

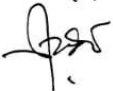

Lampiran 1 (Lembar Bimbingan) :



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
 NIM : P17211193095
 Nama Pembimbing 1 : Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ciptomulyo

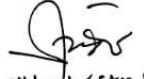
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	24/9/2022	- Revisi judul - Studi Perencanaan		
2.	28/9/2022	- Konsultasi bab 1 - Revisi latar belakang (masalah, skala, kronologi dan solusi) - Menambah Peran Perawat pada masalah dan solusi		
3.	07/10/2022	- konsultasi revisi bab 1. - rumusan masalah		
4.	01/11/2022	- konsultasi bab 2 - Revisi penambahan penatalaksanaan & hipotesis		
5.	23/12/2022	- konsultasi revisi bab 2		
6.	31/12/2022	- konsultasi bab 3 - Revisi populasi, sampel, sampling, kata B-Inggris diubah miring		
7.	9/01/2023	- konsultasi revisi bab 3. - & Lampiran 2		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
8.	10/01 2023	· Acc Bab 1, 2, 3 Acc semprom.		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang


Dr. Erlina Suci Asfuti, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197608102002122001

Malang, 19-01-2023
Pembimbing A...




(Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIP. 197306151993027001




LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
 NIM : P17211193095
 Nama Pembimbing 2 : Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ciptomulyo


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	22/9/23	- konsultasi judul - Revisi		
2.	26/9/23	- Revisi judul		
3.	5/10/23	- konsultasi Bab 1. - Revisi diagram piramida skala di latar belakang, tujuan penelitian		
4.	12/10/23	- konsultasi revisi Bab 1. - konsultasi Bab 2. - Revisi kerangka konsep Hipertensi penelitian.		
5.	31/10/23	- konsultasi revisi Bab 2. - konsultasi Bab 3. - Revisi sampel, sampling ① populasi, definisi operasional, Analisis bivariate		
6.	13/11/23	- konsultasi Revisi Bab 3. - Revisi desain penelitian - Revisi populasi penelitian - Revisi Sampel penelitian		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
7.	18/1/2023	Konsultasi Bab 3. ACC BAB 1, 2, 3 ACC Seminar Proposal		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang


Dr. Erlina Suci Ahtuti S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197608102002122001


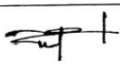
Malang, 19-01-2023
Pembimbing




(Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep.)
NIP. 197013011990210002



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
 NIM : P17211193095
 Nama Pembimbing I : Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul Skripsi : Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Muromtal Ar -Rahman
 Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah
 Kerja Puskesmas Ciptomulyo


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	24 JUNI 2023	a) Memperbaiki spasi teks b) Memperbaiki penulisan proposal menjadi skripsi c) Menulisi abstrak d) Memperbaiki penulisan kata asing menjadi miring e) Memperbaiki penulisan daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, daftar lampiran f) Menambahkan opini bab 4 data umum		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
2.	29 JUNI 2023	g) Menambahkan keterbatasan penelitian h) Menambahkan rekapan tekanan darah dan data umum ACC SKRIPSI Disetujui uji sidang skripsi (seminar hasil)		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 3 JUNI 2023
Pembimbing




Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197306151997032001



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG

Nama Mahasiswa : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
 NIM : P17211193095
 Nama Pembimbing 2 : Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep.
 Judul Skripsi : Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar -Rahman
 Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah
 Kerja Puskesmas Ciptomulyo


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	11 JUNI 2023	a) Merevisi bab 4		
2.	8 JUNI 2023	a) Memperbaiki output spss data distribusi frekuensi b) Memperbaiki output spss uji paired sample t-test		
3.	15 JUNI 2023	a) Memperbaiki output spss uji independent sample t-test b) Memperbaiki output spss uji N-fain Score		
4.	22 JUNI 2023	a) Lanjut Bab 5 kesimpulan dan saran		
5.	25 JUNI 2023	a) Menambahkan abstrak		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
2.	4 JUNI 2023	Disetujui uji sidang skripsi (Seminar hasil)		

Mengetahui,
Ketua
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197407281998031002

Malang, 4 JUNI 2023..
Pembimbing


Marsaid, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 197012301997031002

Lampiran 2 (Surat Selesai Penelitian) :

PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS CIPTOMULYO
Jl. Kol.Sugiono.VIII/64 Telp. (0341)329918
e-mail : pkmciptomulyo@gmail.com
M A L A N G Kode Pos : 65148

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 800 / 385 / 35.73.402.005 /2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NURIMAN IMRAN, S.KM
NIK : 19670419 199003 1 005
Pangkat/Gol : Pembina/IVa
Jabatan : Kepala Puskesmas Ciptomulyo

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
N I M : P17211193095
Program Studi : D-4 Keperawatan
Asal Instasi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Telah selesai melakukan Penelitian dengan Judul **"EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUROTAL AR-RAHMAN PADA PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPTOMULYO"**.

Demikian surat keterangan selesai penelitian ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Malang
Pada tanggal : 27 Juni 2023
Kepala Puskesmas CIPTOMULYO



NURIMAN IMRAN, S.KM
Pembina
NIP. 19670419 199003 1 005

Lampiran 3 (Surat Izin Pengambilan Data) :



**PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN**

Jl. Simpan L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax (0341) 406879
www.dinkes.malangkota.go.id e-mail: dinkes@malangkota.go.id
MALANG Kode Pos. 65124

Malang, 26 Juni 2023

Nomor : 072/509 /35.73.402/2023
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Ciptomulyo
Di
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kementerian Kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	Aszrel Bilqis Putri Najla	P17211193095/VIII

Akan melaksanakan pengambilan data mulai bulan Juli 2023 dengan judul: efektivitas relaksasi otot progresif dan murottal ar-rahman pada penurunan tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan mahasiswa yang telah selesai melaksanakan pengambilan data wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MALANG
Sekretaris,

DINAS KESEHATAN
MALANG
dr. UMAR USMAN
Pembina
NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 4 (*Ethical Clearance*) :



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746
 surat elektronik : komisietik@poltekkes-malang.ac.id



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.570/VI/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : ASZREL BILQIS PUTRI NAJLA
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MALANG
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUROTAL AR RAHMAN PADA PENURUNAN
 TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPTOMULYO"**

*"THE EFFECTIVENESS OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND AR-RAHMAN MUROTAL ON REDUCING
 BLOOD PRESSURE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA CIPTOMULYO HEALTH CENTER"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 22 Juni 2023 sampai dengan tanggal 22 Juni 2024.

This declaration of ethics applies during the period June 22, 2023 until June 22, 2024.




June 22, 2023
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.


Lampiran 5 (SOP Mengukur Tekanan Darah) :

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen : SOP.KDM.009
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi : 00
	MENGUKUR TEKANAN DARAH	Tanggal Terbit : Halaman :
Unit : Laboratorium Keperawatan		Petugas/pelaksana : Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah	
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua pasien baru 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung dan penyakit kronis lainnya. 	
Tujuan	Mengetahui tekanan darah	
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tensimeter digital 2. Buku catatan 3. Alat tulis 	
Persiapan pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks berbaring atau duduk 	
Persiapan lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengatur pencahayaan b. Tutup pintu dan jendela c. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/tidak berisik) 	

Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perawat mencuci tangan 2. Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan 3. Letakkan tensimeter disamping lengan yang akan dipasang manset 4. Meminta/membantu pasien untuk membuka atau menggulung lengan baju sebatas bahu 5. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3 cm diatas fosa cubiti dengan pipa karet di lengan atas 6. Tekan tombol start, dan tunggu hasil keluar 7. Setelah hasil keluar, catat hasil 8. Kemudian, melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan dalam kotak kemudian ditutup 9. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula 8. Memberi tahu pasien bahwa tindakan sudah selesai 9. Alat-alat dirapikan dan disimpan ditempatnya 10. Mencuci tangan
Sikap	<p>Sikap Selama Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan

Sumber : Laboratorium Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Lampiran 6 (SOP Relaksasi Otot Progresif):


	<p>POLTEKKES KEMENKES MALANG</p>	<p>No. Dokumen : SOP.KDM.009</p>
	<p>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR</p>	<p>No. Revisi : 00</p>
	<p>RELAKSASI OTOT PROGRESIF</p>	<p>Tanggal Terbit :</p> <p>Halaman :</p>
<p>Unit : Laboratorium Keperawatan</p>		<p>Petugas/pelaksana : Perawat, dosen, CI, Mhs.</p>
<p>Pengertian</p>	<p>Adalah suatu cara yang efektif mengistirahatkan otot-otot melalui cara yang tepat, diikuti dengan relaksasi mental dan pikiran</p>	
<p>Indikasi</p>	<p>Semua pasien baru</p>	
<p>Tujuan</p>	<p>Mengurangi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress, seperti kecemasan, asma, nyeri lambung, hipertensi dan insomnia.</p>	
<p>Persiapan pasien</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Pasien memungkingkan untuk dilakukan latihan 3. Pasien menggunakan pakaian yang nyaman 	
<p>Persiapan Lingkungan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan 2. Tutup pintu dan jendela 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/tidak berisik) 	
<p>Pelaksanaan</p>	<p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam teraupetik 2. Validasi kondisi pasien 3. Menjaga privacy pasien 4. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada pasien dan keluarga 5. Menjelaskan lama waktu relaksasi otot progresif yang efektif (10-20 menit) <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Jelaskan kembali tujuan terapi dan prosedur yang akan dilakukan 7. Bantu klien ke posisi yang nyaman (pastikan bagian tubuh disangga dan sendi agak fleksi tanpa ada tegangan atau tarikan otot) 8. Lakukan latihan nafas dalam dengan menarik nafas melalui hidung dan dihembuskan melalui mulut 	

	<p>9. Bersama pasien mengidentifikasi (pasien dianjurkan dan dibimbing untuk mengidentifikasi) daerah-daerah otot yang sering tegang misalnya dahi, tengkuk, leher, bahu, pinggang, lengan, betis</p> <p>10. Bimbing pasien untuk mengencangkan otot tersebut selama 5 sampai 7 detik, kemudian bimbing pasien untuk merelaksasikan otot 20 sampai 30 detik.</p> <ul style="list-style-type: none">a) Kencangkan dahi (kerutkan dahi keatas) selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya.b) Gembungkan pipi selama 4-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya.c) Gertakan gigi selama 4-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya.d) Tarik leher kebelakang selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya.e) Tarik leher kedepan selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya.f) Kencangkan bahu, tarik keatas selama 5-7detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar.g) Kepalkan telapak tangan dan kencangkan otot bisep selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar.h) Tangan diputar kebelakang punggung selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar.i) Punggung ditarik kebelakang, selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar.j) Punggung ditarik kedepan, selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar.k) Kencangkan betis, ibu jari tarik kebelakang bisep selama 5-7 detik, kemudian relaksan 20-30 detik. Pasien merasakan rileksnya dan rasakan aliran darah mengalir secara lancar. <p>11. Selama kontraksi pasien dianjurkan merasakan kencangnya otot dan selama relaksasi anjurkan pasien konsentrasi merasakan rileksnya otot.</p>
--	--

Sikap	Sikap Selama Pelaksanaan : <ol style="list-style-type: none">1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah2. Menjamin privacy pasien3. Bekerja dengan teliti4. Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	Tahap Terminasi <ol style="list-style-type: none">1) Evaluasi hasil kegiatan2) Lakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya3) Akhiri kegiatan dengan baik4) Cuci tangan

Sumber : Laboratorium Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Lampiran 7 (SOP Terapi Murottal) :

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen : SOP.KDM.009
	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi : 00
	TERAPI MUROTTAL	Tanggal Terbit : Halaman :
Unit : Laboratorium Keperawatan		Petugas / pelaksana: Perawat, dosen, CI, Mhs.
Pengertian	Tindakan yang dilakukan dengan pemberian terapi murottal oleh terapis kepada klien	
Indikasi	Semua pasien	
Tujuan	Memperbaiki kondisi psikologi dan spiritual pasien.	
Persiapan pasien	Memberitahu klien tentang tindakan yang akan dilakukan	
Persiapan Lingkungan	Mengatur tempat / ruangan Pencahayaan	
Pelaksanaan	Tahap Orientasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salam dan panggil klien dengan namanya 2. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien/keluarga Tahap Kerja <ol style="list-style-type: none"> 3. Jaga privasi klien 4. Posisikan pasien dalam kondisi rileks. 5. Atur napas pasien hingga napas menjadi lebih baik dengan tarik napas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan 6. Nyalakan audio, pasien mendengarkan dengan baik 7. Pastikan volume sesuai dan tidak terlalu keras. 8. Anjurkan pasien untuk rileks dan menikmati murottal 	
Sikap	Sikap Selama Pelaksanaan : <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism 	
Evaluasi	Tahap Terminasi <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien) 2. Tanya respon pasien dengan menganjurkan pasien menceritakan apa yang ia rasakan setelah diberikan terapi murottal 3. Kontrak pertemuan selanjutnya 4. Bereskan alat-alat 	

Sumber : Laboratorium Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Lampiran 8 (Lembar *Informed Consent*) :***INFORMED CONSENT***

Setelah mendapat penjelasan serta mengerti manfaat dari penelitian ini yang berjudul “Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dan Murottal Ar-Rahman Pada Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang”

Dengan ini menyatakan :

Nama :

Umur :

Alamat :

BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA*)

Ikut serta sebagai responden dalam penelitian ini, dengan catatan bila suatu waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini tanpa ada pinalti. Saya percaya informasi yang saya berikan dijamin kerahasiannya.

Malang,.....

Peneliti

Responden

Aszrel Bilqis Putri Najla

(.....)

NIM.P17211193095

Keterangan *)

Coret yang tidak perlu

Lampiran 9 (Lembar Observasi) :**LEMBAR OBSERVASI**

Tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan

Relaksasi Otot Progresif/Murottal Ar-Rahman

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pedoman observasi tekanan darah

1. Meninjau aktivitas, makanan dan obat - obatan yang dikonsumsi pasien sebelum dilakukan pengukuran
2. Pengukuran dilaksanakan sebelum dan sesudah diberikan Relaksasi Otot Progresif/Murottal Ar-Rahman

No.	Tanggal	Pengukuran Tekanan Darah			
		Sebelum		Sesudah	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

Lampiran 10 (Lembar Data Umum) :**DATA UMUM**

Nama	:	
Tanggal Lahir	:	
Umur	:	
Jenis Kelamin	:	
Agama	:	
Pendidikan	:	
Pekerjaan	:	
Alamat	:	
Riwayat Penyakit	:	<input type="radio"/> Tidak ada <input type="radio"/> DM <input type="radio"/> Lainnya :
BB	:	
TB	:	
IMT	:	

Panduan Wawancara

No.	Pertanyaan	Ya	Tidak
1.	Apakah anda mengontrol tekanan darah setiap merasakan gejala?		
2.	Apakah anda tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung kolesterol tinggi seperti daging merah, gorengan, jeroan, makanan berlemak dan bersantan?		
3.	Apakah anda mengkonsumsi buah dan sayuran setiap hari?		
4.	Apakah anda meminum obat anti hipertensi secara rutin?		
5.	Apakah anda tidur 6-8 jam/hari?		
6.	Apakah anda berolahraga secara teratur?		
7.	Apakah anda tidak mengkonsumsi kopi atau minuman keras?		
8.	Apakah anda tidak mempunyai kebiasaan merokok?		
9.	Apakah anda mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam tinggi?		
10.	Apakah anda dapat mengontrol emosi ketika marah atau banyak pikiran?		

Lampiran 11 (Data Umum Kelompok ROP) :**Data Umum Kelompok ROP**

No. Resp	Usia	JK	Agm	Pend	Pekerjaan	Riwayat Penyakit	TB (cm)	BB (kg)	IMT
1	65	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	158	74	29,64 (Terlalu gemuk)
2	66	L	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	155	65	27,6 (Terlalu gemuk)
3	65	P	Islam	SD	Petani	DM	146	50	23,46 (Berat normal)
4	71	P	Islam	SD	Pedagang	Tidak ada	153	51	21,79 (Berat normal)
5	66	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	145	38	18,07 (Berat badan kurang)
6	61	P	Islam	SD	Pedagang	Tidak ada	143	46	22,49 (Berat normal)
7	74	P	Islam	SD	Dukun bayi	Tidak ada	167	70	25,10 (Terlalu gemuk)
8	67	L	Islam	SMA	Tidak Bekerja	Tidak ada	142	71	35,21 (Obesitas kelas II)
9	75	L	Islam	SD	Pedagang	DM	140	39	19,90 (Berat normal)
10	75	P	Islam	SD	Pedagang	Tidak ada	141	48	24,14 (Berat normal)
11	75	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	145	63	29,96 (Terlalu gemuk)
12	75	L	Islam	SD	Pengrajin kayu	Tidak ada	150	55	24,44 (Berat normal)
13	67	P	Islam	SMP	Tidak Bekerja	DM	162	66	25,15 (Terlalu gemuk)

14	75	L	Islam	SD	Tidak Bekerja	DM	170	80	27,68 (Terlalu gemuk)
15	75	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	159	62	24,52 (Berat normal)
16	73	L	Islam	SD	Tukang pijat	Tidak ada	161	51	19,68 (Berat normal)
17	65	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	149	50	22,52 (Berat normal)
18	75	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	151	54	23,68 (Berat normal)
19	64	P	Islam	SD	Tidak Bekerja	Tidak ada	130	43	25,44 (Terlalu gemuk)
20	64	P	Islam	SMA	Tidak Bekerja	Tidak ada	159	67	26,50 (Terlalu gemuk)
21	61	L	Islam	SMA	Tukang kebun	Tidak ada	155	66	27,47 (Terlalu gemuk)

Lampiran 12 (Data Umum Kelompok Murottal):

Data Umum Kelompok Murottal

No. Resp	Usia	JK	Agm	Pend	Pekerjaan	Riwayat Penyakit	TB (cm)	BB (kg)	IMT
22	62	P	Islam	SMA	Tidak bekerja	Tidak ada	147	50	23,14 (Berat normal)
23	63	P	Islam	SMA	Tidak bekerja	Tidak ada	147	55	25,45 (Terlalu gemuk)
24	68	L	Islam	SD	Penjahit	Tidak ada	145	57	27,11 (Terlalu gemuk)
25	70	P	Islam	SD	Tidak bekerja	Tidak ada	146	61	28,62 (Terlalu gemuk)
26	66	L	Islam	Tidak sekolah	Pedagang	Tidak ada	157	73	29,62 (Terlalu gemuk)
27	65	P	Islam	SD	Pedagang	Tidak ada	147	37	17,12 (Berat badan kurang)
28	73	L	Islam	Tidak sekolah	Petani	DM	159	69	27,29 (Terlalu gemuk)
29	65	P	Islam	SD	Petani	DM	146	68	31,90 (Obesitas kelas I)
30	64	P	Islam	SD	Tidak bekerja	DM	142	52	25,79 (Terlalu gemuk)
31	65	L	Islam	SD	Petani	Tidak ada	144	60	28,94 (Terlalu gemuk)
32	70	P	Islam	SD	Tidak bekerja	DM	154	52	21,93 (Berat normal)
33	67	L	Islam	SD	Pengrajin kayu	Tidak ada	153	50	21,36 (Berat normal)
34	68	L	Islam	SMP	Pedagang	DM	147	73	33,78 (Obesitas kelas I)

35	63	P	Islam	SMP	Tidak bekerja	Tidak ada	157	78	31,64 (Obesitas kelas I)
36	67	P	Islam	Tidak sekolah	Tidak bekerja	DM	157	57	23,12 (Berat normal)
37	68	L	Islam	Tidak sekolah	Tidak bekerja	DM	148	62	28,31 (Terlalu gemuk)
38	64	P	Islam	Tidak sekolah	Tidak bekerja	Tidak ada	151	63	27,63 (Terlalu gemuk)
39	62	L	Islam	Tidak sekolah	Petani	DM	144	67	32,31 (Obesitas kelas I)
40	65	P	Islam	Tidak sekolah	Pedagang	Tidak ada	140	57	29,08 (Terlalu gemuk)
41	61	P	Islam	Tidak sekolah	Tidak bekerja-	DM	165	83	30,49 (Obesitas kelas I)
42	63	P	Islam	Tidak sekolah	Petani	Tidak ada	158	48	19,23 (Berat normal)

Lampiran 13 (Hasil Wawancara Kelompok ROP dan Murottal) :**Kelompok ROP**

Pernyataan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Kontrol rutin	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Tidak mengonsumsi makanan berkolesterol tinggi	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Mengonsumsi buah dan sayuran	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Rutin meminum obat anti-hipertensi	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
Tidur cukup	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2
Berolahraga	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1
Tidak mengonsumsi kopi	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Tidak merokok	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
Mengurangi makanan asin	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
Dapat mengontrol emosi	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2

1 : Ya ; 2 : Tidak

Kelompok Murottal

Pernyataan	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Kontrol rutin	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Tidak mengonsumsi makanan berkolesterol tinggi	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Mengonsumsi buah dan sayuran	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2
Rutin meminum obat anti-hipertensi	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Tidur cukup	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2
Berolahraga	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
Tidak mengonsumsi kopi	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2
Tidak merokok	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1
Mengurangi makanan asin	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
Dapat mengontrol emosi	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2

1 : Ya ; 2 : Tidak

Kelompok ROP	Jumlah lansia	
	Ya	Tidak
Kontrol rutin	12	9
Tidak mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi	18	3
Mengkonsumsi buah dan sayuran	19	2
Rutin meminum obat anti-hipertensi	12	9
Tidur cukup	9	12
Berolahraga	15	6
Tidak mengkonsumsi kopi	9	12
Tidak merokok	16	5
Mengurangi makanan asin	9	12
Dapat mengontrol emosi	16	5

Kelompok ROP	Jumlah lansia	
	Ya	Tidak
Kontrol rutin	11	10
Tidak mengkonsumsi makanan berkolesterol tinggi	13	8
Mengkonsumsi buah dan sayuran	14	7
Rutin meminum obat anti-hipertensi	11	10
Tidur cukup	8	13
Berolahraga	6	15
Tidak mengkonsumsi kopi	9	15
Tidak merokok	14	7
Mengurangi makanan asin	9	12
Dapat mengontrol emosi	10	11

Lampiran 14 (Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok ROP) :**Tekanan Darah Kelompok ROP****Hari 1****Sebelum ROP**

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	191	184	156	174	147	151	190	172	142	194	210	141	140	169	140	147	158	160	184	171	168
Diastolik	122	100	93	112	100	84	93	100	86	103	104	88	85	90	90	94	85	85	94	100	114

Setelah ROP

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	160	130	128	150	136	140	140	160	139	148	203	135	136	158	130	123	150	138	169	169	164
Diastolik	100	90	100	100	82	90	90	120	71	96	107	70	81	87	80	86	80	79	94	93	83

Hari 2**Sebelum ROP**

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	185	178	144	170	149	141	144	169	140	168	185	142	145	143	138	142	147	156	180	171	163
Diastolik	104	102	73	100	82	79	76	114	93	96	108	85	105	76	84	70	83	73	103	98	93

Setelah ROP

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	177	140	119	154	132	129	126	153	125	158	165	132	130	123	128	130	130	132	155	140	145
Diastolik	105	100	72	90	85	73	81	92	73	80	72	82	73	71	75	80	80	69	82	93	81

Hari 3**Sebelum ROP**

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	178	173	131	160	143	135	150	158	138	158	174	130	138	135	136	140	135	153	139	160	158
Diastolik	95	85	89	89	92	89	89	95	70	86	89	90	68	85	71	70	75	103	79	80	118

Setelah ROP

No. Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Sistolik	164	161	123	151	100	127	139	147	127	146	158	119	120	120	120	120	117	133	120	156	126
Diastolik	79	75	83	95	85	80	70	81	82	60	68	78	70	87	60	86	73	71	70	77	79

Lampiran 15 (Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Murottal) :

Tekanan Darah Kelompok Murottal

Hari 1

Sebelum Murottal

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	187	149	140	140	171	174	141	142	168	195	171	211	164	145	168	168	181	218	162	194	147
Diastolik	115	96	90	100	109	88	94	83	86	96	101	116	89	85	111	90	108	118	105	102	92

Setelah Murottal

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	160	132	138	130	130	150	137	135	139	158	142	199	148	125	156	140	171	183	130	180	124
Diastolik	85	83	83	70	100	88	97	90	68	82	80	123	82	82	129	100	97	88	80	97	75

Hari 2

Sebelum Murottal

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	168	135	139	130	185	160	139	140	156	180	168	205	150	148	150	156	174	209	161	179	140
Diastolik	114	80	85	80	105	88	68	100	73	100	132	96	85	98	85	89	106	102	101	90	90

Setelah Murottal

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	135	120	130	123	171	130	131	132	136	169	150	181	130	138	135	135	158	176	143	163	120
Diastolik	73	80	80	75	97	80	79	90	78	97	80	93	80	76	76	84	80	94	114	102	70

Hari 3**Sebelum Murottal**

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	184	150	140	136	180	176	145	136	160	171	157	205	160	138	160	153	178	198	160	192	136
Diastolik	79	90	90	91	109	98	88	94	89	89	97	109	96	92	90	107	104	125	101	92	85

Setelah Murottal

No. Responden	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Sistolik	170	142	135	130	140	160	136	132	159	168	152	199	158	135	158	150	171	171	140	180	134
Diastolik	67	86	83	87	78	66	73	82	80	82	80	101	75	80	81	82	96	104	81	79	75

Lampiran 16 (Dokumentasi Kegiatan) :

1) Memberikan Relaksasi Otot Progresif kepada Ny.S pada tanggal 7 Juni 2023 di rumah Ny.S



Mengukur tekanan darah sebelum diberikan relaksasi otot progresif



Membimbing pasien menarik kepala ke belakang



Membimbing pasien menarik kepala ke depan



Membimbing pasien mengangkat pundak ke atas



Membimbing pasien mengangkat kedua tangan ke dada



Membimbing pasien menyentuh jari kaki dengan tangan



Mengukur tekanan darah setelah diberikan relaksasi otot progresif



Mengobservasi kaki pasien karena pasien mengeluh nyeri saat diintruksikan untuk mengencangkan betis

2) Memberikan terapi murottal Ar-Rahman kepada Ny.T dan Tn.A pada tanggal 14 Juni 2023 di rumah Ny.T dan Tn.A



Mengukur tekanan darah sebelum diberikan murottal Ar-Rahman



Memutarkan audio murottal Ar-Rahman



Mengukur tekanan darah setelah diberikan murottal Ar-Rahman



Memutarkan audio murottal Ar-Rahman



Mengukur tekanan darah setelah diberikan murottal Ar-Rahman



Beberapa foto lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo

Lampiran 17 (Uji Statistik SPSS) :

Paired Samples Test Sistolik
Paired Differences

			Me an	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
						Lower	Upper			
Pair 1	pre_rop - post_rop	33.095	14.191	3.097	26.635	39.555	10.687	20	.000	
Pair 2	pre_murottal - post_murottal	15.048	10.057	2.195	10.470	19.626	6.856	20	.000	

Paired Samples Test Diastolik
Paired Differences

			Me an	Std. Devia tion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2- tailed)
						Lower	Upper			
Pair 1	pre_rop - post_rop	19.667	12.249	2.673	14.091	25.242	7.358	20	.000	
Pair 2	pre_murottal - post_murottal	16.952	10.703	2.336	12.081	21.824	7.259	20	.000	

Independent Samples Test Sistolik

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ ence	Std. Error Differ ence	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ha sil	Equal variances assumed	.480	.492	5.6 06	40	.000	33.09 5	5.903	21.16 4	45.02 7
	Equal variances not assumed			5.6 06	39. 135	.000	33.09 5	5.903	21.15 6	45.03 5

Independent Samples Test Diastolik

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differ ence	Std. Error Differ ence	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
ha sil	Equal variances assumed	.778	.383	6.6 05	40	.003	19.66 7	2.977	13.64 9	25.68 4
	Equal variances not assumed			6.6 05	38. 719	.003	19.66 7	2.977	13.64 3	25.69 0

Descriptives

	kelompok		Statistic	Std. Error	
NGain_score Sistolik	ROP	Mean	1.1680	.13802	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.8801	
			Upper Bound	1.4559	
		5% Trimmed Mean	1.1258		
		Median	1.1429		
		Variance	.400		
		Std. Deviation	.63249		
		Minimum	.37		
		Maximum	2.76		
		Range	2.40		
		Interquartile Range	.90		
		Skewness	.846	.501	
		Kurtosis	.445	.972	
		Murottal	Mean		.4654
	95% Confidence Interval for Mean			Lower Bound	.3556
			Upper Bound	.5752	
	5% Trimmed Mean		.4537		
	Median		.4545		
	Variance		.058		
	Std. Deviation		.24118		
Minimum	.15				
Maximum	1.00				
Range	.85				
Interquartile Range	.43				
Skewness	.605	.501			
Kurtosis	-.493	.972			

Descriptives

	kelompok		Statistic	Std. Error	
NGain_score Diastolik	ROP	Mean	1.3950	.17797	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.0237	
			Upper Bound	1.7662	
		5% Trimmed Mean	1.3660		
		Median	1.1500		
		Variance	.665		
		Std. Deviation	.81558		
		Minimum	.30		
		Maximum	3.00		
		Range	2.70		
		Interquartile Range	1.06		
		Skewness	.872	.501	
		Kurtosis	-.236	.972	
		Murottal	Mean		.9920
	95% Confidence Interval for Mean			Lower Bound	.7456
			Upper Bound	1.2384	
	5% Trimmed Mean		.9340		
	Median		.9677		
	Variance		.293		
	Std. Deviation		.54128		
Minimum	.33				
Maximum	2.75				
Range	2.42				
Interquartile Range	.58				
Skewness	1.691	.501			
Kurtosis	4.645	.972			