DAFTAR PUSTAKA

Alda, M. V., V. G., & K. E. (2025). Pemberian Rebusan Daun Belimbing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Pulau Tinggi. *ISSN*, 1-7.

Amelia Putri, L. A., & Anggrasari, A. L. (2024). Faktor Determinan Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tamhusai*, 1-6.

Astuti,D.A.,Basuki,0.H.,&P.S.(2024).*Buku Ajar Keperawatan Gerontik.*

Jakarta Barat: PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.

H.F.,&Fonna,R.T.(2024).Hipertensi dan Komplikasi yang Menyertai Hipertensi.

JurnalMedikaNusantara,1-12.

H. I., N. S., Zainab, & Hasnah. (2025). Pengaruh Relaksasi otot Progresif Terhadap TekananDarahLansiaHipertensi.*JurnalIlnliahKeperawatan*,1-11.

Khasanah, M., Murfisari,R., Darmawan, W. D., & Kurniawan,W. E. (2024). PengaruhTerapiRelaksasiOtotProgresifterhadapPenurunanTekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2053-2058.

L. H., & S. T. (2022). *Cara Jitu Atasi aTasi Kejenuhan Kerja Dengan Relaksasi Otot Progresif.* Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.

Mujiadi, & R. s. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Jalan Raya Jabon Km 02 Mojoanyar Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto.

N. D. (2021). *Buku AJar Keperawatan Gerontik Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Gerontik NandaNic-Noc*.JakartaTimur:CV.TransInfo Media.

R. S., A. S., & Pakarti, T. A. (2023). Penerapan Rerelaksasi Otot progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RPD Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 194.

R. Y., Keytimu, M. Y., & Baba, N. W. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Waigete. *Jurnal Kepeiawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 83-86.

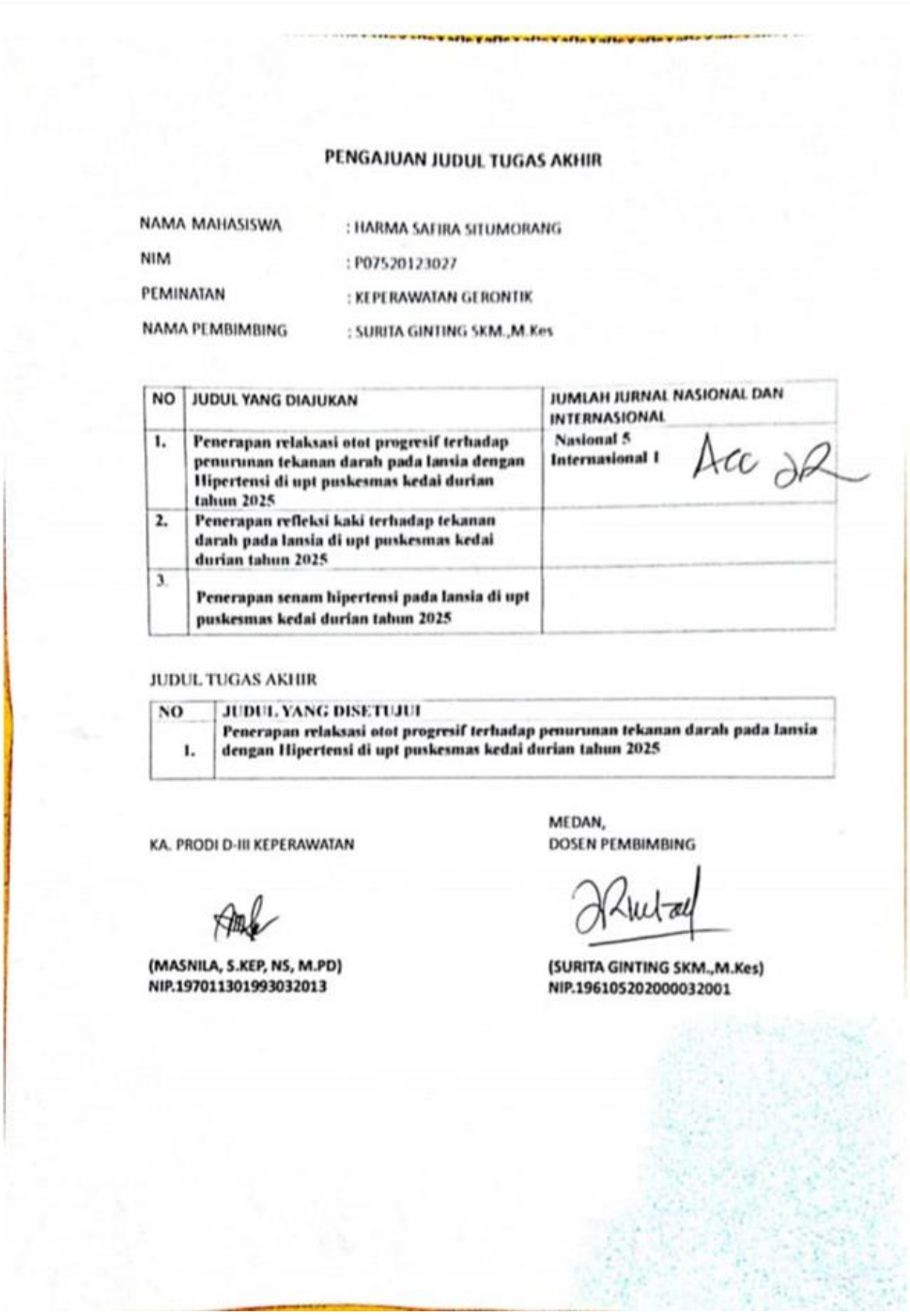
Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Menua dan Perubahan Pada Lansia. *Health CommunityService (HCS),* 18-21.

Siti, R. A., Marki, Lis, N., Abdillah, K., Alif, W., Aef, E. S., ...Dewi, S. (2024). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia di RW 02 Kelurahan Keroncong. *Jurnal pelaksanaan pengabdian bergerak bersama masyarakat*, 36-41.

Soesanto, L. M. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rw 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 219-228.

Suwanti, Suranata, F. M., D. E., Sari, H. E., & S. A. (2025). *Hipertensi Non-pharmacologica lAppioach untuk Kesehatan Yang Lebih Baik.*Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.

Lampiran 1



PENGAJUAN JUDUL TUGAS AKHIR

NAMA MAHASISWA : HARMA SAFIRA SITUMORANG
NIM : P07520123027
PEMINATAN : KEPERAWATAN GERONTIK
NAMA PEMBIMBING : SURITA GINTING SKM.,M.Kes

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	JUMLAH JURNAL NASIONAL DAN INTERNASIONAL
1.	**Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di upt puskesmas kedai durian tahun 2025**	**Nasional 5 Internasional 1** Acc
2.	**Penerapan refleksi kaki terhadap tekanan darah pada lansia di upt puskesmas kedai durian tahun 2025**	
3.	**Penerapan senam hipertensi pada lansia di upt puskesmas kedai durian tahun 2025**	

JUDUL TUGAS AKHIR

NO	JUDUL YANG DISETUJUI
1.	**Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di upt puskesmas kedai durian tahun 2025**

MEDAN,

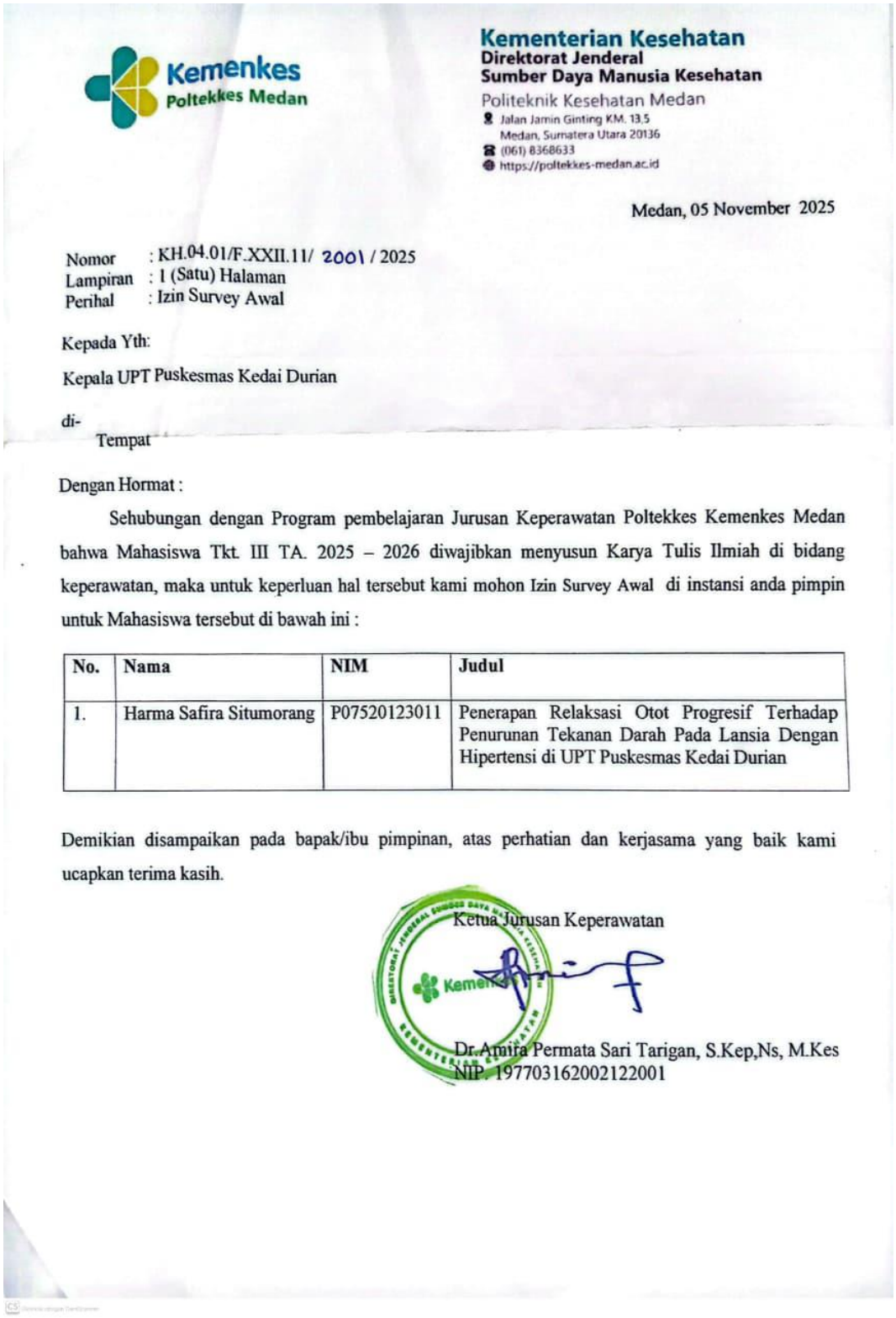
KA. PRODI D-III KEPERAWATAN

(MASNILA, S.KEP, NS, M.PD)
NIP.197011301993032013

DOSEN PEMBIMBING

(SURITA GINTING SKM.,M.Kes)
NIP.196105202000032001

Lampiran 2



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Medan, 05 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2001 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Kepala UPT Puskesmas Kedai Durian

di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 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 :

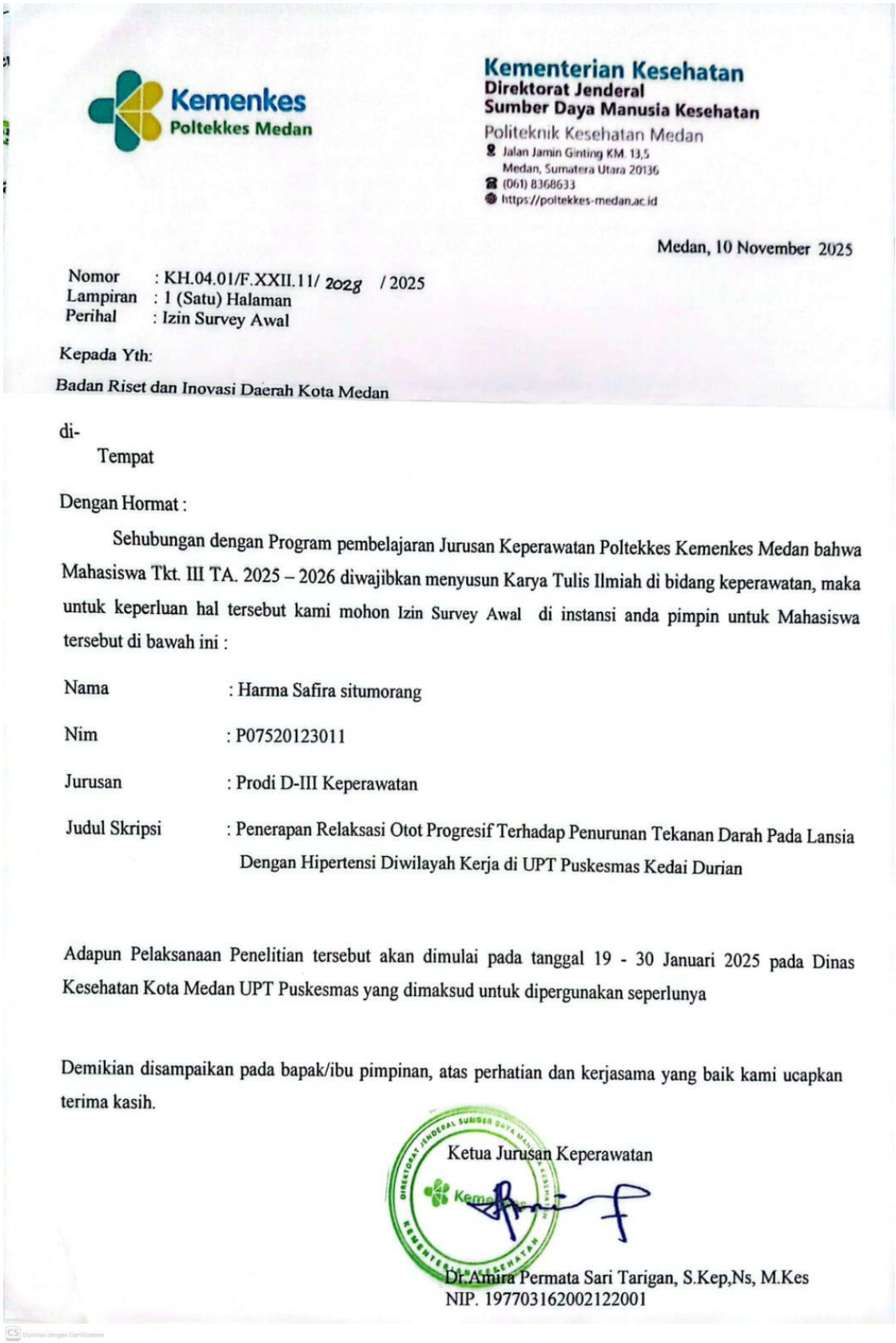
No.	Nama	NIM	Judul
1.	Harma Safira Situmorang	P07520123011	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT Puskesmas Kedai Durian

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

Lampiran 3



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20136
(061) 8368633
https://poltekkes-medan.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Medan

Medan, 10 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/ 2028 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:
Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan
di-
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2025 – 2026 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 :

Nama	: Harma Safira situmorang
Nim	: P07520123011
Jurusan	: Prodi D-III Keperawatan
Judul Skripsi	: Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Diwilayah Kerja di UPT Puskesmas Kedai Durian

Adapun Pelaksanaan Penelitian tersebut akan dimulai pada tanggal 19 - 30 Januari 2025 pada Dinas Kesehatan Kota Medan UPT Puskesmas yang dimaksud untuk dipergunakan seperlunya

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

Lampiran 4

PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH
Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
Laman https://brida.medan.go.id, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN PRA RISET

Nomor : 000.9/4529

DASAR : 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan.
2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.

MENIMBANG : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KH.04.01/F.XXII.11/2028/2025 Tanggal 10 November 2025 Perihal Izin Survei Awal.

NAMA	:	**Harma Safira Situmorang**
NIM	:	P07520123011
PROGRAM STUDI	:	DIII - Keperawatan
JUDUL	:	**"Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja di UPT Puskesmas Kedai Durian"**
LOKASI	:	1. Dinas Kesehatan Kota Medan, 2. UPT Puskesmas Kedai Durian Kota Medan
LAMANYA	:	3 (tiga) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	:	Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Melakukan Pra Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Pra Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Pra Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Pra Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. **Hasil Pra Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Pra Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id).**
5. Surat Keterangan Pra Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Pra Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 13 November 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

Benny Iskandar, ST, MT
Pembina Utama Muda (IVc)
NIP 197404292000031008

Tembusan :
1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Johor Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Kedai Durian Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.

Balai Besar Sertifikasi Elektronik
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan **sertifikat elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 *"Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetakannya merupakan alat bukti hukum yang sah."*

Lampiran 5

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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.3854/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Harma Safira Situmorang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPT Puskesmas Kedai Durian"

"Application of Progressive Muscle Relaxation to Reduce Blood Pressure in Elderly with Hypertension at the Kedai Durian Community 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 Concent, 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 09 September 2026 sampai dengan tanggal 09 September 2027.

This declaration of ethics applies during the period September 09, 2026 until September 09, 2027.

September 09, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 6

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Harma Safira Situmorang

Usia : 65 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMA

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Kedai Durian". 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, 25 April 2026



Harma safira situmorang

Lampiran 7

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI
SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny J
Usia : 60 tahun
Jenis kelamin : Perempuan
Pendidikan : SMA

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Kedai Durian". 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, 25 April 2026

(Juniati)

Lampiran 8

SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN DALAM PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny I

Usia : 65 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Pendidikan : SMA

Setelah membaca surat permohonan dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Puskesmas Kedai Durian". 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, 1 April 2026

(Intan)

Lampiran 9

Standar Operasional prosedur (SOP) Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Hipertensi

Kemenkes PoltekkesMedan	Penerapan Relaksasi Otot Progresif
Definisi	Latihan relaksasi otot progresif Didefinisikan sebagai suatu praktik minbody yang melibatkan kontraksi dan relaksasi bertahap pada berbagai kelompok otot. Berbagai kondisi emosional negative, seperti kecemasan, kelelahan, dan gangguan psikomatik, dapat memicurespons stres yang pada akhirnya Menyebabkan ketegangan otot didalam tubuh.
Tujuan	a).Praktik ini efektif dalam mengurangi ketegangan otot, Tingkat kecemasan, nyeri pada leher dan punggung, nyeri pada leher, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung , serta melaju metabolik. b).Mengurangi distrimia jantung, kebutuhan oksigen c).Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dantidak memfokuskan perhatian serta

	relaksasi d).Meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi e).Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres f).Mengatasi insomnia,depresi,hipertensi, g).Membangun emosi positif dari emosi negatif
Refrensi	L. H., & S. T. (2022). *Cara Jitu Atasi aTasi Kejenuhan Kerja Dengan Relaksasi Otot Progresif.* Merjosari Kecamatan Lowokwaru Kota Malang: CV Literasi Nusantara Abadi.

Gambar Gerakan	Langkah-langkah
	Gerakan1 pertama: Gerakan pertama dalam Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot pada tangan. Klien diminta untuk menggenggam tangan kiri hingga membentuk kepalan. Kepalan tersebut kemudian diperkuat secara bertahap sambil merasakan sensasi keteganganya muncul pada otot.Setelah itu,kepalanya dilepaskan,dan klien diarahkan untuk merasakan kondisi relaksasi selama kurang lebih 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan sebanyak dua kali agar klien dapat mengenalî serta membedakan sensasi antara kondisi otot yang tegang dan keadaan relaksasi yang dialami. Prosedur yang sama selanjutnya dilakukanpada tangan kanan.
	Gerakan2: Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot pada bagian belakang tangan. Kedua lengan ditekuk ke arah belakang pada bagian pergelangan tangan sehingga menimbulkan ketegangan pada otot-otot di bagian belakang tangan serta lengan bawah. Pada saat melakukan Gerakan tersebut, posisi jari-jari diarahkan menghadap ke atas atau ke arah langit-langit. Gerakan yang bertujuan melatih otot-otot pada bagian depan dan belakang tangan tersebut dapat dilihat pada.

	Gerakan 3:Latihan ini bertujuan untuk melatih otot bisep, yaitu otot besar yang terletak pada bagian atas pangkal lengan.Pada tahap ini, kedua tangan digenggam hingga membentuk kepalan. Selanjutnya, kepalan tersebut diangkat atau ditekuk ke arah bahu sehingga menimbulkan ketegangan pada otot bisep.
	Gerakan ke 4:Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot bahu agar menjadi lebih rileks dan mengendur. Pada tahap ini, kedua bahu diangkat setinggi mungkin seolah-olah hendak menyentuh kedua telinga. Selama melakukan gerakan tersebut, perhatian difokuskan pada area bahu dan leher untuk merasakan sensasi ketegangan yang kemudian diikuti dengan pelepasan atau relaksasi otot.
	Gerakan ke 5 dan 6: Gerakkan Otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan Gerakan mata.

	Gerakan ke 7 :Latihan ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan pada otot-otot rahang. Gerakan dilakukan dengan cara mengatupkan rahang, kemudian diikuti dengan menggigit gigi secara perlahan sehingga menimbulkan sensasi ketegangan pada area otot di sekitar rahang.
	Gerakan ke 8 :Latihan ini bertujuan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar area mulut. Gerakan dilakukan dengan memoncongkanbibir sekuat mungkin sehingga menimbulkan sensasi ketegangan pada otot-otot di sekitar mulut.
	Gerakan ke 9:Gerakan ini diawali dengan melatih otot-otot pada bagian belakang leher, kemudian dilanjutkan dengan otot-otot pada bagian depan leher. Kepala diletakkan dalam posisi yang nyaman sehingga dapat beristirahat dengan baik. Selanjutnya, kepala ditekan ke arah permukaan sandaran atau bantalan kursi sehingga timbul sensasi ketegangan pada bagian belakang leher dan punggung atas

	Gerakanke10:Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot pada bagian depan leher. Gerakan dilakukan dengan cara menundukkan kepala ke arah depan dan mendekatkan dagu hingga menyentuh atau mendekati dada, sehingga timbul sensasi ketegangan pada area leher bagian depan.
	Gerakan ke 11 : Latihan ini bertujuan untuk melatih otot-otot pada bagian punggung. Gerakan dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, kemudian melengkungkan punggungsertamembusungk andadahinggamenimbulkanketeganganpada otot. Posisi tegang tersebut dipertahankan selamakuranglebih10detik,kemudian diikuti dengan proses relaksasi. Pada saat relaksasi, tubuh dikembalikan ke posisi semula dengan bersandar kembali pada kursi.
	Gerakanke12:Latihaninibertujuanuntuk melemaskan otot-otot pada bagian dada. Gerakan dilakukan dengan menarik napas dalam secara perlahan untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak mungkin. Napas tersebut ditahan selama beberapa saat sambil merasakan sensasi ketegangan padaareadada hingga menjalar ke bagian perut, kemudian napas dilepaskan secara perlahan. Setelah ketegangan dilepaskan, individu dianjurkan untuk kembali melakukan pernapasan secara normaldenganperasaanlebihlega.Latihanini diulangi satu kali lagi agar individu dapat merasakanperbedaanantarakondisiototyang tegangdankeadaanrelaks

	Gerakan ke 13:Ditujukan untuk melatih otot Perut tarik dengan kuat perut kedalam tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi seperti gerakan awal perut ini
	Gerkan ke 14:Latihan ini bertujuan untuk Melatih otot-otot pada bagian kaki,khususnya otot paha dan betis.Gerakan dilakukan dengan meluruskan kedua telapak kaki hingga menimbulkan ketegangan pada otot paha. Selanjutnya, lutut dikunci atau diluruskan sepenuhnya sehingga ketegangan berpindah ke otot betis.Posisi tegang tersebut dipertahankan selama kurang lebih 10 detik, kemudian dilepaskan hingga otot Kembali dalam keadaan relaks.Setiap Gerakan dilakukan sebanyak dua kali pengulangan.

Lampiran 10

Lembar Observasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP)

A. Data Responden

- Nama(insial) :Ny J
- Umur :60Tahun
- Jeniskelamin :Perempuan
- Alamat :Jln Gang Abadi Medan Johor
- Hari/tanggal mulai :sabtu 25 april 2026

B. PengukuranTekananDarah (Pre&posttest)

- Alat ukur:tensi meter yang jigital

Waktu intervensi	Jam pelaksana	TD sebelum (mmHg)	TD sesudah (mmHg)
Pertemuan1 Sabtu 25 april 2026	09.15 wib	150/90	140/85
Pertemuanke2 Minggu 26 april 2026	09.15 wib	148/88	136/84
Pertemuanke3 Senin 27 april 2026	09.15 wib	146/86	132/82
Pertemuanke4 Selasa 28 april 2026	09.15 wib	144/84	128/80
Pertemuanke5 Rabu 29 april 2026	09.15 wib	140/82	124/76
Pertemuanke6 Kamis 30 april 2026	09.15 wib	138/80	122/74

Lampiran 11

Lembar Observasi Penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) DataResponden

- Nama(insial) :Ny I
- Umur :65 Tahun
- Jeniskelamin :Perempuan
- Alamat :Jln Suka cerdas Medan Johor
- Hari/tanggal mulai :sabtu1mei2026

B. Pengukuran Tekanan Darah (Pre & posttest)

- Alatukur:tensi meter yang jigital

Waktu intervensi	Jam pelaksana	Td sebelum (mmHg	Td sesudah (mmHg)
Pertemuan1 Jumat 1 mei 2026	09.15 wib	170/100	160/90
Pertemuanke2 Sabtu 2 mei 2026	09.15 wib	168/95	155/85
Pertemuanke3 Minggu 3 mei 2026	09.15 wib	165/90	150/80
Pertemuanke4 Senin 4 mei 2026	09.15 wib	160/90	145/80
Pertemuanke5 Selasa 5 mei 2026	09.15 wib	155/85	140/75
Pertemuanke6 Rabu 6 mei 2026	09.15 wib	150/80	130/70

Lampiran 12

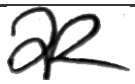
Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Judul KTI : Penerapan Relaksasi Otot Progresi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia dengan hipertensi

Nama Mahasiswa : Harma safira situmorang

Nomor Induk Mahasiswa : P07520123011

Namapembimbing : Surita Brginting SKM.M.kes

NO	Tanggal	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing
1	11 mei 2026	Bimbingan bab 4		
2	12 mei 2026	Bimbingan bab 4		
3	13mei2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
4	18 mei 2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
5	19mei2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
6	20mei2026	Bimbinganbab 4 dan 5		
7	21mei2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
8	22 mei2026	Bimbingan bab 5		
9	22 mei 2026	Acc bab 4 dan 5		

Medan 26 Mei 2026
Mengetahui
Ketua Prodi D III
Keperawatan Medan

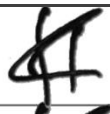
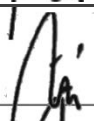
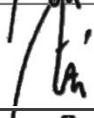
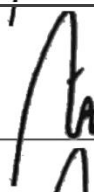
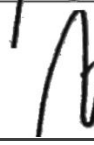


Masnila. S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd
NIP.197011301993032013

Lampiran 13

Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Judul KTI : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
Nama Mahasiswa : Harma Safira Situmorang
Nomor Induk Mahasiswa: P0752012301 L
Nama Pembimbing :Tinah,Skm,M.Kes

NO	Tanggal	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing pendamping
1	13 mei 2026	Bimbingan bab 4		
2	18 mei 2026	Bimbingan bab 4		
3	20 mei 2026	Bimbingan bab 4 dan 5		
4	19 mei 2026	Bimbingan bab 5		
5	22 mei 2026	Acc bab 4 dan 5		

Medan 26 Mei 2026 Mengetahui

Ketua prodi D-III
keperawatan medan



Masnila. S.Pd.S.Kep.Ns.M.Pd
NIP.197011301993032013

Lampiran 14

Dokumentasi responden 1

(Ny,J)

Pertemuan pertama





Pertemuan tiga



Pertemuan lima



Pertemuan Enam

Pertemuan kedua

Pertemuan empat



Lampiran 15

Lampiran 11 Dokumentasi responden Responden (Ny. I)

Pertemuan pertama



Pertemuan ke kedua



Pertemuan ketiga



Pertemuan keempat





