

LAMPIRAN 1
BIODATA PENELITIAN

BIODATA PENELITI



1. Nama : Meisy Amreza
2. Tempat,Tanggal Lahir : Tambak, 09 Mei 2004
3. Agama : Islam
4. Alamat : Desa Tambak
5. Nama Ayah : Abd.Wahab
6. Nama Ibu : Masila
7. Riwayat Pendidikan : 1. SDN 001 Tambak (2010-2016)
: 2. SMPN 02 Kuala Cenaku (2016-2019)
: 3. SMKN 1 Rengat (2019-2022)
: 4. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau
(2022-2025)

LAMPIRAN 2
JADWAL KEGIATAN

JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul KTI																				
2	Pembuatan Proposal dan bimbingan Proposal KTI																				
3	Ujian Proposal KTI																				
4	Revisi Proposal KTI																				
5	Penelitian Dan Bimbingan KTI																				
6	Seminar Hasil KTI																				
7	Revisi KTI																				

LAMPIRAN 3
SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/465/2025
Lampiran : 5 (lima) lembar
Hal : Izin Pengambilan Data

14 Februari 2025

Kepada Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekan Heran
di

Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba 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.

Direktur Politeknik Kesehatan Riau,



Rully Hevrialni

Lampiran 1

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/465/2025

Tanggal : 14 Februari 2025

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA PRODI
D.III KEPERAWATAN DILUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU TA.2024/2025

No	Nama / Nim	Judul Penelitian	Tempat Pra Penelitian	Data Yang Diperlukan
1.	Ifta Alfania Aufa P032214472041	Penerapan Manajemen Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilaya Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
2	Nurfitri Salsabillah P032214472051	Keperawatan Gerontik Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Diabetes Melitus Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
3	Rahayu Okta Joana P032214472054	Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Lansia Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat In
4	Hestiara Engolica Putri P032214472039	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
5	Riska Andriani P032214472056	Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan He	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Gastritis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
6	Suci Meiliana P032214472027	Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Ketidakpatuhan Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Kolesterol Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
7	Aditya Mujahid	Asuhan Keperawatan	Puskesmas Pekan	Data Pasien Asam

	Ardi P032214472001	Lansia Pada Penyakit Asam Urat Dengan Gangguan Pola Tidur Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Heran	Urut Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
8	Via Oktaviana P032214472061	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
9	Hikma Pertiwi: P032214472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Asam Urat Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
10	Suci Nabilla P032214472059	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Diabetes Melitus Pada January 2024 s/d Saat Ini
11	Maureen Syahrani Rasyita P032214472045	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Gout Arthritis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
12	Ulfa Wiranda P032214472028	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Rheumatoid Arthritis Pada Januari 2023 s/d Saat Ini
13	Naya Aditia Ningrum P032214372017	Asuhan Keperawatan Anak Ispa Dengan Masalah Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Anak Yang Menderita Ispa Dari Januari 2024 s/d Saat Ini
14	R.A. Nurhikmah Diniyah	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita

	P032214472022	Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran		Hipertensi Dari Januari 2023 s/d Saat Ini
15	Selly Fitri Indah Sari P032214472057	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Diwilayah Kerja Uptd Pukesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Gout Arthritis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
16	Cintia Leoni Miranti P032214472036	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
17	Anisa Safitri P032214472034	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Asam Urat Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
18	Asyifa Nur Azkianda P032214472002	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Gangguan Proses Keluarga Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Osteoporosis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
19	Naily Komala Dewi P032214472016	Asahan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Dispepsia Pada Januari 2024 s/d saat Ini
20	Hera Natasya P032214472007	AsuhanKeperawatan Gerontik Pada Pasien Asma Bronkial Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Di wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Asma Bronkial Pada Januari 2024 S/D saat Ini

21	Ninik Fitrika Sari P032214472050	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Datanpasien Hipertensi Pada Januari 2024 S/Dsaat Ini
22	Leoni Aidinil Fitri P032214472044	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tb Paru Dengan Masalah Pola Nafas Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Pukesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Tb Paru Pada 2023 s/d Saat Ini
23	Khairunnisa P032214472043	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Gastritis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
24	Silvi Suryanti P032214472058	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis(Rematik) Diwilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Rematik Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
25	Pashya Gita Lestari P032214472052	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Dm Di Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Dm Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
26	Yaza Nopriadi P032214472062	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Ganggu Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Penderita Osteoporosis Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
27	Pranajaya Dwi Anugrah P032214472053	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Rheumatik Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Rematik Pada Januari 2024 S/Dsaat Ini

28	Mailani Melba P032214472013	Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang mengalami Stroke Non Hemoragik Dengan masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Di Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Lansia Penderita Stroke Non Hemoragik Pada Bulan Januari 2024 s/d saat ini
29	Mhd Kamil P032214472047	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Low Back Pain (Lbp) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Gerontik Low Back Pain Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
30	Muhammad Fathurrahman P032214472048	Penerapan Back Massage Pada Lansia Dengan Penyakit Low Back Pain (Lbp) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Gerontik Lbp Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
31	Meisy Amreza P032214472046	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Hipertensi Pada Januari 2024 s/d Saat Ini
32	Farel Gusnia Putri P032214472038	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Masalah Risiko Cedera	Puskesmas Pekan Heran	Data Pasien Penderita Diabetes Melitus Pada Januari s/d Saat Ini

Direktur Politeknik Kesehatan Riau,



Rully Hevrialni

LAMPIRAN 4
SURAT BALASAN IZIN PRA PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301
Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/504
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Pra Penelitian

Kepada Yth:
Poltekkes Kemenkes Riau

Di-
Tempat

Kepala UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu dengan ini memberikan surat izin Pra Penelitian data kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Ifta Alfania Aufa	P032214472041	Penerapan Manajemen Nyeri Pada Pasien Hipertensi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Nurfitri Salsabillah	P032214472051	Keperawatan Gerontik Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Defisit Pengetahuan diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
3	Rahayu Okta Joana	P032214472054	Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut pada Lansia Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Hestiara Engelica Putri	P032214472039	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan masalah Perfusi Perifer Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
5	Riska Andriani	P032214472056	Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
6	Suci Meiliana	P032214472027	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Ketidakpatuhan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
7	Aditya Mujahid Ardi	P032214472001	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Penyakit Asam Urat Dengan Gangguan Pola Tidur diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



8	Via Oktaviana	P032214472061	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Hikma Pertiwi	P032214472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
10	Suci Nabilla	P032214472059	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Maureen Syahrani Rasyita	P032214472045	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
12	Ulfa Wiranda	P032214472028	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
13	Naya Aditia Ningrum	P032214472017	Asuhan Keperawatan Anak Ispa Dengan Masalah Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
14	R.A. Nurhikmah Diniyah	P032214472022	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
15	Selly Fitri Indah Sari	P032214472057	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
16	Cintia Leoni Miranti	P032214472036	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
17	Anisa Safitri	P032214472034	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



18	Mailani Melba	P032214472013	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Stroke Non Hemoragik Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
19	Asyifa Nur Azkianda	P032214472002	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Gangguan Proses Keluarga diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
20	Naily Komala Dewi	P032214472016	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
21	Hera Natasya	P032214472007	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Asma Bronkitis diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
22	Ninik Fitrika Sari	P032214472050	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
23	Leoni Aidinil Fitri	P032214472044	Asuhan Keperawatan Pada Pasien TB Paru Dengan Masalah Pola Nafas Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
24	Khairunnisa	P032214472043	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
25	Silvi Suryanti	P032214472058	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (Rematik) diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
26	Pashya Gita Lestari	P032214472052	Penerapan Teknik Relaksasi nafas Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita DM diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
27	Yaza Nopriadi	P032214472062	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Ganggu Mobilitas Fisik diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
28	Pranajaya Dwi Anugrah	P032214472053	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Rheumatik Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT



Alamat: Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351

29	Mhd Kamil	P032214472047	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Low Back Pain (LBP) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
30	Muhammad Fathurrahman	P032214472048	Penerapan Back Massage Pada Lansia Dengan Penyakit Low Back Pain (LBP) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
31	Meisy Amreza	P032214472046	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
32	Farel Gusnia Putri	P032214472038	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Masalah Risiko Cedera

Demikian surat izin ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran

Pada Tanggal : 05 Februari 2025

Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran
Kecamatan Rengat Barat



DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM

Penata Tk. I/II.d

NIP: 19711016 199103 1 002

LAMPIRAN 5
SURAT IZIN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/39/2025
Lampiran : 5 (lima) lembar
Hal : Izin Melakukan Penelitian

9 April 2025

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pekan Heran

di

Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba 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.

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kiri Andragiri Hulu



Ns. Dewita, M.Kep
NIP. 197412282005012004

Lampiran 1

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/39/2025

Tanggal : 9 April 2025

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN DI LUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2024/2025

NO	Nama / Nim	Judul Penelitian	Tempat Penelitian
1	Ifta Alfania Aufa P032214472041	Penerapan Manajemen Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
2	Nurfitri Salsabillah P032214472051	Asuhan Keperawatan Lansia Diabetes Melitus Dengan Defisit Pengetahuan Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
3	Rahayu Okta Joana P032214472054	Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut Pada Lansia Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
4	Riska Andriani P032214472056	Asuhan Keperawatan Lansia Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Ketidakpatuhan Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
5	Suci Meiliana P032214472027	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Ketidakpatuhan Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
6	Aditya Mujahid Ardi P032214472001	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Penyakit Asam Urat Dengan Gangguan Pola Tidur Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
7	Via Oktaviana P032214472061	Asuhan Keperawatan Lansia Gout Arthritis Dengan Manajemen	Puskesmas Pekan Heran

		Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	
8	Hikma Pertiwi: P032214472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
9	Suci Nabilla P032214472059	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
10	Maureen Syahrani Rasyita P032214472045	Asuhan Keperawatan Gerontik Gout Arthritis Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
11	Ulfa Wiranda P032214472029	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
12	Naya Aditia Ningrum P032214372017	Asuhan Keperawatan Anak Ispa Dengan Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
13	R.A. Nurhikmah Diniyah P032214472022	Asuhan Keperawatan Keluarga Pasien Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
14	Selly Fitri Indah Sari P032214472057	Asuhan Keperawatan Lansia Gout Arthritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan Diwilayah Kerja UPTD Pukesmas	Puskesmas Pekan Heran

		Pekan Heran	
15	Cintia Leoni Miranti P032214472036	Asuhan Keperawatan Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Rasa Aman Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
16	Anisa Safitri P032214472034	Asuhan Keperawatan Lansia Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
17	Mailani Melba P032214472013	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Stroke Non Hemoragik Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
18	Asyifa Nur Azkianda P032214472002	Asuhan Keperawatan Keluarga Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Gangguan Proses Keluarga Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
19	Naily Komala Dewi P032214472016	Asuhan Keperawatan Lansia Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
20	Hera Natasya P032214472007	Asuhan Keperawatan Lansia Pasien Asma Bronkitis Dengan Maslah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
21	Ninik Fitrika Sari P032214472050	Asuhan Keperawatan Hipertensi Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
22	Silvi Suryanti P032214472058	Penerapan Senam Rematik Terhadap	Puskesmas Pekan Heran

		Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis(Rematik) Diwilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran	
23	Pashya Gita Lestari P032214472052	Penerapan Terapi Relaksasi Teknik Napas Dalam Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Diabetes Melitus Diwilayah Kerja Uptd- Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
24	Yaza Nopriadi P032214472062	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Ganggu Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
25	Pranajaya Dwi Anugrah P032214472053	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Rheumatik Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
26	Mhd Kamil P032214472047	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Low Back Pain (Lbp) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Diwilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
27	Muhammad Fathurrahman P032214472048	Penerapan Back Massage Pada Lansia Dengan Penyakit Low Back Pain (Lbp) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
28	Meisy Amreza P032214472046	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
29	Farel Gusnia Putri P032214472038	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Diabetes Melitus Dengan Masalah Risiko Cedera	Puskesmas Pekan Heran

30	Syania Amiza P032214472060	Asuhan Keperawatan Lansia Rheumatoid Arthritis Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
31	Rara P032214472023	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Stroke Non Hemoragik Dengan Masalah Defisit Nutrisi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran
32	Khairunnisa P032214472043	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Gastritis Dengan Masalah Majemen Kesehatan Tidak Efektif Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran	Puskesmas Pekan Heran

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kasindragiri Hulu



Ns. Deswita, M. Keperawatan
NIP. 1971224000501 2 004

LAMPIRAN 6
SURAT BALASAN IZIN MELAKSANAKAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301
Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



Nomor : 445/PKM.Pekan Heran/956
Lampiran : -
Perihal : Surat Balasan Izin Melakukan Penelitian

Kepada Yth:
Poltekkes Kemenkes Riau

Di-
Tempat

Menindaklanjuti Surat dari Poltekkes Kemenkes Riau Nomor : PP.03.01/F.XLIV/39/2025 tanggal 09 April 2025 tentang Izin melakukan Penelitian, maka kami memberikan Surat Izin Melakukan Penelitian kepada mahasiswi/mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau atas nama:

NO	NAMA	NIM	JUDUL
1	Ifta Alfania Aufa	P032214472041	Penerapan Manajemen Nyeri Pada Pasien Hipertensi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
2	Nurfitri Salsabillah	P032214472051	Asuhan keperawatan lansia Diabetes Melitus dengan defisit pengetahuan diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
3	Rahayu Okta Joana	P032214472054	Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Akut pada Lansia Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
4	Riska Andriani	P032214472056	Asuhan Keperawatan lansia pada klien Gastritis dengan masalah Defisit Pengetahuan Diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
5	Suci Meiliana	P032214472027	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Ketidakpatuhan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
6	Aditya Mujahid Ardi	P032214472001	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Penyakit Asam Urat Dengan Gangguan Pola Tidur diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
7	Via Oktaviana	P032214472061	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301
Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



8	Hikma Pertiwi	P032214472008	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
9	Suci Nabilla	P032214472059	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Diabetes Melitus Dengan Masalah Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
10	Maureen Syahrani Rasyita	P032214472045	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
11	Ulfa Wiranda	P032214472028	Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
12	Naya Aditia Ningrum	P032214472017	Asuhan Keperawatan Anak Ispa Dengan Masalah Bersihan Jalan Napas Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
13	R.A. Nurhikmah Diniyah	P032214472022	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
14	Selly Fitri Indah Sari	P032214472057	Asuhan Keperawatan Lansia Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Masalah Defisit Pengetahuan diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
15	Cintia Leoni Miranti	P032214472036	Asuhan keperawatan lansia hipertensi dengan ketidakpatuhan minum obat di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan heran
16	Anisa Safitri	P032214472034	Asuhan Keperawatan Lansia Gout Arthritis dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di UPTD Puskesmas Pekan Heran
17	Mailani Melba	P032214472013	Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Stroke Non Hemoragik Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT



Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301
Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351

18	Asyifa Nur Azkianda	P032214472002	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Gangguan Proses Keluarga diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
19	Naily Komala Dewi	P032214472016	Asuhan Keperawatan Lansia Pasien Dispepsia Dengan Masalah Nyeri Akut di wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
20	Hera Natasya	P032214472007	asuhan keperawatan Lansia pasien asma bronkitis Dengan Masalah manajemen kesehatan tidak efektif diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
21	Ninik Fitrika Sari	P032214472050	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
22	Silvi Suryanti	P032214472058	Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (Rematik) diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
23	Pashya Gita Lestari	P032214472052	Penerapan Teknik Relaksasi nafas Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Penderita DM diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
24	Yaza Nopriadi	P032214472062	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Osteoporosis Dengan Masalah Ganggu Mobilitas Fisik diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
25	Pranajaya Dwi Anugrah	P032214472053	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Rheumatik Arthritis Dengan Masalah Nyeri Akut diwilayah UPTD Puskesmas Pekan Heran
26	Mhd Kamil	P032214472047	Asuhan Keperawatan Pada Pasien Low Back Pain (LBP) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
27	Muhammad Fathurrahman	P032214472048	Penerapan Back Massage Pada Lansia Dengan Penyakit Low Back Pain (LBP) Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran
28	Meisy Amreza	P032214472046	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN
KECAMATAN RENGAT BARAT

Alamat. Km.2 Pekan Heran Telp. (0769) 2341301

Email : uptdpuskesmaspekanheran@gmail.com Kode Pos 29351



29	Farel Gusnia Putri	P032214472038	asuhan keperawatan pada lansia diabetes melitus dengan masalah risiko cedera di wilayah kerja UPTD Puskesmas pekan heran
30	Syania Amiza	P032214472060	Asuhan Keperawatan Lansia Rheumatoid Arthritis Dengan Gangguan Mobilitas Fisik Diwilayah kerja UPTD Puskesmas pekan heran
31	Rara	P032214472023	Asuhan keperawatan pada pasien stroke non hemoragik dengan masalah defisit nutrisi di wilayah kerja UPTD Puskesmas pekan heran
32	Khairunnisa	P032214472043	Asuhan keperawatan keluarga pada pasien gastritis dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif di wilayah kerja UPTD Puskesmas pekan heran

Demikian surat Balasan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan : Pekan Heran
Pada Tanggal : 14 April 2025
Ka UPTD Puskesmas Pekan Heran
Kecamatan Rengat Barat

DWI AHMAD SUDRAJAT, SKM

Penata Tk./III.d

NIP: 19711016 199103 1 002

LAMPIRAN 7
SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

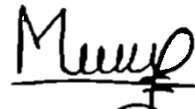
Nama : Meisy Amreza

Nim : P032214472046

Dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden pada Penelitian saya yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada lansia untuk menurunkan hipertensi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran”. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Pematang Reba, 14 April 2025

Hormat Saya,



Meisy Amreza

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

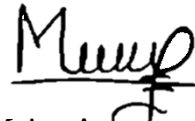
Nama : Meisy Amreza

Nim : P032214472046

Dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden pada Penelitian saya yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada lansia untuk menurunkan hipertensi diwilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran”. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Pematang Reba, 14 April 2025

Hormat Saya,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Meisy', with a horizontal line underneath and a small flourish at the end.

Meisy Amreza

LAMPIRAN 8

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Subjek 1

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama: Tuti Suryani

Umur: 60 tahun

Alamat: Desa Rantau Bakung Rt 005/Rw 002.

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam Penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran” yang dilakukan oleh Meisy Amreza, mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Prodi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama. Jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan Penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden Penelitian ini.

Pematang Reba, 4 April 2025

Yang menyatakan



Tuti Suryani

Subjek 2

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama: *Kartini*

Umur: *70 tahun*.

Alamat: *Desa Rantau Lutung*

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam Penelitian yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran” yang dilakukan oleh Meisy Amreza, mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Prodi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama. Jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan Penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi respoonden Penelitian ini.

Pematang Reba, 14 April 2025

Yang menyatakan



.....*Kartini*.....

LAMPIRAN 9
SURAT LOLOS KAJI ETIK



**Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan**

Politeknik Kesehatan Riau

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

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL**

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/149/2025

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 Pada Lansia Untuk Menurunkan Hipertensi di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pekan Heran
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Meisy Amreza
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Elmukhsinur, S.Kep, M.Biomed 2. Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 14 April 2025 (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 activites.

Pekanbaru, April 14 2025

Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

LAMPIRAN 10
BUKTI PROSES BIMBINGAN

Lembar Konsultasi Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Meisy Amreza
 NIM : 8032011172016
 Nama Pembimbing : Ns. Elmukhammad S. Kep. M. Biomed

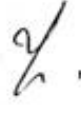
NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	20 Jan 2025 Senin	Bimbingan judul	Acc judul	✓
2	10 Feb 2025 Senin	Bimbingan Bab I, II III	- Pertajam latar belakang - Cari Data Hipertensi di Kab WNU & PEM P. Heran - Perbaiki BAB II - Perbaiki BAB III	✓
3	7 Maret 2025 Jumat	Bimbingan Bab I, II, III	- Perbaiki sesuai saran	✓
4	11 Maret 2025 Selasa	Bimbingan Bab I, II	- Perbaiki sesuai saran	✓
5	13 Maret 2025 Kamis	Bab III	- Perbaiki sesuai saran	✓
6	14 Maret 2025 Jumat	Bimbingan Daftar Pustaka & Lampiran	Acc ujian	✓

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Meisy Amreza

NIM : P032214472046

Pembimbing 1 : Ns. Elmukhsinur S.Kep.,M.Biomed,

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1	Jumat, 16-Mei-2025	BAB IV, V	- Perbaiki BAB IV - Tambahkan jurnal lain dan teori u/justifikasi	
2	Minggu, 18-5-2025	BAB IV	- Perbaiki sesuai saran	
3	Senin, 19-5-2025	BAB IV, V	- Perbaiki sesuai saran	
4	Senin, 19-5-2025	BAB V, Abstrak	- Perbaiki Pembahasan & Abstrak	
5	Selasa, 20-5-2025	KT, leyker	ACC ujian	

Lembar Konsultasi Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Meisy Amreza

NIM : P032214472046

Pembimbing : Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp Kep,k

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1.	Jum'at 7 Maret 2025	- Konsultasi etika penulisan Bab 1,2 dan 3	-Revisi Cover depan -Revisi penomoran halaman -Revisi daftar pustaka	
2.	Sabtu 15 Maret 2025	-Konsultasi etika penulisan Bab 3	Acc Ujian	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Meisy Amreza

NIM : P032214472046

Pembimbing : Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp Kep,k

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1.	Minggu 18 Mei 2025	- Konsultasi etika penulisan kata pengantar - Konsultasi etika penulisan bab 4 dan bab 5	-Revisi sesuai saran	
2.	Senin 19 Mei 2025	-Konsultasi etika penulisan kata pengantar	Acc Ujian	

LAMPIRAN 11
BUKTI LEMBAR REVISI

Lembar revisi proposal KTI Penguji 1

LEMBAR REVISI

Nama : Meisy Amreza
 NIM : P032014192031003

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	awal	- Cek apertipings penulisan awal
2	Bab I	- Kata pengantar 2. Hre 3 & hal 4 < Beri 2 paragraf sesuai dg temanya. - Tulisan khusus @ a. - Mampat → perbaiki
3	Bab II	- DO. Lansi hipotesis ... ? - Instruksi SOP, lengkap foto Otentik
4	Lampiran	thy scanikan dg margin

Pematang Reba, 18 maret 2005

Sebelum direvisi,


 (NS. Deswita M. Kp.)
 Nip. 197207141992031003

Pematang Reba, 24 maret 2005

Sudah direvisi,


 (NS. Deswita M. Kp.)
 Nip. 197207141992031003

Lembar revisi proposal KTI Penguji 2

LEMBAR REVISI

Nama : Meisy Amreza
NIM : P032214472046

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		Perbaikan paragraf 5 dan 6

Pematang Reba, 18 Maret 2025

Sebelum direvisi,


(.....)
NIP - 197207141992031003

Pematang Reba, 23 Maret 2025

Sudah direvisi,


(.....)
NIP - 197207141992031003

Lembar Revisi KTI penguji 1

LEMBAR REVISI

Nama : Meisy Amreza
NIM : P032214472046

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
-	abstrak	perbaiki
-	pendahuluan	fokuskan ke ↓ tekanan darah, ceritakan keaktifan subjek 1, selanjutnya ↓ tekanan darah lebih baik.
-	Pembahasan lokat	ceritakan lokasi, lanjut subjek 1 8 2 ✓

Pematang Reba, 21 Mei 2025

Sebelum direvisi,


(N.S. Deswita, M. Kes.)
NIP-197412282005012004

Pematang Reba, 11 Juni 2025

Sudah direvisi,


(N.S. Deswita, M. Kes.)
NIP-197412282005012004

Lembar Revisi KTI Penguji 2

LEMBAR REVISI

Nama : Meisy Amreza

NIM : P032214472046

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	IV	- Tambahkan jurnal tentang teknik Relaksasi otot progresif yang bisa menurunkan hipertensi tanpa bantuan obat apapun . Pada Pembahasan di bab 4 - Perbaiki Sesuai Saran

Pematang Reba, 21 Mei 2025.

Sebelum direvisi,


 (Nis Yulianto, S.Kep.M.PH., MPH)
 Nip. 197207141992031003

Pematang Reba, 23 Mei 2025

Sudah direvisi,


 (Nis Yulianto, S.Kep.M.PH., MPH)
 Nip. 197207141992031003

LAMPIRAN 12

SOP TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN	
---	--	---

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Pengertian	Terapi relaksasi otot progresif atau progressive muscle relaxation (PMR) adalah suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks.
Tujuan	1. Menurunkan ketegangan otot 2. Mengurangi kecemasan 3. Mengurangi nyeri leher dan punggung 4. Menurunkan tekanan darah tinggi 5. Mengurangi kebutuhan oksigen 6. Meningkatkan rasa kebugaran 7. Melatih konsentrasi 8. Mengatasi stres 9. Mencegah insomnia
Indikasi	1. Klien yang mengalami insomnia. 2. Klien sering stres. 3. Klien yang mengalami kecemasan. 4. Klien yang mengalami depresi.
Kontraindikasi	1. Pasien Yang Mengalami Mobilitas Terbatas, Seperti Tidak Bisa Menggerakkan Tubuh, 2. Pasien Lanjut Usia Yang Mendapat Pengobatan Istirahat, 3. Penyakit Jantung Berat/Akut, 4. Penyakit Saluran Pernapasan Seperti Asma Dan Kesulitan Bernapas.
Persiapan Alat	Kursi, Bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

Persiapan Pasien	1. Pahami tujuan, manfaat dan prosedur 2. 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. 3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu. 4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat.
Prosedur Pelaksanaan	A. Fase Pra Interaksi 1. Mencuci tangan 2. Dekatkan bantal dan kursi ke pasien B. Fase Interaksi 1. Memberikan salam, menyapa pasien/keluarga 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada pasien/keluarga 3. Menanyakan persetujuan dan kesediaan pasien/keluarga C. Fase Kerja Melakukan Pengecekan tekanan darah sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif.  Gerakan 1: Mengepalkan jari-jari tangan Gerakan 2: Menekuk pergelangan tangan ke atas Gerakan 3: Menekuk siku Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu Gerakan 5: Mengerutkan dahi dan alis Gerakan 6: Menutup mata sekuat-kuatnya Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas Gerakan 8: Memonyongkan bibir Gerakan 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi Gerakan 10: Menekuk dagu ke arah dada Gerakan 11: Membusungkan dada Gerakan 12: Menarik napas dalam-dalam Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam Gerakan 14: Meluruskan telapak kaki ke depan Gerakan 15: Mengunci otot betis 1. Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan. a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.

	b) Buat kepala semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. c) Pada saat kepala dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. 2. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan. Gerakan 2: ditujukan 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 : ditujukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepala. b) Kemudian membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. 4. Gerakan4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.
--	---

	5. Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut) a) Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar 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 disekitar otot rahang. 7. Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut 8. Gerakan 9: ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. 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 dibagian 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 lemas. 11. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada. 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 ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. 12. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut. a) Tarik dengan kuat perut kedalam. b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. c) Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini.
--	---

	13. Gerakan 14-15: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis) - Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. - Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. - Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. - Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali D. Fase terminasi - Melakukan evaluasi tindakan - Mengecek tekanan darah kembali kepada pasien setelah 5 menit kemudian - Dokumentasi
--	---

LAMPIRAN 13

LEAFLET TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Teknik relaksasi otot progresif



Meisy Amreza
P032214472046
Poltekkes Kemenkes Riau



Gerakan 1 :
Mengepalkan
jari-jari tangan



Gerakan 2 :
Menekuk
pergelangan
tangan
keatas



Gerakan 3 :
Menekuk siku



Gerakan 4 :
Mengangkat
kedua bahu



Gerakan 5 :
Mengerutkan
dahi dan alis



Gerakan 6 :
Menutup mata
sekencang-
kencangnya



Gerakan 7:
Mengatupkan gigi
bawah dan atas



Gerakan 8:
Memonyongkan
bibir



Gerakan 9:
Menekankan
kepala pada
sandaran kursi



Gerakan 10:
Menekuk dagu
kearah dada



Gerakan 11:
Membusungkan
dada



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



Gerakan 13:
Menarik perut
kearah dalam



Gerakan 14:
Meluruskan telapak
kaki kearah depan



Gerakan 15:
Mengunci otot betis

LAMPIRAN 14

LEMBAR OBSERVASI TABEL TEKANAN DARAH PRE TES DAN

POST TEST

Nama Pasien : Ny. T Subjek 1

Umur : 60 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal	Hari	Tekanan Darah	
14 April 2025	1	PRE-TEST	POST-TEST
		Sistol 164 mmHg Diastol 103 mmHg	Sistol 156 mmHg Diastol 100 mmHg
15 April 2024	2	Sistol 148 mmHg Diastol 93 mmHg	Sistol 146 mmHg Diastol 90 mmHg
16 April 2025	3	Sistol 145 mmHg Diastol 95 mmHg	Sistol 142 mmHg Diastol 89 mmHg
17 April 2025	4	Sistol 135 mmHg Diastol 90 mmHg	Sistol 136 mmHg Diastol 93 mmHg
18 April 2025	5	Sistol 144 mmHg Diastol 92mmHg	Sistol 140mmHg Diastol 90 mmHg

Nama Pasien : Ny. K Subjek 2

Umur : 70 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal	Hari	Tekanan Darah	
14 April 2025	1	PRE-TEST	POST-TEST
		Sistol 219 mmHg Diastol 73 mmHg	Sistol 207 mmHg Diastol 77 mmHg
15 April 2024	2	Sistol 209 mmHg Diastol 78 mmHg	Sistol 196 mmHg Diastol 74 mmHg
16 April 2025	3	Sistol 223 mmHg Diastol 75 mmHg	Sistol 213 mmHg Diastol 72 mmHg
17 April 2025	4	Sistol 217 mmHg Diastol 83 mmHg	Sistol 180 mmHg Diastol 73 mmHg
18 April 2025	5	Sistol 210 mmHg Diastol 73 mmHg	Sistol 191 mmHg Diastol 71 mmHg

LAMPIRAN 15
DOKUMENTASI

Hari,tanggal dan waktu	Gambar	Keterangan
Subjek 1 Senin,14 April 2025 Jam 13.00 wib Subjek 2 Senin, 14 April 2025 Jam 13.30 wib.	Subjek 1  Subjek 2 	Subjek 1 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :164/103 mmhg Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah:156/100 mmHg. Subjek 2 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :219/73 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 207/77 mmHg.
Subjek 1 Selasa, 15 April 2025 Jam 13.00 wib.	Subjek 1 	Subjek 1 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :148/93 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 146/90 mmHg.

Subjek 2 Selasa, 15 April 2025 Jam 13.30 wib.	Subjek 2 	Subjek 2 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :209/78 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 196/74 mmHg.
Subjek 2 Rabu, 16 April 2025 Jam 13.00 wib. Subjek 2 Rabu 16 April 2025 Jam 13.30 wib.	Subjek 1  Subjek 2 	Subjek 1 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :145/95 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 142/89 mmHg. Subjek 2 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :223/75 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 213/72 mmHg.

Subjek 1 Kamis 17 April 2025 Jam 13.00 wib. Subjek 2 Kamis 17 April 2025 Jam 13.30 wib.	Subjek 1  Subjek 2 	Subjek 1 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :135/90 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 136/93 mmHg. Subjek 2 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :217/83 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 180/73 mmHg.
Subjek 1 Jum'at 18 April 2025 Jam 13.00 wib.	Subjek 1 	Subjek 1 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :144/92 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 140/90 mmHg. \

Subjek 2 Jum'at 18 April 2025 Jam 13.30 wib.	Subjek 2 	Subjek 2 Sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif Tekanan Darah :210/73 mmhg. Sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif tekanan Darah: 191/71 mmHg.
---	--	--