



Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan

	<b>KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA</b> <b>DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN</b> POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746 Website : <a href="http://www.poltekkes-malang.ac.id">http://www.poltekkes-malang.ac.id</a> E-mail : <a href="mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id">direktorat@poltekkes-malang.ac.id</a>	
---	---	---

---

Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/2478/2023 20 Desember 2023  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Ketua Posyandu Lansia Kelurahan Singonegaran  
di –  
Kediri


Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Posyandu Lansia Kelurahan Singonegaran.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Nabila Hasna Ningrum  
NIM/Semester : P172112010124 / VII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Napas Dalam (Slow Deep Breathing) dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi  
No. HP : 085707595654

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.


Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep


---

- Kampus Utama	: Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388
- Kampus I	: Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613
- Kampus II	: Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847
- Kampus III	: Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043
- Kampus IV	: Jl. KH Wakhid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095
- Kampus V	: Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293
- Kampus VI	: Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

Lampiran 2 Surat izin pengambilan data



**Kemenkes**

**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Malang

Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
(0341) 566075  
<https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/374/2024 3 April 2024  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Pemkot Kediri  
di – Kediri


Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Kelurahan Singonegaran Kota Kediri. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 15 – 27 April 2024.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Pengambilan data adalah:

Nama	: Nabila Hasna Ningrum
NIM/Semester	: P17211201024 / VIII
Asal Program Studi	: Sarjana Terapan Keperawatan Malang
Judul Skripsi	: Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi
No. HP	: 085707595654


Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



## Lampiran 3 Jawaban pengambilan data



**PEMERINTAH KOTA KEDIRI  
DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

JL. BASUKI RACHMAT 15 KOTA KEDIRI TELP. (0354) 682345 FAX. (0354) 697034

**PERSETUJUAN PENELITIAN/PKL/KKN**

**Nomor: 503/0217/PENELITIAN/419.104/2024**

**BERDASARKAN** : Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 tahun 2014;

**MENGIZINKAN**

1. Nama Penanggung Jawab : NABILA HASNA NINGRUM
2. Alamat : JL. CENDANA NO 58 NO. 58 RT. 15 RW. 04, SINGONEGARAN, KEC. PESANTREN, KOTA KEDIRI, JAWA TIMUR
3. No. Telepon : 085707595654
4. No. KTP/IKTM : 3571034210010004
5. Nama Lembaga : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
6. Alamat Lembaga : JL. BESAR IJEN NO. 77C MALANG 65112
7. Jenis : **KKN/PKL/TUGAS AKHIR MAHASISWA**
8. Judul Kegiatan : PENGARUH KOMBINASI TERAPI SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI RELAKSASI MUSIK MOZART TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI
9. Jumlah Peserta : 32Orang  
*(untuk jumlah peserta lebih dari satu orang, nama akan dicantumkan pada halaman belakang surat izin ini)*
10. Lokasi Kegiatan : KELURAHAN SINGONEGARAN,
11. Pelaksanaan : 15 April 2024 s.d. 27 April 2024

**UNTUK** : Melaksanakan kegiatan KKN/PKL/Tugas Akhir Mahasiswa tersebut di atas dengan mematuhi segala ketentuan dan tata tertib yang berlaku.

DIKELUARKAN DI KEDIRI  
PADA TANGGAL 23 April 2024  
a.n. WALIKOTA KEDIRI



C8E378



Ditandatangani secara elektronik oleh :  
Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Kota Kediri  
**EDI DARMASTO, S.E., Ak., CA.**  
Pembinu Utama Muda  
NIP. 19660511 198803 1 001

Tembusan :  
(Terlampir di halaman belakang)

## Lampiran 4 Surat Hasil Etik



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Malang**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
 (0341) 566075  
 komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
 "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0523/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : NABILA HASNA NINGRUM  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN  
 KEMENKES MALANG  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"PENGARUH KOMBINASI TERAPI SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI RELAKSASI MUSIK MOZART  
 TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI"**

*"THE EFFECT OF A COMBINATION OF SLOW DEEP BREATHING AND MOZART MUSIC RELAXATION THERAPY ON  
 CHANGES IN BLOOD PRESSURE AND SLEEP QUALITY OF HYPERTENSION PATIENTS"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Mei 2024 sampai dengan tanggal 29 Mei 2025.

*This declaration of ethics applies during the period May 29, 2024 until May 29, 2025.*



May 29, 2024  
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

*Lampiran 5 Surat Telah Selesai Penelitian*

	<p><b>PEMERINTAH KOTA KEDIRI</b>  <b>KECAMATAN PESANTREN</b>  <b>KELURAHAN SINGONEGARAN</b></p> <p>Kantor : Jl. Cendana Gg.II No.6A Telp.(0354) 7415580 Kode Pos : 64132 Kediri</p>
<p>Nomor : 503/ 98/ 419.605/ 2024  Sifat : Penting  Lampiran : -  Perihal : <u>Penelitian/ Tugas Akhir</u></p>	<p style="text-align: right;">Kediri, 19 Juni 2024</p> <p>Kepada  Yth. Sdr. Pimpinan Politeknik Kemenkes  Malang  Di  <b>MALANG</b></p>
<p>Memperhatikan pelaksanaan Kegiatan Penelitian di wilayah Kel. Singonegaran, Kec. Pesantren, Kota Kediri yang dilaksanakan oleh :</p> <p>Nama : NABILA HASNA NINGRUM  No. KTP : 3571034210010004  NIM : P17211201024  Judul Penelitian : Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertens</p> <p>Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa tersebut telah menyelesaikan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan pada Surat Persetujuan Penelitian No. 503/217/PPENELITIAN/419.104/2024 yakni Tanggl 15 April 2024 s/d 27 April 2024.</p> <p style="text-align: center;">Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.</p>	
<p><b>Pjh. LURAH SINGONEGARAN</b></p>  <p><b>SULISTYANTO, ST.MM</b>  Penata Tk.I  NIP. 19710221 200112 1 001</p>	

*Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden*

**Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan**

***(Informed Consent)***

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Alamat:

Usia :

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi”

**BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA \*)**

Ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsure paksaan.

**Peneliti**

**Responden**

*Lampiran 7 Lembar Observasi Checklist Tekanan Darah*

**LEMBAR OBSERVASI CHECKLIST TEKanan DARAH**

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Kombinasi Slow Deep Breathing dan Terapi Musik Mozart

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Jenis Musik yang dipilih :

1. II. Romanze – Andante link:

[https://youtu.be/UHeL5rVOrdo?si=vMPK20Vlj\\_A7CGg3](https://youtu.be/UHeL5rVOrdo?si=vMPK20Vlj_A7CGg3)

2. Mozart ( Piano Concerto No. 21 in C major link :

<https://youtu.be/5Y4Fkxg7WcA?si=q8hh6RXEgoeMuTYo>

3. Mozart - Clarinet Concerto in A major, K. 622, II. Adagio link:

[https://youtu.be/7dK0CWmE\\_oU?si=ClxbPdX\\_ueCFKum3](https://youtu.be/7dK0CWmE_oU?si=ClxbPdX_ueCFKum3)

Pedoman observasi tekanan darah

1. Pengukuran dilaksanakan pada kondisi klien rileks dan santai.
2. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah melakukan Terapi Kombinasi Slow Deep Breathing dan Terapi Musik Mozart.
3. Pengukuran dilakukan setelah 15 menit melakukan Terapi Kombinasi Slow Deep Breathing dan Terapi Musik Mozart

No	Tanggal	Pengukuran Tekanan Darah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1					
2					
3					

## Lampiran 8 Lembar Kuesioner Kualitas Tidur

**KUESIONER KUALITAS TIDUR**  
**Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan Baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam Hari				
g.	Kepanasan di malam Hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat Tidur				
7	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar

8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

## Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

Tabel 2

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100%  *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7+8	Disfungsi di malam hari	8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang Besar	2 3
7+8	Disfungsi di malam hari	7+8	0	0
			1-2	1
			3-4 5-6	2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $> 5$

## Lampiran 9 Lembar Revisi Ujian Proposal Skripsi



**LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Nama Penguji : Sulastiyawati, S.Kep., Ns.,M.Kep  
 Penguji : **Ketua Penguji/Penguji-I/Penguji-II**  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi  
 Tanggal Ujian : 26 Januari 2024

No	BAB/SUB BAB	RINCIAN REVISI	KET.	TANDA TANGAN
1	Bab I / Latar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Penambahan &amp; penerangan kronologi masalah</li> <li>•&gt; Revisi pada bagian solusi tentang penggunaan obat fibrin pada tata laksana penanganan hipertensi &amp; gangguan tidur</li> </ul>	Sudah direvisi	
2	Bab 2 / Konsep Teori	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Penambahan Konsep Teori Pengukuran Tekanan Darah</li> <li>•&gt; Pembahasan Klasifikasi tingkatan hipertensi</li> <li>•&gt; Penerangan Mekanisme dari konsep terapi <i>Slow deep breathing</i>, Relaksasi Musik, &amp; Kombinasi</li> </ul>	Sudah direvisi	
3	Bab 3 / Subjek Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Revisi pada kriteria inklusi &amp; eksklusi</li> <li>•&gt; Revisi pada Cara pengumpulan data</li> </ul>	Sudah direvisi	

Daftar pustaka	* Revisi penggunaan spasi di 1,5	Sudsh dimensi	
4.			

Malang, .....  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang


**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002



**LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Nama Penguji : Maria Dyah C.T, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB  
 Penguji : ~~Ketua Penguji/~~ Penguji I/ Penguji II  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi  
 Tanggal Ujian : 26 Januari 2024

No	BAB/ SUB BAB	RINCIAN REVISI	KET.	TANDA TANGAN
1	Bab I	Latar Belakang : Sitasi dalam 1 paragraf 1 kali	Sudah direvisi	
2	Bab II	• Penambahan teori tentang kualitas tidur secara lebih detail • Perisi kerangka teori (tabel)	Sudah direvisi	
3	Bab III	• Benaran sitasi • Perisi pengolahan data dalam penelitian	Sudah direvisi	

4.	Daftar pustaka	Perbaiki penulisan spasi sesuai buku panduan	Sudah direvisi	
----	----------------	---	----------------	---

Malang, .....  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002



**LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Nama Penguji : Anggun Setyarini, S.Kep., Ns., M. Kep  
 Penguji : ~~Ketua Penguji~~/Penguji I/ Penguji II  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi  
 Tanggal Ujian : 26 Januari 2024

No	BAB/SUB BAB	RINCIAN REVISI	KET.	TANDA TANGAN
1	Bab I / Latar Belakang	Latar Belakang : • Bagian solusi mengenai obat tidur pada tata laksana pengunaan & penanganan hipertensi & gangguan tidur	Sudah direvisi	<i>A/2</i>
2	Bab II / Klasifikasi Hipertensi	• Revisi tabel klasifikasi hipertensi	Sudah direvisi	<i>A/2</i>
3	Bab III / Cara Pengumpulan Data	• Revisi Cara pengumpulan data pada tahap pelaksanaan	Sudah direvisi	<i>A/2</i>

4.		Daftar pustaka diubah menjadi spasi 2	Sudah direvisi	
----	--	---------------------------------------	----------------	--

Malang, .....  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

*Lampiran 10 Lampiran Ketersediaan Pembimbing***FORMULIR****KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Maria Diah C.T., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB
2. Nip : 197601052002122005
3. Pangkat/golongan : III/C
4. Jabatan : Lektor
5. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
6. Pendidikan Terakhir : Magister Keperawatan (S2)
7. Kontak Person :
  - a) Alamat : Mulyorejo Residen A-17
  - b) Telp/Hp : 081325277324
  - c) Alamat Kantor: Jalan Ijen No. 77C Malang
  - d) Telp Kantor : 0341 551873

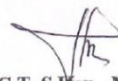
Menyatakan (bersedia/ ~~tidak bersedia~~\*) Menjadi Pembimbing

(Utama/Pendamping\*) bagi mahasiswa :

- Nama : Nabila Hasna Ningrum  
NIM : P17211201024  
Dengan Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

\*) coret yang tidak dipilih

Malang, 22 Januari 2024



Maria Diah C.T., S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB  
NIP. 197601052002122005

## FORMULIR

## KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

8. Nama : Anggun Setyarini, S. Kep., Ns., M. Kep  
 9. Nip : 198310042009122 001  
 10. Pangkat/golongan :  
 11. Jabatan : Asisten Ahli  
 12. Asal Institusi : Politeknik Kesehatan Kerenkas Malang  
 13. Pendidikan Terakhir : Magister Keperawatan (S2)  
 14. Kontak Person :  
 e) Alamat : Jl. Sumpil 2A, No.132, Kel. Porusadadi, Kec. Blimbing Kota Malang  
 f) Telp/Hp : 0813 2772 2007  
 g) Alamat Kantor: Jl. Ijen No.77C Kota Malang  
 h) Telp Kantor : 0341 - 551873

Menyatakan (bersedia/ ~~tidak bersedia~~\*) Menjadi Pembimbing

(Utama/Pendamping\*) bagi mahasiswa :

- Nama : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Dengan Judul : Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

\*) coret yang tidak dipilih

Malang, Januari 2024

*Anggun*

Anggun Setyarini, S.Kep.,Ns., M.Kep  
 NIP. 198310042009122001








## Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Nama Pembimbing 1 : Maria Diah CT, S.Kep.,Ns, M.Kep., Sp.KMB  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	Rabu, 10-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Revisi Judul</li> <li>•&gt; Penambahan pustaka latar belakang</li> </ul>		
2.	Jumat, 12-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; ACC Judul</li> <li>•&gt; Revisi latar belakang</li> <li>•&gt; Penambahan Bab 1</li> </ul>		
3.	Rabu, 17-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; ACC latar belakang</li> <li>•&gt; Revisi Bab 1</li> <li>•&gt; Penambahan Bab 2</li> </ul>		
4.	Kamis 19-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; ACC Bab 1</li> <li>•&gt; Penambahan Bab 3</li> <li>•&gt; Revisi Bab 2</li> </ul>		
5.	Rabu 24-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Revisi Bab 2 &amp; 3</li> <li>•&gt; Revisi lampiran</li> </ul>		
6.	Rabu 24-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>•&gt; Acc Bab 2</li> <li>•&gt; Revisi Bab 3</li> </ul>		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7.	Jum'at 26-07-2024	•> Seminar proposal		
8.	Kamis, 30-05-2024	•> Revisi Bab 1 (Tujuan) •> Revisi Daftar Isi •> Revisi Bab 3 (Cara pengumpulan data, tabel, Gambar Grafik) •> Revisi Pembahasan		
9.	Rabu 5-06-2024	•> Revisi Bab 3 (cara pengumpulan data) •> Revisi Kesimpulan		
	18-6-2024	Acc ugiaan hani		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Malang,  
Pembimbing 2

**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

**Anggun Setvarini, S.Kp.,Ns., M.Kep**  
NIP. 198310042009122001



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : Nabila Hasna Ningrum  
 NIM : P17211201024  
 Nama Pembimbing I : Anggun Setyarini, S.Kep.,Ns, M.Kep  
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Terapi *Slow Deep Breathing* dan Terapi Relaksasi Musik Mozart Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Penderita Hipertensi

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	Senin, 8-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Mencari jurnal lebih banyak &amp; membuat Judul</li> <li>→ Pembuatan latar belakang</li> </ul>		
2	Kamis, 11-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Revisi judul &amp; latar belakang</li> </ul>		
3	Senin, 15-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Revisi latar belakang &amp; Penambahan Bab 1 &amp; 2</li> <li>→ Acc judul</li> </ul>		
4	Jumat 19-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acc latar belakang</li> <li>→ Revisi Bab 1 &amp; 2</li> <li>→ Penambahan Bab 3</li> </ul>		
5	Senin 22-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acc Bab 1</li> <li>→ Revisi Bab 2 &amp; 3</li> </ul>		
6	Selasa 23-01-2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Acc Bab 2</li> <li>→ Revisi Bab 3</li> <li>→ Acc Seminar Proposal</li> </ul>		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7	Jum'at 26-01-2024	•7 Seminar Proposal		
8	Paku 29-05-2024	•7 Revisi Pembahasan •7 Revisi Perolisan Judul Gambar •7 Revisi Bab III (cara pengumpulan data)		
9	Jum'at 31-05-2024	•7 Revisi Pembahasan •7 Revisi Penulisan •7 Revisi Tujuan dan Kesimpulan		
10	Kamis 6-06-2024	•7 Revisi Pembahasan •7 Revisi Penutup		
11	Senin 10-06-2024	•7 Revisi Pembahasan		
12	Kamis 13-06-2024	•7 Acc seminar hasil		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 197407281998031002

Malang,  
Pembimbing 2

Anggun Setyarini, S.Kp., Ns., M.Kep.  
NIP. 198310042009122001

Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas

**UJI NORMALITAS KOLMOGOROV-SMIRNOV**

**1. TEKANAN DARAH SISTOLE KELOMPOK INTERVENSI**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PresistDay1	PresistDay2	PresistDay3	PresistDay4	PresistDay5	PresistDay6	PresistDay7	PostsistDay1	PostsistDay2	PostsistDay3	PostsistDay4	PostsistDay5	PostsistDay6	PostsistDay7
N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	161.88	158.13	154.06	150.00	145.31	140.94	139.6	152.19	148.13	144.38	140.31	135.31	130.94	129.06
	Std. Deviation	9.979	9.287	8.606	8.756	7.846	7.793	7.353	9.481	9.287	8.139	8.459	7.846	7.793	7.353
Most Extreme Differences	Absolute	.192	.184	.166	.186	.203	.173	.210	.213	.184	.188	.172	.203	.173	.210
	Positive	.192	.184	.166	.186	.203	.173	.210	.213	.184	.188	.172	.203	.173	.210
	Negative	-.167	-.149	-.148	-.154	-.142	-.140	-.170	-.170	-.149	-.154	-.148	-.142	-.140	-.109
Kolmogorov-Smirnov Z		.768	.737	.665	.743	.814	.692	.839	.853	.737	.751	.690	.814	.692	.839
Asymp. Sig. (2-tailed)		.597	.650	.768	.639	.522	.725	.482	.461	.650	.625	.728	.522	.725	.482

## 2. TEKanan DARAH DIASTOLE KELOMPOK INTERVENSI

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Predis Day1	Predis Day2	Predis Day3	Predis Day4	Predis Day5	Predis Day6	Predis Day7	Postdis Day1	Postdis Day2	Postdis Day3	Postdis Day4	Postdis Day5	Postdis Day6	Postdis Day7
N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	98.13	94.69	89.69	85.63	81.25	77.19	74.06	88.13	84.69	79.69	75.00	69.38	67.19	64.06
	Std. Deviation	6.292	7.181	7.181	7.500	5.916	7.521	7.576	6.292	7.181	7.181	7.528	6.021	7.521	7.576
Most Extreme Differences	Absolute	.238	.181	.181	.158	.230	.268	.204	.238	.181	.181	.184	.209	.268	.204
	Positive	.190	.181	.181	.148	.230	.268	.204	.190	.181	.181	.184	.209	.268	.204
	Negative	-.238	-.145	-.145	-.158	-.174	-.170	-.158	-.238	-.145	-.145	-.158	-.166	-.170	-.158
Kolmogorov-Smirnov Z		.951	.722	.722	.631	.918	1.072	.816	.951	.722	.722	.737	.835	1.072	.816
Asymp. Sig. (2-tailed)		.326	.674	.674	.821	.368	.201	.518	.326	.674	.674	.649	.489	.201	.518

**3. TEKANAN DARAH SISTOLE KELOMPOK KONTROL**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Presis Day1	Presis Day2	Presis Day3	Presis Day4	Presis Day5	Presis Day6	Presis Day7	Postsis Day1	Postsis Day2	Postsis Day3	Postsis Day4	Postsis Day5	Postsis Day6	Postsis Day7
N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	156.25	167.19	160.63	155.31	165.31	160.31	175.31	160.00	162.81	164.69	165.31	164.06	165.94	171.25
	Std. Deviation	10.247	5.764	5.439	5.907	5.907	5.907	5.907	11.690	8.159	7.409	6.945	6.382	7.793	6.952
Most Extreme Differences	Absolute	.229	.187	.233	.229	.229	.229	.229	.188	.206	.204	.232	.183	.202	.205
	Positive	.229	.148	.233	.209	.209	.209	.208	.188	.206	.112	.205	.129	.176	.135
	Negative	-.178	-.187	-.204	-.229	-.229	-.229	-.229	-.088	-.186	-.204	-.232	-.183	-.202	-.205
Kolmogorov-Smirnov Z		.916	.749	.933	.916	.916	.916	.916	.750	.823	.817	.928	.734	.808	.821
Asymp. Sig. (2-tailed)		.371	.629	.349	.372	.372	.372	.372	.627	.507	.516	.355	.655	.530	.511

**4. TEKANAN DARAH DIASTOLE KELOMPOK KONTROL**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Predis Day1	Predis Day2	Predis Day3	Predis Day4	Predis Day5	Predis Day6	Predis Day7	Postsist Day1	Postsist Day2	Postsist Day3	Postsist Day4	Postsist Day5	Postsist Day6	Postsist Day7
N		16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	92.19	92.19	92.19	91.25	88.13	93.75	95.31	160.00	162.81	164.69	165.31	164.06	165.94	171.25
	Std. Deviation	4.460	4.820	5.154	6.455	7.719	5.000	6.183	11.690	8.159	7.409	6.945	6.382	7.793	6.952
Most Extreme Differences	Absolute	.251	.283	.211	.173	.220	.286	.355	.188	.206	.204	.232	.183	.202	.205
	Positive	.251	.217	.168	.139	.220	.214	.270	.188	.206	.112	.205	.129	.176	.135
	Negative	-.187	-.283	-.211	-.173	-.155	-.286	-.355	-.088	-.186	-.204	-.232	-.183	-.202	-.205
Kolmogorov-Smirnov Z		1.002	1.131	.842	.693	.879	1.145	1.419	.750	.823	.817	.928	.734	.808	.821
Asymp. Sig. (2-tailed)		.268	.155	.477	.723	.423	.145	.360	.627	.507	.516	.355	.655	.530	.511

*Lampiran 13 Hasil Uji Pairing T-test Perubahan Tekanan Darah*

**1. HASIL PAIRED T-TEST TD SISTOLE KELOMPOK INTERVENSI**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Tekanan_Darah_Pretest - Tekanan_Darah_Posttest	9.86625	.38840	.09710	9.65929	10.07321	101.610	15	.000

**2. HASIL PAIRED T-TEST TD DIASTOLE KELOMPOK INTERVENSI**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Tekanan_Darah_Pretest - Tekanan_Darah_Posttest	10.35813	.63915	.15979	10.01755	10.69870	64.825	15	.000

### 3. HASIL PAIRED T-TEST TD SISTOLE KELOMPOK KONTROL

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tekanan_Darah_Prestest - Tekanan_Darah_Posttest	-1.96625	4.72014	1.18003	-4.48143	.54893	-1.666	15	.116

### 4. HASIL PAIRED T-TEST TD DIASTOLE KELOMPOK KONTROL

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tekanan_Darah_Prestest - Tekanan_Darah_Posttest	-.00062	1.88015	.47004	-1.00249	1.00124	-.001	15	.999

*Lampiran 14 Hasil Uji Independen T-test*

**1. HASIL INDEPENDEN T-TEST SISTOLE**

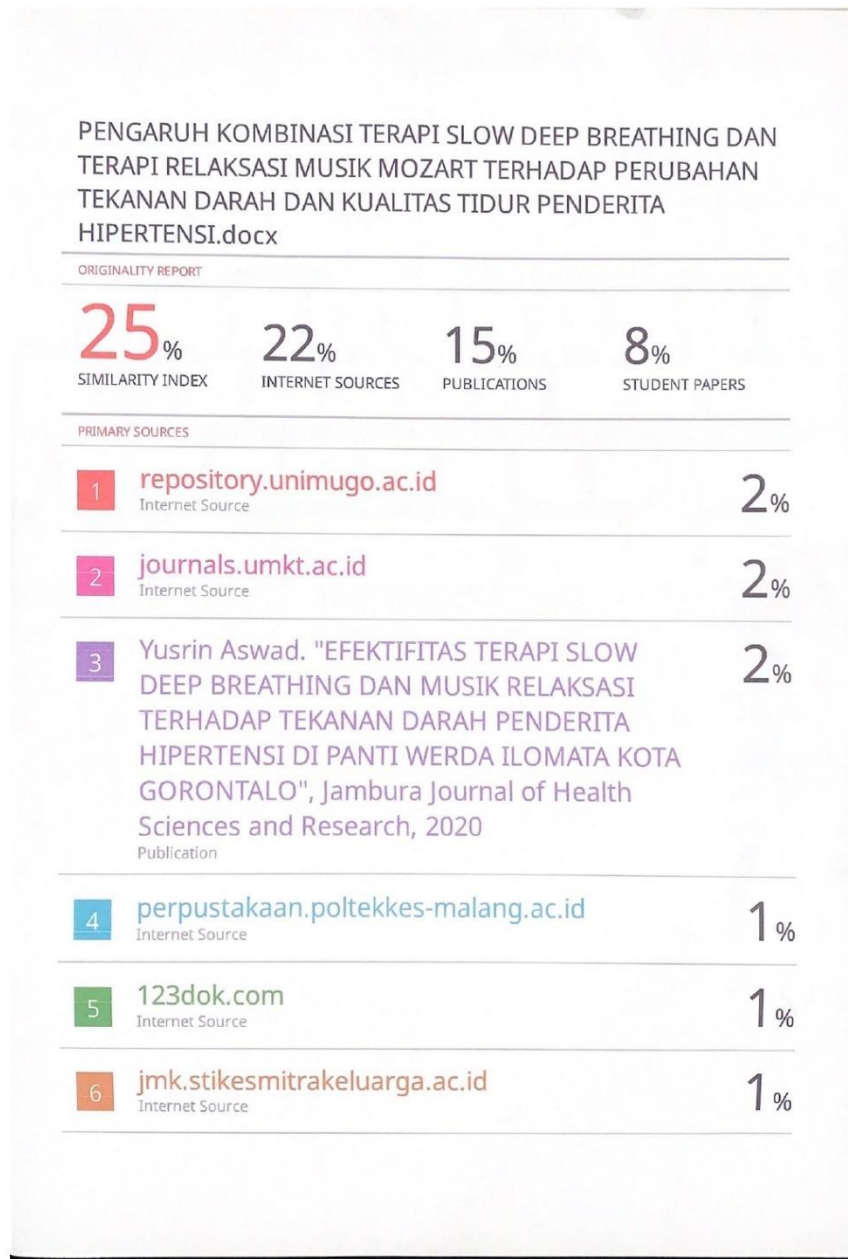
**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	28.926	.000	9.998	30	.000	11.82937	1.18314	9.41309	14.24566
Equal variances not assumed			9.998	15.204	.000	11.82937	1.18314	9.31053	14.34822

## 2. HASIL INDEPENDEN T-TEST DIASTOLE

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil_Kualitas_Tidur	Equal variances assumed	9.277	.005	20.898	30	.000	10.35625	.49556	9.34419	11.36831
	Equal variances not assumed			20.898	18.409	.000	10.35625	.49556	9.31678	11.39572

Lampiran 15 Uji Turnitin



Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian

