

Lampiran 1



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Husar Ijen No. 77 a Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumbasporong Lingsar. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan K.H. Wahid Hasyim No. 04 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
WebSite: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/ 3412 /2019
Lampiran : -
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Griya Kasih Siloam
Jl. Bendungan Sigura-Gura Barat No. 17, Karang Besuki, Sukun
di -
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Griya Kasih Siloam.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Reva Septia Ekhsanti
NIM/Semester : P17210171008/V
Asal Program Studi : Program Studi D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Tekanan Darah ada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksi Progresif di Griya Kasih Siloam Malang

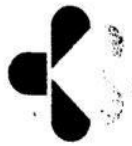
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 14 November 2019

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Ibtisam Sabekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG



- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
- Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
- Kampus IV : Jalan KH. Wahid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id

Nomor : LB.02.03/3/ 0290 /2020
Lampiran : I (Satu) Exp.
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
Kepala Griya Kasih Siloam Malang
Jl. Sigura-gura No. 17, Karangbesuki, Kec. Sukun
di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Griya Kasih Siloam Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 10 Februari – 10 Maret 2020.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Karya Tulis Ilmiah adalah:

Nama : Reva Septia Ekhsanti
NIM/Semester : P17210171008 / V
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang
Judul Karya Tulis Ilmiah : Gambaran Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Progresif di Griya Kasih Siloam Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 22 Januari 2020

a.n. Direktur
Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang

**Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ny. T

Alamat: Griya Kasih Siloam Malang

Usia : 67 Tahun

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Progresif di Griya Kasih Siloam Malang"

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA *)

Ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsure paksaan.

Peneliti

responden



REVA SEPTIA E.



Tutik

**Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Ny . U

Alamat: Griya Kasih Siloam Malang

Usia : 70 Tahun

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Progresif di Griya Kasih Siloam Malang"


BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA *)

Ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsure paksaan.

Peneliti

responden


REVA SEPTIA E.


Winu Fabawa

LEMBAR INFORMASI

Kepada

Yth. Bapak/Ibu

Di tempat

Bapak/ibu yang saya hormati,

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang. Oleh karena itu, mohon kesediaan dan keikhlasannya untuk menjadi responden pada penelitian saya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Siloam Malang. Untuk maksud tersebut kami harap kesediaan untuk mengikuti latihan terapi relaksasi progresif dalam kurun waktu 1 bulan .

Data yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Kerahasiaan identitas bapak/ibu akan dijamin sepenuhnya.

Atas bantuan dan perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Sabtu, 8 Februari 2020

Responden



Tufik

peneliti



REVA SEPTIA E.

Lampiran 6

LEMBAR INFORMASI

Kepada

Yth. Bapak/Ibu

Di tempat

Bapak/ibu yang saya hormati,

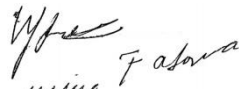
Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang. Oleh karena itu, mohon kesediaan dan keikhlasannya untuk menjadi responden pada penelitian saya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Siloam Malang. Untuk maksud tersebut kami harap kesediaan untuk mengikuti latihan terapi relaksasi progresif dalam kurun waktu 1 bulan .

Data yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Kerahasiaan identitas bapak/ibu akan dijamin sepenuhnya.


Atas bantuan dan perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

Sabtu 8 Februari 2020

Responden


Wina Fabawa

Peneliti


REVA SEPTIA E.

Lampiran 7

**Lembar Persetujuan Menjadi Responden
(Informed Consent)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama :

Alamat:

Usia :

Setelah mendapat keterangan yang secukupnya serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Progresif di Griya Kasih Siloam Malang”

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA *)

Ikut serta sebagai responden, dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan akan dijamin kerahasiaannya, surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada unsure paksaan.

Peneliti

responden

Lampiran 8

LEMBAR INFORMASI

Kepada

Yth. Bapak/Ibu

Di tempat

Bapak/ibu yang saya hormati,

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang yang sedang dalam proses penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Malang. Oleh karena itu, mohon kesediaan dan keikhlasannya untuk menjadi responden pada penelitian saya. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Siloam Malang. Untuk maksud tersebut kami harap kesediaan untuk mengikuti latihan terapi relaksasi progresif dalam kurun waktu 1 bulan .

Data yang diberikan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Kerahasiaan identitas bapak/ibu akan dijamin sepenuhnya.

Atas bantuan dan perhatiannya saya sampaikan terimakasih.

.....,

Responden

peneliti

Lampiran 9

STANDART OPERSIONAL PROSEDUR (SOP)

MENGUKUR TEKANAN DARAH

NO	LANGKAH KLINIK	KASUS
A. PENGUKURAN TEKANAN DARAH		
1.	Siapkan tensimeter dan stetoskop	
2.	Pemeriksa meminta izin kepada pasien/ keluarga untuk diperiksa	
3.	Pemeriksa disebelah kanan pasien.	
4.	Memberikan penjelasan sehubungan dengan pemeriksaan yang akan dilakukan	
5.	Penderita dapat dalam keadaan duduk atau berbaring	
6.	Lengan dalam keadaan bebas dan relaks, bebaskan dari tekanan oleh karena Pakaian	
7.	Pasang manset sedemikian rupa sehingga melingkari lengan atas secara rapi dan tidak terlalu ketat, kira-kira 2,5 – 5 cm di atas siku.	
8.	Carilah arteri brachialis, biasanya terletak di sebelah medial tendo biceps.	
9.	Dengan tiga jari meraba a. brachialis, pompa manset dengan cepat sampai kira-kira 30 mmhg di atas tekanan ketika pulsasi a. brachialis menghilang.	
10.	Turunkan tekanan manset perlahan-lahan sampai denyutan a. brachialis teraba kembali. Inilah tekanan sistolik palpatoir.	
11.	Sekarang ambillah stetoskop, pasangkan corong bel stetoskop pada a. Brachialis	
12.	Pompa manset kembali, sampai kurang lebih 30 mmHg di atas tekanan sistolik palpatoir	
13.	Secara perlahan turunkan tekanan manset dengan kecepatan kira-kira 2-3 mmHg perdetik. Perhatikan saat dimana denyutan A. brachialis terdengar. Inilah tekanan sistolik . Lanjutkanlah penurunan tekanan manset sampai suara denyutan melemah dan kemudian menghilang. Tekanan pada saat itu adalah tekanan diastolik	
14.	Apabila menggunakan tensimeter air raksa, usahakan agar posisi manometer selalu vertikal, dan pada waktu membaca hasilnya, mata harus berada segaris horisontal dengan level air raksa.	
15.	Dapat melaporkan tekanan darah sistolis dan diastolis	
16.	Melepas manset dan mengembalikannya dan disimpan selalu dalam keadaan Tertutup	

Lampiran 10

**STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TERAPI RELAKSASI PROGRESIF**

No	Tindakan	Nilai		
		1	2	3
	PRA INTERAKSI			
1.	Kesiapan diri sebelum terapi, observasi catatan perkembangan klien			
2.	Mencuci tangan			
	ORIENTASI			
1.	Selama dalam melakukan gerakan disertai dengan tarik nafas sedalam-dalamnya dan tahan selama 3 hitungan, dan keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan			
2.	Lakukan salam aktif di kamar atau ruangan yang bebas dari gangguan orang lain atau keributan			
3.	Yakinkan pada klien duduk atau berbaring dengan posisi yang nyaman dan tutuplah mata klien			
4.	Identifikasi kondisi klien sebelum dilakukan ROP seperti tekanan darah dan denyut jantung atau hearth rate, nyeri, rasa cemas dan stress, kenyamanan dan kualitas tidur			
5.	Jelaskan secara detail gambaran pelaksanaan terapi ROP			
6.	Ciptakan lingkungan yang tenang dan tanpa distraksi dengan lampu yang redup dan suhu lingkungan yang nyaman (jika memungkinkan)			
7.	Katakana pada seluruh anggota keluarga untuk tidak mengganggu klien pada saat melakukan ROP			

8.	Pakailah baju yang longgar, lepaskan ikat pinggang, kaca mata atau benda lain yang mengganggu klien			
	KERJA			
1.	Lakukan pernapasan biasa (7 kali)			
2.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan.			
3.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, tahan di dada (1...2...3), keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali).			
A.	KEPALA DAN LEHER (7-8 kali)			
4.	Tekuk leher dan kepala ke belakang secara perlahan-lahan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan dan luruskan leher dan kepala sambil mengeluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
5.	Tekuk leher dan kepala ke depan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan dan luruskan leher dan kepala sambil mengeluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
B.	KELOMPOK OTOT WAJAH (7-8kali)			
6.	Kerutkan dahi ke atas sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan otot dahi sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			

7.	Tutup mata sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan otot mata sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
8.	Katupkan rahang dan gigi sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan otot rahang dan gigi sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
9.	Kuncupkan bibir kedepan sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan otot bibir sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
C.	KELOMPOK OTOT PUNGGUNG DAN DADA (7-8 kali)			
10.	Lengkungkan punggung ke belakang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan luruskan dan lemaskan otot punggung sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
11.	Dorong dada anda ke depan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan otot dada sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
D.	OTOT BAHU, SIKU DAN LENGAN ATAS (7-8 kali)			
12.	Angkat kedua bahu ke atas seolah-olah akan menyentuh telinga sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan			

	bahu sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
13.	Kepalkan tangan dan tekuk siku ke atas sehingga otot lengan atas terasa kencang dan tegang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan dan luruskan siku dan jari-jari, rasakan lengan atas menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
E.	OTOT PERGELANGAN TANGAN DAN TELAPAK TANGAN (7-8 kali)			
14.	Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari-jari tangan dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
15.	Tekuk telapak tangan ke atas dengan jari-jari terbuka sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan dan luruskan telapak tangan, rasakan lengan bawah dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
F.	OTOT KAKI DAN PAHA (7-8 kali)			
16.	Tekuk pergelangan kaki anda ke atas ke arah lutut, rasakan ketegangan pada betis dan paha sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan pergelangan			

	kaki, rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
17.	Tekuk pergelangan kaki ke bawah ke arah lantai, rasakan ketegangan pada betis dan paha sambil tarik nafas dalam melalui hidung (tahan 1...2...3) dan lemaskan pergelangan kaki, dan rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.			
18.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, tahan di dada (1...2...3), keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7-8 kali)			
19.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7-8 kali)			
20.	Kembali ke nafas biasa.			
	TERMINASI			
1.	Evaluasi dan dokumentasikan respon terhadap terapi ROP seperti tekanan darah dan denyut jantung atau heart rate, nyeri, rasa cemas dan stress, kenyamanan, dan kualitas tidur			
2.	Mencuci tangan			
3.	Dokumentasikan kegiatan			

Keterangan :

0 = tidak dikerjakan

1 = dikerjakan tapi tidak lengkap/tidak sempurna

2 = dikerjakan dengan sempurna (Amigo, dkk, 2017:3).

Lembar Wawancara 1

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

Hari/tanggal wawancara :

Waktu wawancara :

I. IDENTITAS KLIEN

Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

II. RIWAYAT HIPERTENSI

1. Sejak kapan anda didiagnosa tekanan darah tinggi?

.....
.....
.....

2. Apakah anda mengonsumsi obat-obatan tekanan darah tinggi? Jika iya sebutkan nama obat yang dikonsumsi.

.....
.....
.....

3. Apa anda menjalankan pengobatan dengan rutin?

.....
.....
.....

4. Apakah anda memiliki penyakit kronis? (Stroke, penyakit jantung, gagal ginjal)

.....
.....
.....

5. Apa yang anda rasakan ketika tekanan darah anda tinggi? (Sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah, kaku di leher, atau susah tidur)

.....
.....
.....

6. Apa kegiatan yang biasa anda lakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi?

.....
.....
.....

7. Apakah anda memiliki kebiasaan makan-makanan yang berlemak? (Bersantan, daging, dan lain-lain)

.....
.....
.....

8. Apakah anda suka dengan makan-makanan yang asin? (Makanan kemasan, ikan asin, telur asin, terasi, garam dapur, kecap, penyedap)

.....
.....
.....

9. Apakah anda memiliki kebiasaan minum kopi, alcohol, dan merokok?

.....
.....
.....

10. Apakah anda pernah mengalami stress (banyak pikiran), jika iya apa yang klien lakukan untuk mengatasi stressnya?

.....
.....
.....

11. Jika anda mengalami stress atau banyak pikiran apa yang klien rasakan? (Pusing, mudah marah, dan lain-lain)

.....
.....

12. Apakah keluarga anda ada yang mengalami tekanan darah tinggi?

.....
.....
.....

13. Berapakah berat badan anda sebelum dan sesudah sakit?

.....
.....
.....

14. Untuk istirahat dan tidur dalam satu hari, kapan saja dan berapa lama anda melakukannya?

.....
.....
.....

15. Apakah anda melakukan olahraga secara rutin, jika iya olahraga apa yang anda lakukan dan berapa kali seminggu anda melakukannya?

.....
.....
.....

16. Apakah anda rutin mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan?

.....
.....
.....

III. FISIK

1. Keadaan umum:

.....
.....
.....

2. Tanda vital:

a. Tekanan darah :

b. Suhu :

c. Pernapasan :

d. Nadi :

e. BB :

f. TB :

3. Keluhanfisik:

Ya Tidak

Jelaskan:

.....

.....

.....

.....

Lembar Wawancara 1

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

Hari/tanggal wawancara : Senin, 10 Februari 2020

Waktu wawancara : 15.30 WIB

IV. IDENTITAS KLIEN

Inisial : Ny. T

Umur : 67 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Tidak ada

V. RIWAYAT HIPERTENSI

1. Sejak kapan anda didiagnosa tekanan darah tinggi?

“Dari sebelum masuk ke panti ini, tapi saya lupa kapan, ya kira-kira pas usia 40 tahunan keatas gitu mbak. Waktu itu saya kan sakit mbak, terus saya dibawa pergi dokter sama suami, sampai sana kata dokter ternyata punya darah tinggi”

2. Apakah anda mengonsumsi obat-obatan tekanan darah tinggi? Jika iya sebutkan nama obat yang dikonsumsi.

“iya ada, waktu masuk sini dikasih juga sama dokternya sini. Namanya amlodipin kalau gak salah mbak”

3. Apa anda menjalankan pengobatan dengan rutin?

“ya kalau disini palingan kalau pas kerasa sakit aja pas dokternya datang nanti bilang gitu, kalo enggak ya enggak mbak. Kalau obatnya habis juga nanti sama dokternya diperiksa terus dikasih obat lagi gitu mbak”

4. Apakah anda memiliki penyakit kronis? (Stroke, penyakit jantung, gagal ginjal)
“Gak punya saya mbak”
5. Apa yang anda rasakan ketika tekanan darah anda tinggi? (Sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah, kaku di leher, atau susah tidur)
“waktu kegiatan gitu biasanya tiba-tiba sakit kepala, terus di leher itu kaku, kalau malem juga susah tidur gitu”
6. Apa kegiatan yang biasa anda lakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi?
“saya buat istirahat aja mbak duduk-duduk, atau kalau bisa saya tidur”
7. Apakah anda memiliki kebiasaan makan-makanan yang berlemak? (Bersantan, daging, dan lain-lain)
“Gak terlalu mbak, tapi kalau santen ya saya suka, kadang ga enak kalau gak ada kuahnya mbak, ka nada santen gitu jadi gurih ya, kalau daging malah gak terlalu suka”
8. Apakah anda suka dengan makan-makanan yang asin? (Makanan kemasan, ikan asin, telur asin, terasi, garam dapur, kecap, penyedap)
“ya iya mbak, makanan kalau gak asin ya gak sedep mbak rasanya hambar gitu lo. Kalau ada garemnya kan enak gurih gitu”
9. Apakah anda memiliki kebiasaan minum kopi, alkohol, dan merokok?
“Kopi suka mbak, kalau dulu itu ya bisa 2 kali sehari tapi kalau sekarang kan enggak sama penjaganya juga gak boleh.”
10. Apakah anda pernah mengalami stress (banyak pikiran), jika iya apa yang klien lakukan untuk mengatasi stressnya?

“Biasanya kalo pas sendirian atau mau tidur gitu sering kepikiran keluarga. Tapi gak sering mbak saya udah biasa kok. Ya mengatasinya ya saya buat tidur sama kegiatan disini biar gak banyak pikiran”

11. Jika anda mengalami stress atau banyak pikiran apa yang klien rasakan?

(Pusing, mudah marah, dan lain-lain)

“yaitu ya mbak pusing kalo gak gitu kemeng mbak”

12. Apakah keluarga anda ada yang mengalami tekanan darah tinggi?

“Gak ada. Cuma saya ini aja kayaknya. Soalnya semuanya kaya sehat gitu mbak, gak ada yang periksa ke dokter”

13. Berapakah berat badan anda sebelum dan sesudah sakit?

“Lupa saya kalo itu mbak udah lama kan. Kalo sekarang kemaren baru ditimbang itu katanya 50”

14. Untuk istirahat dan tidur dalam satu hari, kapan saja dan berapa lama anda melakukannya?

“Kalau malem gitu ya mbak saya tidur jam 9an kadan jam 8 udah tidur, terus nanti bangun jam 3 itu udah gak bisa tidur abis itu mbak terus saya mandi. Kalau tidur siang saya jarang bisa tidur siang,”

15. Apakah anda melakukan olahraga secara rutin, jika iya olahraga apa yang anda lakukan dan berapa kali seminggu anda melakukannya?

“iya saya kan setiap pagi ikut senam disini ini, kadangkannya setiap hari rabu ada orang pelatuhnya itu saya juga ikutin semua gerakannya gak males-males saya mbak, bisa ngikutin semua gerakannya gak capek juga”

16. Apakah anda rutin mengonsumsi sayuran dan buah-buahan?

“Ya kalau disini iya mbak dikasi buah itu kadang setiap hari kadang 2 hari sekali, kalau sayur pasti ada sayurnya.”

VI. FISIK

17. Keadaan umum:

Baik

18. Tanda vital:

g. Tekanan darah : 170/100 mmHg

h. Suhu : 36,2°C

i. Pernapasan : 22x/menit

j. Nadi : 72x/menit

k. BB : 50 Kg

l. TB : 155 Cm

19. Keluhan fisik:

Ya Tidak

Jelaskan:

Ny. T mengeluhkan sering merasa sakit kepala, kaku pada bagian tengkuk dan sulit untuk tidur. Pemeriksaan pada mata, hidung, telinga, gigi dan mulut tidak terdapat masalah dan dalam keadaan normal. Pemeriksaan jantung, paru-paru, abdomen juga tidak ditemukan masalah. Sistem anggota gerak juga normal dan tidak ditemukan masalah.

Lembar Wawancara 1

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah
Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

Hari/tanggal wawancara : Senin, 10 Februari

Waktu wawancara : 16.15 WIB

VII. IDENTITAS KLIEN

Inisial : Ny. U

Umur : 70 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Tidak ada

VIII. RIWAYAT HIPERTENSI

1. Sejak kapan anda didiagnosa tekanan darah tinggi?
“dari pertama masuk sini ya mbak sekitar 4 tahun yang lalu”
2. Apakah anda mengonsumsi obat-obatan tekanan darah tinggi? Jika iya sebutkan nama obat yang dikonsumsi.
“Iya dikasih itu sama dokternya amlodipin”.
3. Apa anda menjalankan pengobatan dengan rutin?
“minum obat itu setiap pagi nanti dikasih sama perawatnya terus saya minum. Gak ada yang lain lagi”
4. Apakah anda memiliki penyakit kronis? (Stroke, penyakit jantung, gagal ginjal)
“gak punya saya, punyaanya darah tinggi ini aja”

5. Apa yang anda rasakan ketika tekanan darah anda tinggi? (Sakit kepala, pening, bingung, keletihan, pandangan kabur, mimisan, mual, muntah, kaku di leher, atau susah tidur)
“Pusing ya, sama di leher kaku gitu, kalau yang lainnya enggak, paling sering pusing itu aja ya”
6. Apa kegiatan yang biasa anda lakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi?
“istirahat ya tidur”
7. Apakah anda memiliki kebiasaan makan-makanan yang berlemak? (Bersantan, daging, dan lain-lain)
“kalau dulu iya saya suka santan sama daging, kalau sekarang kita makan dari sini itu kalau daging biasanya ada kalau yang santan gak ada ya. Sayur bening biasanya”
8. Apakah anda suka dengan makan-makanan yang asin? (Makanan kemasan, ikan asin, telur asin, terasi, garam dapur, kecap, penyedap)
“saya suka itu. Tapi disini gak asin biasanya makanannya anyep saya gak suka. Padahal kalau dikasih garam kan enak yaa, disini anyep makanannya kurang suka saya kalau gak ada garemnya”
9. Apakah anda memiliki kebiasaan minum kopi, alcohol, dan merokok?
“dulu waktu di rumah minum kopi, tapi satu gelas berdua dengan anak saya. Itu juga sekali aja minumnya. Kalau disini kan gak boleh paling minum the aja bolehnya”
10. Apakah anda pernah mengalami stress (banyak pikiran), jika iya apa yang klien lakukan untuk mengatasi stressnya?
“Kadang ya mikir kok anak saya belum kesini-kesini gitu aja, saya kan punya toko, paling anak-anak sibuk jaga toko gitu ya saya sudah tau gitu. Paling berdo'a agar anak saya tetap sehat”

11. Jika anda mengalami stress atau banyak pikiran apa yang klien rasakan?
(Pusing, mudah marah, dan lain-lain)
“gak marah saya, kalau kepikiran gitu bukin pusing mbak sakit kepala gitu”
12. Apakah keluarga anda ada yang mengalami tekanan darah tinggi?
“Gak tau ya. Orang jaman dulu kan jarang ada yang periksa gitu ya mbak jadi saya kurang tahu juga”
13. Berapakah berat badan anda sebelum dan sesudah sakit?
“Sekarang aja taunya 65kg”
14. Untuk istirahat dan tidur dalam satu hari, kapan saja dan berapa lama anda melakukannya?
“pas malem gitu saya jam 8 sudah tidur nanti bangunnya jam 5 pagi mbak. Kalau siang saya mulai tidur jam 12an paling bangunnya jam 3 kalau gak jam 4 gitu aja”
15. Apakah anda melakukan olahraga secara rutin, jika iya olahraga apa yang anda lakukan dan berapa kali seminggu anda melakukannya?
“Nggak ya, saya orangnya gampang capek mbak, kalo buat jalan sama berdiri lama kakinya suka lemas jadi gak pernah ikut olahraga ya gak bisa takut jatuh nanti.”
16. Apakah anda rutin mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan?
“Sesuai ya sama yang dikasih dari sini. Kalau dikasih ya saya makan kalau enggak ya enggak”

IX. FISIK

17. Keadaan umum:
Baik

18. Tanda vital:

m. Tekanan darah : 150/100 mmHg

n. Suhu : 36,2°C

o. Pernapasan : 20x/menit

p. Nadi : 86x/menit

q. BB : 65 Kg

r. TB : 162 Cm

19. Keluhanfisik:

Ya Tidak

Jelaskan:

Ny. U mengeluhkan sering merasakan pusing, pegal-pegal pada seluruh badan, sering merasa lemas jika beraktivitas yang melibatkan berjalan atau berdiri terlalu lama. Pemeriksaan pada mata, hidung, telinga, gigi dan mulut tidak terdapat masalah dan dalam keadaan normal. Pemeriksaan jantung, paru-paru, abdomen juga tidak ditemukan masalah. Sistem anggota gerak juga normal dan tidak ditemukan masalah.

Lembar Wawancara 2

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

I. IDENTITAS KLIEN

Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

II. PERTANYAAN SESUDAH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

1. Bagaimana perasaan klien setelah menjalankan program latihan terapi relaksasi progresif ini?

.....
.....

2. Apakah masih merasakan pusing, susah tidur, atau kaku dileher?

.....
.....

3. Selama klien menjalani program latihan terapi relaksasi progresif ini apakah ada kesulitan?

.....
.....

4. Kendala apa yang klien temui ketika melakukan latihan terapi relaksasi otot progresif ini?

.....
.....

Lembar Wawancara 2

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

I. IDENTITAS KLIEN

Inisial : Ny. T

Umur : 67 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Tidak ada

II. PERTANYAAN SESUDAH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

1. Bagaimana perasaan klien setelah menjalankan program latihan terapi relaksasi progresif ini?

“enakan mbak dibadan, nyaman gitu lo kaya dipikiran sama hati bisa tenang kaya gitu lo, kadang pusingnya kalo pas pusing bisa kurang juga, enak mbak”

2. Apakah masih merasakan pusing, susah tidur, atau kaku dileher?

“enggak mbak, saya akhir-akhir ini sudah bisa tidur nyenyak waktu malem, tapi siang tetep saya gak tidur. Kalau pusingnya sudah gak kerasa mbak berkurang sama kakunya di leher udah gak kerasa”

3. Selama klien menjalani program latihan terapi relaksasi progresif ini apakah ada kesulitan?

“Ya awal-awalnya itu kesulitan mbak, kan gerakannya banyak jadi saya bingung, tapi kan terus tiap hari dilakukan sama juga diajarin sama mbaknya, dijaga sama orang sini jadi ya udah kebiasaan lama-lama hafal tapi kadang masih suka salah juga mbak”

4. Kendala apa yang klien temui ketika melakukan latihan terapi relaksasi otot progresif ini?

“Ya itu tadi mbak, gerakannya banyak jadi biasanya lupaannya maklum udah tua ya mbak jadi lupaannya kadang bingung juga. Kalau sakit juga kan mbak bisa ga fokus gitu susah fokusnya karena ga enak bade itu mbak”

Lampiran 16

Lembar Wawancara 2

Tekanan Darah Klien yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif* di Griya Kasih Siloam Kota Malang

I. IDENTITAS KLIEN

Inisial : Ny. U

Umur : 70 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMP

Pekerjaan : Tidak bekerja

II. PERTANYAAN SESUDAH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

1. Bagaimana perasaan klien setelah menjalankan program latihan terapi relaksasi progresif ini?
“enak ya, tenang jadinya”
2. Apakah masih merasakan pusing, susah tidur, atau kaku dileher?
“enggak ya, pusingnya udah gak sering kerasa kaya dulu”
3. Selama klien menjalani program latihan terapi relaksasi progresif ini apakah ada kesulitan?
“gerakannya suka lupa ya, maafin ya, udah tua suka lupa”
4. Kendala apa yang klien temui ketika melakukan latihan terapi relaksasi otot progresif ini?
“gak ada, gerakannya aja ya kadang suka lupa udah tua. Kadang juga suka ketiduran jadi lupa ya maafin”

Lampiran 17

LEMBAR OBSERVASI 1

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*

Nama :
Umur :
JenisKelamin :

Pedoman observasi tekanan darah

1. Pengukuran dilaksanakan pada kondisi klien rileks dan santai.
2. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.
3. Pengukuran dilakukan setelah 15 menit melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.

No.	Tanggal	PengukuranTekananDarah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

Lampiran 18

LEMBAR OBSERVASI 1

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*

Nama : Ny. T
Umur : 67 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Pedoman observasi tekanan darah

1. Pengukuran dilaksanakan pada kondisi klien rileks dan santai.
2. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.
3. Pengukuran dilakukan setelah 15 menit melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.

No.	Tanggal	Pengukuran Tekanan Darah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1	10 Februari 2020	170	100	150	100
2	13 Februari 2020	170	90	140	90
3	17 Februari 2020	170	100	160	100
4	20 Februari 2020	160	100	160	100
5	24 Februari 2020	160	100	140	90
6	27 Februari 2020	150	100	140	100
7	2 Maret 2020	160	90	150	90
8	5 Maret 2020	150	100	140	90

Lampiran 19

LEMBAR OBSERVASI 1

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*

Nama : Ny. U
Umur : 70 Tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Pedoman observasi tekanan darah

1. Pengukuran dilaksanakan pada kondisi klien rileks dan santai.
2. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.
3. Pengukuran dilakukan setelah 15 menit melakukan *Terapi Relaksasi Progresif*.

No.	Tanggal	Pengukuran Tekanan Darah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
1	10 Februari 2020	150	100	140	100
2	13 Februari 2020	160	90	130	90
3	17 Februari 2020	150	90	150	90
4	20 Februari 2020	160	100	160	90
5	24 Februari 2020	150	90	140	90
6	27 Februari 2020	150	100	140	100
7	2 Maret 2020	140	90	130	90
8	5 Maret 2020	140	90	130	90

Lampiran 20

LEMBAR OBSERVASI 2

Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Progresif Yang Dilakukan Oleh Observer

Nama :

Umur :

JenisKelamin :

No.	Tanggal	Dilakukan/tidak	Keterangan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Keterangan:

- Pengisian lembar observasi jika melakukan beri tanda checklist (v) bila dilakukan
- Beri tanda (-) jika tidak dilakukan
- Keterangan diisi dengan alasan kenapa tidak dilakukan

Lampiran 21

LEMBAR OBSERVASI 2

Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Progresif Yang Dilakukan Oleh Observer

Nama : Ny. T

Umur : 67 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

No.	Tanggal	Dilakukan/tidak	Keterangan
1	10 Februari 2020	V	
2	11 Februari 2020	V	
3	12 Februari 2020	V	
4	13 Februari 2020	V	
5	14 Februari 2020	V	
6	15 Februari 2020	V	
7	16 Februari 2020	V	
8	17 Februari 2020	V	
9	18 Februari 2020	-	Sedang sakit, badan terasa pegal dan meriang, kepala pusing.
10	19 Februari 2020	-	Sedang sakit, kepala pusing terasa berat dan pusing.
11	20 Februari 2020	V	
12	21 Februari 2020	V	
13	22 Februari 2020	V	
14	23 Februari 2020	V	
15	24 Februari 2020	V	
16	25 Februari 2020	V	
17	26 Februari 2020	V	
18	27 Februari 2020	V	

19	28 Februari 2020	V	
20	29 Februari 2020	-	Ada keluarga yang menjenguk pada saat jam waktu terapi
21	1 Maret 2020	V	
22	2 Maret 2020	V	
23	3 Maret 2020	V	
24	4 Maret 2020	V	
25	5 Maret 2020	V	
26	6 Maret 2020	V	
27	7 Maret 2020	V	
28	8 Maret 2020	V	
29	9 Maret 2020	V	
30	10 Maret 2020	V	

Keterangan:

- Pengisian lembar observasi jika melakukan beri tanda checklist (v) bila dilakukan
- Beri tanda (-) jika tidak dilakukan
- Keterangan diisi dengan alasan kenapa tidak dilakukan

Lampiran 22

LEMBAR OBSERVASI 2

Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Progresif Yang Dilakukan Oleh Observer

Nama : Ny. U

Umur : 70 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

No.	Tanggal	Dilakukan/tidak	Keterangan
1	10 Februari 2020	V	
2	11 Februari 2020	V	
3	12 Februari 2020	V	
4	13 Februari 2020	V	
5	14 Februari 2020	V	
6	15 Februari 2020	-	Ada keluarga yang mengunjungi
7	16 Februari 2020	V	
8	17 Februari 2020	V	
9	18 Februari 2020	V	
10	19 Februari 2020	V	
11	20 Februari 2020	V	
12	21 Februari 2020	V	
13	22 Februari 2020	-	Lupa
14	23 Februari 2020	V	
15	24 Februari 2020	V	
16	25 Februari 2020	V	
17	26 Februari 2020	V	
18	27 Februari 2020	V	
19	28 Februari 2020	-	Tidak enak badan, lelah dan lemas

20	29 Februari 2020	V	
21	1 Maret 2020	-	Lupa
22	2 Maret 2020	V	
23	3 Maret 2020	V	
24	4 Maret 2020	V	
25	5 Maret 2020	V	
26	6 Maret 2020	-	Ada keluarga yang mengunjungi
27	7 Maret 2020	V	
28	8 Maret 2020	V	
29	9 Maret 2020	V	
30	10 Maret 2020	V	

Keterangan:

- Pengisian lembar observasi jika melakukan beri tanda checklist (v) bila dilakukan
- Beri tanda (-) jika tidak dilakukan
- Keterangan diisi dengan alasan kenapa tidak dilakukan

Lampiran 23

LEMBAR OBSERVASI GERAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pertemuan (Hari/Tanggal, pukul)	Gerakan	Kategori		Keterangan
		Ya	Tidak	
I Hari/tanggal : Pukul :	Kepala dan Leher			
	Kelompok otot wajah			
	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
	II Hari/tanggal : Pukul :	Kepala dan Leher		
Kelompok otot wajah				
Kelompok otot punggung dan dada				

	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
III	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
IV	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku,			

	dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
V	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
VI	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan			

	tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
VII	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			
	Otot kaki dan paha			
VIII	Kepala dan Leher			
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah			
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan			

	Otot kaki dan paha			
--	--------------------	--	--	--

Keterangan :

- Pengisian lembar observasi jika responden melakukan beri tanda checklist
- Jika hasil Ya : dilakukan dengan benar sesuai dengan SOP dan sempurna
- Jika hasil Tidak : gerakan tidak dilakukan sesuai SOP dan tidak sempurna

Lampiran 24

LEMBAR OBSERVASI GERAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF

Nama : Ny. T

Umur : 67 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pertemuan (Hari/Tanggal, pukul)	Gerakan	Kategori		Keterangan
		Ya	Tidak	
I Hari/tanggal : Pukul :	Kepala dan Leher	V		
	Kelompok otot wajah		V	Lupa dan bingung
	Kelompok otot punggung dan dada		V	Lupa dan bingung
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
	II Hari/tanggal : Pukul :	Kepala dan Leher	V	
Kelompok otot wajah		V	Lupa dan bingung	
Kelompok otot punggung dan dada		V	Lupa dan bingung	

Pukul :	dada				
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V			
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V			
	Otot kaki dan paha	V			
III Hari/tanggal :	Kepala dan Leher	V			
	Pukul :	Kelompok otot wajah	V		
		Kelompok otot punggung dan dada	V		
		Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
		Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
		Otot kaki dan paha	V		
			V		
IV Hari/tanggal :	Kepala dan Leher	V			
	Kelompok otot wajah	V			
	Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada		V	Lupa

	Otot bahu, siku, dan lengan atas		V	Lupa
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
V	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VI	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		

	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VII	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VIII	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak	V		

	tangan			
	Otot kaki dan paha	V		

Keterangan :

- Pengisian lembar observasi jika responden melakukan beri tanda checklist
- Jika hasil Ya : dilakukan dengan benar sesuai dengan SOP dan sempurna
- Jika hasil Tidak : gerakan tidak dilakukan sesuai SOP dan tidak sempurna

Lampiran 25

LEMBAR OBSERVASI GERAKAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF

Nama : Ny. U

Umur : 70s Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pertemuan (Hari/Tanggal, pukul)	Gerakan	Kategori		Keterangan
		Ya	Tidak	
I Hari/tanggal : Pukul :	Kepala dan Leher	V		
	Kelompok otot wajah		V	Belum hafal dan bingung
	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas		V	Belum hafal dan bingung
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan		V	Belum hafal
	Otot kaki dan paha	V		
	II Hari/tanggal :	Kepala dan Leher	V	
Kelompok otot wajah		V	Lupa	
Kelompok otot punggung dan	V			

Pukul :	dada			
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan		V	Lupa
	Otot kaki dan paha	V		
III	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah		V	Lupa dan bingung
	Kelompok otot punggung dan dada	V		
Pukul :	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan		V	Lupa dan bingung
	Otot kaki dan paha	V		
		V		
IV	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah		V	Lupa
	Kelompok otot punggung dan dada		V	Lupa
Pukul :				

	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan		V	Lupa
	Otot kaki dan paha	V		
V	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada		V	Konsentrasi terganggu
	Otot bahu, siku, dan lengan atas		V	Konsentrasi terganggu
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VI	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		

	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VII	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak tangan	V		
	Otot kaki dan paha	V		
VIII	Kepala dan Leher	V		
Hari/tanggal :	Kelompok otot wajah	V		
Pukul :	Kelompok otot punggung dan dada	V		
	Otot bahu, siku, dan lengan atas	V		
	Otot pergelangan tangan dan telapak	V		

	tangan			
	Otot kaki dan paha	V		

Keterangan :

- Pengisian lembar observasi jika responden melakukan beri tanda checklist
- Jika hasil Ya : dilakukan dengan benar sesuai dengan SOP dan sempurna
- Jika hasil Tidak : gerakan tidak dilakukan sesuai SOP dan tidak sempurna






LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Reva Septia Ekhsanti

NIM : P17210171008

Nama Pembimbing : Lenni Saragih, SKM, M.Kes

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	24/10/19	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi Judul - Konsultasi BAB 1 - Menambahkan lokasi pada judul "Gambaran tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif di Griya kasih Siloam." - Acc judul 	
2.	12/11/19	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 1 - Menambahkan alasan dilakukan penelitian di tempat tersebut - Menambahkan hasil penelitian lain yg serupa - Studi Pendahuluan 	
3.	28/11/19	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB 1, 2 dan 3 - Mengganti alasan dilakukan penelitian pada BAB 1 - Langkah 2 relaksasi dibuat tabel dibedakan pembukaan, isi, penutup (BAB 2) - Tidak perlu kerangka konsep (BAB 2) - Alasan dilakukan pada lansia umur 60-70 tahun diletakkan pada bab 2 (BAB 3) 	



LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Reva Septia Ekhsanti

NIM : P17210171008

Nama Pembimbing : Lenni Saragih, SKM, M.Kes

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
4.	29/11/19	- Definisi operasional pada terapi relaksasi progresif dipersingkat (BAB 3) - Literatur sampai berapa kali harus dilakukan	
5.	3/12/19	- Melengkapi proposal mulai dari kata pengantar, daftar isi, dan daftar pustaka.	
6.	5/12/19	- Ace ulan proposal	



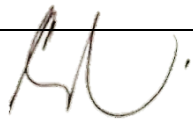
LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH







Nama Mahasiswa : Reva Septia Ekhsanti

NIM : P17210171008

Nama Pembimbing : Lenni Saragih, SKM., M.Kes.

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
6.	13-06-2020	<ul style="list-style-type: none"> - Lengkapi gambaran umum tentang panti - Ubah karakteristik subjek penelitian menjadi table - Lengkapi fos studi penelitian tentang wawancara dan observasi - Pembahasan lansung persubjek penelitian - Hambatan pada penelitian ditulis yang terkait dengan metodologi - Kesimpulan dan saran persubjek. 	
7.	16-06-2020	<ul style="list-style-type: none"> - Cek ulang apakah pertanyaan wawancara sinkron dengan observasi - pembahasan harus berdasarkan hasil, tidak boleh ada muncul dipembahasan tapi tidak ada dihasil 	
8.	24-06-2020	<ul style="list-style-type: none"> - halaman pertama paragraph 1 dan 2 dijadikan 1 paragraf saja 	

		<ul style="list-style-type: none"> - hasil wawancara diubah menjadi table - gambar pada halaman 13 dan 19 termasuk dihasil penelitian - saran ditambahkan untuk panti 	
9.	29-06-2020	<ul style="list-style-type: none"> - tambahkan waktu dan pertemuan pada paragraph atas - ganti gambaran tempat pengambilan data menjadu tempat penelitian - kegiatan lansia dinarasikan yang rapi dibuat nomer - susun bab IV secara sistematis dan jangan bertele-tele 	
10.	04-07-2020	<ul style="list-style-type: none"> - tambahkan hasil wawancara sesudah terapi dan observasi gerakan - perbaiki kesimpulan sesuai dengan pembahasan - saran bagi subjek penelitian dituliskan sendiri-sendiri 	
11.	07-07-2020	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi abstrak 	
12.	08-07-2020	<ul style="list-style-type: none"> - ACC SEMHAS 	

Lampiran 27

PLAN OF ACTION
(September 2019 – Mei 2020)

Nama : Reva Septia Ekhsanti
NIM : P17210171008

No	Kegiatan Penelitian	September				Oktober				November				Desember				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	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
I	Tahap Persiapan																																				
	a. Perencanaan Judul																																				
	b. Mencari Literatur																																				
	c. Penyusunan Proposal																																				
	d. Konsultasi Proposal																																				
	e. Perbaikan Proposal																																				
	f. Penyusunan Instrumen																																				

