DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing.*

Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. EBiomedik, *10*(1), 42–49.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia. Kementerian Kesehatan, 1–2.

Holis, W., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Efektivitas relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap kecemasan: Sistematic review. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 62–70.

Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. *18*(7), 917–924.

Istiqomah, I. N., Suhariyanti, E., Syafridawita, Y., Setyaningsih, W., Indarti, E. T.,& Alfira, N. (t.t.). Hipertensi: Pendekatan holistik berbasis bukti untuk petani dan lansia. Indonesia: Optimal Publishing.

Putra, Y. A., Amri, N., Keperawatan, A., Insani, B., & Sungai, S. (2025). Hipertensi adalah penyakit yang berhubungan dengan. 242–249.

Pradono, J., Sulistyowati, T., & dkk. (2020). Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Raziansyah, M. S. (2022). Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat , *10*, 1–7.

Kementerian Kesehatan RI. (2025). Profil RSU Haji Medan. RS Online. Diakses dari: https://sirs.kemkes.go.id

Saleh,Muhammad,Lalu. 2023, Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC. Yogyakarta: DEEPULISH DIGITAL.

Sari, K. W., & Kurniawati, T. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi:*Literature Review*. Urecol, 7, 408–414.

Samsara, A. (n.d.). kecemasan & serangan panik. 0–39.

Setyaningsih, R., & dkk. (2022). Kecemasan: Cara Mengelola dan Mengatasinya. Jakarta: KBM Indonesia.

Sigit, U., & Winarti, R. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, *7*(1), 56–65.

Sriwahyuni, S., Darmawan, S., Ayumar, A., & Kasma, A. Y. (2023). Perawatan degeneratif dengan hipertensi. Purbalingga: Eureka Media Aksara

Tarumingkeng c,Rudy. (2025).Tentang Hamilton Rating Scale.Bogor,Indonesia: Rudict e-Press

Trilestari, Y., Lannsari, & Shifa, N. A. (2025). Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Kiwi RSUD Cengkareng Tahun 2024. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, *2*(3), 3109–3118.

WHO. (2024). World Health Organization.

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama lengkap : Tn D

Alamat : Jl. Lemasa

Setelah membaca dengan seksama, mengerti dan nemahami penjelasan informasi yang diberikan dari penelitian, maka saya bersedia ikurnim berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oloh Ester Claudia Hotmauli,Manalu dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Runsah Sakit Umum Haji Medan. Saya bersedia memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesunggulnya. Demikianlah pernyataan persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam sedang paksaan siapapun serta untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden

(.. Davin Ota .....)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibaweh ini

Nama lengkap : Tn. S

Alamat : Jl. bersama 66. Dare

Setelah membaca dengan seksama, mengerti dan memahami informasi yang diberikan dari penelitian, maka saya bersedia ikut berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Ester Claudia Hotmauli Manalu dengen judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Haji Medan. Saya bersedia memberikan informasi yang dibutulikan dalam penelitian sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya.

Demikianlah pernyataan persetujuan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dalam sedang paksaan siapapun serta untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Responden

(Syahrifuddin)

Lampiran 2 SOP Relaksasi Otot Progresif

No	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	RELAKSASI OTOT PROGRESIF
1.	Defenisi	Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relasksasi otot tertentu.
2.	Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negative
3.	Indikasi	Penderita Hipertensi yang mengalami masalah kecemasan
4.	Kontraindikasi	Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan. Pasien yang mengalami perawatan tirah baring (bed rest), penyakit jantung berat/akut,gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea
5.	Alat dan Bahan	1. Kursi atau Kasur 2. Jam Tangan
6.	Prosedur pelaksanaan	**I. Tahap Pra-Interaksi** 1. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk laithan relaksasi otot progresif 2. Mencuci tangan 3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi **II.Tahap Orientasi** 1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga

		3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan **III.Tahap Kerja** 1. Mencuci tangan 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri 3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan 4. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat. **Gerakan 1 :** Ditujukan untuk melatih otot tangan a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam hitungan 10 detik. e. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali dalam hitungan 10 detik sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.

		f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan. **Gerakan 2 :** Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relakskan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi. **Gerakan 3 :** Ditujukan untuk melatih otot biseps dan trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). a. Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku tahan dan kemudian rilekskan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi. **Gerakan 4:** Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga. b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan

		mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas. **Gerakan 5 :** Ditujukan untuk melemaskan otot dahi a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. **Gerakan 6 :** Bertujuan melemaskan otot mata a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. **Gerakan 7 :** Ditujukan melemaskan otot rahang a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. b. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi. **Gerakan 8 :** Bertujuan mengendurkan otot otot sekita mulut

		a. Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut. b. Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan keteganggan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. **Gerakan 9 :** Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas. d. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. **Gerakan 10 :** Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan a. Membawa atau menundukan kepala ke muka b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka c. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot

		leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. d. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. **Gerakan 11 :** Ditujukan untuk melatih otot punggung a. Angkat tubuh dari sandaran kursi b. Punggung dilengkungkan c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks. d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. e. Saat tubuh akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. f. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. **Gerakan 12 :** Ditujukan untuk melemaskan otot dada a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya b. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut c. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega d. Ulangi sekali lagi , sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. e. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

		Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot otot perut a. Tarik nafas kuat perut ke dalam b. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. c. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi. **Gerakan 14 -15 :** Yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang b. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangann otot paha pindah ke otot-otot betis c. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali. d. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali e. Saat kaki hendak kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks. 2. Bereskan alat 3. Cuci tangan **IV. Tahap Terminasi** 1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien 2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit 3. Mendokumentasikan

Lampiran 3 Lembar Kuesioner Kecemasan

HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)

I.Identitas Responden :

Inisial :

Umur :

Petunjuk :

Berilah tanda silang (X) pada kolom nilai angka (score)

0 : Tidak ada 1 : Ringan 2 : Sedang 3 : Berat 4 : Sangat Berat

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	**Mood Cemas** (takut, tegang, khawatir)					
2.	**Ketegangan** (sulit relaks, mudah terkejut)					
3.	**Ketakutan** (takut kegelapan, keramaian)					
4.	**Insomnia** (susah tidur, sering terbangun)					
5.	**Kognitif** (sulit konsentrasi, pikiran negative)					
6.	**Depresi** (menangis, kehilangan minat)					
7.	**Muskular** (nyeri, ketegangan otot)					
8.	**Sensorik** (gangguan visual/auditori)					
9.	**Kardiovaskular** (palpitasi, nyeri dada)					
10.	**Respiratori** (sesak napas)					
11.	**Gastrointestinal** (mual, gangguan pencernaan)					
12.	**Genito-uriner** (gangguan seksual, sering kencing)					
13.	**Autonomik** (berkeringat, pusing)					
14.	**Perilaku** (gelisah, tidak bisa diam)					
Total skor						

Keterangan

0–17 Kecemasan Ringan (Mild Anxiety)

18–24 Kecemasan Sedang (Moderate Anxiety)

25–30 Kecemasan Berat (Severe Anxiety)

>30 Kecemasan Sangat Berat (Very Severe)

Lampiran 4 Lembar Observasi Kecemasan

Tabel observasi kusioner HARS responden 1 (Tn.S)

Hari	HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)														
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Total
1	2	1	0	3	2	1	2	2	2	0	0	2	2	3	22
2	2	1	0	3	2	1	2	2	1	0	0	2	2	3	21
3	1	1	0	3	2	1	2	2	1	0	0	2	2	3	20
4	1	1	0	2	2	1	2	2	1	0	0	2	2	3	19
5	1	1	0	2	2	1	2	2	1	0	0	2	2	2	18
6	1	1	0	2	2	1	2	2	1	0	0	2	1	1	16
7	1	1	0	1	2	1	2	2	1	0	0	2	1	1	15

Tabel observasi kusioner HARS responden 2 (Tn.D)

Hari	HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY (HARS)														
	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5	Item 6	Item 7	Item 8	Item 9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Total
1	3	1	0	3	2	0	2	2	3	0	2	1	2	2	23
2	2	1	0	3	2	0	2	2	3	0	2	1	2	2	22
3	2	1	0	3	2	0	2	2	2	0	2	1	2	2	21
4	2	1	0	2	2	0	2	2	2	0	2	1	2	2	20
5	2	1	0	2	2	0	2	2	1	0	2	1	2	2	19
6	2	1	0	1	2	0	1	2	1	0	2	1	2	2	16
7	2	1	0	1	2	0	1	2	1	0	2	1	1	1	14

Lampiran 5 Lembar Observasi Penilaian Kecemasan Dan TD

Tabel observasi penilain skor HARS dan Tekanan Darah

Hari	Responden	Skor HARS		Tekanan Darah	
		Sebelum	**Sesudah**	**Sebelum**	**Sesudah**
1 Rabu, 24 Juni 2026	**Tn.S**	23 (Sedang)	22 (Sedang)	168/108 mmHg (Sedang)	160/100 mmHg (Sedang)
	Tn.D	24 (Sedang)	23 (Sedang)	165/90 mmHg (Sedang)	158/88 mmHg (Ringan)
2 Kamis, 25 Juni 2026	**Tn.S**	22 (Sedang)	21 (Sedang)	165/100 mmHg (Sedang)	155/95 mmHg (Ringan)
	Tn.D	23 (Sedang)	22 (Sedang)	155/88 mmHg (Ringan)	152/86 mmHg (Ringan)
3 Jumat, 26 Juni 2026	**Tn.S**	21 (Sedang)	20 (Sedang)	156/95 mmHg (Ringan)	150/92 mmHg (Ringan)
	Tn.D	22 (Sedang)	21 (Sedang)	154/86 mmHg (Ringan)	150/85 mmHg (Ringan)
4 Sabtu, 27 Juni 2026	**Tn.S**	20 (Sedang)	19 (Sedang)	155/92 mmHg (Ringan)	150/90 mmHg (Ringan)
	Tn.D	21 (Sedang)	20 (Sedang)	148/85 mmHg (Ringan)	143/82 mmHg (Ringan)
5 Minggu, 28 Juni 2026	**Tn.S**	19 (Sedang)	18 (Sedang)	148/90 mmHg (Ringan)	145/85 mmHg (Ringan)
	Tn.D	20 (Sedang)	19 (Sedang)	145/82 mmHg (Ringan)	140/80 mmHg (Ringan)
6 Senin 29 Juni 2026	**Tn.S**	18 (Sedang)	16 (Ringan)	140/85 mmHg (Ringan)	136/82 mmHg (Normal tinggi)
	Tn.D	19 (Sedang)	16 (Ringan)	138/80 mmHg (Normal tinggi)	135/78 mmHg (Normal tinggi)
7 Selasa 30 Juni 2026	**Tn.S**	16 (Ringan)	15 (Ringan)	136/82 mmHg (Normal tinggi)	132/78 mmHg (Normal tinggi)
	Tn.D	16 (Ringan)	14 (Ringan)	134/78 mmHg (Normal tinggi)	130/76 mmHg (Normal tinggi)

Lampiran 6 Lembar Observasi Selisih Skor

Tabel Observasi Selisih Skor HARS dan Tekanan Darah

Hari	Responden	Selisih skor HARS	Rata rata selisih HARS	Selisih Tekanan Darah (mmHg)	Rata-rata Selisih TD
1	Tn.S	1	1.0	S:8 D:8	8.0
	Tn.D	1		S:7 D:2	4.5
2	Tn.S	1	1.0	S:10 D:5	7.5
	Tn.D	1		S:3 D:2	2.5
3	Tn.S	1	1.0	S:6 D:3	4.5
	Tn.D	1		S:4 D:1	2.5
4	Tn.S	1	1.0	S:5 D:2	3.5
	Tn.D	1		S:5 D:3	4.0
5	Tn.S	1	1.0	S:3 D:5	4.0
	Tn.D	1		S:5 D:2	3.5
6	Tn.S	2	2.5	S:4 D:3	3.5
	Tn.D	3		S:3 D:2	2.5
7	Tn.S	1	1.5	S:4 D:4	4.0
	Tn.D	2		S:4 D:2	3.5

Lampiran 7 Surat Izin Survey Awal



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, 07 November 2025

Nomor : KH.04.01/F.XXII.11/2660 / 2025
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Survey Awal

Kepada Yth:

Direktur RSU Haji 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 :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ester Claudia Hotmauli Manalu	P07520123009	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Tehadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

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

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8 Surat Balasan Survey Awal

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
UPTD KHUSUS
RUMAH SAKIT UMUM HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Deli Serdang, Kode Pos 20371
Telepon (061) 6619520
Email : rshajimedan@gmail.com, Website : https://rsuhajimedan.sumutprov.go.id/

Medan, 01 Desember 2025

Nomor : 573/PSDM/RSUHM/XII/2025
Lamp : –
Hal. : Izin Survei Awal

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat/nota dinas Saudara/i Nomor: KH.04.01/F.XXII.12/2016.a/2025 tanggal 07 November 2025 tentang Izin Survei Awal Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di UPTD Khusus Rumah Sakit Umum Haji Medan, a.n :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Ester Claudia Hotmauli Manalu	P07520123009	Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Masalah Kecemasan pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami dapat menyetujui dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD. Khusus RSU. Haji Medan

dr. AFRIDHA ARWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 9 Lembar Surat Etichal Clereance

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.01.26.2997/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2026

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

Peneliti utama : Ester Claudia Hotmauli Manalu
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Haji Medan"

"The Implementation of Progressive Muscle Relaxation for Anxiety Issues in Hypertensive Patients at Haji General Hospital Medan"

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 29 Juni 2026 sampai dengan tanggal 29 Juni 2027.

This declaration of ethics applies during the period June 29, 2026 until June 29, 2027.

June 29, 2026
Chairperson,

Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 10 Lembar Surat Izin Penelitian

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politikenik Kesehatan Medan
Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan Ungaran, Deli Serdang 2031
Telp 18869917
Emperniayatan@Poltekkes-mk.ac.id

Medan, 07 April 2026

Nemor : KH.04.01/F.XXII.11/581.a /2026
Lampiran : 1 (Satu) Halaman
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:

Direktur RSU Haji Medan

di:
Tempat

Dengan Hormat :

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt III T.A. 2025 – 2026 diwaljbkan menyusun Karya Tulis Il-miah di biding keperawatan, maka unuk kepeeluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpinan untuk Mahasisiwa tersebut di baweh ini:

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Ester Claudia Hotmauli Manalu	P07520123009	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi RSU Haji Medan

Demikian disampaikan poda bapat//ibu prinpian, ataa perhatian dan kerjastma yeng baik kami ucapkan terima kasih.

Dewia Jurusan Keperawatan

Novi Arita Pemstar Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP: 19710316200002122001

Lampiran 11 Lembar Surat Balasan Izin Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS KESEHATAN
UPTD KHUSUS RSU HAJI MEDAN
Jalan Rumah Sakit H. Nomor 47, Del Serdang, Keli Serdang, 20371
Telp. (061) 6619520, Email: rsuhajimedan.sumutprov.go.id
Website: rsuhajimedan.sumutprov.go.id

Nomor : 354/PSDM/RSUHM/VI/2026
Lamp : –
Hal. : Izin Penelitian

Medan, 30 Juni 2026

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Medan
di,-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Menindak lanjuti surat/nota dinas Saudara/i Nomor: KH.04.01/F-XXII.11/581.a/2026 tanggal 07 April 2026 tentang Izin Penelitian Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan di UPTD Khusus Rumah Sakit Umum Haji Medan, an :

No	Nama	NIM	Judul
1.	Ester Claudia Hotmauli Manalu	P07520123009	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di RSU Haji Medan

Bersama ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami samoniya rejakutuju kami dilaksanakan kegiatan tersebut, semoga dapat dilaksanakan dengan baik.

Wassalam,
Ka. Bagian PSDM
UPTD Khusus RSU. Haji Medan

drg. AFRIDHA ABWI
NIP. 19770403 200604 2 012

Lampiran 12 Dokumentasi

hari	Responden I	Responden II
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Lampiran 13 Lembar Konsultasi Bimbingan

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Relaksasi Otot Pogresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Nama Mahasiswa : Ester Candia Hotmauli Manalu

Nomor Induk Mahasiswa : P07520123009

Nama Pembimbing : Agustina Boru Gultom S.Kp,M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	30 November 2025	Pengajuan judul		
2	03 Desember 2025	Konsultasi BAB I		
3	16 Desember 2025	Konsultasi BAB I		
4	12 Januari 2026	Kasi BAB 1 - 2		
5	15 Januari 2026	BAB 1-3 ACC		
6	29 Januari 2026	acc ujian proposal		
7	02-07-2026	Bimbingan bab IV		
8	07-07-2026	Bimbing bab IV		
9	08-07-2026	-u -W		
10	09-07-2026	BAB V - lampiran		
11	10-07-202	acc ujian KTI		
12				
13				

Medan, 15 Juli 2026

Mengetahui
Ketua Prodi DIII

Masnila Siregar S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032001

LEMBAR KONSULTASI

BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Relaksasi Otot Pogresif Terhadap Masalah Kecemasan Pada Pasien Hipertensi

Nama Mahasiswa : Ester Caudia Hotmauli Manalu

Nomor Induk Mahasiswa : P07520123009

Nama Pembimbing : Sulastri GF Tambunan S.Kep,Ns,M.Kep

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	03 Desember 2025	Revisi Bab I penulisan		
2	16 Desember 2025	Revisi Bab I penulisan		
3	12 Januari 2026	Revisi Bab I, II penulisan		
4	13 Januari 2026	Revisi Bab I, II, III penulisan		
5	15 Januari 2026	Revisi Bab I, II, III penulisan.		
6	22 Jan 2026	ACC sempro		
7	02-07-2026	Bimbingan penulisan		
8	03-07-2026	Revisi bab 4		
9	06-07-2026	Revisi bab 4, 5		
10	07-07-2026	Revisi penulisan bab 4, 5		
11	08-07-2026	Revisi penulisan bab 4, 5		

12	09-07-2026	Revisi bab 5		
13	10-07-2026	ACC ujian tertutup		

Medan 15 Juli 2026

Mengetahui
Ketua Prodi DIII

Masnila Siregar S.Kep,Ns,M.Pd
NIP.197011301993032001

Lampiran 14 Hasil Turnitin

Cek Turnitin

KARYA TULIS ILMIAH ESTER CH MANALU done

Turnitin 2026

Document Details

Submission ID
trn:oid:::13286:154204442

Submission Date
Oct 10, 2026, 2:42 PM GMT+7

Download Date
Oct 10, 2026, 2:46 PM GMT+7

File Name
KARYA TULIS ILMIAH ESTER CH MANALU done.docx

File Size
12.6 MB

92 Pages

12,584 Words

81,209 Characters

turnitin Page 1 of 99 - Cover Page Submission ID trn:oid:::13286:154204442

16% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

6% Internet sources
4% Publications
16% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

6% Internet sources
4% Publications
16% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Student papers	LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-07-09 — 2%
2	Internet	star.mpae.gwdg.de — 2%
3	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-20 — <1%
4	Student papers	STIKES Hang Tuah Surabaya on 2026-06-08 — <1%
5	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-24 — <1%
6	Internet	wisuda.unissula.ac.id — <1%
7	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-08-29 — <1%
8	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-09-01 — <1%
9	Internet	planck.phys.virginia.edu — <1%
10	Internet	arcabc.ca — <1%
11	Student papers	University of Oklahoma on 2020-10-20 — <1%

12 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-08-01 <1%

13 Student papers
University of Wollongong on 2024-02-02 <1%

14 Internet
digilib.uinsby.ac.id <1%

15 Student papers
Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo on 2026-09-09 <1%

16 Internet
ia601601.us.archive.org <1%

17 Student papers
LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-07-29 <1%

18 Internet
repo.poltekkes-medan.ac.id <1%

19 Student papers
Universitas Muslim Indonesia on 2025-08-07 <1%

20 Internet
repository.upstegal.ac.id <1%

21 Internet
etd.iain-padangsidimpuan.ac.id <1%

22 Student papers
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II on 2021-10-14 <1%

23 Student papers
LL Dikti IX Turnitin Consortium on 2026-07-09 <1%

24 Student papers
Universitas Nasional on 2022-02-06 <1%

25 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-08 <1%

26 Student papers
LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part V on 2025-08-07 <1%

27 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-06-16 <1%

28 Student papers
Universitas Sumatera Utara on 2026-10-01 <1%

29 Student papers
Universitas Jenderal Soedirman on 2024-01-02 <1%

30 Student papers
University of Wollongong on 2024-02-03 <1%

31 Internet
repository.poltekkes-medan.ac.id <1%

32 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-09 <1%

33 Student papers
Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan on 2025-10-22 <1%

34 Student papers
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara on 2021-11-23 <1%

35 Student papers
Universitas Kusuma Husada Surakarta on 2026-07-07 <1%

36 Student papers
HITEC University, Taxila on 2026-07-28 <1%

37 Student papers
Purdue University on 2022-06-01 <1%

38 Student papers
Universitas Sebelas Maret on 2023-11-21 <1%

39 Student papers
Konsorsium PTS Batch 5 on 2026-06-26 <1%

40	Student papers	
Babes-Bolyai University on 2024-08-19		<1%
41	Student papers	
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara on 2021-03-28		<1%
42	Student papers	
Universitas Muslim Indonesia on 2025-09-08		<1%
43	Student papers	
Universitas Nasional on 2022-01-31		<1%
44	Internet	
repository.uin-suska.ac.id		<1%
45	Student papers	
Universitas Sumatera Utara on 2022-07-25		<1%
46	Student papers	
Universitas Sumatera Utara on 2023-08-03		<1%
47	Student papers	
Universitas Esa Unggul on 2022-04-08		<1%
48	Internet	
jdih.jatengprov.go.id		<1%
49	Internet	
mirrors.aggregate.org		<1%
50	Student papers	
Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur on 2022-01-03		<1%
51	Student papers	
Linfield Christian School on 2021-09-11		<1%
52	Student papers	
Universitas Bung Hatta on 2022-01-13		<1%
53	Student papers	
Universitas Nasional on 2022-03-16		<1%