Lampiran 1:

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk menerapkan teknik relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami stres dan hipertensi di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya tahun 2022.

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Pada Lansia Di RW 11 Kelurahan Pasir Jaya.

Bogor,……..2022

Peneliti Responden

(Delvi Yuliana Rifka Huwae) (……)

Lampiran 2:

KUESIONER TINGKAT STRESS PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI

NO	DAFTAR PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah pola makan dan minum anda tidak teratur?		
2	Apakah anda melakukan segala sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain ?		
3	Apakah anda mudah merusak sesuatu ?		
4	Apakah anda Ingin mencapai tujuan yang tidak sesuai kenyataan ?		
5	Apakah anda tidak menemukan humor/rasa lucu pada saat orang lain merasakan lucu ?		
6	Apakah anda sering bertindak kasar terhadap orang lain ?		
7	Apakah anda sering mencoba hal baru terhadap segala sesuatu ?		
8	Apakah anda meniru orang lain untuk membuat sesuatu terjadi ?		
9	Apakah anda sering mengeluh bahwa anda tidak teratur dengan baik ?		
10	Apakah anda menghindari orang yang berbeda pendapat dengan anda ?		
11	Apakah anda menyimpan segala sesuatu tanpa menceritakan pada orang lain?		
12	Apakah anda tidak pernah latihan /olah raga ?		
13	Apakah anda hanya sedikit mempunyai hubungan yang bersifat mendukung ?		
14	Apakah anda Menggunakan obat tidur dan obat penenang tanpa diketahui dokter?		
15	Apakah anda terlalu sedikit istirahat ?		
16	Apakah anda jengkel dan marah ketika sedang menunggu ?		

17	Apakah anda tidak mempedulikan tanda-tanda stres ?		
18	Apakah anda membiarkan sesuatu sampai nanti ?		
19	Apakah anda berpikir hanya ada satu cara yang benar untuk melakukan sesuatu ?		
20	Apakah anda tidak mempunyai jadual santai sehari-hari ?		
21	Apakah anda sering menbicarakan orang lain ?		
22	Apakah anda bekerja keras tiap hari ?		
23	Apakah anda sering membuang-buang waktu untuk menyesali masa lalu?		
24	Apakah anda tidak bisa istirahat bila ada suara ribut /keramaian ?		
TOTAL SKOR			

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

FORMULIR BIMBINGAN KTI

NAMA MAHASISWA : Delvi Yuliana Rifka Huwae

NIM : P17320319058

NAMA PEMBIMBING : Ns. Ni Putu Ariani, M.Kep,Sp. Kom

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	HARI/TANGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jum'at, 31 Desember 2021	Pengajuan Judul	Perbaikan judul	
2.	Selasa, 25 Januari 2022	Konsultasi bab 1	Perbaikan mengenai latar belakang lebih diperjelas dan ditambah riset penelitian	
3.	Sabtu, 19 Febuari 2022	Konsultasi revisi bab 1	Memperbaiki kalimat-kalimat yang tersusun, menambahkan data-data mengenai hipertensi	
4.	Minggu, 27 Febuari 2022	Pengajuan bab 2	Penambahan sumber untuk konsep lansia, stres dan teknik relaksasi otot progresif	
5.	Sabtu, 06 Maret 2022	Pengajuan bab 3 dan konsultasi bab 2 & 3	Penambahan mengeni teknik relaksasi otot progresif, serta memperbaiki kata-kata pada bagian definisi operasional	
6.	Selasa, 15 Maret 2022	Konsultasi mengenai bab 1,2 dan 3	Memperbaiki penyusunan kata pada bab 3	
7.	Kamis, 17 Maret 2022	Seminar Proposal	Memperbaiki bab 1,2,3 dan teknik relaksasi yang akan dilakukan.	

8.	Minggu, 3 April 2022	Konsultasi mengenai teknik relaksasi yang akan diterapkan pada responden	Mengurangi gerakan-gerakan yang akan menimbulkan cedera dan menambah gerakan teknik relaksasi otot progresif	
9.	Rabu, 6 April 2022	Bimbingan teknik relaksasi yang diterapkan pada responden	Memperbaiki booklet agar lebih bisa dipahami responden	
10.	Kamis, 21 April 2022	Konsultasi mengenai bab 4	Memperbaiki bagian hasil penelitian dan menambah jurnal untuk pembahasan	
11.	Senin, 25 April 2022	Konsultasi mengenai bab 4 dan bab 5	Membenarkan tabel pada bab 4 dan memperbaiki penyusunan kata pada bab 5	
12.	Selasa, 26 April 2022	Konsultasi mengenai bab 1,2,3,4 dan 5	Menambah jurnal dan pembahasan pada bab 4 dan memperbaiki penyusunan kata pada bab 5	
13	Kamis, 28 April 2022	Abstrak BAB I,II,III,IV,V Lampiran	ACC untuk diujikan sesuai jadwal.	
14	Minggu, 29 Mei 2022	Revisi Abstrak, BAB III dan IV	Pada Abstrak mengubah metode pengumpulan data dan hasil. Melengkapi BAB III dan IV	
15	Senin, 30 Mei 2022	Cover	Mengubah cover sesuai contoh	

Ketua Program Studi

Keperawatan Bogor

Dr. Atik Hodikoh, M. Kep., Sp. Mat.

NIP. 196704111990032001