

LAMPIRAN

Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif

No	Aspek Yang Dinilai	Ya	Tidak
	Fase Prainteraksi		
1	Mengidentifikasi kebutuhan / indikasi klien		
2	Mencuci tangan		
	Fase Orientasi		
3	Mengucapkan salam & memperkenalkan diri		
4	Menjelaskan tujuan prosedur tindakan		
5	Menanyakan persetujuan klien untuk dilakukan tindakan		
	Fase Kerja		
6	Menggemgam tangan kanan sambil membuat satu kepalan semakin kuat, kemudian kepalan kepalan dilepaskan dan rasakan rileks selama 10 detik. Setelah selesai tangan kanan kemudian tangan kiri.		
7	Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan dan jari-jari menghadap ke langit-langit		
8	Menggemgam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak.		
9	Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya.		
10	Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput		
11	Menutup keras-keras mata		
12	Mengatupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi-gigi		
13	Memoncongkan bibir sekuat-kuatnya		
14	Meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantal kursi.		
15	Membawa kepala ke muka, kemudian diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya.		
16	Mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada, pertahankan selama 10 detik, kemudian rileks dan letakan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi rileks.		
17	Menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya, pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega.		
18	Menarik kuat-kuat perut kedalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali.		
19	Meluruskan kedua belah telapak kaki		
20	Mengunci perut		
21	Setelah menyelesaikan semua gerakan, rileks dengan		

	menghitung dari hitungan 5 sampai 1 perlahan, nafas dalam dan memejamkan mata kemudian hembuskan		
	Fase Terminasi		
22	Mengevaluasi respon klien		
23	Mengucapkan salam		
24	Mencuci tangan		
25	Mendokumentasikan prosedur dalam catatan klien		

(Modul Praktikum Keperawatan Dasar, 2017)

Lembar Observasi
Penerapan Relaksasi Otot Progresif

Partisipan 1 / jam/ tanggal/ bulan/ tahun	Pengukuran Tekanan Darah		Nilai Skala Numerik/Nyeri		Penerapan Relaksasi Otot Progresif	Melakukan	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah		Ya	Tidak
					10. Melatih otot tangan		
					11. Melatih otot tangan bagian belakang		
					12. Melatih otot atas pangkal lengan		
					13. Melatih otot bahu		
					14. Melemaskan otot-otot wajah		
					15. Merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang		
					16. Melatih otot punggung		
					17. Melatih otot perut		
					18. Melatih otot-otot kaki		

FORMAT PENGKAJIAN KEPERAWATAN GERONTIK

Tanggal pengkajian :

A. IDENTITAS KLIEN

Nama :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Pendidikan :
 Agama :
 Suku :
 Status Perkawinan :
 Alamat :

B. PENGKAJIAN

1. RIWAYAT KELUARGA

Genogram (3 generasi)

2. RIWAYAT KESEHATAN

a. Status kesehatan saat ini

1. Keluhan dalam 1 tahun terakhir (PQRST)
2. Gejala yang dirasakan
3. Factor pencetus
4. Timbulnya keluhan : () mendadak () bertahap
5. Waktu mulai timbul keluhan:
6. Upaya mengatasi :
 - Pergi ke rumah sakit/klinik pengobatan/dokter praktek
 - Pergi ke perawat/bidan
 - Mengonsumsi obat-obatan sendiri
 - Mengonsumsi obat-obatan tradisional
 - Lain-lain

b. Riwayat kesehatan yang lalu

1. Penyakit yang pernah diderita
2. Riwayat alergi
3. Riwayat kecelakaan
4. Riwayat dirawat di rumah sakit
5. Riwayat pemakaian obat
6. Alergi yang ada

3. RIWAYAT PEKERJAAN DAN STATUS EKONOMI

- a. Pekerjaan saat ini
- b. Pekerjaan sebelumnya
- c. Sumber pendapatan
- d. Kecukupan pendapatan

4. KEADAAN LINGKUNGAN/TEMPAT TINGGAL

- a. Tipe rumah tempat tinggal
 - b. Jumlah kamar
 - c. Jumlah orang yang tinggal
 - d. Kebersihan dan kerapian ruangan
 - e. Penerangan
 - f. Sirkulasi udara
 - g. Keadaan kamar mandi dan wc
 - h. Pembuangan air kotor
 - i. Sumber air minum
 - j. Pembuangan sampah
 - k. Sumber pencemaran
 - l. Penataan ruangan (bila ada)
 - m. Privasi
 - n. Resiko injuri
- 5. POLA KEBIASAAN**
- a. Makan dan minum/nutrisi**
 - Frekuensi makan
 - Nafsu makan
 - Jenis makanan
 - Kebiasaan sebelum makan
 - Makanan yang tidak disukai
 - Alergi terhadap makanan
 - Pantangan makan
 - Keluhan yang berhubungan dengan makan
 - b. Eliminasi**
 - 1) BAK**
 - Frekuensi dan waktu
 - Kebiasaan BAK pada malam hari
 - Keluhan yang berhubungan dengan BAK
 - 2) BAB**
 - Frekuensi dan waktu
 - Konsistensi
 - Keluhan yang berhubungan dengan BAB
 - Pengalaman memakai laxative/pencahar
 - c. Toileting**
 - Mandi
 - Gosok gigi
 - Mencuci rambut
 - Memotong kuku
 - Berpakaian dan berhias
 - d. Istirahat dan tidur**
 - Lama tidur malam

- Tidur siang
 - Keluhan yang berhubungan dengan tidur
 - e. **Aktifitas**
 - **Kegiatan fisik**
 - Mobilitas di tempat tidur
 - Kemampuan berpindah
 - Kemampuan ambulasi dan ROM
 - f. **Kebiasaan buruk bagi kesehatan**
 - **Merokok (ya/tidak)**
 - Minuman keras (ya/tidak)
 - Ketergantungan terhadap obat (ya/tidak)
 - g. **Personal hygiene**
 1. **Mandi**
 - Frekuensi dan waktu mandi
 - Pemakaian dan waktu mandi
 2. **Oral Hygiene**
 - Frekuensi dan waktu gosok gigi
 - Menggunakan pasta gigi
 3. **Cuci Rambut**
 - Frekuensi
 - Penggunaan shampoo (ya/tidak)
 4. **Kuku dan Tangan**
 - Frekuensi gunting kuku
 - Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun
 - h. **Kebiasaan mengisi waktu luang**
 - Olah raga
 - Nonton TV
 - Berkebun/memasak
 - Lain-lain
- 6. PSIKOSOSIAL**
- a. **Hubungan social**
 - b. **Konsep diri**
 - Gambaran diri
 - Identitas diri
 - Peran diri
 - Ideal diri
 - Harga diri
 - c. **Nilai dan keyakinan spiritual**
 - Nilai dan keyakinan
 - Kegiatan beribadah
 - d. **Psiko seksual**

e. Masalah psikososial

- Dukungan keluarga dan kelompok
- Hubungan dengan lingkungan
- Keadaan pekerjaan, perumahan dan ekonomi
- Pelayanan kesehatan dan harapan

7. MEKANISME KOPING DAN ADAPTASI

- a. Koping adaptif
- b. Koping maladaptif

8. PEMERIKSAAN FISIK

a. Status mental

- Penampilan
- Pembicaraan
- Motorik
- Afek
- Tingkat kesadaran
- Memori

b. Tanda vital

- Suhu
- Nadi
- Respirasi
- Tekanan darah

c. Status gizi dan IMT

d. Pemeriksaan head to toe

- Kepala
- Dada
- Perut
- Ekstermitas

e. Pemeriksaan penunjang

f. Obat-obatan yang diminum

9. HASIL PENGKAJIAN KHUSUS/APGAR GERONTIK

1. Masalah kesehatan kronis
2. Fungsi kognitif
3. Status fungsional
4. Status fungsional (skala depresi)
5. Dukungan keluarga

C. ANALISA DATA

D. DIAGNOSA KEPERAWATAN

E. PRIORITAS MASALAH

F. RENPRA

G. IMPLEMENTASI

CATATAN PERKEMBANGAN

MASALAH KESEHATAN KRONIS

NO	Keluhan kesehatan atau gejala yang dirasakan klien dalam waktu 3 bulan terakhir berkaitan dengan fungsi-fungsi	Selalu (3)	Sering (2)	Jarang (2)	Tidak pernah (0)
A	Fungsi penglihatan 1. Penglihatan kabur 2. Mata berair 3. Nyeri pada mata				
B	Fungsi pendengaran 1. Pengengaran berkurang 2. Telinga berdenging				
C	Fungsi paru/pernafasan 1. Batuk lama disertai keringat malam 2. Sesak nafas 3. Berdahak/sputuk				
D	Fungsi jantung 1. Jantung berdebar-debar 2. Cepat lelah 3. Nyeri dada				
E	Fungsi pencernaan 1. Mual/muntah 2. Nyeri ulu hati 3. Makan minum banyak (berlebih) 4. Perubahan kebiasaan buang air besar (diare/konstipasi)				
F	Fungsi pergerakan 1. Nyeri kaki saat berjalan 2. Nyeri pinggang atau tulang belakang 3. Nyeri persendian/bengkan				
G	Fungsi persyarafan 1. Lumpuh/kelemahan pada kaki atau tangan 2. Kehilangan rasa 3. Gemetar/tremor 4. Nyeri/pegal pada daerah tengkuk				
H	Fungsi saluran perkemihan 1. Buang air kecil banyak				

	2. Sering buang air kecil pada malam hari				
	3. Tidak mengontrol pengeluaran air kemih (enuresis)				
	JUMLAH				

Analisis hasil:

Skor < 25 : tidak ada masalah kesehatan kronis s/d masalah kesehatan kronis ringan

Skor 26 – 50 : masalah kesehatan kronis sedang

FUNGSI KOGNITIF

Pengkajian fungsi kognitif dilakukan dalam rangka mengkaji kemampuan klien berdasarkan daya orientasi terhadap waktu, orang, tempat, serta daya ingat.

NO	Item pertanyaan	Benar	Salah
1	Jam berapa sekarang? Jawab:		
2	Tahun berapa sekarang? Jawab:		
3	Kapan bapak/ibu lahir? Jawan:		
4	Berapa umur bapak/ibu sekarang? Jawab:		
5	Dimana alamat bapak/ibu sekarang? Jawab:		
6	Berapa jumlah anggota keluarga yang tinggal bersama bapak/ibu sekarang? Jawab:		
7	Siapa nama anggota keluarga yang tinggal bersama bapak ibu sekarang? Jawab:		
8	Tahun berapa hari kemerdekaan Indonesia? Jawab:		
9	Siapa nama Presiden Republik Indonesia sekarang? Jawab:		
10	Coba hitung terbalik dari angka 20 ke 1 Jawab:		
	JUMLAH BENAR		

ANALISA HASIL

Skor benar : 8 – 10 : tidak ada gangguan

Skor benar : 0 – 7 : ada gangguan

STATUS FUNGSIONAL

Nama klien :
 Jenis kelamin :
 Agama :
 Tanggal :
 Umur :
 Alamat :

NO	Aktifitas	Mandiri (1)	Tergantung (0)
1	Mandi di kamar mandi (menggosok, membersihkan, mengeringkan badan)		
2	Menyiapkan pakaian, membuka dan mengenakannya		
	Memakan makanan yang telah disiapkan		
	Memelihara kebersihan diri untuk penampilan diri (menyisir rambut, mencuci rambut, menggosok gigi, mencukur kumis)		
	Buar air besar di WC (membersihkan dan mengeringkan bokong)		
	Dapat mengontrol pengeluaran feses (tinja)		
	Buang air kecil dikamar mandi (membersihkan dan mengeringkan daerah kemaluan)		
	Dapat mengontrol pengeluaran air kemih		
	Berjalan dilingkungan tempat tinggal atau luar ruangan tanpa alat bantu, seperti tongkat		
	Menjalankan ibadah sesuai agama dan kepercayaan yang dianut		
	Melakukan pekerjaan rumah, seperti: merapikan tempat tidur, mencuci pakaian, memasak, dan membersihkan ruangan		
	Mengerjakan untuk kebutuhan sendiri atau keluarga		
	Mengelola keuangan (menyimpan dan menggunakan uang sendiri)		
	Menggunakan sarana transportasi umum untuk bepergian		
	Menyiapkan obat dan minum obat sesuai dengan aturan (takaran obat dan waktu minum obat tepat)		
	Merencanakan dan mengambil keputusan		

	untuk kepentingan keluarga dalam hal penggunaan uang, aktifitas social yang dilakukan dan kebutuhan akan pelayanan kesehatan		
	Melakukan aktifitas waktu luang (kegiatan keagamaan, social, rekreasi, olah raga dan menyalurkan hobi)		
	JUMLAH POINT MANDIRI		

ANALISA HASIL

Point : 13 -17 : Mandiri

Point : 0 – 12 : Ketergantungan

STATUS PSIKOLOGIS (skala depresi geriatik yesavage, 1983)

No	Apakah bapak/ibu dalam satu minggu terakhir			Jawaban
1	Merasa puas dengan kehidupan yang dijalani?	ya		
2	Banyak meninggalkan kesenangan/minat dan aktivitas anda?		Tidak	
3	Merasa bahwa kehidupan anda hampa?		Tidak	
4	Sering merasa bosan?		Tidak	
5	Penuh penghargaan akan masa depan?	Ya		
6	Mempunyai semangat yang baik tiap waktu?	Ya		
7	Diganggu oleh pikiran-pikiran yang tidak bias diungkapkan?		Tidak	
8	Merasa bahagia disebagian besar waktu	Ya		
9	Merasa takut sesuatu akan terjadi pada diri anda?		Tidak	
10	Seringkali merasa tidak berdaya?		Tidak	
11	Sering merasa gelisah dan gugup?		Tidak	
12	Memilih dirumah daripada pergi untuk melakukan sesuatu yang bermanfaat?		Tidak	
13	Seringkali merasa khawatir akan masa depan?		Tidak	
14	Merasa mempunyai lebih banyak masalah dengan daya ingat dibandingkan dengan oranglain?		Tidak	
15	Berfikir bahwa hidup ini sangat menyenangkan sekarang?	Ya		
16	Seringkali merasa merana?		Tidak	
17	Merasa kurang bahagia?		Tidak	
18	Sangat khawatir dengan masa lalu?		Tidak	
19	Merasakan bahwa hidup ini sangat menggairahkan?	Ya		
20	Merasa berat untuk melalukan sesuatu yang baru?		Tidak	
21	Merasa dalam keadaan penuh semangat?		Tidak	
22	Berfikri bahwa keadaan anda tidak adaa harapan?		Tidak	
23	Berfikri bahwa orang lain yang lebih baik dari anda		Tidak	
24	Sering kesal dengan hal yang sepele?		Tidak	
25	Sering kali ingin merasa menangis?		Tidak	

26	Merasa sulit untuk berkonsentrasi?		Tidak	
27	Menikmati tidur?	Ya		
28	Memilih menghindari dari perkumpulan social?		Tidak	
29	Mudah mengambil keputusan?	Ya		
30	Mempunyai pikiran yang jernih?	ya		
	JUMLAH ITEM YANG TERGANGGU			

Terganggu : nilai 1

Normal : nilai 0

ANALISIS HASIL

NILAI 6 – 15 : DEPRESI RINGAN S.D SEDANG

NILAI 16 – 30 : DEPRESI BERAT

NILAI 0 – 5 : NORMAL



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG**

TERAKREDITASI "B" BAN-PT

NO. SK : 546/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015

Alamat : Jalan Makam KH. Ghalib No. 112 Telp. / Fax. (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

Nomor : 539 /II.3.AU/F/04/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data

Kepada Yth :
Ka. UPT Puskesmas Wates
di
Tempat

Dalam rangka pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi D III Keperawatan Tahun Akademik 2018/2019, kami mohon kepada Ka. UPT Puskesmas Wates, untuk dapat memberikan izin *Pengambilan Data* kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Devi Rismawati
NIM : 144012016054
Semester : VI (Enam)

Dengan Judul Penelitian :

**“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
NYERI AKUT PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS WATES TAHUN 2019”**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pringsewu, 22 April 2019
Ketua,

Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep. J
NBM. 965246



PEMERINTAH KABUPATEN PRINGSEWU
DINAS KESEHATAN



UNIT PELAKSANA TEKNIS PUSKESMAS RAWAT INAP WATES
Jl Raya Wates Pekon Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu 35372
Email : Puskesmaswates_Pringsewu@yahoo.com

Nomor : 440/098.1/33/2019
Lampiran :-
Perihal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

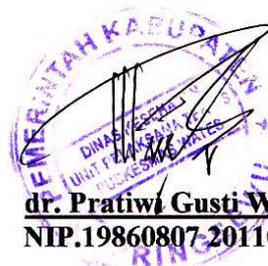
Kepada Yth
Ketua STIKes
Muhammadiyah Pringsewu Lampung
Di_
Pringsewu

Dengan Hormat,
Menindaklanjuti Surat Ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu Nomor : 539/II.3.AU/F/04/2019 tentang permohonan izin penelitian Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi D III Keperawatan Tahun Akademik 2018/2019 untuk melaksanakan penelitian di UPT Puskesmas Wates Kabupaten Pringsewu.
Pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin pengambilan penelitian tersebut kepada :

Nama : Devi Rismawati
NIM : 144012016054
Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dengan Masalah Keperawipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Tahun 2019

Setelah menyelesaikan Penelitian tersebut, diwajibkan bagi peneliti untuk dapat menyampaikan laporan hasil penelitian ke UPT Puskesmas Wates.
Demikian surat ini dibuat untuk diketahui dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pringsewu, 2 Mei 2019
Kepala UPT Puskesmas Wates



dr. Pratiwi Gusti Wahyu
NIP.19860807-201101 2 008



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG**

TERAKREDITASI "B" BAN-PT

NO. SK : 546/SK/BAN-PT/Akred/PT/VII/2015

Alamat : Jalan Makam KH. Ghalib No. 112 Telp. / Fax. (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

Nomor : 303 /II.3.AU/F/03/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Pra Survey

Kepada Yth :
Ka. UPT Puskesmas Wates
di
Tempat

Dalam rangka pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi DIII Keperawatan Tahun Akademik 2018/2019, kami mohon kepada Ka. UPT Puskesmas Wates, untuk dapat memberikan izin *Pra Survey* kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Devi Rismawati
NIM : 144012016054
Semester : VI (Enam)

Dengan Judul Penelitian :

**“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA YANG
MENGALAMI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WATES
KABUPATEN PRINGSEWU TAHUN 2019”**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.



Pringsewu, 14 Maret 2019
Ketua,

Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep. J
NBM. 965246



PEMERINTAH KABUPATEN PRINGSEWU

DINAS KESEHATAN

UNIT PELAKSANA TEKNIS PUSKESMAS RAWAT INAP WATES
Jl Raya Wates Pekon Wates Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu 35372
Email : Puskesmaswates_Pringsewu@yahoo.com



Nomor : 440/G2.1/33/2019
 Lampiran :-
 Perihal : Balasan Permohonan Izin Pra Survey

Kepada Yth
 Ketua STIKes
 Muhammadiyah Pringsewu Lampung
 Di
 Pringsewu

Dengan Hormat,
 Menindaklanjuti Surat Ketua STIKes Muhammadiyah Pringsewu Nomor :
 303/II.3.AU/F/03/2019 tentang pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa STIKes
 Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi DIII Keperawatan Tahun Akademik
 2018/2019 untuk melakukan izin pengambilan data Pra Survey di UPT Puskesmas Wates
 Kabupaten Pringsewu.

Pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin pengambilan data Pra Survey tersebut
 kepada :

Nama : Devi Rismawati
 NIM : 144012016054
 Semester : VI (Enam)
 Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Yang Mengalami
 Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Kabupaten
 Pringsewu Tahun 2019

Setelah menyelesaikan Penelitian tersebut, diwajibkan bagi peneliti untuk dapat menyampaikan
 laporan hasil penelitian ke UPT Puskesmas Wates.

Demikian surat ini dibuat untuk diketahui dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pringsewu, 15 Maret 2019
 Plh.Kepala UPT Puskesmas Wates

drg. Endy Zefri Eryadi
NIP.19760412 200604 1 012



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG**

TERAKREDITASI "B" BAN-PT

NO. SK : 546/SK/BAN-PT/Akred/PT/VI/2015

Alamat : Jalan Makam KH. Ghalib No. 112 Telp. / Fax. (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

Nomor : 599 /II.3.AU/F/04/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data

Kepada Yth :
Kepala Desa Wates Timur
di
Tempat

Dalam rangka pelaksanaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung Program Studi D III Keperawatan Tahun Akademik 2018/2019, kami mohon kepada Kepala Desa Wates Timur, untuk dapat memberikan izin *Pengambilan Data* kepada Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama	: Devi Rismawati
NIM	: 144012016054
Semester	: VI (Enam)

Dengan Judul Penelitian :

**“PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
NYERI AKUT PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS WATES TAHUN 2019”**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Pringsewu, 29 April 2019

Ketua,

Ns. Arena Lestari, M/Kep., Sp.Kep. J
NBM. 965246

PERSTUJUAN PASIEN
(INFORMED CONSENT)

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wates Tahun 2019

Peneliti : Devi Rismawati

Pembimbing : Ns. Rani Ardina, M.Kep

Saya telah diminta dan diberi izin untuk berperan dalam penelitian penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Saya mengerti bahwa kerahasiaan saya sebagai pasien akan dijaga oleh peneliti dan semua hasil data saya hanya dipergunakan untuk mengolah data dan membantu saya dalam pelaksanaan penelitian.

Lembar kesediaan menjadi pasien ini saya setuju tanpa paksaan dari peneliti, agar saya mendapat penerapan terapi yang tepat bagi masalah saya.

Pringsewu, 14 Mei, 2019

Pasien Penelitian



(.....Suliah.....)

PERSTUJUAN PASIEN
(INFORMED CONSENT)

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas

Wates Tahun 2019

Peneliti : Devi Rismawati

Pembimbing : Ns. Rani Ardina, M.Kep

Saya telah diminta dan diberi izin untuk berperan dalam penelitian penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Saya mengerti bahwa kerahasiaan saya sebagai pasien akan dijaga oleh peneliti dan semua hasil data saya hanya dipergunakan untuk mengolah data dan membantu saya dalam pelaksanaan penelitian.

Lembar kesediaan menjadi pasien ini saya setuju tanpa paksaan dari peneliti, agar saya mendapat penerapan terapi yang tepat bagi masalah saya.

Pringsewu, 14 Mei 2019

Pasien Penelitian

(..... Satinah.....)



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI

NIM : 1440120160054

Pembimbing 2 : Ns. Gunawan Irianto, M.Kep. Sp.Kep.Kom

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
1	29/05/2019	- Perbaiki paper ASGAR	<i>[Signature]</i>
		- Perbaiki mca	<i>[Signature]</i>
	15/06/2019	- kensul revisi Bab IV dan V. Penerapan ASGAR	<i>[Signature]</i>



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
TERAKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017**

Alamat : Jalan Makam KH. Ghalib No. 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : DEVI RISMAWATI
NIM : 144012016054
PRODI : DIII KEPERAWATAN
PEMBIMBING II : Ns. RANI ARDINA, M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	BAB	URAIAN KONSULTASI	PARAF
5	20/6 2019		- Merapikan tulisan - Perbaikan waluari	<i>fr</i>
6	24/6 2019		Acc ujian ke-1	<i>fr</i>



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI
 NIM : 1440120160054
 Pembimbing 1 : Ns. Rani Ardina, M.Kep.

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
1	24/5/2019	- Tambahkan elaborasi pembahasan. - Perhatikan stroke kalim	fr
2	28/5/2019	- Mengatur jarak - keterbatasan penelitian.	fr
3	17/06/2019	- ABSTRAK. IMRAD	fr
4	19/06/2019	Perbaiki elaborasi & keterbatasan penelitian	fr



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI
 NIM : 1440120160054
 Pembimbing 1 : Ns. Rani Ardina, M.Kep.

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
8	29-3-2019	Acc uraian proposal	fr



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI
 NIM : 1440120160054
 Pembimbing 1 : Ns. Rani Ardina, M.Kep.

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
6	22-03-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki rumusan masalah - Tulis list inter (tindakan, perilaku, ds - O + prog) - Tambahkan kriteria inklusi 	<i>R</i>
7	25-03-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan Bab 1 (LB&FM) - Bab 3 Perbaiki DO - Perbaiki metode pengumpulan data - Perbaiki Metode Obsv - " - Instrumen Penelitian 	<i>R</i>



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017**

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI
NIM : 1440120160054
Pembimbing 1 : Ns. Rani Ardina, M.Kep.

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
4.	20-03-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Perhatikan Penulisan kerahmat S. P, O, k. - Elaborasi dituliskan dg menggunakan peneliti tambahan elabo rasi kay. - catumkan prosedur - Perbaiki Rumusan masalah 	fr
5	21-03-2019	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Rumusan - tuliskan intervi - Perbaiki format Askep (inter Manda dic NO) - Perbaiki bab 3 & DO. & witeia intulur 	fr



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
TEARKREDITASI "B" LAM-PT.KES
No. SK : 0110/LAM-PT.Kes/Akr/Dip/III/2017**

Alamat : Jalan Makam KH Ghalib No 112 Telp/Fax (0729) 22537 Pringsewu Lampung 35373

LEMBAR KONSULTASI

Nama : DEVI RISMAWATI
NIM : 144012016054
Pembimbing : Ns. Gunawan Irianto, M.Kep.Sp.Kep.Kom

No	Hari/Tanggal	Uraian Konsultasi	Paraf
1	Rabu . 13/03/2019.	Perbaikan terdapat pada da . heny Kapsid .	
2	24/03/2019	via email Bab II	
3	01/04/2019.	Perbaikan terdapat pada da . heny Kapsid .	