

LAMPIRAN

Lampiran 1 FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Lampiran 1a: Contoh Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Falca Afifa Marwa
NIM : 2032114401016
Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	KMB. <u>Recep</u> Ns. ERNI FORWATY, M.Kep NIP. 198210172006042025	Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah puskesmas X
2	KMB.	Penerapan senam kaki diabetik terhadap tingkat sensitivitas pada penderita DM Tipe II
3	KMB.	Asuhan keperawatan pada Gastritis.

Usulan nama pembimbing:

- Ns. Erni Forwaty, S.Kep., M.Kep.
- Husni, S.Kep., M.Kn.

Hari/Tanggal Pengumpulan Rabu, 07 Februari 2024

Pukul : 12.00 WIB

Judul KTI yang disetujui: Penerapan Teknik Relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi

Mengetahui
Kaprodidi DIII Keperawatan

8/24
3
[Signature]
(Kidayanti, S.Pd, N.Kes)
NIP. 196910121994032002

Pekanbaru, 11 Februari 2024
Koordinator MK KTI
Program Studi DIII Keperawatan

[Signature]
(Ns. Melly, SST, S.Kep., M.Kes)
NIP. 197401022002122002

Lampiran 2 FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING I

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Ms. Erni Forwaty S. Kep. M. Keper.
2. NIP : 198210172006092085
3. Pangkat/golongan : Penata Muda / III - C
4. Jabatan : Astren Ahli
5. Asal institusi : Poltexer kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Jati No 9, Tangkera Utara Bukit Raya
 - b) Telp/Hp : 0823 9112773
 - c) Alamat kantor : Jl. May No. 103
 - d) Telp kantor :

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

Nama : Faza Afza Marwa
NIM : 20311440116
Dengan Judul : Penerapan teknik relaksasi otot progresif terhadap tension darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Karya Wanita

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru,

(Ms. Erni Forwaty S. Kep. M. Keper)

Lampiran 3 FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING II

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- 1. Nama : Husnan, S. Sep. Nksm.
- 2. NIP : 196507101985031008
- 3. Pangkat/golongan : 3D
- 4. Jabatan : Dosen / direktur
- 5. Asal institusi : Polekkes Remaja Raw.
- 6. Pendidikan terakhir : S2 Kesehatan Masyarakat
- 7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Delta
 - b) Telp/HP :
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur No. 103
 - d) Telp kantor :

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

- Nama : Faita Alfa Marwa
- NIM : 2011440106
- Dengan Judul : Penerapan Teknik Relaksasi otot Proksimal
untuk menurunkan tekanan darah pada
pasien hipertensi di Puskesmas X.

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru,



(.....)

Lampiran 4 LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 1

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Eni Forwati M. Kes
 NIM : 02211401018
 Nama Pembimbing : Ns. Erni Forwati, M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	07/02	Bimbingan penemuan judul skripsi	revisi sesuai judul ulus skripsi Bab I minimal 4 paragraf	<i>Erni F</i> Erni F
	11/02/2024	Bimbingan dan diskusi tentang Bab 2	alinea I tdk maksudnya → bsm alinea II tdk dntu - Perbaiki dntu - dan 2 la dntu es (terbaca 2 yg terbit saja) - Ciri-ciri ssi referensi mendely - Perbaiki bhs d- kubint	<i>Erni F</i> Erni F
	16/2/24	BAB I	- Perbaiki kalimat di ms. 117 - Tambahkan data di PKU	<i>Erni F</i> Erni F
	19-2-24	BAB I	- Paragraf tdk formato 4/ non formato	<i>Erni F</i> Erni F
	20-2-24	BAB I	- lanjut BAB II - perbaiki penulisan - perbaiki tujuan - perbaiki manfaat	<i>Erni F</i> Erni F


Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Eni Forwati M. Kes
 NIM : 02211401018
 Nama Pembimbing : Ns. Erni Forwati, M. Kes

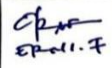
NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	27-2-24	BAB II	- Paragraf - tambahkan paragraf - Perbaiki numbering kata pada sub judul	<i>Erni F</i> Erni F
	1-3-24	BAB II	- Perbaiki penulisan - lanjut BAB III	<i>Erni F</i> Erni F
	08-3-2024		- konsu Bab. I-III	<i>Erni F</i> Ns. ERNI FORWATI, M. Kes NIP. 198210172006042025

Nama Mahasiswa :
 NIM : 10321440106
 Nama Pembimbing : Ms. Erni Forwaty, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
9	14/5/24	Bab 1-3	Perbaiki sesuai Saran.	 No. ERNI FORWATY, M. Kep NIP. 198210172006042025

LEMBAR KONSULTASI

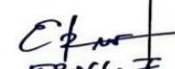
Nama Mahasiswa : Faiza Azzahra Mawati
 NIM : 10321440106
 Nama Pembimbing : Ms. Erni Forwaty, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	17/5.24	Bab 4	<ul style="list-style-type: none"> - perbaiki penulisan - perjelas kata/kalimat di BAB 4 maknanya - pembahasan tgg TPOp hanya berlaku sementara kenapa? apa perlu 	 ERNI.F

jika wkt lama ?
 .. Bab 3 perjelas teknik yg real
 .. BAB 3 . 4 . 5

LEMBAR KONSULTASI


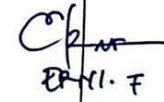
Nama Mahasiswa : Faiza
 NIM :
 Nama Pembimbing :

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	20/5.24	BAB 4 & 5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki bahasa/kalimat - Perbaiki kesimpulan 	 ERNI.F

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI



Nama Mahasiswa :
NIM :
Nama Pembimbing :

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	24/5.24	KTI	- Perbaiki narasi tabel - Perbaiki saran	 ERIK. F
	25/5.24	KTI	acc yim hasil	 ERIK. F

Lampiran 5 LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Falqa Afifa Nurwa
NIM : 2022114401016
Nama Pembimbing : Human S. KP. MKM

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	15/05 - 2024	Konsul Bab 1-3	- perbaiki penulisan.	
2.	19/05 - 2024	Konsul Bab 1-3	batas margin.	

Lampiran 6 surat izin penelitian



Nomor : PP.03.03/F.LII/419/2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pra Penelitian

19 Februari 2024

Yth,

Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi
Riau di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau,



Alkausyari Aziz

Lampiran 1

Nomor : PP.03.03/F.LII/419/2024

Tanggal : 19 Februari 2024

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK
KESEHATAN KEMENKES RIAU TA.2023/2024

NO	NAMA / NIM	JUDUL PENELITIAN	TEMPAT PRA PENELITIAN
1.	Sa'diyyah P032114401076	Penerapan pengaturan Diet 3j (Jumlah, Jenis, Jadwal) untuk mengontrol kadar Gula Darah pada pasien dengan Diabetes Melitus	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
2	Vebiola Bernike Simbolon P032114401081	Penerapan Senam Hamil untuk mengatasi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Tri Semester III	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
3	Dela Nurkomalasari P032114401052	Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
4	Sandea Alif Aziza P032114401035	Penerapan Pemberian Kompres Dingin untuk menurunkan Skala Nyeri pada Penderita Osteoarthritis	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
5	Winda Dwi Agus Saputri P032114401083	Penerapan Kompres Hangat terhadap penurunan Skala Nyeri pada Pasien Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
6	Faiza Afifah Marwa P032114401016	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
7	Naomi Paulina P032114401069	Penerapan Latihan Rom OF Motion (ROM) untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Pasien dengan Gangguan Mobilitas Fisik Akibat Stroke Non Hemoragik di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
8	Juneta Dameria P032114401063	Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Demensia di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
9	Selvi Arianti P032114401118	Penerapan Terapi Pijat Punggung untuk Menurunkan Skala Nyeri dan Tekan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari Pekanbaru	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru
10	Silja Fatimah P032114401036	Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita	Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru

Lampiran 7 SURAT DARI DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU



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/63315
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.03.03/F.LII/419/2024 Tanggal 19 Februari 2024**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

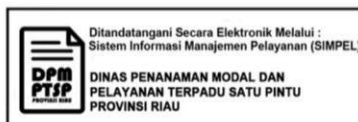
- | | |
|----------------------|--|
| 1. Nama | : FAIZA AFIFA MARWA |
| 2. NIM / KTP | : 032114401016 |
| 3. Program Studi | : D3 KEPERAWATAN |
| 4. Jenjang | : DIII |
| 5. Alamat | : JL. DAHLIA GG. JATI NO 4 |
| 6. Judul Penelitian | : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN 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 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 : 29 Februari 2024



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

Lampiran 8 SURAT KETERANGAN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
GEDUNG LIMAS KAJANG LANTAI III KOMP. PERKANTORAN PEMKO. PEKANBARU
JL. ABDUL RAHMAN HAMID KOTA PEKANBARU



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/743/2024



- 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/DPMTSP/NON IZIN-RISET/63315 tanggal 29 Februari 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : FAIZA AFIFA MARWA
2. NIM : P032114401016
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEPERAWATAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : DUSUN V DESA BATU BELAH KEC. KAMPAR-KAMPAR
7. Judul Penelitian : PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
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, 1 Maret 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU



Drs. H. SYOFFAZAL, M.Si
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP. 19640529198603 1 003

Tembusan

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

Lampiran 9 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

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

Nama: Faiza Afifa Marwa

NIM: P032114401016

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul “Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi”. 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

Faiza Afifa Marwa

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 2024

Responden

**Lampiran 10 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN SUBJEK
1**

Dengan hormat,

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

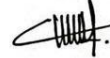
Nama: Faiza Afifa Marwa

NIM: P032114401016

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi". 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



Faiza Afifa Marwa

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suwarni.....

Alamat : Jl. Hangkrah Ujung perumahan Indah sari 3.....

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 22 April 2024

Responden



**Lampiran 11 SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN SUBJEK
2**

Dengan hormat,

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

Nama: Faiza Afifa Marwa

NIM: P032114401016

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi". 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



Faiza Afifa Marwa

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Sri Wahyuni*

Alamat : *Jl. Sumatra Wung* .
.....

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 2024

Responden



Lampiran 12 LEMBAR OBSERVASI TABEL TEKANAN DARAH PRE-TEST DAN POST-TEST



Nama Pasien :

Umur :

Jenis Kelamin :

Tanggal	Hari	Tekanan Darah		selisih
		PRE-TEST	POST-TEST	
	1	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	2	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	3	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	4	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	5	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	6	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	
	7	Sistol mmHg	Sistol mmHg	
		Diastol..... mmHg	Diastol..... mmHg	
		Nadi x/menit	Nadi x/menit	

Lampiran 13 STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)

	<p>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES</p> <p>RIAU PRODI DIII KEPERAWATAN</p> <p>JURUSAN KEPERAWATAN</p>	
<p>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)</p> <p>PENGUKURAN TEKANAN DARAH</p>		
<p>Pengertin</p>	<p>Suatu tindakan pengukuran dan pengamatan tekanan darah.</p> <p>Tekanan darah adalah tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding Arteri.</p>	
<p>Tujuan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mendapatkan informasi tentang tekanan darah 2. Mengetahui perjalanan penyakit dari perubahan tekanan darah 3. Memenuhi salah satu penunjang diagnostic 	
<p>Alat dan Bahan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter 2. Stetoskop 3. Buku catatan dan alat tulis 4. Arloji atau stopwatch 	
<p>Prosedur Pelaksanaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> a. Tahap Prainteraksi <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan verifikasi data sebelumnya bila ada 2. Mencuci tangan 3. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar 	

Lampiran 14 STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Pengertian	Teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1 Menurunkan ketegangan otot 2 Mengurangi kecemasan 3 menurunkan tekanan darah 4 Mencegah insomnia
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1 Klien dengan tekanan darah tinggi 2 Klien dengan kecemasan 3 Klien yang mengalami insomnia 4 klien yang sering mengalami stress
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none"> 1 Lingkungan yaang tenang dan nyaman 2 Jam dinding

Prosedur Pelaksanaan	Tahap orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1) Berikan salam, perkenalkan nama perawat
-----------------------------	--

2) Jelaskan tujuan, prosedur dan lamanya tindakan kepada klien

3) Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum prosedur dilakukan

Tahap kerja

1) Mencuci tangan

2) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri.

3) Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk, dan jam tangan

4) Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi, atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

a. Relaksasi nafas dalam

b. Gerakan pertama: ditujukan untuk melatih otot tangan

1) Luruskan kedua tangan ke depan sambil membuat kepalan

2) Buat kepalan semakin kuat saat menarik nafas

3) Saat menghembuskan nafas, kepalan tangan dibuka secara perlahan

c. Gerakan kedua: ditujukan untuk melatih otot bahu, melemaskan otot mata dan dahi

	<ol style="list-style-type: none">1) Tutup mata2) Angkat alis3) Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan bahu menyentuh kedua telinga.4) Saat menarik nafas, angkat bahu bersamaan dengan alis.5) Lalu saat menghembuskan nafas, kembali pada posisi semula <p>d. Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot punggung dan dada</p> <ol style="list-style-type: none">1) Angkat tubuh dari sandaran kusi.2) Punggung ditelungkupkan.3) Saat menarik nafas busungkan dada ke depan.4) Lalu saat menghembuskan nafas, tubuh kembali pada posisi semula <p>e. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot kaki</p> <ol style="list-style-type: none">1) Luruskan kedua kaki sehingga otot paha terasa tegang.2) Saat menarik nafas, kaki dibawa kearah lutut3) Saat menghembuskan nafas, kaki kembali pada posisi semula <p>Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan evaluasi tindakan2. Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya3. Merapikan alat dan melakukan dokumentasi
--	--

Lampiran 15 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/54/2024

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 <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Faiza Afifa Marwa
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Erni Forwaty, M.Kep 2. Husnan, SKp, MKM
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 02 April 2024 (<i>valid for one year beginning from the date of approval</i>)

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 02nd 2024
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

Lampiran 16 kepatuhan minum obat



SUBJEK 1



no	hari	ya	tidak
1	Senin, 22 April 2024	✓	
2	Selasa, 23 April 2024	✓	
3	Rabu, 24 April 2024	✓	
4	Kamis, 25 April 2024	✓	
5	Jumat, 26 April 2024	✓	
6	Sabtu, 27 April 2024	✓	
7	Minggu, 28 April 2024	✓	

SUBJEK 2

no	hari	ya	tidak
1	Senin, 22 April 2024	✓	
2	Selasa, 23 April 2024	✓	
3	Rabu, 24 April 2024	✓	
4	Kamis, 25 April 2024	✓	
5	Jumat, 26 April 2024	✓	
6	Sabtu, 27 April 2024	✓	
7	Minggu, 28 April 2024	✓	

Lampiran 17 DOKUMENTASI PENELITIAN

Hari, tanggal dan waktu	Gambar	keterangan
Senin 22, April 2024		<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 160/83 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 161/88</p> <p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 215/131 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 203/127</p>
Selasa,23 april 2024		<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 165/95 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 154/86</p>

		<p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 197/119 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 197/118</p>
<p>Rabu, 24 april 2024</p>		<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 166/95 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 157/91</p> <p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 211/125 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 210/120</p>

<p>Kamis, 25 april 2024</p>	 	<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 165/94 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 149/91</p> <p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 198/111 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 186/110</p>
<p>Jumat, 26 april 2024</p>		<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 167/95 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 153/95</p> <p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 194/124</p>

		<p>setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 192/120</p>
<p>Sabtu ,27 april 2024</p>	 	<p>Subjek 1 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 163/91 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 159/90</p> <p>Subjek 2 : sebelum di lakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 173/106 setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan darah : 172/106</p>

Minggu,
28 april
2024



Subjek 1 :
sebelum di
lakukan teknik
relaksasi otot
progresif
tekanan darah :
155/91
setelah dilakukan
teknik relaksasi
otot progresif
tekanan darah :
155/78



Subjek 2 :
sebelum di
lakukan teknik
relaksasi otot
progresif
tekanan darah :
189/108
setelah dilakukan
teknik relaksasi
otot progresif
tekanan darah :
185/105

Lampiran 18 DOKUMENTASI PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS REJOSARI
Jalan Utama, Pekanbaru, Riau
Telp (0761) 8402642 , E-mail : pkmrejosari16@gmail.com



SURAT KETERANGAN

NOMOR : 800/PKM-R /211/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Tata Usaha Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. Menerangkan bahwa :

N a m a : Faiza Afifa Marwa
N I M : P032114401016
Universitas/ Akademi : Poltekkes Kemenkes Riau

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian pada tanggal 22 April 2024 s/d 27 April 2024. Dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru" .

Demikian Surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru , 21 Mei 2024
Ka. TU UPT PUSKESMAS REJOSARI
KECAMATAN TENAYAN RAYA



Herlina, SKM

NIP. 19700617 199503 2 001