

LAMPIRAN

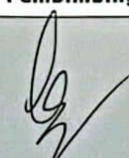
Lampiran 1 Bimbingan KIAN

Lampiran 6

Lembar Bimbingan KIA

LEMBAR BIMBINGAN KIA

Nama : Devina Susanti
 NIM : 120620220034
 Judul KIA : penetapan terapi swedish massage terhadap gangguan rasa nyaman pada lengan dengan hipertensi di wilayah kerja puskesmas indragiri kabupaten ciarur.

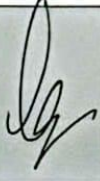
Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan	Tanda Tangan Pembimbing
18 Desember 2025	Pengajuan judul KIA	judul di ACC lanjut bab 1	
2 Februari 2026	bab 1	bab 1 revisi latar belakang dan tujuan khusus	
10 Desember 2025	revisi bab 1	Bab 1 ACC, lanjut bab 2	
1 Juni 2026	Pengajuan bab 2	Revisi bab 2, Penulisan bahasa asing Halic, tambahkan materi tentang swedish	
4 Juni 2026	revisi bab 2	bab 2 ACC, lanjut bab 3	

Lampiran 6

Lembar Bimbingan KIA

LEMBAR BIMBINGAN KIA

Nama : Sevina susanti
 NIM : 120620625077
 Judul KIA : penerapan terapi swedish massage terhadap penurunan
Gangguan rasa nyaman pada lengan dengan hipertensi di wilayah
kerja puskesmas Sumbanghah kabupaten Cianjur

Tanggal	Materi Konsultasi	Masukan	Tanda Tangan Pembimbing
8 juni 2026	bab 3 konsep	bab 3 revisi, berikan tugas cara mengukur keberhasilan gangguan rasa nyaman	
9 juni 2026	bab 3 konsep revisi	bab 3 acc lanjut bab 4	
11 juni 2026	konsep bab 4 & 5	bab 4 revisi Pembahasan di POU BIC, bab 5 revisi	
12 juni 2026	bab 4.5	bab 4.5 acc Mayu diidung	
17 juni 2026	47d		

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada : Saudara/ saudari/ Bapak/ Ibu calon Responden

Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.

Nama : Sevina Susanti

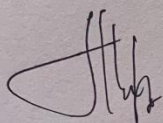
NIM : P20620625077

Akan melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Terapi Swdish Massage Terhadap Gangguan Rasa Nyaman pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puseksmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis “. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara/I sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/I tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka tidak ada ancaman bagi saudara/I untuk menandatangani lembar persetujuan saja dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan.

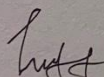
Atas perhatian dan kesediaan saudara/I sebagai responden saya ucapkan terimakasih.

Peneliti

Responden



Sevina Susanti
P20620625077



(.....ix oh.....)

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada : Saudara/ saudari/ Bapak/ Ibu calon Responden
Di Tempat

Dengan Hormat,

Saya bertanda tangan di bawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

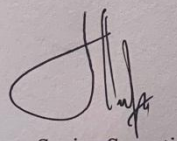
Nama : Sevina Susanti

NIM : P20620625077

Akan melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Terapi Swdish Massage Terhadap Gangguan Rasa Nyaman pada Lansia dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puseksmas Sindangkasih Kabupaten Ciamis “. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi saudara/I sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika saudara/I tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, maka tidak ada ancaman bagi saudara/I untuk menandatangani lembar persetujuan saja dan menjawab pertanyaan yang saya sertakan.

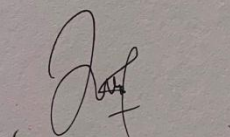
Atas perhatian dan kesediaan saudara/I sebagai responden saya ucapkan terimakasih.

Peneliti



Sevina Susanti
P20620625077

Responden



(.....)
s.t i

Lampiran 3 Lembar Kuesioner

KUESIONER STATUS KENYAMANAN (L.08064)**A. Identits Responden**

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Hari/Tanggal :

B. Petunjuk

Berilah tanda ceklis (✓) pada kolom yang sesuai dengan pendapat Anda terhadap status kenyamanan yang telah disajikan.

Keterangan:

Skor nilai	Aspek I	Aspek II	Aspek II
1	Menurun	Meningkat	Memburuk
2	Cukup menurun	Cukup meningkat	Cukup memburuk
3	Sedang	Sedang	Sedang
4	Cukup meningkat	Cukup menurun	Cukup membaik
5	Meningkat	Menurun	Membaik

C. Lembar kuesioner

Definisi			
Kseluruhan rasa nyaman dan aman secara fisik, psikologis, spiritual, sosial, budaya dan lingkungan.			
Ekspektasi Meningkatkan			
Kriteria Hasil	Kategori	(✓)	Total skor
Dukungan sosial dari keluarga	Menurun		
	Cukup menurun		
	Sedang		
	Cukup meningkat		
	Meningkat		
Rileks	Menurun		
	Cukup menurun		
	Sedang		
	Cukup meningkat		
	Meningkat		

Keluhan tidak nyaman	Meningkat		
	Cukup meningkat		
	Sedang		
	Cukup menurun		
	Menurun		
Gelisah	Meningkat		
	Cukup meningkat		
	Sedang		
	Cukup menurun		
	Menurun		
Keluhan sulit tidur	Meningkat		
	Cukup meningkat		
	Sedang		
	Cukup menurun		
	Menurun		
Lelah	Meningkat		
	Cukup meningkat		
	Sedang		
	Cukup menurun		
	Menurun		
Memori masa lalu	Memburuk		
	Cukup memburuk		
	Sedang		
	Cukup membaik		
	Membaik		
Pola tidur	Memburuk		
	Cukup memburuk		
	Sedang		
	Cukup membaik		
	Membaik		

Lampiran 4 SOP *Swedish Massage*

Definisi	<i>Swedish Massage</i> adalah suatu tindakan yang bertujuan untuk merelaksasi otot dengan menerapkan tekanan terhadap otot dan tulang yang lebih dalam, dan menggosok di/ke arah yang sama dengan aliran darah kembali ke jantung
Tujuan	1. Mengontrol hipertensi 2. Merilekskan system syaraf 3. Mengurangi ketegangan tonus otot 4. Memperlancar peredaran darah
Indikasi	1. Pasien dengan Hipertensi 2. Klien yang mengalami gangguan rasa nyaman
Peralatan	1. <i>Oil</i> 2. Perlak 3. <i>Stopwatch</i> 4. Lembar observasi
Prosedur pelaksanaan Tahap Pra-Interaksi	1. Persiapan pasien dan lingkungan: 2. Cek catatan keperawatan 3. Siapkan peralatan 4. Cuci tangan 5. Kaji tanda tanda vital 6. Kaji faktor risiko pada klien (umur, berat badan) 7. Jaga privasi lingkungan pasien 8. Berikan lingkungan yang tenang dan aman
Tahap Orientasi	1. Berikan salam 2. Panggil pasien dengan Namanya 3. Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan pada pasien dan keluarga
Tahap Kerja	1. Dekatkan alat alat dengan pasien 2. Jaga privasi pasien 3. Mengatur posisi pasien 4. Usap minyak ke area yang akan dipijat 5. Lakukan pemijatan dengan teknik swedish massage 6. Durasi pemijatan 20 menit Teknik dalam tindakan swedish massage: 1. Effleurage teknik pijatan dengan gerakan meluncur secara lembut, menggunakan tekanan ringan hingga sedang 2. Petrisage Teknik mengangkat dan meremas jaringan lunak, menekan atau menggulung jaringan dengan efek fisiologi membuang sampah produk metabolisme sel. 3. Friction Gerakan berupa gesekan antara kulit dengan jaringan bawahnya 4. Vibration Teknik dengan cara menggoyangkan atau menggetarkan tangan atau jari – jari. 5. Tapotment Teknik perkusi secara bergantian, beritme, ringan dan cepat.

Lampiran 5 Leaflet Hipertensi

Apa Itu Hipertensi?!

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas nilai normal secara terus-menerus.

Tekanan darah dinyatakan tinggi bila $\geq 140/90$ mmHg. Hipertensi sering disebut silent killer karena sering tidak menimbulkan keluhan tetapi dapat merusak organ tubuh.



Penyebab & Faktor Risiko

Hipertensi dapat terjadi karena kombinasi beberapa faktor:

Faktor yang tidak dapat diubah

- Usia > 40 tahun
- Riwayat keluarga hipertensi

Faktor yang dapat diubah

- Konsumsi garam berlebihan
- Kurang aktivitas fisik
- Obesitas/berat badan berlebih
- Merokok
- Stres berkepanjangan
- Tidak rutin minum obat





Tanda dan Gejala

Sebagian besar penderita tidak merasakan keluhan, namun kadang muncul:

- Sakit kepala
- Pusing
- Tenguk terasa berat
- Mudah lelah
- Jantung berdebar

Jika tidak dikendalikan dapat terjadi komplikasi berat.

Komplikasi Hipertensi

Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan:

- Stroke
- Penyakit jantung
- Gagal ginjal
- Gangguan penglihatan

Cara Mengendalikan Tekanan Darah

1. Minum Obat Teratur
2. Batasi Garam
 - Hindari makanan asin
 - Kurangi penyedap & makanan instan
 - Perbanyak buah & sayuran
3. Aktivitas Fisik rutin lakukan olahraga sehari ± 30 menit/hari (jalan kaki, senam, dll)
4. Kelola Stres, Lakukan relaksasi napas dalam, istirahat cukup, dan aktivitas menyenangkan.
5. Kontrol Tekanan Darah, Periksa tekanan darah secara rutin minimal 1x/bulan.
6. Peran Keluarga
 - Mengingatkan minum obat
 - Mengatur pola makan
 - Mendampingi Kontrol Kesehatan

INGAT

TEKANAN DARAH NORMAL HARI INI BUKAN BERARTI SEMBUH. HIPERTENSI HARUS DIKENDALIKAN SEUMUR HIDUP.

CEGAH KOMPLIKASI DENGAN POLA HIDUP SEHAT DAN KEPATUHAN PENGobatan.

• Mahasiswa Praktik Profesi Ners Keperawatan Komunitas, Keluarga & Manajemen Bencana •

• Gelombang Pertama - Kelompok 1 •

• Angkatan 4 Tahun 2026 •

KENALI & KENDALIKAN HIPERTENSI





Prodi Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2026

Lampiran 6 Dookumentasi Penelitian







