengukuran tambahan bila hasil pengukuran pertama dan kedua berbeda &gt;10 mmHg.</p> <p>18. Lepaskan manset dan kembalikan posisi pasien dengan nyaman mungkin</p> <p>19. Melepas handscon dan mencuci tangan</p> |
| <b>Unit<br/>Terkait</b> | Instalasi Rawat Inap                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |





## Lampiran 7 Jadwal Penelitian

## JADWAL PENELITIAN

| No | Kegiatan                  | Bulan   |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
|----|---------------------------|---------|---|---|---|----------|---|---|---|-------|---|---|---|---|-------|---|---|---|
|    |                           | Januari |   |   |   | Februari |   |   |   | Maret |   |   |   |   | April |   |   |   |
|    |                           | 1       | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 1     | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Memilih Judul             |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 2. | Studi Pendahuluan         |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 3. | Menyusun Proposal         |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 4. | Seminar Proposal          |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 5. | Revisi Proposal           |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 6. | Sosialisasi dan Perijinan |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |
| 7. | Pelaksanaan Penelitian    |         |   |   |   |          |   |   |   |       |   |   |   |   |       |   |   |   |

| No  | Kegiatan                    | Bulan |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
|-----|-----------------------------|-------|---|---|---|------|---|---|---|---|------|---|---|---|---------|---|---|---|
|     |                             | Juni  |   |   |   | Juni |   |   |   |   | Juli |   |   |   | Agustus |   |   |   |
|     |                             | 1     | 2 | 3 | 4 | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 1    | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 |
| 8.  | Pelaksanaan Penelitian      |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 9.  | Analisis Data               |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 10. | Penyusunan Laporan          |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 11. | Seminar Hasil Penelitian    |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 12. | Revisi Hasil Penelitian     |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 13. | Sidang Skripsi              |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |
| 14. | Penyerahan Hasil Penelitian |       |   |   |   |      |   |   |   |   |      |   |   |   |         |   |   |   |

Lampiran 8 Pelaksanaan Penelitian



| No | TARIKH/TAHUN | JENIS PERUBAHAN | DUR/HAJ    | URAIAN                                                                                                                                                                                                                    | TAMBAH LANGKAH |
|----|--------------|-----------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1  | 22-1-2019    | Amik            | I          | <ul style="list-style-type: none"> <li>penulisan</li> <li>18 tambahan still pendahuluan</li> <li>Revisi teori tambahan definisi</li> <li>Amplifikasi instrumen</li> </ul>                                                 | C              |
| 2  | 10-3-2019    | Amik            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi judul</li> </ul>                                                                                                                                                            | C              |
| 3  | 20-3-2019    | Amik            | I, II      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi isi</li> <li>Isi tabel</li> <li>penyertaan makalah Amik</li> <li>TOP Amik</li> <li>Flowchart</li> <li>daftar pustaka &amp; referensi</li> <li>gubahan penelitian</li> </ul> | C              |
| 4  | 10-4-2019    | Amik            | I, II, III | Acc                                                                                                                                                                                                                       | C              |
| 5  | 24-6-2019    | Amik            |            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi isi &amp; Diagram</li> <li>Isi</li> </ul>                                                                                                                                   | C              |
| 6  | 1-7-2019     | Amik            | I-V        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Revisi isi</li> <li>Revisi daftar pustaka</li> </ul>                                                                                                                               | C              |
| 7  | 10-7-2019    | Amik            | I-V        | Acc. revisi isi                                                                                                                                                                                                           | C              |

| NO | TARIKH/TAHUN | DOKUMEN | NO/HS   | ISI                                                                                                                                                                                                                 | TANDA TANGAN |
|----|--------------|---------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 27-1-2019    | Amik    | I       | <ul style="list-style-type: none"> <li>penulisan</li> <li>18 tambahan studi pendahuluan</li> <li>Menyusun teori berdasarkan wawancara</li> <li>Amplifikasi instrumen</li> </ul>                                     |              |
| 2  | 10-3-2019    | Amik    |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Melinsi 'gaji'</li> </ul>                                                                                                                                                    |              |
| 3  | 20-3-2019    | Amik    | I, II   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Baiter 10</li> <li>Isi terluar</li> <li>pena nakhari Amik</li> <li>POP Amik</li> <li>flowchart</li> <li>daftar pustaka &amp; referensi</li> <li>gajian penelitian</li> </ul> |              |
| 4  | 10-4-2019    | Amik    | III, IV | Acc                                                                                                                                                                                                                 |              |
| 5  | 24-6-2019    | Amik    |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>11, 12, 13 - Pop</li> <li>Isi</li> </ul>                                                                                                                                     |              |
| 6  | 6-7-2019     | Amik    | 1-8     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amik 111</li> <li>Amik 1212 pustaka</li> </ul>                                                                                                                               |              |
| 7  | 20-7-2019    | Amik    | 1-8     | Acc 1112 1113                                                                                                                                                                                                       |              |



| KORUS / KOSORUS / TA |                    |                   |            |                                                                            |                   |
|----------------------|--------------------|-------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| NO                   | PRODI/TAHUN        | LEMB. PERFORMANSI | BAR/ISIL   | ISILAH                                                                     | LEMB. PERFORMANSI |
| 1                    | 27-3-2018          | Vlati Dyah        | Judul      | Art. judul                                                                 | dit               |
| 2                    | 28-3-2018          | Vlati Dyah        | SAB I      | - Lahir Jelakang                                                           | dit               |
| 3                    | Koran, 11/20<br>4  | Vlati Dyah        | SAB I - II | - Peris. Puncak Sempit<br>- - - - -<br>- - - - -<br>- - - - -<br>- - - - - | dit               |
| 4                    | Jun'18, 11/20<br>4 | Vlati Dyah        | SAB I - II | Art. Sijon                                                                 | dit               |
| 5                    | Raka, 25/25<br>6   | Vlati Dyah        | SAB I - V  | - Raka pembaharuan gambar jurnal<br>- - - - -<br>- - - - -                 | dit               |
| 6                    | Koran, 14/25<br>6  | Vlati Dyah        | SAB I - V  | Art. Sijon Sijon                                                           | dit               |





Lampiran 10

### DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK KONTROL

| No. | Nama<br>(Inisial) | Usia | Jenis Kelamin<br>(L/P) | Riwayat<br>Keluarga | Riwayat<br>Merokok | Riwayat<br>Alkohol | Riwayat<br>Obat<br>Hipertensi | Tekanan darah<br>sebelum<br>pemberian<br><i>ANBE</i> | Tekanan darah<br>setelah<br>pemberian<br><i>ANBE</i> |
|-----|-------------------|------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.  | NY. M             | 65   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 145/90                                               | 121/89                                               |
| 2.  | TN. S             | 50   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | > 1 Jenis                     | 159/99                                               | 140/99                                               |
| 3.  | TN. S             | 59   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | > 1 Jenis                     | 158/99                                               | 149/86                                               |
| 4.  | NY. J             | 69   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | 1 Jenis                       | 150/89                                               | 136/63                                               |
| 5.  | NY. T             | 49   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 140/90                                               | 138/70                                               |
| 6.  | NY. S             | 56   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 152/89                                               | 140/90                                               |
| 7.  | NY. S             | 59   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 142/97                                               | 140/82                                               |
| 8.  | NY. T             | 41   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 150/99                                               | 139/96                                               |
| 9.  | NY. S             | 75   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 150/91                                               | 143/85                                               |
| 10. | NY. EW            | 61   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 132/85                                               | 100/81                                               |
| 11. | NY. S             | 59   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | 1 Jenis                       | 159/86                                               | 150/85                                               |
| 12. | TN. HIS           | 65   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 135/90                                               | 129/87                                               |
| 13. | TN. W             | 59   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 155/88                                               | 138/85                                               |



| No. | Nama<br>(Inisial) | Usia | Jenis Kelamin<br>(L/P) | Riwayat<br>Keluarga | Riwayat<br>Merokok | Riwayat<br>Alkohol | Riwayat<br>Obat<br>Hipertensi | Tekanan darah<br>sebelum<br>pemberian<br><i>ANBE</i> | Tekanan darah<br>setelah<br>pemberian<br><i>ANBE</i> |
|-----|-------------------|------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 14. | TN. KHS           | 87   | Laki-laki              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 154/94                                               | 140/84                                               |
| 15. | NY. S             | 80   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | 1 Jenis                       | 159/90                                               | 132/82                                               |





### DATA HASIL PENELITIAN KELOMPOK INTERVENSI

| No. | Nama<br>(Inisial) | Usia | Jenis Kelamin<br>(L/P) | Riwayat<br>Keluarga | Riwayat<br>Merokok | Riwayat<br>Alkohol | Riwayat<br>Obat<br>Hipertensi | Tekanan darah<br>sebelum<br>pemberian<br><i>ANBE</i> | Tekanan darah<br>setelah<br>pemberian<br><i>ANBE</i> |
|-----|-------------------|------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.  | TN. SPS           | 70   | Laki-laki              | Ya                  | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 153/99                                               | 126/73                                               |
| 2.  | NY. RPM           | 36   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 157/94                                               | 121/85                                               |
| 3.  | TN. S             | 55   | Laki-laki              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 150/90                                               | 100/68                                               |
| 4.  | NY. SR            | 78   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 158/94                                               | 134/72                                               |
| 5.  | TN. S             | 47   | Laki-laki              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 142/99                                               | 126/75                                               |
| 6.  | TN. S             | 59   | Laki-laki              | Ya                  | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 150/99                                               | 120/70                                               |
| 7.  | TN. D             | 60   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 158/94                                               | 134/72                                               |
| 8.  | NY. K             | 59   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 159/98                                               | 135/70                                               |
| 9.  | TN. AS            | 56   | Laki-laki              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 150/95                                               | 125/85                                               |
| 10. | TN. SZ            | 30   | Laki-laki              | Ya                  | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 155/90                                               | 127/80                                               |
| 11. | NY. S             | 55   | Perempuan              | Tidak               | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 138/99                                               | 119/81                                               |
| 12. | TN. S             | 47   | Laki-laki              | Tidak               | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 159/90                                               | 93/80                                                |



| No. | Nama<br>(Inisial) | Usia | Jenis Kelamin<br>(L/P) | Riwayat<br>Keluarga | Riwayat<br>Merokok | Riwayat<br>Alkohol | Riwayat<br>Obat<br>Hipertensi | Tekanan darah<br>sebelum<br>pemberian<br><i>ANBE</i> | Tekanan darah<br>setelah<br>pemberian<br><i>ANBE</i> |
|-----|-------------------|------|------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 13. | TN. HP            | 66   | Laki-laki              | Ya                  | Merokok            | Tidak              | 1 Jenis                       | 156/87                                               | 130/80                                               |
| 14. | NY. S             | 49   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | 1 Jenis                       | 150//90                                              | 110/80                                               |
| 15. | NY. Y             | 61   | Perempuan              | Ya                  | Tidak              | Tidak              | > 1 Jenis                     | 159/86                                               | 112/65                                               |



## Lampiran 11 Hasil Uji SPSS

Usia

### Case Processing Summary

|      | Cases |         |         |         |       |         |
|------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|      | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|      | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Usia | 15    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 15    | 100.0%  |

### Case Processing Summary

|                 | Cases |         |         |         |       |         |
|-----------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                 | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                 | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Usia Intervensi | 15    | 100.0%  | 0       | 0.0%    | 15    | 100.0%  |

### Jenis Kelamin Kontrol

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-lak  | 5         | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | Perempuan | 10        | 66.7    | 66.7          | 100.0              |
|       | Total     | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Riwayat Keluarga Kontrol

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak | 8         | 53.3    | 53.3          | 53.3               |
|       | Ya    | 7         | 46.7    | 46.7          | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |



### Obat HT Kontrol

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | > 1 Jeni | 10        | 66.7    | 66.7          | 66.7               |
|       | 1 Jenis  | 5         | 33.3    | 33.3          | 100.0              |
|       | Total    | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Jenis Kelamin Intervensi

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Laki-lak  | 9         | 60.0    | 60.0          | 60.0               |
|       | Perempuan | 6         | 40.0    | 40.0          | 100.0              |
|       | Total     | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Riwayat Keluarga Intervensi

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak | 7         | 46.7    | 46.7          | 46.7               |
|       | Ya    | 8         | 53.3    | 53.3          | 100.0              |
|       | Total | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Obat HT Intervensi

|       |          | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | > 1 Jeni | 8         | 53.3    | 53.3          | 53.3               |
|       | 1 Jenis  | 7         | 46.7    | 46.7          | 100.0              |
|       | Total    | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |



### Riwayat Merokok Kontrol

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Merokok | 4         | 26.7    | 26.7          | 26.7               |
|       | Tidak   | 11        | 73.3    | 73.3          | 100.0              |
|       | Total   | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Riwayat Merokok Intervensi

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Merokok | 6         | 40.0    | 40.0          | 40.0               |
|       | Tidak   | 9         | 60.0    | 60.0          | 100.0              |
|       | Total   | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Riwayat Alkohol Kontrol

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak | 15        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |

### Riwayat Alkohol Intervensi

|       |       | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Tidak | 15        | 100.0   | 100.0         | 100.0              |





### Kat\_diaspost\_kont

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal               | 6         | 40.0    | 40.0          | 40.0               |
|       | Normal Tinggi        | 6         | 40.0    | 40.0          | 80.0               |
|       | Hipertensi Derajad 1 | 3         | 20.0    | 20.0          | 100.0              |
|       | Total                | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Kat\_diaspost\_kont

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal               | 6         | 40.0    | 40.0          | 40.0               |
|       | Normal-Tinggi        | 6         | 40.0    | 40.0          | 80.0               |
|       | Hipertensi Derajad 1 | 3         | 20.0    | 20.0          | 100.0              |
|       | Total                | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Kat\_Diaspre\_Kont

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal-Tinggi        | 5         | 33.3    | 33.3          | 33.3               |
|       | Hipertensi Derajad 1 | 10        | 66.7    | 66.7          | 100.0              |
|       | Total                | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |



#### Kat\_dias\_post\_inter

|       |               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal        | 13        | 86.7    | 86.7          | 86.7               |
|       | Normal Tinggi | 2         | 13.3    | 13.3          | 100.0              |
|       | Total         | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

#### Kat\_diaspre\_inter

|       |                      | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|----------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Normal Tinggi        | 2         | 13.3    | 13.3          | 13.3               |
|       | Hipertensi Derajat 1 | 13        | 86.7    | 86.7          | 100.0              |
|       | Total                | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

Uji Normalitas dan homogenitas

#### Tests of Normality

|              |                        | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------------|------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|              | Kelompok Diastole post | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Diastole pos | Kontrol                | .237                            | 15 | .023 | .864         | 15 | .027 |
|              | Intevensi              | .219                            | 15 | .052 | .933         | 15 | .307 |

a. Lilliefors Significance Correction



### Test of Homogeneity of Variance

|              |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|--------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Diastole pos | Based on Mean                        | .002             | 1   | 28     | .966 |
|              | Based on Median                      | .035             | 1   | 28     | .853 |
|              | Based on Median and with adjusted df | .035             | 1   | 19.805 | .854 |
|              | Based on trimmed mean                | .016             | 1   | 28     | .901 |

### Tests of Normality

|              |                       | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|--------------|-----------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|              | Kelompok Sistole post | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| Sistole post | Kontrol               | .244                            | 15 | .016  | .801         | 15 | .004 |
|              | Intervensi            | .176                            | 15 | .200* | .904         | 15 | .109 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

### Test of Homogeneity of Variance

|              |                                      | Levene Statistic | df1 | df2    | Sig. |
|--------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Sistole post | Based on Mean                        | .201             | 1   | 28     | .658 |
|              | Based on Median                      | .298             | 1   | 28     | .589 |
|              | Based on Median and with adjusted df | .298             | 1   | 27.624 | .589 |
|              | Based on trimmed mean                | .299             | 1   | 28     | .589 |



### Mann-Whitney Test

#### Ranks

|              | Kelompok Sistole post | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------|-----------------------|----|-----------|--------------|
| Sistole post | Kontrol               | 15 | 21.07     | 316.00       |
|              | Intervensi            | 15 | 9.93      | 149.00       |
|              | Total                 | 30 |           |              |

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Sistole post      |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 29.000            |
| Wilcoxon W                     | 149.000           |
| Z                              | -3.469            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .001              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .000 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Sistole post

b. Not corrected for ties.

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

|              | Kelompok Diastole post | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------|------------------------|----|-----------|--------------|
| Diastole pos | Kontrol                | 15 | 20.43     | 306.50       |
|              | Intevensi              | 15 | 10.57     | 158.50       |
|              | Total                  | 30 |           |              |

#### Test Statistics<sup>a</sup>

|                                | Diastole pos      |
|--------------------------------|-------------------|
| Mann-Whitney U                 | 38.500            |
| Wilcoxon W                     | 158.500           |
| Z                              | -3.082            |
| Asymp. Sig. (2-tailed)         | .002              |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | .001 <sup>b</sup> |

a. Grouping Variable: Kelompok Diastole post

b. Not corrected for ties.

### Kat\_Usia\_Kontrol

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Dewasa Akhir | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | Lansia Awal  | 2         | 13.3    | 13.3          | 20.0               |
|       | Lansia Akhir | 8         | 53.3    | 53.3          | 73.3               |
|       | Manula       | 4         | 26.7    | 26.7          | 100.0              |
|       | Total        | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |



## Kat\_Usia\_Inter

|       |              | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Dewasa Awal  | 1         | 6.7     | 6.7           | 6.7                |
|       | Dewasa Akhir | 1         | 6.7     | 6.7           | 13.3               |
|       | Lansia Awal  | 5         | 33.3    | 33.3          | 46.7               |
|       | Lansia Akhir | 5         | 33.3    | 33.3          | 80.0               |
|       | Manula       | 3         | 20.0    | 20.0          | 100.0              |
|       | Total        | 15        | 100.0   | 100.0         |                    |

## Descriptive Statistics

|                                       | N  | Mean   | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
|---------------------------------------|----|--------|----------------|---------|---------|
| Sistole Sebelum Kelp Kontrol          | 15 | 149.33 | 8.797          | 132     | 159     |
| Diastole Sebelum Kelp Kontrol         | 15 | 91.73  | 4.713          | 85      | 99      |
| Sistole Sebelum ANBE Kelp Intervensi  | 15 | 154.33 | 5.024          | 142     | 159     |
| Diastole Sebelum ANBE Kelp Intervensi | 15 | 93.60  | 4.564          | 86      | 99      |
| Sistole Setelah Kelp Kontrol          | 15 | 135.67 | 12.187         | 100     | 150     |
| Diastole Setelah Kelp Kontrol         | 15 | 84.27  | 8.860          | 63      | 99      |
| Sistole Setelah ANBE Kelp Intervensi  | 15 | 120.80 | 12.388         | 93      | 135     |
| Diastole Setelah ANBE Kelp Intervensi | 15 | 75.73  | 6.262          | 65      | 85      |



## Lampiran 12 Surat Permohonan Studi Pendahuluan

**FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**  
Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: Fstk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

---

Nomor : 098/FSTK/D/Usahid-Ska/II/2025  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

**Kepada Yth.**  
**Bapak/Ibu Pimpinan RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**  
**JL. RAYA SUKOWATI NO. 534 SRAGEN, kode pos 57215**

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan Permohonan Studi Pendahuluan dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

|                       |                                                                                                                                                    |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama                  | : <b>SITI NURHAYATI</b>                                                                                                                            |
| Nomor Induk Mahasiswa | : 2024121057                                                                                                                                       |
| Program Studi         | : Keperawatan                                                                                                                                      |
| Waktu Penelitian      | : 27 Februari 2025 s/d 31 Maret 2025                                                                                                               |
| Judul Skripsi         | : <b>PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN</b> |

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 27 Februari 2025  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan

  
**Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.**  
**NIDN. 0626088401**

Tembusan :  
- Arsip Fakultas.





### Lampiran 13 Surat Jawaban Studi Pendahuluan

 **PEMERINTAH KABUPATEN SRAGEN**  
**RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**  
Jln. Raya Sukowati No. 534 Telp. (0271) 891068, Fax. (0271) 890158 Sragen 57215  
Website <http://www.rssoehadi.sragenkab.go.id> dan E-mail : rsudsragen1958@gmail.com

Sragen, /9 Maret 2025

Nomor : 500.6.24/ 730 / 05.1.1 / 2025  
Sifat :  
Lamp. : -  
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan

Kepada :  
Yth. Dekan Fak. Sains, Tek. & Kesehatan  
Universitas Sahid Surakarta  
Jl. Adi Sucipto No. 154 Jajar, Solo  
DI  
**SURAKARTA**

Dengan Hormat,  
Memperhatikan surat saudara Nomor : 098/FSTK/D/Usahid-Ska/II/2025, tanggal 27 Februari 2025 perihal tersebut diatas, maka dengan ini diberitahukan bahwa atas permohonan tersebut pihak kami tidak keberatan dan mengijinkan mahasiswa saudara tersebut :

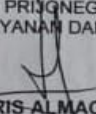
Nama : Siti Nurhayati  
NIM : 2024121057  
Program Studi : Sarjana Keperawatan  
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Untuk melaksanakan survei data/penelitian di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dalam rangka penulisan Tugas Akhir, dengan judul : **"PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN"**

Dengan ketentuan :  
1. Mengumpulkan Hasil Laporan Penelitian ke Bid. Peningkatan Mutu dan Pendidikan (Diklat) RSUD dr. Soehadi Prijonegoro sragen

Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n. DIREKTUR  
RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN  
WADIR PELAYANAN DAN MUTU

  
**dr. HARI ALMACCA**  
NIP. 19760616 200501 1 013

Tembusan disampaikan, kepada Yth.:

1. .... RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen
2. Ybs
3. Pertinggal



## Lampiran 14 Surat Permohonan *Ethical Clearence*



### FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: fstk@usahidsolo.ac.id ; website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 207/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2025  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Ethical Clearence

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Pimpinan RSUD dr.Soehadi Prijonegoro Sragen  
Jln.Raya Sukowati No 534 Sragen

Dengan hormat,

Salam sejahtera kami sampaikan semoga kita selalu dalam lindungan-Nya. Aamiin. Bersama surat ini kami Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta bermaksud untuk mengajukan permohonan EC (Ethical Clearence) dari penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa :

|                       |                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama                  | : Siti Nurhayati                                                                                                                            |
| Nomor Induk Mahasiswa | : 2024121057                                                                                                                                |
| Program Studi         | : Keperawatan                                                                                                                               |
| Waktu Penelitian      | : 28 April 2025 s/d 30 Juni 2025                                                                                                            |
| Judul Skripsi         | : Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise ( ANBE )<br>terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi di RSUD dr.Soehadi<br>Prijonegoro Sragen |

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 21 April 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.**  
NIDN. 0626088401



Tembusan :  
- Arsip Fakultas.



## Lampiran 15 Surat Jawaban *Ethical Clearance*

 **PEMERINTAH KABUPATEN SRAGEN**  
**RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**  
Jln. Raya Sukowati No. 534 Telp. (0271) 891068, Fax. (0271) 890158 Sragen 57215  
Website <http://www.rsspsragen.com> dan E-mail : rsudsragen1958@gmail.com

Sragen, 25 April 2025

***SERTIFIKAT KELAYAKAN ETIK (Ethical Clearance) PENELITIAN***  
No : 245/ Etik-Crssp/ IV /2025

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta dengan nomor surat : 207/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2025 per tanggal 21 April 2025, perihal permohonan Ijin Ethical Clearance di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen , maka atas permohonan tersebut Komite Etik Penelitian RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen menyatakan bahwa :

Nama : Siti Nurhayati  
NIM : 2024121057  
Prodi : S1 Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta

Dinyatakan **LAYAK** Untuk melaksanakan penelitian dengan judul : “ *Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) Terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen*”.

Demikian sertifikat ini dibuat untuk menjadikan periksa, terima kasih.

KETUA  
KOMITE ETIK PENELITIAN  
RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN

  
dr. Windu Prasetya, SpP. ( K )  
NIP. 19620910 199102 1 003



## Lampiran 16 Surat Pengantar Ijin Penelitian



### FAKULTAS SAINS, TEKNOLOGI, DAN KESEHATAN UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adi Sucipto No. 154, Jajar, Solo 57144  
Tel. (0271) 743493, 743494, Fax. (0271) 742047  
email: Fstsk@usahidsolo.ac.id, website: www.usahidsolo.ac.id

Nomor : 207.1/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2025  
Lampiran :  
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

**Kepada Yth.**  
**Bapak/Ibu Pimpinan RSUD dr.Soehadi Prijonegoro Sragen**  
**Jl Raya Sukowati No 534 Sragen**

Dengan hormat,

Bersama surat ini kami ingin menyampaikan bahwa dalam rangka memenuhi persyaratan perkuliahan Program S1 di Universitas Sahid Surakarta, mahasiswa diwajibkan untuk menempuh skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk dapat melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

|                       |                                                                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama                  | : <b>Siti Nurhayati</b>                                                                                                                           |
| Nomor Induk Mahasiswa | : 2024121057                                                                                                                                      |
| Program Studi         | : Keperawatan                                                                                                                                     |
| Waktu Penelitian      | : 28 April 2025 s/d 30 Juni 2025                                                                                                                  |
| Judul Skripsi         | : Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE )<br>Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD<br>dr.Soehadi Prijonegoro Sragen |

Demikian atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami mengucapkan terima kasih.

Surakarta, 21 April 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Sains, Teknologi, dan Kesehatan



**Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc.**  
**NIDN. 0626088401**



Tembusan :  
- Arsip Fakultas.





## Lampiran 17 Surat Balasan Ijin Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN SRAGEN**  
**RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**  
Jln. Raya Sukowati No. 534 Telp. (0271) 891068, Fax. (0271) 890158 Sragen 57215  
Website <http://www.rssoehadi.sragenkab.go.id> dan E-mail : rsudsragen1958@gmail.com

Sragen, 30 April 2025

Nomor : 500.6.24/ 995 / 05.1.1 / 2025  
Sifat :  
Lamp. : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada :  
Yth. Dekan Fak. Sains, Tek. & Kesehatan  
Universitas Sahid Surakarta  
Jl. Adi Sucipto No.154 Jajar, Solo  
Di  
**SURAKARTA**

Dengan Hormat,  
Memperhatikan surat saudara Nomor : 207.1/FSTK/D/Usahid-Ska/IV/2025, tanggal 21 April 2025 perihal tersebut diatas, maka dengan ini diberitahukan bahwa atas permohonan tersebut pihak kami tidak keberatan dan mengijinkan mahasiswa saudara tersebut :  
N a m a : Siti Nurhayati  
NIM : 2024121057  
Program Studi : Sarjana Keperawatan  
Institusi : Universitas Sahid Surakarta

Untuk melaksanakan survei data/penelitian di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dalam rangka penulisan Tugas Akhir, dengan judul : **"PENGARUH ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE (ANBE) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN"**

Dengan ketentuan :  
1. Mengumpulkan Hasil Laporan Penelitian ke Bid. Peningkatan Mutu dan Pendidikan (Diklat) RSUD dr. Soehadi Prijonegoro sragen

Demikian untuk menjadikan periksa dan atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

  
DIREKTUR  
RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN  
WADIR PELAYANAN DAN MUTU  
**dr. HARIS ALMACCA**  
NIP. 19760616-200501 1 013

Tembusan disampaikan, kepada Yth.:

1. RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen
2. Ybs
3. Peringgal



## Lampiran 18 Surat Keterangan Selesai Penelitian

**CHEKLIST PENGAWAS PENELITIAN DI LAHAN RSUD dr.SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

**JUDUL PENELITIAN** : Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise (ANBE) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

**Lahan Data Penelitian di Bagian** : Ruang Tulip

| NO        | ITEM PENGAWASAN YANG DINILAI DALAM PENELITIAN                                                                       | PARAF PENGAWAS PENELITIAN DI LAHAN                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1.        | Peneliti mengambil data sesuai alur yang dipaparkan di Proposal/ Protokol Penelitian                                | <br>SUMARNO, S.Kep Ns<br>NIP. 19680406 1989031 011 |
| 2.        | Peneliti telah selesai melakukan pengambilan Data penelitian di bagian pengawasan kami                              | <br>SUMARNO, S.Kep Ns<br>NIP. 19680406 1989031 011 |
| 3.<br>*** | Ada IC (Informant Consent) yang diberikan pada Responden sesuai alur pengambilan data penelitian di Proposal        | <br>SUMARNO, S.Kep Ns<br>NIP. 19680406 1989031 011 |
| 4.<br>*** | Memastikan lembar IC Asli di tempatkan di Rekam Medis Pasien, bila responden/ data penelitian diperoleh dari pasien | <br>SUMARNO, S.Kep Ns<br>NIP. 19680406 1989031 011 |

\*\*\* bila data penelitian menggunakan probandus Pasien/manusia dengan menggunakan IC (Informant Consent)

Mengetahui,  
Menerangkan bahwa Siti Nur Hafidha  
siswa Penelitian Judul diatas  
telah selesai Pengambilan Data  
Penelitian per 3 Juli 2025  
Ksiti Karyum & Muta RSP

Sragen, 3 Juli 2025  
PENGAWAS PENELITIAN

SUMARNO, S.Kep Ns  
NIP. 19680406 1989031 011

Dr. Lidiawati