

Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul

**FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : Arya Permana Putra
 NIM : P032114901090
 Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas :

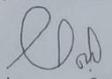
No	Bidang/departemen	Judul
1	Gerontik	Penerapan Jis tumat untuk meningkatkan Tekanan Darah Pada Hipertensi Lansia
2	Gerontik	Penerapan Range Of Motion untuk meningkatkan Mobilitas Fisik Pada lansia Rheumatoid Arthritis
3	Gerontik	Penerapan Latihan otot progresif untuk mengurangi gejala gangguan Pola tidur Pada Lansia

Usulan nama pembimbing:
 1. Ms. Idayanti, S.Kep., M.Kes.
 2. Ms. Sri Novita, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom.

Hari/Tanggal : Senin / 12 Februari 2024
 Pengumpulan Pukul : 16.25
 Judul KTI yang disetujui :

Mengetahui
 Kaprodi P3 Keperawatan

 (Ms. Idayanti, S.Kep., M.Kes.)
 NIP. 196910221994032002

Pekanbaru, 12 Februari 2024
 Koordinator MK KTI
 Program Studi P3 Keperawatan

 (Ms. Melly, SST, S.Kep., M.Kes.)
 NIP. 197901022002122002

Lampiran 2 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes
2. NIP : 19690221994032002
3. Pangkat/golongan : Penata Tk I/DII
4. Jabatan : Ka. Prodi DIII Keperawatan
5. Asal institusi : Kemakes Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S-2 Kesehatan Masyarakat
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Kenanga di Kecamatan No. 5 Suka Jadi Pekanbaru
 - b) Telp/Hp : 08535530069
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Suka Jadi
 - d) Telp kantor : 0761-36581

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

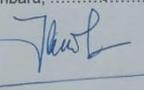
Nama : Arya Permata Arya

NIM : 1032119901090

Dengan Judul : Penerapan Relaksasi DTTA Progresif Untuk
Mengurangi Gejala Gangguan Pola Tidur Pada
Lama Hiper tensi

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 13 Februari 2029



Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes
19690221994032002

Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2

FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K
2. NIP : 198607122008122002
3. Pangkat/golongan : Penata /III c
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Kemenkes Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S-2 Keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Baru 3, Perum Taman Arengka Pekanbaru
 - b) Telp/Hp : 085271556137
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Sukajadi
 - d) Telp kantor : 0761-36581

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

Nama : Arya Permana Putra
NIM : P032114401090
Dengan Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 14 Maret 2024



(Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp.Kep.K)

Lampiran 4 Surat Pra Penelitian

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 : dpmtsp@riau.go.id

REKOMENDASI
 Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/63550
 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 Pra Riset dari **Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP. 0303/F.L.1/88/2024 Tanggal 27 Februari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama	: ARYA PERMANA PUTRA
2. NIM / KTP	: 032114401090
3. Program Studi	: KEPERAWATAN
4. Jenjang	: DIII
5. Alamat	: JL. KARYA I PERUM MIDJUK II BLOK N NO 15
6. Judul Penelitian	: PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GEJALA GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI
7. Lokasi Penelitian	: UPT PSTW HUSNUL KHOTIMAH DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU

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 : 6 Maret 2024



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :
 Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN
 PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
 PROVINSI RIAU**

Tembusan :
Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Kepala Dinas Sosial Provinsi Riau
3. Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan

UPT. PSTW KHUSNUL KHOTIMAH
DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU

LEMBAR DISPOSISI

Indeks : _____	Terima Tanggal : 9 Maret 2024
Surat dari : DPMPTSP	Sifat : <input type="checkbox"/> Biasa
No. Surat : 303/000123P/Non.11th-rsret/63530	<input type="checkbox"/> Penting/ Segera
Tgl. Surat : 6 Maret 2024	<input type="checkbox"/> Rahasia

Hal : Izin Riset

Tindakan : INSTRUKSI / INFORMASI	Diteruskan Kepada YTH :
<input type="checkbox"/> Balas Segera	<input checked="" type="checkbox"/> Kepala UPT PSTW Khnusul Khotimah
<input type="checkbox"/> Tanggapan dan saran	<input type="checkbox"/> Kepala Sub Bagian Tata Usaha (TU)
<input type="checkbox"/> Proses lebih lanjut	<input checked="" type="checkbox"/> Kepala Seksi Pembinaan Sosial
<input type="checkbox"/> Koordinasikan/ Konfirmasi	<input checked="" type="checkbox"/> Kepala Seksi Pelayanan Sosial
<input type="checkbox"/> Diketahui	<input type="checkbox"/> Pejabat Fungsional Pekerja Sosial
<input type="checkbox"/> Dibicarakan dan diskusikan	<input type="checkbox"/> Pelaksana / Fungsional Umum
<input type="checkbox"/> Dipedomani	<input type="checkbox"/> PPK-Unit SKPD
<input type="checkbox"/> Dilaksanakan sesuai ketentuan	<input type="checkbox"/> Pembantu PPK-Unit SKPD
<input type="checkbox"/> Diteliti	<input type="checkbox"/> PPTK
<input type="checkbox"/> Dijelaskan permasalahannya	<input type="checkbox"/> Pembantu PPTK
<input type="checkbox"/> Ditelaah/ dipelajari	<input type="checkbox"/> Pengurus Barang
<input type="checkbox"/> Fasilitasi	<input type="checkbox"/> Petugas Klinik (Kesehatan)
<input type="checkbox"/> Ikuti Perkembangannya	<input type="checkbox"/> Petugas Asrama
<input type="checkbox"/> File-kan	<input type="checkbox"/> Psikolog
<input type="checkbox"/> Diperbanyak	<input type="checkbox"/> Tenaga Pengamanan
<input type="checkbox"/> Segera selesaikan	<input type="checkbox"/> _____

Catatan : Untuk difasilitasi

Disposisi dipositasikan
lembang dipositasikan
manajemen dipositasikan
Hamban dipositasikan
Thandi dipositasikan

Tgl 13-03-2024

13/3 24.

Lampiran 5 Formulir Konsultasi Proposal Pembimbing 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Arya Permana Rana
 NIM : 10321157101090
 Nama Pembimbing : N.S. Layan S. S. Kelana M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	12/2-2024	Konsultasi judul proposal KTI	judul no 3. Ade.	<u>[Signature]</u>
2.	28/2-2024	Bab I Pendahuluan	- Sumber data - Tujuan + manfaat penelitian	<u>[Signature]</u>
3.	19/3-2024	Konsultasi Daftar Isi Penyusunan keaslian lembar persetujuan kata pengantar	Rubahlah semua arahan	<u>[Signature]</u>
4	19/3-2024	Daftar Isi Bab 2 Bab 3	perbaiki semua saran	<u>[Signature]</u>
4.5	15/3-2024	Konsultasi Daftar Rasteran (spasi, antar sumber) cover dalam Daftar Isi Lampiran	perbaiki semua saran	<u>[Signature]</u>
6	15/3-2024	Bab 3 Perincian Operasional Fokus sinti kops)	perbaiki semua saran	<u>[Signature]</u>

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Arya Permana Riva
NIM : 1032111901090
Nama Pembimbing : Nu. Laksmi, S.Pd., S.Kep., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
7.	17/3-2024	Daftar Istirahat Percobaan Seminar (tips)	Sama Araha	
8.	18/3-2024	Bab1 - Bab3 dan lain-lain	Ace uljian ppg KTI	

Lampiran 6 Formulir Konsultasi Proposal Pembimbing 2

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Arya Permana Putra
 NIM : 1032114901090
 Nama Pembimbing : Drs. Sri. Marita. Yuliant, M. Kep, Sp. Kep. K

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	15/3-2024	Sampul dan pernyataan keaslian lembar persetujuan kata pengantar Bab 1 Bab 2 Bab 3 Bab 4	- Revisi BAB 1-3	SM
2.	16/3-2024	Bab 1 Bab 2 Bab 3	- Revisi BAB 1-3	SM
3	18/3-2024	Bab 1 - Bab 3 dan lain lain	ace ulang sempro.	SM

Lampiran 7 SOP Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Definisi	Relaksasi otot progresif ialah teknik yang menyertakan suatu otot tegang tertentu untuk selanjutnya dilangsungkan relaksasi otot guna menghasilkan kesadaran ketegangan dan relaksasi. Teknik ini efektif untuk mengatur stres dan kecemasan, memulihkan insomnia serta menurunkan gejala nyeri kronis tertentu	
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengurangi kecemasan dan ketegangan 2. Meningkatkan tidur 3. Meringankan sakit leher 4. Mengurangi nyeri punggung bawah 5. Meningkatkan tekanan darah sistolik 6. Mengurangi frekuensi serangan migrain 7. Mengurangi gejala sendi temporomandibular (TMJ) 	
Referensi	Siti Mahari Maqodasah (2023)	
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Klien dengan insomnia 2. Klien yang mengalami stres 3. Klien dengan kecemasan 4. Klien dengan depresi 	
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> c. Lansia dengan gerak yang terbatas, contohnya tidak sanggup menggerakkan badannya d. Lansia yang sedang melakukan perawatan istirahat total di atas ranjang. 	
Persiapan alat dan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kursi atau kasur 2. Bantal 3. Jam dinding, serta 4. Lingkungan yang tenang dan nyaman. 	
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan pada pasien 2. Anjurkan pasien untuk minum air putih dan berkemih terlebih dahulu 3. Posisikan tubuh pasien secara nyaman 4. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti sabuk dan jam tangan 5. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. 	
	Gerakan 1 : Digunakan untuk latihan otot tangan.	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buat satu kepalan dengan menggenggam tangan kiri. 	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Kuatkan kepalan hingga menegang. 3. Saat kepalan dilepaskan, relaksasikan sekitar 10 detik. 4. Gerakkan ini dilangsungkan sebanyak dua kali supaya mampu membedakan ketegangan otot dengan kondisi relaks yang dirasakan. 	
	<p>Gerakan 2 : Digunakan untuk latihan otot tangan muka belakang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua tangan diluruskan ke depan 2. Kemudian kepalkan kedua tangan. 	
	<p>Gerakan 3 : Digunakan untuk latihan otot biceps</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kepalkan kedua tangan 2. Lalu, taruh kepalan di pundak agar otot biceps menegang. 	
	<p>Gerakan 4 : Digunakan untuk latihan otot bahu agar mengendur</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kedua bahu diangkat setinggi mungkin seakan mengenai telinga 2. Fokus tertuju pada rasa tegang yang sedang dialami di bahu, punggung atas dan leher. 	

	<p>Gerakan 5 dan 6 : Digunakan untuk melemaskan otot wajah</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerutkan otot dahi dan alis hingga otot terasa keriput 2. Pejamkan mata dengan rapat-rapat agar ketegangan dapat dirasakan oleh otot-otot yang mengontrol pergerakan mata. 	
	<p>Gerakan 7 : Digunakan untuk melemaskan ketegangan yang terjadi oleh otot rahang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Katupkan rahang disertai mengeratkan gigi atas dan bawah supaya sekitar otot rahang terasa tegang. 	
	<p>Gerakan 8 : Digunakan untuk melemaskan otot area mulut. Bibir dimajukan sekuat mungkin agar terasa ketegangan di area mulut.</p>	

	<p>Gerakan 9 : Digunakan untuk melemaskan otot leher depan belakang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan dimulai dengan leher bagian belakang lalu dilanjut bagian depan 2. Taruh kepala agar dapat istirahat 3. Benamkan kepala di bantalan kursi agar ketegangan dirasakan pada belakang leher juga punggung atas 	
	<p>Gerakan 10 : Digunakan untuk latihan otot leher depan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Taruh dagu di dada agar ketegangan dirasakan pada leher depan 	
	<p>Gerakan 11 : Digunakan untuk latihan otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jauhkan tubuh dari senderan kursi 2. Lengkungkan punggung 3. Majukan dada kemudian tahan selama 10 detik, lalu relaks 4. Ketika relaks, taruh tubuh balik ke kursi bersamaan dengan luruskan otot. 	

	<p>Gerakan 12 : Digunakan untuk menenangkan otot dada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Isi paru-paru dengan tarik napas panjang 2. Tahan beberapa saat, sampai dirasakan ketegangan di dada hingga turun ke perut, lalu dilepas 3. Setelah dilepas, bernapaslah dengan normal. Lakukan sekali lagi supaya merasakan perbedaan rasa tegang dan relaks. 	
	<p>Gerakan 13 : Digunakan untuk latihan otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat secara kuat perut ke dalam 2. Tahan hingga kencang dan keras selama 10 detik, kemudian lepaskan. 	
	<p>Gerakan 14-15 : Digunakan untuk latihan otot kaki</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lencangkan telapak kaki agar otot paha menegang 2. Kemudian kunci lutut supaya ketegangan pindah ke otot betis 3. Tahan sekitar 10 detik, lalu dilepas 4. Masing-masing gerakan diulang sebanyak dua kali. 	 

Lampiran 8 Formulir PSQI

LEMBAR KUESIONER

KUESIONER PENELITIAN KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

No. Responden

Nama

Jenis Kelamin

Usia

Pendidikan

Pekerjaan

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

5.	Seberapa sering masalah – masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ x Seminggu (3)
	a. Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
	b. Terbangun ditengah malam atau terlaludini				

	a. Terbangun untuk ke kamar mandi				
	b. Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
	c. Batuk atau merokok				
	d. Kedinginan di malam hari				
	e. Kepanasan di malam hari				
	f. Mimpi buruk				
	g. Terasa nyeri				
	a. Lainnya				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk Ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Berat
8.	Seberapa sering antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi ?				

		Sangat baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat kurang (3)
9.	Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu ?				

Keterangan Cara Skoring

Komponen

1. Kualitas tidur subjektif → Dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = Sangat Baik

1 = Baik

2 = Kurang

3 = Sangat Kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → Total skor dari pertanyaan nomor 2

dan 5a

Pertanyaan nomor 2

0 = \leq 15 menit

1 = 16-30 menit

2 = 31-60 menit

3 = $>$ 60 menit

Pertanyaan nomor 5a

0 = Tidak Pernah

1 = Sekali Seminggu

2 = 2 Kali Seminggu

3 = > 3 Kali Seminggu

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4

0 = > 7 Jam

1 = 6-7 Jam

2 = 5-6 Jam

3 = <5 Jam

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1, 3, 4

Rumus efisiensi tidur = (Lama tidur/ Lama di tempat tidur) x 100%

Lama tidur = Pertanyaan nomor 4

Lama di tempat tidur = Kalkulasi respon dari pertanyaan nomor 1 dan 3

Jika didapatkan hasil berikut, maka skornya :

0 = >85%

1 = 75-84%

2 = 65-74%

3 = <65%

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

0 = Tidak Pernah

1 = Sekali Seminggu

2 = 2 Kali Seminggu

3 = > 3 Kali Seminggu

Jumlahkan skor pertanyaan 5b sampai 5j dengan skor dibawah ini :

0 = Skor 0

1 = Skor 1-9

2 = Skor 10-18

3 = Skor 19-27

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomor 6

0 = Tidak Pernah

1 = Sekali Seminggu

2 = 2 Kali Seminggu

3 = > 3 Kali Seinggu

7. Terganggunya aktivitas di siang hari → pertanyaan 7 dan 8

Pertanyaan nomor 7

0 = Tidak Pernah

1 = Sekali Seminggu

2 = 2 Kali Seminggu

3 = > 3 Kali Seminggu

Pertanyaan nomor 8

0 = Tidak Antusias

1 = Kecil

2 = Sedang

3 = Besar

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 7 dan 8 dengan skor dibawah ini :

0 = Skor 0

1 = Skor 1-2

2 = Skor 3-4

3 = Skor 5-6

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan :

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7 dengan hasil ukur

≤ 5 = Baik

> 5 = Buruk

Lampiran 9 Formulir *Informed Consent**Informed Consent* Subyek 1

20

FORMULIR INFOMASI DAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. R
Umur : 77 tahun
Tanggal Lahir : 25 Februari 1947
Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Arya Permana Putra
Nim : P032114401090
Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru"

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 3 hari.

Pekanbaru, 23 April 2024


(.....)

KEPK POLTEKKES KEMENKES RIAU

Informed Consent Subyek 2

20

**FORMULIR INFORMASI DAN PERNYATAAN
PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini.

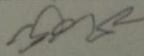
Nama Ny. I
 Umur 69 tahun
 Tanggal Lahir 27 Januari 1955
 Alamat _____

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur, dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Arya Permata Putra
 Nim : P032114401090
 Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
 Judul : "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lansia Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru"

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat penerapan relaksasi otot progresif untuk mengurangi insomnia pada lansia hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 3 hari.

Pekanbaru, 23 April 2024

 (.....)

KPK POLTERKES KEMENKES RIAU

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

Informed Consent

Hari Ke 4

Subyek 1



Subyek 2



Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 1

Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 5

Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 2

Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 6

Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 3

Subyek 1



Subyek 2



Hari Ke 7

Subyek 1



Subyek 2



Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian dari PSTW Khusnul Khotimah


DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU
UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA
"KHUSNUL KHOTIMAH"
 Jalan Kaharuddin Nasution Nomor 116 Telp (0761) 674618 Kode Pos 28284
PEKANBARU

Pekanbaru, 21 Mei 2024

Nomor : 000.9.6/UPT. PSTW KK/V/2024/050
 Lampiran : -
 Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/ Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi

Kepada Yth.
Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau
di -
Pekanbaru

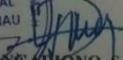
Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/63550 Tanggal 06 Maret 2024 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : **ARYA PERMANA PUTRA**
 NIM/ KTP : 032114401090
 Program Studi : KEPERAWATAN
 Jenjang : DIII
 Alamat : PEKANBARU
 Judul Penelitian : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GEJALA GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI**
 Lokasi Penelitian : UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Telah selesai melaksanakan pra riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi sesuai dengan jadwal yang diberikan yakni 6 (enam) bulan sejak di keluarkannya rekomendasi.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.


KEPALA UPT. PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH

R. ADIONO, S.Sos
 Penata Tk. 1
 NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan, Kepada Yth. :

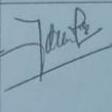
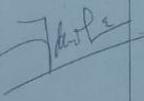
1. Sdr. Arya Permana Putra, di Pekanbaru,
2. Arsip.

Lampiran 12 Formulir Konsultasi Hasil Penelitian Pembimbing 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

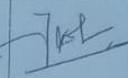
Nama Mahasiswa : Arva Permata Rara
 NIM : 1021119401090
 Nama Pembimbing : Ns. Idayanti, S.Pd, S.Kep, M.Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	20/5-2024	Bab 4 4.1.3 tambahkan kata kerja Tabel 4-1 Skasi & tonus 9-1-9 tambahkan kata Perbaikan Perbaikan grafik 9-1 dan 2 tambahkan kata tahun 9.2 Pembahasan tambahkan rumus Ejenis tambahkan teori bab 2	Perbaiki kembali saran	
2.	21/5-2024	4.2 Pembahasan - kata disamping diganti - kata perhatian - kurangi kata karena - hapus kata pola - tambahkan jurnal Penelitian revisi (sisi untuk menambahkan)	Diperbaiki kembali saran	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Aya Permata Etra
 NIM : 221119010060
 Nama Pembimbing : Ms. Utami N., S.Pd., S.Pd.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	22/5-29 12.00	Abstrak - tambahkan 2 keyword - ubah kecam 2 ke kata kata tersebut - no 3 & 4 di ubar bab 5 - kesimpulan & saran becom bermap	Perbaiki nama saran	
2	22/5-29 19.30	Abstrak - PSTW di ubar	Ace Uti mengikuti ujian summer school	

Lampiran 13 Formulir Konsultasi Hasil Penelitian Pembimbing 2

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Arca Permata Rara
 NIM : 1032117901092
 Nama Pembimbing : Ns. Sri Navita Yulita, Tri. kep, SP. kep. K

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	21/5-24	3.3 Sesuaikan - tabel bab 9 ctri + J - judul tabel diteliti - garis tegak (vertikal) diteliti - judul grafik diteliti grafik - tabel 9.3 tabel huruf (cm + J) dan judul diteliti - maks 1 paragraf 12 baris (faktor 9-2 pembatasan) - pendis diganti dari keranti		 
2	22/5-24	Cover - lampiran	acc yran	

