

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, G. S., Mansur, A. R., & Freska, W. (2022). *Akses Layanan Kesehatan Pasca Pandemi Covid-19 Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama Bagi Lansia* (Marmi (ed.)). Adab.
- Akbar, F., Nur, H., & Umi, Indar, H. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5, 2548–4702.
- Anggraini, Y., & Haryanti, D. (2022). Implementasi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan. *Husada Karya Jaya*, 9, 29–35. <http://ejurnal.husadakaryajaya.ac.id/index.php/JAKHKJ/article/view/348>
- Arifin, H., Boy, E., Rizki, D., Sitepu, A., Rangkuti, Z. A., Lailatu, A., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., & Meliala, A. A. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.30596/jih.v3i1.11632>
- Arisandy, W., Suherwin, S., & ... (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi Dalam Menurunkan Nyeri Akut. *Babul Ilmi ...*, 16(1), 268–278. <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/1225%0Ahttp://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/download/1225/947>
- Arna, Y. D., Kelabora, J., Ranti, I. N., Fione, V. R., & Horhoruw, A. (2024). *Bunga Rampai Lansia Dan Permasalahannya* (L. O. Alifariki (ed.)). Media Pustaka Indo.
- Bakti, A. S., Hutagalung, R., Irawan, D., Jamni, T., & Lombogia, M. (2024). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri Keperawatan* (L. O. A. Saida (ed.)). Media Pustaka Indo.
- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Hurai, R., Laksono, R. D., Rokhmiati, E., Febriana, D., Fitriyanti, D., & Natalia, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan paliatif* (P. I. Daryaswanti (ed.)). Sonpedia Publishing Indonesia.

- Isrofah, Hurai, R., Masroni, Sujati, N. K., & Widyastuti, N. R. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar* (P. I. Daryaswanti (ed.)). Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kesdam, A. K., Barisan, B., Email, M., History, A., May, R., June, R., July, A., Kunci, K., Keywords, L., Pendahuluan, E., & Penelitian, M. (2024). *Open Access Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman Nyeri Kepala Pada Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Fulfilling The Need For Comfortable Feel Safety Headache In Hypertension With Progressive Muscle Relaxation Techniques At Upt Pelayanan Sosial Lanjut Us. 01(02)*, 822–830.
- Kusyani, A., Wulandari, D., & Ixora. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi* (M. Nasrudin (ed.)). Nasya Expanding Managemen.
- Margiyati Margiyati, & Setiawan, A. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i1.182>
- Marni, Soares, D., Ulkhasanah, M. E., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi* (M. Nasrudin (ed.)). Nasya Expanding Managemen.
- Muftafidah, Z. (2019). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto*. 1–23.
- Mulyati, S. (2023). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada lansia Dengan Gejala Hipertensi* (N. Fahriza (ed.)). Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Murniati, M., Sundari, R. I., & Dewi, F. K. (2020). Pelatihan Relaksasi Otot Progresif Pada Kader Posyandu Lansia di Posyandu Lansia RW 05 Desa Kalibagor. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 74–81. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.39>
- Ningtyas, N. W. R., Amanupunnyo, N. A., Manueke, I., Ainurrahmah, Y., Pramesti, D., & Yuliana. (2023). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri* (L. O. Alifariki & H. J. Siagian (eds.)). Media Pustaka Indo.
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. Urban Green Central Media.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Oktarina, A., & Ayu, M. S. (2024). Analysis the Risk Factors of Hypertension in Amplas Health Center Medan City. *Ibnu Sina*, 23(2), 62–70.

- Ostchega, Y., Fryar, C. D., Nwankwo, T., & Nguyen, D. T. (2020). Hypertension Prevalence Among Adults Aged 18 and Over: United States, 2017-2018. *NCHS Data Brief*, 364, 1–8.
- Pikir, B. S., Aminuddin, M., Subagjo, A., Dharmadjati, B. B., Suryawan, I. G. R., & Nugroho, J. (2015). *Hipertensi Manajemen Komprehensif* (S. P. Budi, A. Muhammad, S. Agus, B. D. Budi, R. S. Gde, & N. E. Johannes (eds.)). Airlangga University Press.
- Rasdiyanah. (2022). *Mengenal Hipertensi Pada Kelompok Dewasa Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* (M. C. Imran (ed.)). Nasya Expanding Manajemen.
- Rosiska, E. (2024). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Penurunan Skala Nyeri pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Gedang Tahun 2024*. 1.
- Rosmin, M. P., & Manggasa, D. D. (2023). Penerapan Hidroterapi dan Relaksasi Otot Progresif Pada Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi. *Madago Nursing Journal*, 4(2), 124–132. <https://doi.org/10.33860/mnj.v4i2.2770>
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC* (I. H. Yanti & Y. Rahmadani (eds.)). Deepublish Digital.
- Sari, Y. N. I. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi* (Y. N. I. Sari (ed.)). Tim Bumi Medika.
- Simanjuntak, T. J., Nasution, Z., & Utami, T. N. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Sigumpar. *MIRACLE Journal*, 2(1), 162–177. <https://doi.org/10.51771/mj.v2i1.252>
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). *Kesehatan Reproduksi Lansia* (A. S. Nasution (ed.)). Inovasi Pratama Internasional. <https://doi.org/978-623-99228-0-1>
- Subekti, I., Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2022). *Keperawatan Usia Lanjut* (H. M. Saputri (ed.)). Eureka Media Aksara.
- Tono, S. F. N., & Dinarsi, H. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 38–42. <https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i2.399>
- Wahyu Utami Mauliddia, Suci Khasanah, & Asmat Burhan. (2022). Penerapan Kompres Hangat dan Tarik Nafas dalam Mengatasi Nyeri Akut Pasien Hipertensi. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 374–380. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v1i3.1013>

Waryantini, W., Amelia, R., & Harisman, L. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Healthy Journal*, 10(1), 37–44. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i1.514>

lampiran 1 Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ledis Monica Angeli Napitupulu

NIM : P07520122018

Status : mahasiswa poltekkes kemenkes medan jurusan keperawatan medan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/ Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tenguk Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan skala nyeri tengkuk sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif .

Keikutsertaan Bapak/ Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada bapak/ ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat menurunkan skala nyeri tengkuk pada lansia penderita hipertensi. Peneliti sangat menghargai hak bapak/ ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/ Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas kesediaan dan kerjasama Bapak/ Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih

Medan, Juni 2025

Peneliti

(Ledis Monica Angeli Napitupulu)

lampiran 2 Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tenguk Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juni 2025

Responden

()

SOP RELAKSASI OTOT PROGRESIF

 Kemenkes Poltekkes Medan		SOP RELAKSASI OTOT PROGRESIF
1	Defenisi	Teknik relaksasi otot progresif adalah suatu terapi yang bertujuan untuk menjaga keadaan relaksasi yang mendalam dengan cara melakukan kontraksi dan relaksasi pada berbagai kelompok otot.
2	Tujuan	Digunakan untuk mengurangi berbagai keluhan yang berhubungan dengan stress seperti kecemasan, asma, keluhan nyeri dan ketegangan otot, hipertensi, dan insomnia.
3	Kebijakan	Terapi ini dapat dilakukan pada klien dengan mengajarkan langkah langkah latihan secara bertahap, dimulai dengan memberikan instruksi. Apabila sudah hafal langkah langkahnya, dapat dilakukan secara mandiri tanpa instruksi. Prinsip relaksasi yang dilakukan adalah mengatur pola nafas, meregangkan otot dan relaksasi, diikuti dengan perasaan mengeluarkan seluruh ketegangan, sehingga dapat dirasakan kenyamanan dan rileks.
4	Procedure persiapan	a. Klien 1. Jelaskan tujuan latihan dan tahapannya 2. Klien memungkinkan untuk dilakukan latihan b. Lingkungan

		1. Ruangan yang tenang dan nyaman 2. Kursi atau tempat tidur yang nyaman
5	Fase orientasi	a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan prosedur tindakan
6	Pelaksanaan	a. Instruksikan klien untuk duduk atau berbaring dengan nyaman b. Gerakan pembuka : instruksikan untuk memejamkan mata dengan perlahan, lanjutkan dengan menarik nafas dalam, menghirup udara melalui hidung, menghembuskan melalui mulut secara perlahan. Rasakan udara memenuhi abdomen. Ketika menghembuskan nafas melalui mulut, rasakan ketegangan otot – otot juga seperti dikeluarkan. Ulangi berkali kali sampai merasa nyaman dan rileks c. Pusatkan pikiran pada kaki dan betis. Tarik jari jari keatas dan tegangkan kaki dan betis selama beberapa detik, bersamaan dengan menarik nafas melalui hidung, kemudian kendurkan kembali, sambil menghembuskan nafas melalui mulut. Lakukan berulang ulang sampai merasa rileks d. Pusatkan pikiran pada paha dan bokong. Luruskan kedua kaki, lalu tegangkan paha dan bokong selama beberapa detik dengan bertumpu pada kedua tumit kaki, bersamaan dengan menarik nafas melalui kendurkan hidung kembali kemudian sambil menghembuskan nafas melalui mulut.

		Lakukan berkali-kali sampai merasa nyaman dan rileks. e. Pusatkan pikiran pada perut dan dada. Tarik nafas dalam melalui hidung, tahan beberapa saat, kemudian hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan. Rasakan ketegangan keluar dari tubuh. f. Pusatkan pikiran pada kedua lengan dan tangan. Luruskan kedua lengan dan jari-jari, kemudian tegangkan otot-otot lengan dan jari sambil mengepalkan tangan dengan kuat selama beberapa detik, bersamaan dengan menarik nafas dari hidung, kendurkan kembali kemudian sambil menghembuskan nafas melalui mulut. Lakukan berkali-kali sampai merasa rileks. g. Pusatkan pada bahu dan leher. Tegangkan leher dan kedua bahu kebelakang selama beberapa detik, bersamaan dengan menarik nafas dari hidung, kemudian kendurkan kembali sambil menghembuskan nafas melalui mulut Rasakan semua ketegangan dikeluarkan. Lakukan berkali-kali sampai merasa nyaman dan rileks h. Pusatkan pada wajah dan kepala. Kerutkan dahi, dan buka mata lebar-lebar selama beberapa detik, lalu kendurkan. Kempiskan hidung selama beberapa detik, lalu kendurkan kembali. Tarik mulut kebelakang dan rapatkan gigi selama beberapa detik, kemudian kendurkan. Lakukan berkali-kali sampai merasa nyaman dan rileks.
--	--	---

		i. Duduk kembali dengan tenang, lakukan seperti pada gerakan pembuka (No 2 diatas) dan rasakan semua ketegangan tubuh sudah dikeluarkan. j. Memantau respon pasien k. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan
7	Referensi	Subekti, I., Suyanto, E., & Nataliswati, T. (2022). <i>Keperawatan Usia Lanjut</i> (H. M. Saputri (ed.)). Eureka Media Aksara.

lampiran 4 Lembar Observasi Sop

**LEMBAR OBSERVASI STANDART OPERASIONAL PROSEDURE
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Observasi Pelaksanaan Terapi Relaksasi Progresif Yang Dilakukan Oleh Observer

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pemeriksaan	Dilakukan/ tidak	Keterangan
Hari ke 1		
Hari ke 2		
Hari ke 3		
Hari ke 4		
Hari ke 5		
Hari ke 6		
Hari ke 7		

Keterangan:

1. Pengisian lembar observasi jika melakukan beri tanda checklist (√) bila dilakukan
2. Beri tanda (-) jika tidak dilakukan
3. Keterangan diisi dengan respon pasien saat dilakukan terapi

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN
SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI TAHUN 2025

Nama Peneliti : Ledis Monica Angeli Napitupulu

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Numerical Rating Scale (NRS)



<https://leorulino.com>

Keterangan :

- skala 0 : tidak ada rasa nyeri
- skala 1 : nyeri hampir tak terasa (sangat ringan), seperti gigitan nyamuk
- skala 2 : nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit
- skala 3 : nyeri sangat terasa namun bisa di toleransi
- skala 4 : kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah
- skala 5 : kuat, nyeri yang menusuk seperti pergelangan kaki terkilir

- skala 6 : kuat nyeri yang dalam dan menusuk begitu kuat sehingga mempengaruhi sebagian indra anda, menyebabkan tidak focus, komunikasi terganggu
- skala 7 : sama seperti skala 6, kecuali bahwa rasa sakit benar benar mendominasi indra anda dan menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik
- skala 8 : nyeri yang kuat sehingga seseorang tidak dapat berfikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian saat sakitnya kambuh dan berlangsung lama
- skala 9 : nyeri begitu kuat sehingga anda tidak bisa mentolerirnya sampai mengusahakan segala cara untuk menghilangkan rasa sakitnya, tanpa peduli apapun efek samping atau resikonya
- skala 10 : nyeri begitu kuat hingga tak sadarkan diri akibat rasanya nyeri yang sangat luar biasanya seperti pada kasus kecelakaan parah.

**LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI
SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Nama :

Umur :

No	Hari	Skala Nyeri Sebelum Penerapan	Skala Nyeri Sesudah Penerapan	Keterangan
1	Hari ke 1			
2	Hari ke 2			
3	Hari ke 3			
4	Hari ke 4			
5	Hari ke 5			
6	Hari ke 6			
7	Hari ke 7			

lampiran 6 Surat Izin Survey Awal

SURAT IZIN SURVEY AWAL



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 102 - a/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Hal : Izin Survey Awal

Tanggal : 16 Januari 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ledis Monica Angeli Napitupulu	P07520122018	Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tenguk di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



lampiran 7 Surat Balasan Survey Awal

SURAT BALASAN SURVEY AWAL



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS SOSIAL
UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI
Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Cengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 16 Januari 2025

Nomor : 423.4 / 072 / PSLU – Binjai / I / 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Pemberitahuan Selesai Survei Awal

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
di
Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/072 a/2025 tanggal 13 Januari 2025, Perihal Izin Survey Awal Atas nama :

Nama : Ledis Monica Angeli Napitupulu

NIM : P07520122018

Judul Penelitian : Penerapan Prosedur Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan survey awal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara

M. Riza Fahrozi Nasution, SH. MM.
Pembina
Nip. 19711104 199303 1 003

Tembusan :

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

lampiran 8 Surat izin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS
NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ Se/b/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 27 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ledis Monica Angeli Napitupulu	P07520122018	Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tenguk di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan
Dr. Anna Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



lampiran 9 Surat balasan izin penelitian

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN

 PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS SOSIAL
UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI
Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Cengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 23 Juni 2025

Nomor : 423.4/678 /PSLU-Binjai/ VI/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pemberitahuan Selesai Penelitian

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
di
Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan , Nomor : KH.03.01/
F.XXII.11/ 902.b/ 2025 tanggal 27 Maret 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Ledis Monica Angeli Napitupulu
NIM : P07520122018
Judul Penelitian : **Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tengkluk di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai**

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tanggal 04 Juni 2025 s/d 16 Juni 2025.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

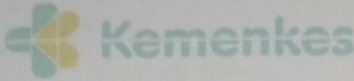
Kepala UPTD. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara

M. Riza Fahrozi Nasution, SH. MM.
Pembina
NIP. 19711104199303 1 003

Tembusan :

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

lampiran 10 Surat EC



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
8. Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26 947 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Ledis Monica Angeli Napitupulu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri Tenguk Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai"
"Progressive Muscle Relaxation Therapy for Elderly Hypertensive Patients with Neck Pain Problems at the Binjai Elderly Social Services UPTD"

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 28 April 2025 sampai dengan tanggal 28 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 28, 2025 until April 28, 2026.



April 28, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00025/EE/2025/0159231271

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN

1. Hari pertama



2. Hari kedua



3. hari ketiga



4. Hari ke empat



5. hari kelima



6. Hari ke enam



7. Hari ketujuh



Lampiran 12 Turnitin

ORIGINALITY REPORT			
11%	10%	5%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	2%	
2	variablejournal.my.id Internet Source	2%	
3	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%	
4	idoc.pub Internet Source	1%	
5	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%	
6	ejurnal.husadakaryajaya.ac.id Internet Source	1%	
7	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%	
8	irmadiar.blogspot.com Internet Source	1%	
9	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%	

lampiran 13 lembar konsultasi

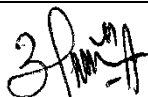
LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

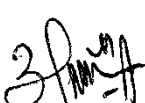
Judul KTI : Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk
Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita
Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia
Binjai

Nama Mahasiswa : Ledis Monica Angeli Napitupulu

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122018

Nama Pembimbing : Dr. Amira P.S Tarigan, S.Kes, Ns, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	04-11-2024	Bimbingan Pengajuan Judul Dan Telaah Jurnal		
2	15-11-2024	Acc Judul		
3	16-01-2025	Bimbingan Bab 1		
4	22-01-2025	Bimbingan Bab 1 Dan 2		
5	06-02-2025	Bimbingan Bab 1, 2, 3		

6	11-02-2025	Revisi Daftar Pustaka		
7	13-02-2025	ACC Bab 1,2,3 Dan Daftar Pustaka		
8	24-06-2025	Bimbingan bab 4 dan 5		
9	25-06-2025	Revisi bab 4 dan 5		
10	26-06-2025	Revisi bab 4 dan 5		
11	01-07-2025	ACC bab 4 dan 5		

Medan Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila Siregar, S.Kep Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk
Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Penderita
Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia
Binjai

Nama Mahasiswa : Ledis Monica Angeli Napitupulu

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122018

Nama Pembimbing : Dr. Dra Megawati S.Kep, Ns, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	10-02-2025	Revisi Penulisan Bab 1 Dan 2		
2	12-02-2025	Revisi Penulisan Bab 1		
3	12-02-2025	Revisi Penulisan Bab 2		
4	12-02-2025	Revisi Penulisan Bab 3		
5	12-02-2025	Acc Bab 1,2 Dan 3		

6	25-06-2025	Revisi penulisan bab 4 dan 5		
7	26-06-2025	Revisi penulisan bab 4 dan 5		
8	01-07-2025	ACC bab 4 dan 5		

Medan Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila Siregar, S.Kep Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013