

Lampiran 1

SOP TERAPI RELAKASASI OTOT PROGRESIF

No	Kemampuan yang dinilai	Dilakukan	
		Ya	Tidak
A	Persiapan		
1	Menyiapkan peralatan yang digunakan : kursi dengan sandaran,		
2	Mengambil posisi yang nyaman dengan duduk di kursi		
B	Pelaksanaan		
1	Peneliti menyiapkan ruangan yang akan digunakan		
2	Peneliti memastikan sirkulasi ruangan baik		
3	Peneliti mempersilahkan pasien masuk untuk memulai terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR)		
Sesi satu pelaksanaan teknik relaksasi yang meliputi dahi, mata, rahang, mulut, leher dimana masing-masing gerakan dilakukan sebanyak 2 kali.			
1	Mengerutkan dahi dan alis sekencangkencangnya hingga kulit terasa mengerut kemudian dilemaskan perlahan-lahan hingga 10 detik dan ulangi kembali sekali lagi.		
2	Memejamkan sekuat-kuatnya hingga ketegangan otot-otot di daerah mata dirasakan menegang. Lemaskan perlahan – lahan hingga 10 detik dan ulangi kembali sekali lagi.		
3	Mengatupkan mulut sambil merapatkan gigi sekuat- kuatnya sehingga pasien merasakan ketegangan di sekitar otot–otot rahang. Lemaskan perlahan-lahan sampai 10 detik dan ulangi sekali lagi		
4	Moncongkan bibir sekuat- kuatnya ke depan hingga terasa ketegangan di otot–otot daerah bibir. Lemaskan mulut dan bibir perlahan – lahan selama 10 detik kemudian lakukan sekali lagi.		
5	Menekankan kepala kearah punggung sedemikian rupa sehingga terasa tegang pada otot leher bagian belakang. Lemaskan leher perlahan-lahan selama 10 detik dan ulangi sekali lagi		
6	Menekukkan dagu hingga menyentuh dada hingga merasakan ketegangan otot di daerah leher bagian depan. Lemaskan perlahan-lahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi		
Sesi dua pelaksanaan teknik relaksasi meliputi tangan, lengan dan bahu serta masing-masing gerakan dilakukan sebanyak dua kali.			
7	Menggengam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Selanjutnya mengepalkan sekuat-kuatnya otot-otot tangan hingga merasakan		

	ketegangan otot-otot daerah tangan. Relaksasikan otot dengan cara membuka perlahan-lahan kepalan tangan selama 10 detik. Lakukan sebanyak dua kali pada masing-masing tangan.		
8	Menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan-lahan hingga terasa ketegangan pada otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lemaskan perlahan-lahan hingga 10 detik dan lakukan sekali lagi		
9	Menggengam kedua tangan hingga menjadi kepalan dan membawa kepalan tersebut ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan perlahan-lahan selama 10 detik dan lakukan sekali lagi.		
10	Mengangkat kedua bahu ke arah telinga setinggitingginya. Lemaskan atau turunkan kedua bahu secara perlahan-lahan hingga 10 detik dan lakukan sekali lagi.		
Sesi tiga pelaksanaan teknik relaksasi yang meliputi punggung, dada, perut, tungkai dan kaki dimana masing-masing gerakan dilakukan sebanyak dua kali			
11	mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada dan pertahankan selama 10 detik lalu lemaskan perlahan-lahan. Lakukan gerakan sekali lagi		
12	Menarik nafas dalam sedalam-dalamnya dan tahan beberapa saat sambil merasakan ketegangan pada bagian dada dan daerah perut. Hembuskan nafas perlahan-lahan melalui bibir . Lakukan gerakan ini sekali lagi		
13	Menarik perut ke arah dalam sekuat-kuatnya. Tahan selama 10 detik hingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perlahan-lahan hingga 10 detik dan lakukan sekali lagi.		
14	Meluruskan kedua telapak kaki selama 10 detik hingga terasa tegang pada daerah paha. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik, lakukan sekali lagi. Kemudian gerakan selanjutnya dengan cara menarik kedua telapak kaki ke arah dalam sekuat-kuatnya hingga pasien merasakan ketegangan di kedua betis selama 10 detik. Lemaskan kedua kaki secara perlahan-lahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.		
C	Penutup		
15	Merapikan peralatan yang digunakan		
16	Mendokumentasikan kegiatan dalam lembaran evaluasi tindakan PMR		

Lampiran 2

PERMOHONAN MENJADI PERTISIPAN

Kepada Yth :

Partisipan Penelitian

Di

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Rahadi

Nim : 891243061

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners (Tahap Profesi) STIKes YARSI Pontianak.

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Klien Ny. Y Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Puskesmas Padang Tikar

Sehubungan dengan hal tersebut, peneliti mohon kesediaan partisipan untuk dapat berpartisipasi aktif dan menjawab dengan jujur semua pertanyaan, demi suksesnya penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk ilmu pengetahuan dan memenuhi tugas akhir. Peneliti menjamin kerahasiaan data ini, sesuai dengan etika penelitian.

Demikian permohonan ini dibuat, atas kesediaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kubu Raya, 14 Agustus 2025

Peneliti



(EKA RAHADI)

Lampiran 3

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Klien Ny. Y Hipertensi Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Puskesmas Padang Tikar.

Peneliti : Eka Rahadi

Nim : 891243061

Bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam penelitian ini sebagai responden dengan melakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif yang telah disediakan oleh peneliti. Sebelumnya saya telah diberikan penjelasan tujuan Tugas Akhir ini serta peneliti sudah memastikan kerahasiaan data saya. Apabila ada pertanyaan yang diajukan menimbulkan ketidaknyamanan bagi saya, pengambilan data akan dihentikan pada saat ini juga dan saya berhak mengundurkan diri. Demikian persetujuan ini saya buat secara sadar dan sukarela, tanpa ada unsur pemaksaan dari siapapun.

Kubu Raya, 14 Agustus 2025

Responden



(Yuliana)

Lampiran 4



STIKes YARSI PONTIANAK
PRODI PENDIDIKAN PROFES NERS

FORMULIR
PERMOHONAN SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini mengajukan surat permohonan pengambilan data sebagai studi pendahuluan pada tugas akhir yang akan disusun.

Nama mahasiswa : Eka Rahadi
NIM : 891243061
Judul Penelitian : ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN KLIEN NY. Y DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DI PUSKESMAS PADANG TIKAR
Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Padang Tikar
Tertuju : Puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya
Tembusan : 1. Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya
2. Badan Kebangsaan dan Politik Kabupaten Kubu Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian saya ucapkan terima kasih.

Pontianak, 12 Agustus 2025

Mengetahui,
Pembimbing

(Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep)

Mahasiswa

(Eka Rahadi)

Visi : Menjadi Pusat Pendidikan Kesehatan Yang Unggul Dan Islami Pada Tahun 2035



STIKes YARSI PONTIANAK
PRODI PENDIDIKAN PROFES NERS

FORMULIR
PERMOHONAN SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini mengajukan surat permohonan pengambilan data sebagai studi pendahuluan pada tugas akhir yang akan disusun.

Nama mahasiswa : Eka Rahadi
NIM : 891243061
Judul Penelitian : ANALISA ASUHAN KEPERAWATAN KLIEN NY. Y DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DI PUSKESMAS PADANG TIKAR
Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Padang Tikar
Tertuju : Puskesmas Padang Tikar Kabupaten Kubu Raya
Tembusan : 1. Dinas Kesehatan Kabupaten Kubu Raya
2. Badan Kebangsaan dan Politik Kabupaten Kubu Raya

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian saya ucapkan terima kasih.

Pontianak, 12 Agustus 2025

Mengetahui,
Pembimbing

(Ns. Yunita Dwi Anggreini, M. Kep)

Mahasiswa

(Eka Rahadi)

Lampiran 5



PEMERINTAH KABUPATEN KUBU RAYA
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PADANG TIKAR

Jalan Medan seri Desa Padang Tikar Dua, Batu Ampar Kubu Raya 78385
Laman, pkm-padangtikar.kuburayakab.go.id Pos-el, padangtikarpuskesmas@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 000.5.3.1 / 1284 /Pusk-Padang Tikar
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Pengambilan Studi Kasus Pendahuluan

Kepada

Yth: Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Yayasan Rumah Sakit Islam Pontianak

di-
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat tanggal 13 Agustus 2025 perihal permohonan izin studi pendahuluan untuk penyusunan Karya Ilmiah Akhir (KIA) mahasiswa atas nama Eka Rahadi dengan judul " Analisa Asuhan Keperawatan Klien Ny. Y Dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresip Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Puskesmas Padang Tikar" Kami sampaikan beberapa hal:

1. Pada dasarnya kami tidak keberatan, maka kami dapat mengizinkan pelaksanaan studi kasus pendahuluan tersebut ditempat kami
2. Izin melakukan studi pendahuluan diberikan untuk keperluan akademik
3. Waktu pengambilan data harus dilakukan di waktu hari kerja

Demikian surat balasan dari kami, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Padang Tikar, 14 Agustus 2025
Kepala Puskesmas Padang Tikar



Sahri Bahri, A.Md, KG

NIP. 197101011994031012

Lampiran 6

DOKUMENTASI PENELITIAN

