



PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Bapak/Ibu/Saudara calon responden

Di Dusun Banaran , Pabelan , Kartasura

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta, saya akan melakukan penelitian dengan judul : **Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Banaran Pabelan Kartasura**. Dengan ini mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan semua responden akan dijaga dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu/Saudara menyetujui maka dimohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan sebagai responden, peneliti mengucapkan banyak terima kasih.

Surakarta, Juli 2012

Hormat saya,

Endang Wahyuningsih
NIM. 2007122045

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca dan memahami isi penjelasan pada lembar pertama, saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bernama : Endang Wahyuningsih, NIM : 2007122045, dengan judul **Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Banaran Pabelan Kartasura.**

Demikianlah, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ins.

Sukoharjo, Juli 2012

Responden

(.....)

PROSEDUR TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM

Untuk mendapatkan manfaat atau hasil yang baik, tehnik ini dapat dilakukan dalam posisi yang nyaman, baik dalam posisi berdiri, posisi duduk yang rileks, maupun berbaring terlentang dengan mata tertutup. Langkah-langkah untuk latihan relaksasi nafas dalam (Davis, 2005) yaitu

1. Posisikan tubuh secara nyaman
2. Konsentrasi atau pejamkan mata
3. Letakkan satu tangan diatas perut dan satu tangan diatas dada
4. Tarik nafas pelan-pelan dan dalam melalui hidung masuk kedalam perut
5. Pada saat menarik nafas, isi bagian bawah paru, perlahan isi bagian tengah paru bersama dengan gerakan bagian bawah iga dan dada sedikit ke depan untuk menampung udara, kemudian isi bagian atas paru-paru sambil menaikkan dada sedikit dan menarik perut sedikit ke bawah untuk menopang paru-paru. Semuanya dilakukan pada satu tarikan nafas yang pelan.
6. Istirahat dan tahan nafas selama 5 detik.
7. Bebaskan dan hembuskan nafas pelan-pelan, tarik perut sedikit dan angkat pelan-pelan sampai paru-paru dirasakan kosong.
8. Istirahat perut dan dada
9. Ulangi nafas dalam selama 5 kali
10. Bila klien telah belajar merilekskan diri dengan menggunakan nafas dalam, anjurkan untuk melakukan setiap merasa tegang.

Latihan nafas dalam ini dilakukan selama 5 menit, diulang sebanyak 5 kali.

KUESIONER STATUS MENTAL PENDEK DAN MUDAH DIGUNAKAN

SPMSQ (Short Portable Mental Status Questionnaire)

Petunjuk:

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan singkat dan jelas didalam titik-titik!

No	PERTANYAAN	BENAR	SALAH
1.	Tanggal berapa sekarang?.....		
2.	Hari apakah hari ini?		
3.	Dimanakah Anda sekarang?		
4.	Berapakah nomor rumah Anda?.....		
5.	Umur berapakah Anda saat ini?		
6.	Kapan Anda dilahirkan? (tgl, bulan, tahun)		
7.	Siapakah Presiden kita?		
8.	Siapakah Nama Presiden sebelumnya?.....		
9.	Siapakah Nama gadis ibu Anda?		
10.	Kurangkanlah 20 dengan 3 (serial 3 test) dan cobalah beberapa kali		

Sumber : Depkes 1999.

Lampiran 5

Jadwal penelitian disusun berdasarkan kalender pendidikan dan kesepatan dengan Kepala Dusun Banaran Kartasura yang menjadi populasi dan sampel penelitian

		Jadual Penelitian																							
No.	KEGIATAN	2012												2013											
		Juli				November				Desember				Januari				Februari				Maret			
		1	2	3	4	1	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Studi Pendahuluan	■	■	■	■																				
2.	Penyusunan proposal	■	■	■	■																				
3.	Ujian Proposal			■	■	■	■	■	■																
4.	Perbaikan proposal			■	■	■	■	■	■																
6.	Penelitian							■	■	■	■	■	■												
7.	Pengolahan Data													■	■	■	■								
8.	Pembahasan													■	■	■	■								
9.	Seminar Hasil															■	■	■	■	■	■				
10.	Revisi Laporan Penelitian															■	■	■	■	■	■				
11.	Pemberkasan wisuda																			■	■				
12.	Wisuda																			■	■				