

**FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa: Selyana Ariani

NIM : P032014401076

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	Gerontik	Penerapan relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur lansia hipertensi

Usulan nama pembimbing:

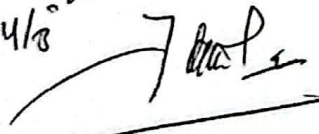
1. R. Sakhnan, SKM, M.Kes
2. Idayanti, S.Pd, M.Kes

Hari/Tanggal Pengumpulan : Jumat, 17 Februari 2023

Pukul :

Judul KTI yang disetujui: Penerapan relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur lansia hipertensi

Mengetahui
Kaprosdi DIII Keperawatan

14/2⁰²³


(Idayanti, S.Pd, M.Kes)
NIP.1969102219940320002

Pekanbaru , 17 Februari 2023
Koordinator MK KTI
Program Studi DIII Keperawatan



(Ns. Erni Forwaty, S.Kep, M.Kep)
NIP.198210172006042025

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : R. Sakhnan, SKM, M.Kes
2. NIP : 196406091989031003
3. Pangkat/golongan : III/d
4. Jabatan : Lektor
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S.2 Kesehatan Masyarakat
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah :
 - b) Telp/Hp : 0813 7847 9527
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur No.103 Pekanbaru
 - d) Telp kantor : 0761 23581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : Selyana Ariani

NIM : P032014401076

Dengan Judul : Penerapan relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur
lansia hipertensi

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 17 Februari 2023



(R. Sakhnan, SKM, M.Kes)
NIP.196406091989031003

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

8. Nama : Idayanti
9. NIP : 196910221994032002
10. Pangkat/golongan : Penata Tk I / III d
11. Jabatan : Ka. Prodi DIII Keperawatan
12. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
13. Pendidikan terakhir : S.2 Kesehatan Masyarakat
14. Kontak person
a) Alamat rumah : Jl. Kenanga II No. 5 Pekanbaru
b) Telp/ Hp : 0853 5538 0069
c) Alamat kantor : Jl. Melur No.103 Pekanbaru
d) Telp kantor : 0761 23581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

Nama : Selyana Ariani
NIM : P032014401076

Dengan Judul : Penerapan relaksasi otot progresif dalam mengatasi gangguan pola tidur
lansia hipertensi






*) coret yang tidak dipilih

13 Maret
Pekanbaru, ~~17~~ Februari 2023







(Idayanti, S.Pd, M.Kes)
NIP. 196910221994032002

***KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	14 Februari 2023	10.00	Konsul judul dan BAB I	- Buku surat dicari - Ganti judul	
2	17 Februari 2023	10.30	- Konsul judul - Konsul BAB I	- ACC Suella - lanjutkan sampai bab 3	
3	09 Maret 2023	10.00	Konsul BAB I Konsul BAB II Konsul BAB III	- Tambahkan kuisioner - Pelajari Alout Ukur	
4	13 Maret 2023	14.00	Bimbingan Bab I - III	- Perbaiki tujuan khusus - Tambahkan manfaat - Buat PPT	
5	14 Maret 2023	14.00	Bimbingan revisi	- ACC Proposal	



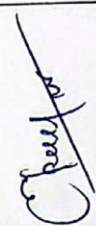
*Bimbingan yang dilakukan selama penyusunan proposal

***KEGIATAN BIMBINGAN PROPOSAL**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	15/3-2023	10.45	Konsultasi BAB 1-3	<ul style="list-style-type: none"> - Cover luar & dalam diperbaiki - Penomoran - ket Skema - Penulisan BAB 3, Daftar Isi & Daftar Pustaka 	
2	13/3-2023	13.00	Penulisan dlm Tabel.	<ul style="list-style-type: none"> - Spasi dlm Tabel. 	
3	14/3-2023	8.00	Keterangan Tabel.	<ul style="list-style-type: none"> - penulisan ket tak melebihi Margin 	
4	14/3-2023	16.00	BAB 1 - 3	<ul style="list-style-type: none"> - kee v / penulisan naskah KTi. 	



*Bimbingan yang dilakukan selama penyusunan proposal

***KEGIATAN BIMBINGAN REVISI PROPOSAL**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	30/3-2023	07.30	Bimbingan revisi proposal ke Pematang Revisi I	ACC revisi proposal	
2	30/3-2023	11.40	Bimbingan revisi proposal ke Revisi II	- Perbaiki tujuan - kriteria inklusi - fokus studi - angket pengumpulan data	
3	31/3-2023		Bimbingan Babo I Tujuan - Bimbingan Babo III - kriteria inklusi - fokus studi - angket pengumpul - lam data	acc revisi proposal	

*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar proposal

1. Pembimbing I : R. Sakhrani, STM, M.Kes *KEGIATAN BIMBINGAN REVISI PROPOSAL
2. Pembimbing II : Idayanti, S.Pd., N.A. Kes

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	31/3-2023	09.20	-Konsul Revisi proposal yang sudah di ACC pengisi	ACC proposal	 R. Sakhrani, STM, M.Kes
2	31/3-2023	09.30	Konsul Teknik penulisan	lampiran di fotocopi bukan di foto	 Idayanti, S.Pd., N.A. Kes

*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar proposal

Lampiran 17 Informed Consent Subjek 1

**FORMULIR
PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NY.N
Umur : 64 th
Pekerjaan : RT
Alamat : Jl. Yusudarsa Gg. musholah No.310

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam asuhan keperawatan yang akan dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari yang dilakukan oleh :

Nama : Selyana Ariani
NIM : P032014401076
Prodi : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa tersebut. dengan ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi responden dan akan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sebagaimana yang diperlukan.

Demikian ini pernyataan dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 April2023


(.....)

**FORMULIR
PERNYATAAN PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. S
Umur : 63 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Jl. Pesisir Gg. Singgalang ujung

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam asuhan keperawatan yang akan dilaksanakan selama 7 (tujuh) hari yang dilakukan oleh :

Nama : Selyana Ariani
NIM : P032014401076
Prodi : D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita

Berdasarkan penjelasan yang diberikan oleh mahasiswa tersebut, dengan ini saya menyatakan tidak keberatan untuk menjadi responden dan akan memberikan jawaban yang sebenar-benarnya sebagaimana yang diperlukan.

Demikian ini pernyataan dibuat tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 April2023


(.....)



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI OTOT PROGRESIF

<p>PENGERTIAN</p>	<p>Teknik merelaksasikan otot dalam pada bagian tubuh tertentu atau seluruhnya melalui teknik program terapi ketegangan otot. Teknik relaksasi otot dalam merupakan teknik relaksasi yang tidak membutuhkan imajinasi atau sugesti.</p>
<p>TUJUAN</p>	<p>Untuk mengenali apa yang terjadi pada tubuh, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan dapat melanjutkan kegiatan</p>
<p>MANFAAT</p>	<p>Untuk mengurangi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stres, seperti kecemasan, nyeri lambung, insomnia, dan hipertensi.</p>
<p>PROSEDUR</p>	<p>A. Persiapan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi. 2. Pahami tujuan, manfaat, prosedur. 3. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri. 4. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu. 5. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat.

1) Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.



- a. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- b. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- c. Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- d. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- e. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

2) Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.



- a. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
- b. Jari-jari menghadap ke langit-langit.

3) Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

Gerakan 3: Menekuk siku



- a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

4) Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu



- a. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
- b. Fokuskan perhatian gesekan pada kontak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

5) Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).

Gerakan 5: Mengerutkan dahi dan alis



sekencang-kencangnya



- a. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi

dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.

- b. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- 6) Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas



- 7) Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gerakan 8: Memonyongkan bibir



- 8) Gerakan 9: Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

Gerakan 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi



- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

- b. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
- c. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.

9) Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.



- a. Gerakan membawa kepala ke muka.
- b. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.

10) Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung



- a. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- b. Punggung dilengkungkan
- c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
- d. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus

11) Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada.

Gerakan 12: Menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh



- a. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- b. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- c. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks

12) Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut

Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam



- a. Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- c. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

13) Gerakan 14 – 15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

Gerakan 14: Meluruskan telapak kaki ke depan



Gerakan 15: Mengunci otot betis



- a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- b. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Tahap Terminasi

1. Mengeksplorasikan perasaan klien
2. Berdiskusi tentang umpan balik dengan pasien
3. Melakukan kontak : topik,waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya / terminasi jangka pendek.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 PEKANBARU
Email : dpmpstp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/54999
TENTANG



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN KTI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : KH.03.01/1.1/047/2023 Tanggal 20 Februari 2023, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

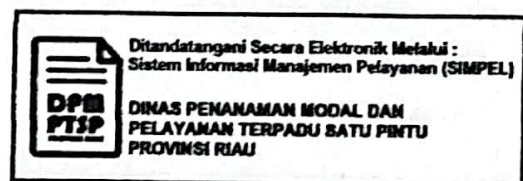
- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : SELYANA ARIANI |
| 2. NIM / KTP | : 032014401076 |
| 3. Program Studi | : KEPERAWATAN |
| 4. Jenjang | : DIII |
| 5. Alamat | : JL. KARYA BERSAMA PERUM TAMAN MAS JAYA NO.22 |
| 6. Judul Penelitian | : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI |
| 7. Lokasi Penelitian | : PUSKESMAS KARYA WANITA |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 20 Maret 2023



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Walikota Pekanbaru
Up. Kaban Kesbangpol dan Linmas di Pekanbaru
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JL. ARIFIN AHMAD NO. 39 TELP. – FAX : (0761) 39399 PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/941/2023



- a. Dasar :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.
- b. Menimbang :
- Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/55487 tanggal 5 April 2023, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : SELYANA ARIANI
2. NIM : P032014401076
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : ILMU KEPERAWATAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : JL. KARYA BERSAMA PERUM TAMAN MAS JAYA NO. 22 KEL. AIR DINGIN KEC. BUKIT RAYA-PEKANBARU
7. Judul Penelitian : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARYA WANITA
8. Lokasi Penelitian : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 5 April 2023

PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU



Drs. H. SYOFFAZAL, M.Si
PEMBAWA UTAMA MUDA
NIP. 196405281986031003

Tembusan

- Yth :
1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau di Pekanbaru.
 2. Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid
Gedung B-2 Lantai 1 – 2
Pekanbaru

Pekanbaru, 13 April 2023

Nomor : B.KS.30/Dinkes/316/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Riset an Selyana Ariani

Yth. Kepada
Kepala Puskesmas
Karya Wanita

di -
Pekanbaru

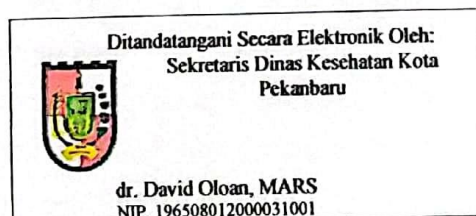
Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/894/2023 tanggal 3 April, tentang rekomendasi penelitian kepada :

Nama : Selyana Ariani
NIM : P032014401076
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas/Jurusan : Keperawatan
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penilaian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 13 April 2023
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



Tembusan :
Yth. Wakil Diektur I Poltekkes Kemenkes Riau



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS RI KARYA WANITA
Jl. Gabus Raya No. 03 Kecamatan Rumbai
Telp. (0761) 53126 Email: karyawanita.2013@gmail.com



Pekanbaru, 13 April 2023

Kepada

Yth. RT/RW di Kelurahan Meranti
Pandak

Nomor : P.KS.30/Diskes-PKMKW/33/2023
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin dan Bantuan Penelitian
Kesehatan

di -

Pekanbaru

Menindaklanjuti Surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Nomor B.KS.30/Dinkes/314/2023, tanggal 13 April 2023, tentang Riset Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Jurusan Keperawatan:

No	Nama/NIM	Judul Penelitian
1	Nur Afni Yolanda Putri/ P032014401069	Penerepan Effleurage Massage pada Ibu Hamil Trimester III untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita
2	Farah Ferennisa/ P032014401052	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis (Rematik) di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Karya Wanita
3	Selyana Ariani/ P032014401076	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi
4	Mila Agustina/ P032014401062	Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita
5	Zhafira Refanza/ P032014401083	Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia Katarak dengan Masalah Keperawatan Risiko Cedera di Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru
6	Nadila Lorenza/ P032014401066	Penerapan Pemberian Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan osteoarthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita

Lampiran 16 Surat Izin Penelitian Puskesmas

7	Mona Safrida/ P032014401063	Asuhan Keperawatan Rheumatoid Arthritis dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita
---	--------------------------------	---

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengharapkan kepada Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin melakukan penelitian kesehatan kepada masyarakat di Wilayah Bapak/Ibu dan kami juga mengharapkan untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penelitian kepada yang bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.



Tembusan:
Yth. Lurah Meranti Pandak.

LEMBAR OBSERVASI

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Tidur

Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru

Subjek 1 (Ny.N)

No	Hari/ Tanggal	Jam	Kondisi Pasien			Hasil
			Gangguan pola tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif	Gangguan pola tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif		
1	Jumat, 14/4/23	11.00	11	9		Kualitas pola tidur buruk
2	Sabtu, 15/4/23		9	8		Kualitas pola tidur buruk
3	Minggu, 16/4/23		8	9		Kualitas pola tidur buruk
4	Senin, 17/4/23		9	7		Kualitas pola tidur buruk
5	Selasa, 18/4/23		7	4		Kualitas pola tidur baik
6	Rabu, 19/4/23		4	4		Kualitas pola tidur baik
7	Kamis, 20/4/23		4	4		Kualitas pola tidur baik

Lampiran 20 Lembar Observasi Subjek 2

LEMBAR OBSERVASI

Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Gangguan Tidur

Pada Lansia Hipertensi di Puskemas Karya Wanita Pekanbaru

Subjek 2 (Ny.S)

No	Hari/ Tanggal	Jam	Kondisi Pasien		Hasil
			Gangguan pola tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif	Gangguan pola tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif	
1	Jumat, 14/4/23	13.00	13	13	Kualitas pola tidur buruk
2	Sabtu, 15/4/23	13.00	13	11	Kualitas pola tidur buruk
3	Minggu, 16/4/23	13.00	11	9	Kualitas pola tidur buruk
4	Senin, 17/4/23	13.00	9	10	Kualitas pola tidur buruk
5	Selasa, 18/4/23	13.00	10	7	Kualitas pola tidur buruk
6	Rabu, 19/4/23	13.00	7	5	Kualitas pola tidur baik
7	Kamis, 20/4/23	13.00	5	4	Kualitas pola tidur baik

Lampiran 17 Dokumentasi





SURAT KETERANGAN
Nomor : P.PN.01/Diskes-PKMKW/25/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

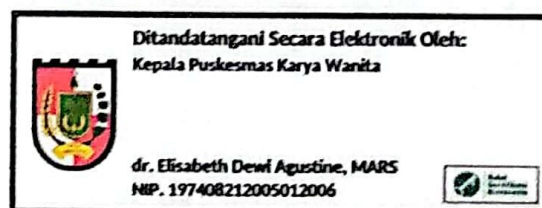
a. Nama : dr. Elisabeth Dewi Agustine, MARS
b. NIP : 197408212005012006
c. Jabatan : Kepala UPT Puskesmas RI Karya Wanita

dengan ini menerangkan bahwa :






a. Nama : Setyana Ariani
b. NIM : P032014401076
c. Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
d. Fakultas / Jurusan : D III Keperawatan

Maksud : Yang tersebut diatas benar telah melakukan penelitian di UPT Puskesmas RI Karya Wanita pada tanggal 13 s.d 20 April 2023 dengan Judul Penelitian " Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita."

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

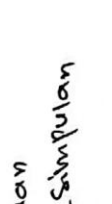
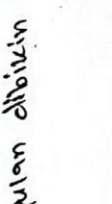
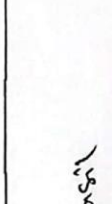
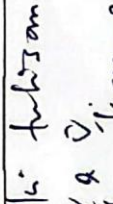
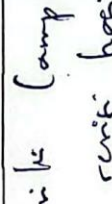


***KEGIATAN BIMBINGAN HASIL PENELITIAN**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	3/5-23	09.00	bimbingan bab 4 & 5	tamam perbedaan Subjek I dan Subjek II	
2	4/5-23	11.00	bimbingan perbedaan antara Subjek I dan II	lanjutan membuat Abstrak	
3	4/5-23	14.00	bimbingan Abstrak	-Ace KTI -ganda Abstrak bagian saran	
4	5/5-23	11.00	bimbingan penulisan KTI	Abstrak Kata pengantar jadi perbaikan	
5	5/5-23	13.50	13AB 1-5 dll.	Revisi Teknik penulisan	

*Bimbingan yang dilakukan selama pengumpulan data penelitian

***KEGIATAN BIMBINGAN REVISI LAPORAN PENELITIAN**

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	17/5-23	13.40	Bimbingan revisi KTI	- Perbaiki tujuan - perbaiki kesimpulan	 Ns. Ardenny, M. Kep Revisi I
2	17/5-23	14.30	Bimbingan tujuan dan kesimpulan	Perbaiki kesimpulan dibikin 1 paragraf	 Ns. Ardenny, M. Kep Revisi I
3	22/5	14.30	Bimbingan kesimpulan	Ace Revisi hasil	 Ns. Ardenny, M. Kep Revisi I
4	17/5-23	15.30	Bimbingan Revisi KTI	- perbaiki tujuan dari BAB IV a D. - perbaiki kesimpulan	 Ns. Etni Forwaty, M. Kep Revisi II
5	19/5-23	09.15	Bimbingan Revisi dan kesimpulan dan lampiran	- perbaiki Campiran - ace revisi hasil	 Ns. Etni Forwaty, M. Kep Revisi II

*Bimbingan yang dilakukan setelah seminar hasil penelian