

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hilda Vartya Risqina

NIM : P17320319065

Adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan Bogor, akan melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RS PMI Bogor”

Saya memohon kesediaan Bapak/Ibu menjadi responden dalam penelitian tersebut. Adapun hal-hal yang perlu Bapak/Ibu ketahui adalah :

1. Tujuan laporan tugas akhir ini adalah untuk mengetahui penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Manfaat laporan tugas akhir ini adalah menurunkan beban kerja jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh yang ditandai dengan penurunan tekanan darah setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif.
3. Bapak/Ibu bersedia untuk mengikuti kegiatan relaksasi otot progresif dari awal hingga akhir pertemuan.
4. Identitas Bapak/Ibu akan dirahasiakan sepenuhnya oleh penulis dan hanya data yang Bapak/Ibu isikan yang akan digunakan demi kepentingan laporan tugas akhir.
5. Laporan tugas akhir ini tidak memungut biaya apapun dari Bapak/Ibu.

6. Kerahasiaan informasi yang diberikan Bapak/Ibu dijamin oleh karena hanya kelompok data tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil laporan tugas akhir.
7. Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden, silahkan menandatangani lembar persetujuan dan jika keberatan Bapak/Ibu tidak akan dipaksa menjadi responden dalam laporan tugas akhir ini.

Demikian surat penjelasan dan permohonan ini Saya buat. Atas perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu sekalian Saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,



(Hilda Vartya Risqina)

NIM.P17320319065

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 penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi di RS PMI Kota Bogor.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Alamat :

No. HP :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hipertensi. Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan.

Bogor, April 2022

Responden

Peneliti

(.....)

(.....)

KUESIONER PENELITIAN STUDI KASUS
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RS PMI KOTA BOGOR
TAHUN 2022

Petunjuk pengisian kuesioner, yaitu :

1. Seluruh pertanyaan diisi sesuai dengan keadaan
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama
3. Berilah tanda *checklist* (✓) sesuai jawaban pada kolom yang telah disediakan

Kuisisioner A (Data Demografi)

Tanggal Pengambilan Data :

No. Responden :

Nama Responden :

Jenis Kelamin : () Laki-Laki () Perempuan

Usia :

Alamat :

Pekerjaan : () PNS/TNI/Polri () Buruh/Petani
() Pegawai Swasta () Wiraswasta
() Wirausaha () Tidak bekerja
() Lain-lain

Agama :

Pendidikan Terakhir :

KUESIONER PENELITIAN STUDI KASUS
PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RS PMI KOTA BOGOR
TAHUN 2022

Petunjuk pengisian kuesioner, yaitu :

1. Seluruh pertanyaan diisi sesuai dengan keadaan
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama
3. Berilah tanda *checklist* (✓) sesuai jawaban pada kolom yang telah disediakan

Kuisisioner B (Riwayat Kesehatan)

Harap jawab semua pertanyaan di bawah ini.

❖ Riwayat Penyakit

- 1) Apakah Anda memiliki riwayat penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) ?

Ya Tidak

- 2) Apakah seseorang di keluarga Anda (orang tua baik bapak/ibu, kakek/nenek, paman/bibi, serta saudara laki-laki/perempuan) ada yang memiliki riwayat hipertensi (Tekanan darah tinggi) ?

Ya Tidak

❖ Tekanan Darah

- 1) Sistolik :mmHg
- 2) Diastolik :mmHg

LEMBAR OBSERVASI

**“PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI”**

No. Responden :

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Pekerjaan :



No.	Tanggal	Tekanan Darah			
		Tekanan Darah Sebelum		Tekanan Darah Sesudah	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik yang dapat mengencangkan serta melemaskan otot-otot dalam tubuh yang disebabkan stress, kecemasan, peningkatan tekanan darah, maupun ketegangan pada otot sehingga dapat memberikan rasa rileks secara fisik.
Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Mengurangi kecemasan dan ketegangan pada otot b. Meningkatkan kualitas tidur c. Meringankan sakit leher d. Menurunkan tekanan darah e. Mengurangi gejala sendi temporomandibular (TMJ)
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat
Langkah-Langkah	<ul style="list-style-type: none"> a. Gerakan 1: Ditujukan untuk melatih otot tangan <ul style="list-style-type: none"> 1) Genggam tangan kiri sambil membuat satu kepalan.

	<ol style="list-style-type: none"> 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan. 3) Lepaskan kepalan tangan dan rileks. 4) Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali. 5) Prosedur serupa dilakukan pada tangan kanan. <p>b. Gerakan 2: Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p> <p>c. Gerakan 3: Ditujukan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. 2) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. <p>d. Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyantuh kedua telinga. 2) Fokuskan atas, dan leher. <p>e. Gerakan 5 dan 6: Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. 2) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
--	---

	<p>f. Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.</p> <p>g. Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuatkuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p> <p>h. Gerakan 9: Ditujukan untuk merileksikan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan 2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. 3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas. <p>i. Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan membawa kepala ke muka. 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. <p>j. Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi. 2) Punggung dilengkungkan. 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
--	--

	<p>4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.</p> <p>k. Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya 2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. 3) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega 4) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. <p>l. Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Tarik dengan kuat perut kedalam. 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. 3) Ulangi kembali seperti gerakan awal perut ini. <p>m. Gerakan 14-15: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. 3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas 4) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali
--	---

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

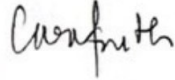
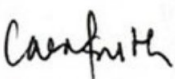
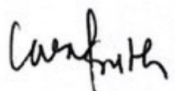
NAMA MAHASISWA : Hilda Vartya Risqina

NIM : P17320319065

NAMA PEMBIMBING : Camalia Suhertini S, M.Kep.Sp.MB

JUDUL : "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi"

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jumat, 31 Desember 2022	Judul studi kasus	Mencari referensi judul lainnya dan lihat saran penelitian sebelumnya	
2.	Sabtu, 5 Maret 2022	Judul studi kasus	Fiksasi dan ACC judul studi kasus departemen keperawatan medikal bedah	
3.	Kamis, 10 Maret 2022	Konsultasi dan revisi BAB I	Masukkan dan saran pembimbing untuk BAB I : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada bagian latar belakang, harus dicantumkan alasan pentingnya mengontrol tekanan darah 2. Harus dicantumkan mengapa intervensi 	

			tersebut dilakukan 3. Menambahkan karakteristik pada tujuan khusus	
4.	Minggu, 13 Maret 2022	Revisi dan konsultasi BAB I-III	<p>Masukkan BAB I :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Di bagian Latar Belakang, tambahkan hasil penelitian orang lain tentang kasus yang diambil - Perhatikan susunan piramida terbalik dari masalah umum ke khusus - Perhatikan penulisan paragraph dan jadikan 1 paragraf apabila pembahasannya sama <p>Masukkan BAB II :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lihat cara penulisan definisi, lalu simpulkan menurut diri sendiri - Perbanyak sumber, jangan hanya dari 1 buku 	<i>Candafu</i>
5.	Senin, 14 Maret 2022	Revisi BAB II- BAB III	<p>BAB II :</p> <p>Acc BAB II yang sebelumnya sudah direvisi</p>	<i>Candafu</i>

			<p>BAB III :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penentuan skala - Perbaiki bagian kriteri inklusi dan eksklusi 	
6.	Rabu, 23 Maret 2022	Konsultasi BAB I- BAB III	Mengkonsultasikan BAB I- BAB III yang telah direvisi	<i>Cover</i>
7.	Sabtu, 23 April 2022	Konsultasi BAB IV	Memberikan BAB IV untuk dikonsultasikan	<i>Cover</i>
8.	Selasa, 26 April 2022	Feedback pembimbing	<p>Pembimbing memberikan masukan untuk BAB IV :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ceritakan lebih rinci bagaimana pelaksanaan intervensi dari awal sampai akhir, apakah ada kendala atau tidak, jika ada apa solusinya - Tambahkan pembahasan mengenai karakteristik - Uraikan keadaan sebelum dan hasil sesudah penerapan, dibandingkan dengan teori dan hasil penelitian orang lain 	
9.	Kamis, 28 April 2022	Revisi dan Konsultasi BAB	Mengkonsultasikan revisi BAB IV dan konsultasi BAB	

		IV-V	V	
10.	Jumat, 29 April 2022	Konsultasi seluruh KTI	Acc BAB IV da BAB V	<i>Casafute</i>
11.	Rabu, 18 Mei 2022	Konsultasi perbaikan BAB IV dan BAB V	Mengkonsultasikan revisi BAB IV dan BAB V	<i>Casafute</i>
12.	Minggu, 22 Mei 2022	Feedback dari pembimbing mengenai perbaikan BAB IV dan BAB V	Acc revisi dari BAB IV dan BAB V	<i>Casafute</i>

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor



KEMENTERIAN KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN
 BANDUNG

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

NIP. 196704111990032001

RUMAH SAKIT PALANG MERAH INDONESIA BOGOR
BIDANG SUMBER DAYA MANUSIA
BAGIAN PENDIDIKAN DAN LATIHAN
Jln. Pajajaran No. 80 Bogor-Indonesia. Telepon : (0251) 8324080, Ext. 331b. Fax : (0251) 8324709.

Nomor : 0032/SDM-Diklat/IV/2021
Bogor, 04 April 2022

Kepada Yth,
Ka.Ru/Pj Rawat Inap Penyakit Dalam
Rumah Sakit PMI Bogor
di-
T e m p a t

Prihal : Pengantar Penelitian KTI.

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya surat dari Poltekes Bandung prodi Keperawatan Bogor tanggal, 18/03/2022 nomor : PP.04/03/4.1.1/0272/2021 dan surat disposisi Direktur RS PMI Bogor tanggal, 25/03/2022 Nomor : E. 0087/SEKR/III/2022 perihal : Pengajuan Informasi Data studi pendahuluan penyusunan KTI, Maka dengan ini Kepala seksi Diklat RS PMI Bogor memberitahukan nama di bawah ini :

Nama : Hilda Vartya Risqina
N I M : P17320319065
Judul KTI : "Penerapan Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi".

Akan melakukan kegiatan pengambilan data keruangan yang Ibu/Bapak pimpin terkait judul diatas untuk melengkapi data karya tulis ilmiah.

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Rumah Sakit
PALANG MERAH INDONESIA
Pj. Pendidikan & Latihan,



Erri septiawan, SKM

Mengetahui
Kepala Bagian Diklat & Litbang,



Firmansyah, S.Kep., Ns., M.Kep

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Dan milik Allah-lah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi, dan hanya kepada Allah segala urusan dikembalikan” (Q.S Ali Imran : 109)

“Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia yang lain” (HR. Ahmad, Ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

“Today must be better than yesterday”

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil’alamin, segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga pada akhirnya saya mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih yang tak terhingga Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan untuk kedua orangtua saya yaitu Bapak (Damanhuri) dan Mamah (Euis Hasanah) tercinta yang menjadi sumber utama semangat saya, yang selalu memberi cinta dan kasih sayang yang tulus, dukungan, ridho, dan doa yang tiada henti.

Sebagai rasa terimakasih saya persembahkan untuk kakak-kakak saya (Sandy Irawan, Feby Nisrina Zain) dan adik saya (Muhammad Azhar Utama) atas cinta dan kasih yang tulus, dukungan, semangat, dan doa-doa baiknya.

Sebagai rasa terimakasih saya persembahkan untuk dosen pembimbing, seluruh dosen, tenaga kependidikan, serta pengelola khususnya prodi Keperawatan Bogor terimakasih atas bimbingan-bimbingannya selama ini.

Serta rasa terimakasih untuk rekan-rekan terdekat yang selalu mendukung dan mendoakan.