

## LAMPIRAN-LAMPIRAN

### Lampiran 1 Formulir Pengajuan Judul

Lampiran 1a: Contoh Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

#### FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Indah Kurnia Putri

NIM : P032114401061

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	Keperawatan Gerontik	Penerapan Relaksasi otot progresif Untuk Menurunkan tekanan darah Lansia Dengan Hipertensi
2	Keperawatan Gerontik	Penerapan kompres Jahe Merah Hangat Untuk Mengurangi Nyeri pada Lansia Rheumatoid Arthritis
3	Keperawatan Gerontik	Penerapan Range Of Motion (ROM) Untuk Meningkatkan kekuatan otot Lansia Dengan stroke

*Handwritten signature/initials*

Usulan nama pembimbing:

1. Dr. Ibnu Rusdi, S.Kep., M.Kep

2. Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A

Hari/Tanggal Pengumpulan Rabu, 7 Februari 2024

Pukul : 15.00 WIB

Judul KTI yang disetujui: Penerapan Relaksasi otot progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi

Mengetahui  
Kaprosdi D.III Keperawatan

16/24  
Indah Kurnia Putri

(Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes)

NIP. 196910221999032002

Pekanbaru, 16 Februari 2024

Koordinator MK KTI  
Program Studi Keperawatan

Melly  
(Ns. Melly, SST., S.Kep.M.Kes)

NIP. 197401027002122002

Lampiran 2 Formulir Kesiediaan Pembimbing 1

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

**FORMULIR  
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Dr. Ibnu Rusdi, S.K.P., M.Kep  
2. NIP : 197011232003121002  
3. Pangkat/golongan : Pembina / 4-IV  
4. Jabatan : Dosen Keperawatan  
5. Asal institusi : Poltekkes Riau  
6. Pendidikan terakhir : S3  
7. Kontak person  
a) Alamat rumah : Jati Villa 18 No 20  
b) Telp/Hp : 08117039886  
c) Alamat kantor : Jl. Melur 103  
d) Telp kantor : 076136581

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

- Nama : Indah Kumia Putri  
NIM : 2032114401061  
Dengan Judul : Penerapan Relaksasi otot Progresif untuk Menurunkan  
Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT RTW  
Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 7 Februari 2024



(Dr. Ibnu Rusdi, S.K.P., M.Kep)  
NIP. 197011232003121002

Lampiran 3 Formulir Kesiediaan Pembimbing 2

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

**FORMULIR  
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama : Ns. Sari Anggela, M.KeP., Sp.KeP. A  
2. NIP : 19861008 201012 2002  
3. Pangkat/golongan : III C / Penata  
4. Jabatan : Dosen  
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau  
6. Pendidikan terakhir : Magister Sp. KeP. A  
7. Kontak person  
a) Alamat rumah : Komplek Bajar Jaya Residen, Blok E No. 2  
b) Telp/HP : 0813 8008 6031  
c) Alamat kantor : Poltekkes Riau  
d) Telp kantor : -

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

- Nama : Indah Kurnia Putri  
NIM : 2032114101061  
Dengan Judul : Penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

\*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 7 Februari 2024








  
Ns. Sari Anggela, M.KeP., Sp.KeP. A  
NIP. 19861008 201012 2002

Lampiran 4 Formulir Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi





**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Indah Kurnia Putri  
 NIM : 2032119401061  
 Nama Pembimbing : Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kep

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	5 Feb 2024	Konsultasi topik dan judul	sesuaikan dengan minat dan fenomena yang ada	
2.	7 Feb 2024	Konsul Judul	Judul Acc	
3.	12 Feb 2024	Konsul BAB 1	Lanjutkan BAB 2	
4.	13 Feb 2024	Konsul BAB 1	Lanjutkan BAB 3	
5.	8 Mar 2024	Konsul BAB 1, BAB 2, BAB 3	- Bagian awal - Definisi operasional - Pengolahan data	
6.	14 Mar 2024	Bimbingan Proposal lengkap BAB 1-3	Revisi - Lampiran - Daftar pustaka	
7.	15 Mar 2024	Konsul BAB 1-3	ACC ujian Proposal	

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Indah Kurnio Putri  
 NIM : 032114901061  
 Nama Pembimbing : Dr. Ibnu Rusdi, S.Kp., M.Kes




NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
8.	19/Mei-2024	Konsul BAB 4 dan BAB 5	Lengkapi dari halaman depan, Abstrak	
9.	20/Mei-2024	Konsul BAB 4 dan BAB 5	Lengkapi dari halaman depan, abstrak, lampiran	
10.	20/Mei-2024	Konsul BAB 4 dan 5	Perbaiki kesimpulan dan saran	
11.	21/Mei-2024	Konsul KTI	Lampir ke Pembimbing II	

Lampiran 5 Formulir Lembar Konsultasi Bersama Pembimbing 2

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Indah Kumia Putri  
 NIM : 202114901061  
 Nama Pembimbing : Ns. Sari Anageta, M.Kep., Sp.Kep. A

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	8 Mar 2024	Konsul BAB 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kata istilah / bahasa asing garis miring</li> <li>- Hindari menurut di awal paragraf</li> <li>- Tambahkan bagaimana hipertensi berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia</li> <li>- Tambahkan data prevalensi angka hipertensi di Provinsi Riau</li> <li>- Tambahkan satu artikel untuk menguatkan</li> <li>- Kriteria inklusi</li> <li>- Daftar pustaka</li> </ul>	
2.	14 Mar 2024	Konsul BAB 1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan data di tempat UPR PSW</li> <li>- Kriteria inklusi</li> <li>- Pengumpulan data</li> <li>- Analisa data</li> <li>- Nomor halaman</li> <li>- Daftar pustaka</li> </ul>	
3.	15 Mar 2024	Konsul BAB 1-3	ACC ujian proposal	

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Indah Kurnia Putri  
NIM : 032114901061  
Nama Pembimbing : Ns. Sari Anggela, M. Kep., Sp. Kep. A

NO.	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	20/Mei-2024	Konsul BAB 4 dan BAB 5	<ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki tabel</li><li>- Tambahkan gambaran subjek studi kasus</li><li>- Perbaiki penulisan</li><li>- Tambahkan manfaat ROP</li><li>- Tambahkan terapan ROP menurunkan tekanan darah</li></ul>	
5.	21/Mei-2024	Konsul KTI		Acc Saam Mij

Lampiran 6 Formulir Lembar Revisi Bersama Penguji

LEMBAR REVISI

Nama : Indah Kurnia Putri  
NIM : P032114401061

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	BAB 1 hal 3	Jelaskan apa itu Data sekunder
2.	BAB 1 hal 7	Perbaiki tulisan
3.	BAB 2 hal 9	Kata istilah atau asing dimiringkan.
4.	BAB 2 hal 10	Point nomor 2 jelaskan secara rinci apa maksudnya

Pekanbaru, 18 Maret 2024

Sebelum direvisi,

(Ns. Sri Novita Yuliet., M. Kep., Sp. Kom)

Pekanbaru, 25 Maret 2024

Sudah direvisi,

(Ns. Sri Novita Yuliet., M. Kep., Sp. Kom)



## LEMBAR REVISI

Nama : Indah Kurnia Putri  
NIM : P032114401061

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	BAB 4/ hal 39	Tambahkan karakteristik subjek penelitian
2.	BAB 4/ hal 43	Perbaiki keterbatasan penelitian
3.	BAB 5/ hal 44	perbaiki saran.

Pekanbaru, 3 Juni 2024

Pekanbaru, 4 Juni 2024

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

Ns. Sri Novita Yuliet.,M.Kep.,Sp.Kom

Ns. Sri Novita Yuliet.,M.Kep.,Sp. Kom

LEMBAR REVISI

Nama : Indah Kurnia Putri  
 NIM : P032114401061

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	Sampul dalam	Tambahkan kata proposal
2.	Daftar tabel	Kata istilah atau bahasa asing dimiringkan.
3.	Kata pengantar	Tambahkan gelar lengkap ibu Idayanti Ganti gelar Pak Ibnu dari M.Kep → M.Ker
4.	BAB 1 hal 1	Tambahkan penyakit yang timbul akibat hipertensi Tambahkan tahun pada data WHO
5.	BAB 1 hal 1	Perbaiki penulisan
6.	BAB 1 hal 3	Jelaskan apa itu Data susona,
7.	BAB 1 hal 4	kepanjangan ACE
8.	BAB 2 hal 7	Kata istilah atau bahasa asing dimiringkan.
9.	BAB 2 hal 9	
10.	BAB 2 hal 11	Perbaiki penulisan koma dulu baru spasi
11.	BAB 2 hal 21	Bahasa asing dimiringkan.
12.	BAB 3 hal 29	Hapuskan kriteria inklusi mengkonsumsi obat HT
13.	BAB 3 hal 33	Cek penulisan sumber kutipan.
15.	Lembar obser	Berapa lama jarak pre - inter , inter - post
16.	BAB 1 hal 4	Tambahkan data penurunan TD pada subjek penelitian
17.	BAB 1 hal 6	Tambahkan kesimpulan bahwa ROP mel TD
18.	BAB 2 hal 7	Ganti konsep gerontik → Lansia
19.	BAB 2 hal 13	Roin 2.16 ≈ 2.17 → pilih salah satu saja
20.	BAB 2 hal 27	Tambahkan gambar pada gerakan ROP
21.	BAB 3 hal 31	Tetapkan waktu jangin range pada pengumpulan data

Pekanbaru, 10 Maret 2024

Pekanbaru, 19 April 2024

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

(Ns. Yoza Misra Fatm), S.Kep., M.Kep., Sp.KMB)

(Ns. Yoza Misra Fatm) S.Kep., M.Kep., Sp.KMB)

## LEMBAR REVISI

Nama : Indah Kurnia Putri  
NIM : P032114401061

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1.	Abstrak	Tambahkan saran.
2.	BAB 1 / hal 38	Perbaiki tulisan
3.	BAB 1 / hal 39	Tambahkan rata-rata penurunan tekanan Darah.
4.	BAB 1 / hal 39	rambahkan berapa penurunan
5.	BAB 1 / hal 40	Cek penulisan sumber kutipan
6.	BAB 1 / hal 43	Perbaiki keterbatasan penelitian

Pekanbaru, 4 Juni 2024

Pekanbaru, 5 Juni 2024

Sebelum direvisi,

Sudah direvisi,

Ns. Yoza Misra Fatm, M.Kep., Sp.Kep.M. B

Ns. Yoza Misra Fatm, M.Kep., Sp.Kep.M. B

Lampiran 7 Surat Izin 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 : dpmpstsp@riau.go.id

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPSTSP/NON IZIN-RISET/63553  
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 Pemohonan Pra Riset dari : Wakil Direktur I Poltekes Kemenkes Riau, Nomor : PP.03.03/F.LII/432/2024 Tanggal 21 Februari 2024, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

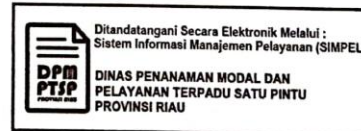
- |                      |  |
|----------------------|--|
| 1. Nama              | : INDAH KURNIA PUTRI   |
| 2. NIM / KTP         | : P032114401061  |
| 3. Program Studi     | : KEPERAWATAN  |
| 4. Jenjang           | : DIII   |
| 5. Alamat            | : JL.WIJAYA  |
| 6. Judul Penelitian  | : PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN 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 dihitung 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



**Tembusan :**

Disampaikan Kepada Yth :

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

Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian



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

Pekanbaru, 19 Mei 2024

Nomor : 000.9.6/UPT. PSTW KK/V/2024/067 Kepada Yth.  
Lampiran : - Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau  
Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/ Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi di - Pekanbaru

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISET/63553 Tanggal 06 Maret 2024 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : **INDAH KURNIA PUTRI**  
NIM/ KTP : P032114401061  
Program Studi : KEPERAWATAN  
Jenjang : DIII  
Alamat : PEKANBARU  
Judul Penelitian : **PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA DENGAN 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  
DINAS SOSIAL  
PROVINSI RIAU  
PEKANBARU  
**NGADYONO, S.Sos**  
Jabatan : Kepala Tk: I  
NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan Kepada Yth. :  
1. Sdr. Indah Kurnia Putri, di Pekanbaru;  
2. Arsip.

Lampiran 9 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,  
Pekanbaru, Riau 28122  
(0761) 36581  
<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK  
ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/70/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa

*The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that*

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan  
*Title of Reseach Protocol* Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah  
Dinas Sosial Provinsi Riau  
Peneliti Utama : Indah Kurnia Putri  
*Principle Investigator*  
Anggota Peneliti : -  
*Participating Investigator (s)*  
Pembimbing : 1. Dr. Ibnu Rusdi, M.Kep  
*Supervisor* 2. Ns. Sari Anggela, M.Kep, Sp. Kep. A  
Institusi Peneliti : Poltekkes Kemenkes Riau  
*Institution(s) of Investigator*  
Tanggal Persetujuan : 02 April 2024  
*Date of Approval* (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

*Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.*

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

*The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.*

Pekanbaru, April 02<sup>nd</sup> 2024

Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyafi Aziz, SKM, M.Kes  
NIP. 1971107252000031001

Lampiran 10 Lembar Informed Consent Subyek I

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*Informed Consent*)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau:

Nama : Indah Kurnia Putri

NIM : P032114401061

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Indah Kurnia Putri

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :           Murina          

Alamat:           UPT PSTW Husnul Khotimah          

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 April 2024  
Responden



          Ny. N

*Lampiran 11 Lembar Informed Consent Subyek II*

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*Informed Consent*)**

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau:

Nama : Indah Kurnia Putri

NIM : P032114401061

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di UPT PSTW Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau”. Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti



Indah Kurnia Putri

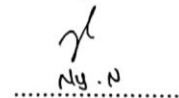
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurhayati

Alamat: UPT PSTW Husnul Khotimah

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 April 2024  
Responden





**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR  
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

PENGERTIAN	Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik dan untuk mengurangi tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan laju metabolik.</li> <li>2. Mengurangi distritmia jantung, kebutuhan oksigen.</li> <li>3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks.</li> <li>4. Meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi.</li> <li>5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres.</li> <li>6. Mengatasi insomnia.</li> <li>7. Membangun emosi dari emosi negative.</li> </ol>
KRITERIA INKLUSI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lansia dengan riwayat hipertensi dengan tekanan darah di atas 140/90 mmHg.</li> <li>2. Lansia yang berusia 60-75 tahun.</li> <li>3. Lansia yang dapat diajak berkomunikasi.</li> <li>4. Lansia yang bersedia menjadi responden.</li> </ol>
KRITERIA EKSLUSI	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lansia yang mengalami stroke</li> <li>2. Lansia dengan penurunan kesadaran</li> <li>3. Lansia dengan gangguan muskuluskeletal</li> </ol>
ALAT DAN BAHAN	Alat: Bantal
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p><b>A. Tahap Pra-Interaksi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mencuci tangan</li> </ol> <p><b>B. Tahap Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik</li> <li>2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu, dan prosedur tindakan pada pasien.</li> <li>3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum tindakan dilakukan.</li> </ol> <p><b>C. Tahap Kerja</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tarik nafas melalui hidung, lalu tahan selama 3 detik, setelah itu hembuskan nafas melalui hidung secara perlahan. Ini dilakukan sebanyak 3 kali.</li> </ol>



2. Gerakan pertama: ditujukan untuk melatih otot tangan
  - a. Luruskan kedua tangan ke depan sambil membuat kepalan
  - b. Buat kepalan semakin kuat saat menarik nafas
  - c. Saat menghembuskan nafas, kepalan tangan dibuka secara perlahan.
  - d. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali.



3. Gerakan kedua: ditujukan untuk melatih otot bahu, melemaskan otot mata dan dahi
  - a. Tutup mata
  - b. Angkat alis

- c. Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan bahu menyentuh kedua telinga.
- d. Saat menarik nafas, angkat bahu bersamaan dengan alis.
- e. Lalu saat menghembuskan nafas, kembali pada posisi semula
- f. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali.



4. Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot punggung dan dada
  - a. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
  - b. Punggung ditelungkupkan.
  - c. Saat menarik nafas busungkan dada ke depan.
  - d. Lalu saat menghembuskan nafas, tubuh kembali pada posisi semula.
  - e. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali.



5. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot kaki
  - a. Luruskan kedua kaki sehingga otot paha terasa tegang.
  - b. Saat menarik nafas, kaki dibawa kearah lutut
  - c. Saat menghembuskan nafas, kaki kembali pada posisi semula.
  - d. Gerakan ini dilakukan sebanyak 3 kali.





**D. Tahap Terminasi**

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon pasien.
2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada pasien dan pamit.
3. Mendokumentasikan.

*Lampiran 13 Lembar Observasi*

**LEMBAR OBSERVASI**

**SUBJEK I (NY. N)**

Hari	Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Otot Progresif	Tekanan Darah Setelah Relaksasi Otot Progresif
1	160/100 mmHg	156/90 mmHg
2	153/90 mmHg	145/87 mmHg
3	143/85 mmHg	135/80 mmHg

**LEMBAR OBSERVASI**

**SUBJEK II (NY. N)**

Hari	Tekanan Darah Sebelum Relaksasi Otot Progresif	Tekanan Darah Setelah Relaksasi Otot Progresif
1	155/90 mmHg	148/85 mmHg
2	150/90 mmHg	147/80 mmHg
3	140/80 mmHg	136//74 mmHg

*Lampiran 14 Dokumentasi Kegiatan*

Hari Ke-1 Subjek I (Ny. N)



Hari Ke-1 Subjek I (Ny. N)





Hari Ke-2 Subjek I (Ny. N)





Hari Ke-2 Subjek II (Ny. N)



Hari Ke-3 Subjek I (Ny. N)





Hari Ke-3 Subjek II (Ny. N)

