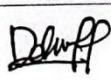


LAMPIRAN

Lampiran 1
Informed consent

**PEMBERIAN INFORMASI &
PERSETUJUAN PENELITIAN**

Nama (inisial) : *My S*
Tanggal lahir : *08.01.1986*
Usia : *60 th*
Jenis Kelamin : *P*

Nama Peneliti	: Debora		
Institusi Peneliti	: STIKes Panti Rapih		
Judul Penelitian	: Penerapan Terapi Pijat Kaki dalam Keluarga untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Dusun Giyan Banjarharjo Ngemplak Sleman		
No.	Jenis Informasi	Isi Informasi	Paraf Penerima Informasi
1.	Tujuan Penelitian	Mengetahui pengaruh pemberian terapi nonfarmakologis berupa foot massage (pijat kaki) terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.	
2.	Manfaat Penelitian	Membantu menurunkan tekanan darah pasien secara alami. Mengurangi beban/kegiatan jantung dalam memompa darah. Memberikan efek relaksasi otot dan kenyamanan pada tubuh. Menjadi referensi ilmiah untuk pengembangan intervensi keperawatan mandiri.	
3.	Alasan subjek dianggap sesuai dengan penelitian (Kriteria Inklusi)	a. Klien/pasien yang terdiagnosa medis mengalami Hipertensi. b. Pasien bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). c. Pasien berada dalam kondisi sadar penuh (komposmentis) dan kooperatif.	
4.	Perlakuan & Persiapan Alat	a. Peneliti menyiapkan alat berupa handuk bersih dan lotion / baby oil. b. Kedua kaki pasien akan dipijat secara lembut pada area titik-titik refleksi tertentu menggunakan lotion.	
5.	Durasi Penelitian	Intervensi foot massage dilakukan selama 15–20 menit per sesi, dengan frekuensi 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut.	
6.	Risiko yang Dapat Dialami	Tidak ada	
7.	Hak Mengundurkan Diri	Responden berhak mengajukan pengunduran diri secara sukarela kapan saja apabila merasa tidak nyaman selama proses penelitian berlangsung tanpa ada sanksi apa pun.	
8.	Jaminan Kerahasiaan Data	Identitas dan data klinis responden akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, serta hanya akan ditulis menggunakan kode/inisial pada lembar observasi.	
PERNYATAAN			Tanda Tangan
Pemberi Informasi: Menyatakan bahwa telah menerangkan hal-hal di atas secara benar, jujur, memberikan kesempatan untuk bertanya, dan berdiskusi kepada penerima informasi.			
Penerima Informasi: Menyatakan bahwa telah menerima informasi dari pemberi informasi sesuai yang tertera di atas, telah mencantumkan paraf pada setiap kolom informasi yang diterima, serta telah memahami setiap informasi tersebut.			

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH (PRE & POST)
INTERVENSI FOOT MASSAGE PADA PASIEN HIPERTENSI**

Nama Pasien (Inisial) : MS
No. Rekam Medis (RM) : -
Ruang Rawat : -

Tabel Pemantauan Harian

Hari / Tanggal	Sesi / Jam	Tekanan Darah PRE (mmHg)	Tekanan Darah POST (mmHg)	Selisi Penurunan (mmHg)	Terapi Obat Medis Hari Ini	Paraf Perawat
Hari 1 Tanggal: <u>05 Agt 2016</u>	Jam: <u>13.30</u>	Sistolik: <u>156</u>	Sistolik: <u>116</u>	Sistolik: <u>40</u>	Nama Obat: <u>Candesartan 16mg</u> Dosis: <u>2x1</u> Jam Minum: <u>08.00</u>	<u>Debra</u>
		Diastolik: <u>78</u>	Diastolik: <u>59</u>	Diastolik: <u>19</u>		
Hari 2 Tanggal: <u>06 Agt 2016</u>	Jam: <u>16.00</u>	Sistolik: <u>161</u>	Sistolik: <u>142</u>	Sistolik: <u>19</u>	Nama Obat: <u>Candesartan 16mg</u> Dosis: <u>2x1</u> Jam Minum: <u>08.00</u>	<u>Debra</u>
		Diastolik: <u>81</u>	Diastolik: <u>84</u>	Diastolik: <u>3</u>		
Hari 3 Tanggal: <u>07 Agt 2016</u>	Jam: <u>16.00</u>	Sistolik: <u>149</u>	Sistolik: <u>132</u>	Sistolik: <u>17</u>	Nama Obat: <u>Candesartan 16mg</u> Dosis: <u>2x1</u> Jam Minum: <u>08.00</u>	<u>Debra</u>
		Diastolik: <u>72</u>	Diastolik: <u>71</u>	Diastolik: <u>1</u>		

Catatan Respon Subjektif Pasien setelah Tindakan

Hari 1: enakan, Rileks, Nyaman
Hari 2: enakan, Rileks, Nyaman
Hari 3: enakan, Rileks, Nyaman

Petunjuk Teknis Pengisian Lembar Observasi:

1. Pengukuran *Pre-test* : Lakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital yang terkalibrasi 5 menit sebelum tindakan *foot massage* dimulai. Pasien harus dalam kondisi rileks dan bersandar.
2. Durasi Intervensi: Berikan terapi *foot massage* selama 15–20 menit menggunakan handuk dan *lotion/baby oil* sesuai prosedur tetap.
3. Pengukuran *Post-test* : Lakukan pengukuran kembali menggunakan alat yang sama 5–10 menit setelah tindakan *foot massage* selesai dilakukan.
4. Rumus Selisi: Nilai *Pre* dikurangi Nilai *Post* (Contoh: *Pre* 150 mmHg, *Post* 130 mmHg, maka isi kolom selisi dengan angka 20 mmHg).

**PEMBERIAN INFORMASI &
PERSETUJUAN PENELITIAN**

Nama (inisial) : **MD**
 Tanggal lahir : **10.2.1991**
 Usia : **35**
 Jenis Kelamin : **P**

Nama Peneliti		: Debora	
Institusi Peneliti		: STIKes Panti Rapih	
Judul Penelitian		: Penerapan Terapi Pijat Kaki dalam Keluarga untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Dusun Giyan Banjarharjo Ngemplak Sleman	
No.	Jenis Informasi	Isi Informasi	Paraf Penerima Informasi
1.	Tujuan Penelitian	Mengetahui pengaruh pemberian terapi nonfarmakologis berupa foot massage (pijat kaki) terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.	De
2.	Manfaat Penelitian	Membantu menurunkan tekanan darah pasien secara alami. Mengurangi beban/kegiatan jantung dalam memompa darah. Memberikan efek relaksasi otot dan kenyamanan pada tubuh. Menjadi referensi ilmiah untuk pengembangan intervensi keperawatan mandiri.	De
3.	Alasan subjek dianggap sesuai dengan penelitian (Kriteria Inklusi)	a. Klien/pasien yang terdiagnosa medis mengalami Hipertensi. b. Pasien bersedia menjadi responden yang dibuktikan dengan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). c. Pasien berada dalam kondisi sadar penuh (komposmentis) dan kooperatif.	De
4.	Perlakuan & Persiapan Alat	a. Peneliti menyiapkan alat berupa handuk bersih dan lotion / baby oil. b. Kedua kaki pasien akan dipijat secara lembut pada area titik-titik refleksi tertentu menggunakan lotion.	De
5.	Durasi Penelitian	Intervensi foot massage dilakukan selama 15–20 menit per sesi, dengan frekuensi 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut.	De
6.	Risiko yang Dapat Dialami	Tidak ada	De
7.	Hak Mengundurkan Diri	Responden berhak mengajukan pengunduran diri secara sukarela kapan saja apabila merasa tidak nyaman selama proses penelitian berlangsung tanpa ada sanksi apa pun.	De
8.	Jaminan Kerahasiaan Data	Identitas dan data klinis responden akan dijamin kerahasiannya oleh peneliti, serta hanya akan ditulis menggunakan kode/inisial pada lembar observasi.	De
PERNYATAAN			Tanda Tangan
Pemberi Informasi: Menyatakan bahwa telah menerangkan hal-hal di atas secara benar, jujur, memberikan kesempatan untuk bertanya, dan berdiskusi kepada penerima informasi.			De
Penerima Informasi: Menyatakan bahwa telah menerima informasi dari pemberi informasi sesuai yang tertera di atas, telah mencantumkan paraf pada setiap kolom informasi yang diterima, serta telah memahami setiap informasi tersebut.			De

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH (PRE & POST)
INTERVENSI RENDAM KAKI AIR HANGAT JAHE MERAH PADA PASIEN HIPERTENSI**

Nama Pasien (Inisial) : MyD
No. Rekam Medis (RM) : -
Ruang Rawat : -

Tabel Pemantauan Harian

Hari / Tanggal	Sesi / Jam	Tekanan Darah PRE (mmHg)	Tekanan Darah POST (mmHg)	Selisih Penurunan (mmHg)	Terapi Obat Medis Hari Ini	Paraf Perawat
Hari 1 Tanggal: <u>5 Agt 2016</u>	Jam: <u>12.00</u>	Sistolik: <u>144</u>	Sistolik: <u>123</u>	Sistolik: <u>21</u>	Nama Obat: Dosis: Jam Minum:	
		Diastolik: <u>96</u>	Diastolik: <u>90</u>	Diastolik: <u>7</u>		
Hari 2 Tanggal: <u>6 Agt 2016</u>	Jam: <u>12.00</u>	Sistolik: <u>144</u>	Sistolik: <u>116</u>	Sistolik: <u>28</u>	Nama Obat: Dosis: Jam Minum:	
		Diastolik: <u>93</u>	Diastolik: <u>92</u>	Diastolik: <u>7</u>		
Hari 3 Tanggal: <u>7 Agt 2016</u>	Jam: <u>13.40</u>	Sistolik: <u>143</u>	Sistolik: <u>101</u>	Sistolik: <u>42</u>	Nama Obat: Dosis: Jam Minum:	
		Diastolik: <u>110</u>	Diastolik: <u>90</u>	Diastolik: <u>20</u>		

Catatan Respon Subjektif Pasien setelah Tindakan

Hari 1: Rileks, nyaman, enak dipijat
Hari 2: Rileks, nyaman, enak dipijat
Hari 3: Rileks, nyaman, enak dipijat

Petunjuk Teknis Pengisian Lembar Observasi:

1. Pengukuran *Pre-test* : Lakukan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmomanometer* digital yang terkalibrasi 5 menit sebelum tindakan rendam kaki air hangat jahe merah dimulai. Pasien harus dalam kondisi rileks dan bersandar.
2. Durasi Intervensi: Berikan terapi *f* rendam kaki air hangat jahe merah selama 15–20 menit sesuai prosedur tetap.
3. Pengukuran *Post-test* : Lakukan pengukuran kembali menggunakan alat yang sama 5–10 menit setelah tindakan rendam kaki air hangat jahe merah selesai dilakukan.
4. Rumus Selisih: Nilai *Pre* dikurangi Nilai *Post* (Contoh: *Pre* 150 mmHg, *Post* 130 mmHg, maka isi kolom selisih dengan angka 20 mmHg).

Lampiran 3

Standar Operasional Prosedur Aplikasi Foot Massage Untuk Mengontrol Tekanan Darah

NO	SUB JUDUL	PENJELASAN
1	PENGERTIAN	Masase kaki adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan
2	TUJUAN	1. Menimbulkan relaksasi yang dalam. 2. Memperbaiki sirkulasi darah pada otot sehingga mengurangi nyeri dan inflamasi. 3. Memperbaiki secara langsung maupun tidak langsung fungsisetiap organ internal. 4. Membantu memperbaiki mobilitas 5. Menurunkan tekanan darah.
3	INDIKASI	Klien dengan hipertensi
4	KONTRAINDIKASI	Klien yang menderita fraktur.
5	PERSIAPAN KLIEN	1. Menyediakan alat 2. Memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan. 3. Mengukur tekanan darah penderita hipertensi (ringan dan sedang) sebelum melakukan masasae kaki dan dicatat dalam lembar observasi.
6	PERSIAPAN ALAT	1. Tensi meter digital 2. Minyak zaitun 3. Lembar observasi tekanan darah. 4. Handuk 5. Pulpen 6. <i>Handsanitaizer</i>
7	CARA BEKERJA	Tahap pertama : masase kaki bagian depan 1. Ambilah posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada disamping betisnya. 2. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju keatas dengan satu gerak tak putus luncurkan tangan ke atas pangkal paha dan kembali turun disisi kaki mengikuti lekuk kaki.

		3. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garis dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantain untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut dengan tangan masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga ke tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut pijat ke bagian bawah. 4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut. 4. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas lutut hingga pangkal paha dan mendorong otot. 5. Dengan kedua tangan pijatlah kebawah pada sisi kaki hingga ke pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ke ujung jari. 6. Ulangi pada kaki kiri.
--	--	--

		Tahap kedua : masase pada telapak kaki 1. Letakan alas yang cukup besar dibawah kaki klien. 2. Tangkupkan telapak tangankita disekitar sisi kaki kanannya 4. Rilekskan jari-jari serta gerakan tangan kedepan dan kebelakang dengan cepat, ini akan  membuat kaki rileks. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kalikesetiap arah.  5. Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah. 6. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekanan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantaranya urat-urat otot dengan ibu jari . ulangi gerakan ini pada tiap lekukan
--	--	---

		7. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki  8. Pegang tumit kaki dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama : letakkan ibu jari pemijat diatas ibu jari kakidan telunjuk dibawahnya. Lalu pijat dan tarik ujungnya dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakanini pada jari yang lain. 
8	EVALUASI	1. Tanyakan pada klien bagaimana perasaannya 2. Kaji tekanan darah klien
9	HAL-HAL YANG DIPERHATIKAN	1. Kondisi klien yang terlalu lapar, terlalu kenyang. 2. Kondisi ruangan yang nyaman. Suhu tidak terlalu panas, tidak terlalu dingin, pencahayaan yang cukup tidak remang-remang. 3. Posisi klien dalam keadaan berbaring yang aman bagian pinggang sampai telapak kaki ditutup oleh handuk dan posisi pemijat dibelakang klien.

Referensi :

Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>

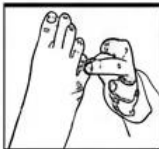
Puspitasari, E. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Emergensi*

dengan Pemberian Foot Masase Therapy di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Tangerang Tahun 2018.

<https://digilib.esaunggul.ac.id/asuhan-keperawatan-pada-pasien-hipertensi-emergensi-dengan-pemberian-foot-masase-therapy-di-ruang-instalasi-gawat-darurat-rsud-kabupaten-tangerang-tahun-2018-12329.html>

No	Metode	Langkah-langkah Foot Massage
1		Dengan menggunakan bagian tumit telapak tangan peneliti, peneliti menggosok dan memijat telapak kaki pasien secara perlahan dari arah dalam ke arah sisi luar kaki pada bagian terluas kaki kanan selama 15 detik.
2		Dengan menggunakan tumit telapak tangan peneliti di bagian yang sempit dari kaki kanan, peneliti menggosok dan memijat secara perlahan bagian telapak kaki pasien dari arah dalam ke sisi luar kaki selama 15 detik.
3		Pegang semua jari-jari kaki oleh tangan kanan, dan tangan kiri menopang tumit pasien, kemudian peneliti memutar pergelangan kaki tiga kali searah jarum jam dan tiga kali ke arah berlawanan arah jarum jam selama 15 detik.
4		Tahan kaki di posisi yang menunjukkan ujung jari kaki mengarah keluar (menghadap peneliti), gerakan maju dan mundur tiga kali selama 15 detik. Untuk mengetahui fleksibilitas.

PEDOMAN FOOT MASSAGE

No.	Metode	Langkah-langkah
5		Tahan kaki di area yang lebih luas bagian atas dengan menggunakan seluruh jari (ibu jari di telapak kaki dan empat jari di punggung kaki) dari kedua belah bagian kemudian kaki digerakkan ke sisi depan dan ke belakang tiga kali selama 15 detik.
6		Tangan kiri menopang kaki kemudian tangan kanan memutar dan memijat masing-masing jari kaki sebanyak tiga kali di kedua arah, untuk memeriksa ketegangan (15 detik).
7		Pegang kaki kanan dengan kuat dengan menggunakan tangan kanan pada bagian punggung kaki sampai ke bawah jari-jari kaki dan tangan kiri yang menopang tumit, genggam bagian punggung kaki berikan pijatan lembut selama 15 detik.
8		Posisi tangan berganti, tangan kanan menopang tumit dan tangan kiri yang menggenggam punggung kaki sampai bawah jari kaki kemudian di pijat dengan lembut selama 15 detik.
9		Pegang kaki dengan lembut tapi kuat dengan tangan kanan seseorang di bagian punggung kaki hingga ke bawah jari-jari kaki dan gunakan tangan kiri untuk menopang di tumit dan pergelangan kaki dan berikan tekanan lembut selama 15 detik.
10		Menopang tumit menggunakan tangan kiri dan dengan menggunakan tangan kanan untuk memutar setiap searah jarum jam kaki dan berlawanan arah jarum jam serta menerapkan tekanan lembut selama 15 detik.
11		Menopang tumit dengan menggunakan tangan kiri dan memberikan tekanan dan pijatan dengan tangan kanan pada bagian sela-sela jari bagian dalam dengan gerakan ke atas dan ke bawah gerakan lembut selama 15 detik.
12		Tangan kanan memegang jari kaki dan tangan kiri memberikan tekanan ke arah kaki bagian bawah kaki menggunakan tumit tangan dengan memberikan tekanan lembut selama 15 detik.

PIJAT KAKI

untuk menurunkan
HIPERTENSI

Pijat kaki adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan. Pijat refleksi kaki dilakukan teknik memijat pada titik-titik tertentu baik pada kaki.

Menurunkan tekanan darah
Meningkatkan daya tahan tubuh
Membantu mengotasi stres
meringankan sakit kepala
mengurangi nyeri tengkuk
Mengurangi rasa pegal
Mengurangi kebas kaki
Badan jadi rileks

Lotion atau minyak pijat

Berapa Lama Dilakukan Pijat Refleksi Kaki?
Dilakukan 20-30 menit setiap hari!

Imbangi dengan melakukan kai berikut :
Lakukan olahraga rutin
Kurangi konsumsi garam
Kurangi konsumsi gula dan kafein
Cek tekanan darah kaki

Referensi :

Atm, K., Kristina, K., & Lest, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Gajah*, 9(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v9i2.5902>

Pribadi, W. H., & Natsya, W. (2024). Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penderita Tekanan Darah Pada Kelompok Hipertensi Di Desa Rengas Kecamatan Kedungwuni Kabupaten Pelalangan. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(November 2023), 132-140.

Tuangkan lotion atau minyak pijat pada kedua telapak tangan



1 Effrager : memijat dari pergelangan kaki ditarik sampai ke jari-jari menggunakan jempol ulangi 3-4 kali



2 Pijat dari pergelangan kaki hingga ujung jari dan akhiri dengan tekan kerit pada jari ulangi 3-4 kali



3 Ulangi langkah pertama dengan menggunakan semua telapak tangan pada atas dan tengah telapak kaki hingga ke jari-jari. Ulangi 3-4 kali



4 Pijat bagian perit dengan gerakan melingkar searah jarum jam dengan menggunakan tangan ulangi 3-4 kali



5 Pijat dengan menggunakan jempol, jari telapak dan lengah dengan gerakan tarik dari mesit kaki ke arah tumit. Ulangi 3-4 kali



6 Pijat menggunakan tempul, usap dari telapak kaki bagian tengah hingga sisi telapak kaki Ulangi 3-4 kali



7 Pijat dengan gerakan baki memutar dengan jempol, mulai dari telapak kaki bawah hingga tumit Pijat dari bagian tepi dan tengah telapak kaki



8 Pijat pada bagian bawah semua jari kaki dengan memutar dan kori redikit tekanan. Ulangi 3-4 kali



9 Pijat pada area tengah dari telapak kaki dengan memutar searah seran jam menggunakan jempol tangan pada titik tengkuk. Ulangi 4-5 kali



10 Gerakan memutar pergelangan kaki Ulangi 4-4 kali



11 Berikan verikan lembut pada pergelangan kaki hingga ramu ujung kaki. Lakukan 4-5 kali

MANFAAT PIJAT KAKI



MELANCARKAN SIRKULASI

MENGURANGI EFEK
DEPRESI & KECEMASAN



MENURUNKAN
TEKANAN DARAH TINGGI

PERSIAPAN SEBELUM PIJAT KAKI

1.MENYEDIAKAN TEMPAT YANG
NYAMAN

2.MENYEIMBANGKAN DIRI



PENGERTIAN PIJAT HIPERTENSI

Pijat adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan/atau meningkatkan sirkulasi.



Pijat Kaki terletak pada jaringan meridian yang menghubungkan semua jaringan, organ dan sel-sel dalam tubuh kita. Prinsip Pijat kaki terletak pada jaringan meridian yang menghubungkan semua jaringan, tekanan pada meridian berbeda dan garis energi di telapak dan sisi kaki untuk menentukan penyebab penyakit

PIJAT KAKI HIPERTENSI



Lampiran 5
Lembar Konsultasi



LEMBAR KONSULTASI
KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Nama Mahasiswa : Debora

Judul KIAN : Penerapan Terapi Pijat Kaki dalam Keluarga untuk menurunkan
Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Dusun Giyan Banjarharjo

Pembimbing : Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

No	Hari / Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Jumat, 24 Juli 2026	BAB I dan BAB II	- Tambahkan teori - Tambahkan manfaat minyak zaitun	
2.	Jumat, 24 Juli 2026	BAB III	- Perbaiki tata tulis yang ada kata "mandiri" - Perbaiki penulisan judul	
3.	Selasa, 4 Agustus 2026	BAB I, II dan III	- Revisi BAB I, II dan III - Lanjutkan intervensi	
4.	Senin, 10 Agustus 2026	BAB I, II dan III	- Perbaiki tata tulis - Tulisan bahasa latin dicetak miring	
5.	Selasa, 11 Agustus 2026	BAB I, II dan III	- Perbaiki tata tulis - Tambahkan referensi dari Friedman	
6.	Rabu, 12 Agustus 2026	BAB I, IV dan V	- Tambahkan jumlah prevalensi - Buat grafik tekanan darah - Perbaiki tata tulis	
7.	Kamis, 13 Agustus 2026	BAB I dan IV	- Tambahkan jumlah populasi dari Giyan - Perbaiki tata tulis dan spasi	
8.	Kamis, 13 Agustus 2026	BAB V	Perbaiki kesimpulan	
9.	Kamis, 13 Agustus 2026	BAB V	Perbaiki kesimpulan Buat lebih singkat	

Yogyakarta, 13 Agustus 2026

Pembimbing



Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

Foto Kegiatan





Turnitin

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikespantirapih.ac.id Internet	1318 words — 9%
2	repository.bku.ac.id Internet	460 words — 3%
3	jurnal.unigal.ac.id Internet	123 words — 1%
4	repository.polteksepang.ac.id Internet	82 words — 1%
5	ojs.cahayamandalika.com Internet	71 words — < 1%
6	repository.stikeshangtuah-sby.ac.id Internet	70 words — < 1%
7	sejurnal.com Internet	69 words — < 1%
8	ayungblog.blogspot.com Internet	65 words — < 1%
9	repository.unsulbar.ac.id Internet	65 words — < 1%
10	pdfcoffee.com Internet	64 words — < 1%
11	repository.uin-suska.ac.id Internet	64 words — < 1%
12	repository.stikesrpadgs.ac.id Internet	63 words — < 1%

13	journal.stikespemkabjombang.ac.id Internet	62 words — < 1%
14	journal.aiska-university.ac.id Internet	54 words — < 1%
15	repository.stikespanritahusada.ac.id Internet	54 words — < 1%
16	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet	53 words — < 1%
17	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet	50 words — < 1%
18	repository.upi.edu Internet	49 words — < 1%
19	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet	46 words — < 1%
20	scholar.unand.ac.id Internet	46 words — < 1%
21	siakad.stikesdhib.ac.id Internet	46 words — < 1%
22	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet	44 words — < 1%