

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., (2019), Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia, *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89.
- Alimansur, M., & Anwar, C., (2013), Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 74 - 81.
- Amelia, D., (2019), Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Akcaya, *Skripsi*, Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak.
- Amigo., Thomas., Aquino., & Erjinyuare., (2017), *Buku Keterampilan Klinis Keperawatan Lansia Dan Keperawatan Keluarga (Gerontology And Family Nursing)*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Aspiani, R. Y., (2014), *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*, EGC, Jakarta.
- Bell, K., Twiggs, J., & Olin, B. R., (2015), *Hypertension: The Sililent Killer: Updated JNC-8 Guideline Recommendations*, Alamabama Pharmacy Association.
- Bunner., & Suddart., (2013), *Buku Ajar Medikal Bedah*, 8<sup>th</sup> edition, EGC, Jakarta.
- Bunner., & Suddart., (2014), *Keperawatan Medikal Bedah*, 12<sup>th</sup> edition, diterjemahkan oleh Eka Annisa Mardalena, EGC, Jakarta.
- Ekarini, N. L. P., Heryanti., & Maryam, R. S., (2019), Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi, *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 10(1), 47.
- Fitrianti, S., & Putri, M. E., (2018), Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Dengan Hipertensi Essensial di Kota Jambi, *Media Karya Kesehatan*, 18(2), 368.
- Gunawan., (2015), *Hipertensi*, Gramedia, Jakarta.
- Istiqomah., & Soesanto, E., (2018), Relaksasi dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang, Prosiding Seminar Nasional Mahasiswa Unimus, Program Studi Keperawatan Fikkes Unimus, Semarang.
- J, Harsismanto., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A., (2020), Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia, *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11.

- Kane, R., Ouslander, J., & L., Manole, M.L., Resnick, B., (2017), *Essential Of Clinical Geriatrics*, 8<sup>th</sup> edition, McGraw Hill Professional.
- Manuntung, A., (2018), *Buku Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*, Wineka Media, Malang.
- Mujiadi., & Rachmah, S., (2022), *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, 1<sup>st</sup> edition. STIKES Majapahit Mojokerto, Mojokerto, 1-2.
- Murhan, A., Purbianto., & Sulastri., (2020), Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia, *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165.
- Naufal, A. F., & Khasanah, D. A., (2020), Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi, *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 135-143.
- Nurafif, A. H., & Kusuma, H., (2016), *Asuhan Keperawatan Praktis*, Mediacion, Yogyakarta.
- Nurmaya, S., (2018), Pengaruh Dosis Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, *Skripsi*, Program Studi S1 Keperawatan, Jombang.
- PPNI., (2017), *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*, 1<sup>st</sup> edition, Dewan Pengurus PPNI, Jakarta.
- Rachmadani, E., Untari, E. K., & Yuswar, M. A., (2019), Identifikasi Potensi Interaksi Obat Antihipertensi Pada Pasien Geriatri Hipertensi Rawat Inap Di Rsud Dr Soedarso Pontianak, 4(1).
- Rahayu, S. M., & Asih, N. I. H. S. L., (2020), Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 3(1), 91-98.
- Retnaningsih, D., (2018), *Keperawatan Gerontik*, In Media, Yogyakarta.
- Riskesdas., (2018), *Data Hipertensi Nasional*.
- Riskesdas., (2018), *Infodatin Hipertensi Nasional*.
- Saferi, A., & Mariza, Y., (2013), *Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Saleh, M. L., S, R. S., Rahim, M. R., & Tadjudin, I., (2019), *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*, Deepublish, Yogyakarta.
- Sinaga, M., (2018), *Riset Kesehatan*.

Sucipto, C. D., (2020), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Gosyen Publishing, Yogyakarta.

Sugiyono., (2019), *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.

Suratini., (2013), Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi, *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 9(2), 193-204.

Wijaya, E., & Nurhidayati, T., (2020), Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia, *Ners Muda*, 1(2), 88.

Wijaya, A., & Putri, Y, (2013), *Keperawatan Medikal Bedah 2, Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askep*, Nuha Medika, Yogyakarta.





# LAMPIRAN

Lampiran 1






LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

**Nama** : Amira Apriliani  
**NPM** : 194201516119  
**Program Studi** : Keperawatan  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan

**Dosen Pembimbing 1:** Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp. Kep.Kom.

**Dosen Pembimbing 2:** Ns. Tommy J.F Wowor, MM., M.Kep.

**Kegiatan Konsultasi**

No.	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	TTD
1.	Jumat, 22 April 2022	Judul Skripsi oleh Pembimbing 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan untuk meneliti teknik relaksasi otot progresif bagi lansia penderita hipertensi</li> <li>- Menentukan variabel dependen dan independen yang sesuai</li> </ul>	
2.	Jumat, 24 Juni 2022	Bab I oleh pembimbing 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan tanda baca</li> <li>- Perhatikan tahun terbit</li> <li>- Perhatikan format penulisan sesuai dengan buku panduan</li> </ul>	
3.	Senin, 08 Agustus 2022	Bab I oleh pembimbing I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan merubah urutan paragraph pada Bab I</li> <li>- Disarankan merubah manfaat penelitian</li> <li>- Menganalisis jurnal pembanding yang sesuai dengan penelitian.</li> </ul>	
4.	Rabu, 14 September 2022	Bab I dan Bab II oleh pembimbing 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diperhatikan penulisan sitasi.</li> <li>- Referensi harus dari buku atau jurnal.</li> </ul>	
5.	Jumat, 09 Desember 2022	Bab I, Bab II, Bab III oleh pembimbing 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan desain penelitian dan teknik sampling yang sesuai dengan penelitian</li> <li>- Intervensi dilakukan sesuai dengan jurnal sebelumnya.</li> </ul>	

6.	Kamis, 12 Januari 2022	Bab I, Bab II, Bab III oleh pembimbing I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disesuaikan format penulisan karya ilmiah skripsi sesuai dengan buku panduan.</li> <li>- Membuat SOP yang sesuai dengan referensi yang ada.</li> </ul>	
7.	Kamis, 18 Januari 2022	ACC Penelitian oleh pembimbing I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan menyiapkan <i>Informed Consent</i>, Hasil Observasi Tekanan Darah Sistol dan Diastol, Membuat Absensi</li> <li>- Penelitian dilakukan 2 minggu dengan sesi ke-1 20 responden dan sesi ke-2 19 responden</li> </ul>	4
8.	Selasa, 07 Februari 2022	Bab IV dan Bab V oleh pembimbing I	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Disarankan menambahkan analisa univariat: distribusi frekuensi sistol diastol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.</li> <li>- Disarankan pada analisis bivariat: pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah sistol diastol sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif.</li> <li>- Pada pembahasan untuk univariat terdiri dari: hasil penelitian dan teori yang mendukung.</li> <li>- Pada pembahasan bivariat terdiri dari: hasil penelitian, teori yang mendukung, jurnal pembeding 3 atau 4 untuk menunjukkan keselarasan, dan analisa peneliti.</li> </ul>	4
9.	Jumat, 10 Februari		Acc Adang	4

9.	Jumat, 10 Februari 2022		-	
10.	Rabu, 23 April 2022	Judul Skripsi oleh pembimbing 2	- Judul harus segitiga terbalik - Judul tidak boleh lebih dari 20 suku kata.	
11.	Senin, 08 Agustus 2022	Bab I oleh pembimbing 2	- Disarankan mengubah susunan isi dari latar belakang. - Disarankan mengubah susunan manfaat penelitian.	
12.	Kamis, 13 Oktober 2022	Bab I dan Bab II, Bab III oleh pembimbing 2	- Disarankan untuk referesi berasal dari buku dan jurnal. - Disarankan mengubah susunan konsep teori dari hipertensi. - Disarankan menambahkan penjelasan patofisiologis. - Skripsi sesuai dengan size A4 dan margin. - Penambahan pembahasan patofisiologis.	
13.	Jumat, 19 Januari 2022	ACC Penelitian oleh pembimbing 2	- Disarankan gerakan harus sesuai dengan SOP.	
14.	Selasa, 03 Februari 2022	Bab 4 dan Bab 5 oleh pembimbing 2	- Disarankan pembahasan bivariante meliputi: hasil penelitian, teori, jurnal terkait, dan asumsi peneliti. - Format penulisan sesuai dengan buku panduan.	
15.	Jumat, 10 Februari 2022	Acc Sidang oleh pembimbing 2	- Disarankan membuat PPT sesuai dengan format yang diberikan.	



Handwritten signatures in black ink, appearing to be the same person's signature, located to the right of the table rows.

SURAT IZIN PENELITIAN



**UNIVERSITAS NASIONAL**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882  
Website: [www.unas.ac.id](http://www.unas.ac.id); Email: [fikes@civitas.unas.ac.id](mailto:fikes@civitas.unas.ac.id)

Jakarta, 28 November 2022

Nomor : 882/D/SP/FIKES/XI/2022  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

KepadaYth : Kepala Suku Dinas Jakarta Selatan.  
Jalan Radio 1/8 13310 Jakarta Indonesia.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Amira Apriliani  
NPM : 194201516119  
Program Studi : Keperawatan  
No. Telepon/HP : 085887365887  
Tempat Penelitian : Puskesmas Kelurahan Jati Padang

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Jati Padang Jakarta Selatan.** Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom.  
Pembimbing 2 : Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep, MM, M.Kep.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,

Dr. Retno Widowati, M.Si.







PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS KESEHATAN  
PUSKESMAS KECAMATAN PASAR MINGGU

Jl. Kebagusan Raya No. 4 Telp. (021) 7811265 – 7811264 Fax. (021) 7811265  
Website : puskesmaspasarminggu.blogspot.com, Email : pkmpasarminggu@gmail.com  
J A K A R T A

KodePos : 12520

**SURAT KETERANGAN**

**Nomor : 416 / 083.43**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : dr. Sri Rejeki Amelia, MARS  
NIP/NRK : 197012122007012049 / 168409  
Pangkat/Gol Ruang : Pembina / IV.a  
Jabatan : Kepala Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Amira Apriliani  
NIM : 194201516119  
Nama Instansi : Universitas Nasional  
Prodi : Keperawatan

Adalah benar melakukan Penelitian dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Jati Padang Jakarta Selatan" pada Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu dan yang bersangkutan telah melaksanakan tugasnya dengan baik dan penuh tanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 02 Februari 2023  
Kepala Puskesmas  
Kecamatan Pasar Minggu

dr. Sri Rejeki Amelia, MARS  
NIP. 197012122007012049

Lampiran 4

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**  
*(INFORMED CONSENT)*

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ny. Romiyati

Usia : 73

Pendidikan Terakhir : SMA

Pekerjaan : RT

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional yang bernama Amira Apriliani dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan" dalam menyusun skripsi penelitian. Saya memahami bahwa dalam penelitian ini tidak ada unsur yang merugikan, untuk itu saya setuju dan turut berpartisipasi sebagai responden selama penelitian ini berlangsung dengan menandatangani persetujuan ini.

Jakarta, 19 Januari 2023

Responden



(.....)

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tn. Pootan.

Usia : 65

Pendidikan Terakhir : SD

Pekerjaan : -

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Keperawatan (S1), Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional yang bernama Amira Apriliani dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan" dalam menyusun skripsi penelitian. Saya memahami bahwa dalam penelitian ini tidak ada unsur yang merugikan, untuk itu saya setuju dan turut berpartisipasi sebagai responden selama penelitian ini berlangsung dengan menandatangani persetujuan ini.

Jakarta, .....<sup>19</sup> Januari 2023

Responden

(.....*Juan*.....)

Lampiran 5

*STANDART OPERASIONAL PROSEDUR*

No.	Tindakan	Keterangan
<b>FASE PRA-INTERAKSI</b>		
1.	Persiapan alat : kursi atau bantal (jika dalam posisi berbaring).	
2.	Persiapan lingkungan : tenang dan sunyi.	
<b>FASE ORIENTASI</b>		
1.	Memberikan salam terapeutik dan bina hubungan saling percaya	
2.	Posisikan klien nyaman mungkin dengan posisi duduk atau berbaring dan tutup mata klien. Hindari posisi berdiri.	
3.	Apabila dalam posisi berbaring, gunakan bantal di bawah kepala dan lutut. Kepala ditopang apabila dalam keadaan posisi duduk	
4.	Identifikasi tekanan darah dan kenyamanan klien.	
5.	Menjelaskan tujuan, prosedur, dan pengisian <i>informed consent</i> .	
6.	Ciptakan lingkungan yang tenang dan sunyi. (jika memungkinkan).	
7.	Aksesoris seperti : jam, kacamata, sandal dilepaskan dari klien.	
8.	Longgarkan hal-hal yang bersifat mengikat ketat, seperti : dasi dan ikat pinggang.	
9.	Selama melakukan gerakan disertai tarik napas sedalam-dalamnya, tahan selama 3 hitungan, kemudian keluarkan dari mulut secara pelan-pelan.	

<b>FASE KERJA</b>		
1.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, tahan di dada (1...2...3), keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (2 kali).	
<b>Kelompok Kepala dan Leher ( 2 kali)</b>		
2.	Tekuk leher dan kepala ke belakang dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan dan luruskan leher.	
3.	Tekuk leher dan kepala ke depan dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan dan luruskan leher dan kepala.	
<b>Kelompok Otot Wajah (2 kali)</b>		
4.	Kerutkan dahi ke atas dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan otot dahi.	
5.	Tutup mata sekuat-kuatnya dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan otot mata.	
6.	Katupkan rahang dan gigi sekuat-kuatnya dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan otot rahang dan gigi.	
7.	Kuncupkan bibir ke depan sekuat-kuatnya dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan otot bibir.	
<b>Kelompok Otot Punggung dan Dada (2 Kali)</b>		
8.	Lengkungkan punggung ke belakang dalam hitungan 8 ketukan, luruskan dan lemaskan otot punggung	
9.	Dorong dada ke depan dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan otot dada.	

Kelompok Otot Bahu, Siku dan Lengan Atas (2 Kali)	
10.	Angkat kedua bahu ke atas seolah-olah akan menyentuh telinga dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan bahu.
11.	Kepalkan tangan dan tekuk siku ke atas sehingga otot lengan atas terasa kencang dan tegang dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan dan luruskan siku dan jari-jari, rasakan lengan atas menjadi lemas.
12.	Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan sekuat-kuatnya dalam hitungan 8 ketukan, lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari-jari tangan dan telapak tangan menjadi lemas.
13.	Tekuk telapak tangan ke atas dengan jari-jari terbuka sekuat-kuatnya dalam hitungan 8 ketukan, lemaskan dan luruskan telapak tangan, rasakan lengan bawah dan telapak tangan menjadi lemas.
Kelompok Otot Kaki dan Paha (2 Kali)	
14.	Tekuk pergelangan kaki ke atas ke arah lutut dalam hitungan 8 ketukan, rasakan ketegangan pada betis dan paha, lemaskan pergelangan kaki, rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang.
15.	Tekuk pergelangan kaki ke bawah ke arah lantai dalam hitungan 8 ketukan, rasakan ketegangan pada betis dan paha, lemaskan pergelangan kaki, dan rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang .

16.	Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, tahan di dada (1...2...3), keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (2 kali).	
<b>FASE TERMINASI</b>		
1.	Evaluasi respon klien setelah dilakukan relaksasi otot progresif.	
2.	Kaji tekanan darah setelah melakukan relaksasi otot progresif dan dokumentasikan.	





Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI

Responden	Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sistol							Hasil Pengukuran Tekanan Darah Diastol						
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
R1	141	131	130	139	133	130	129	90	81	80	80	80	80	80
R2	168	127	141	140	143	160	127	96	80	80	81	83	83	83
R3	144	124	124	124	124	124	124	95	82	82	82	82	82	82
R4	141	121	121	121	121	121	121	90	81	81	81	81	81	81
R5	163	138	123	161	145	123	140	90	80	80	80	80	80	80
R6	142	132	132	132	132	132	132	90	80	80	80	80	80	80
R7	140	130	130	130	130	130	130	90	80	80	80	80	80	80
R8	162	156	155	164	154	141	140	90	85	83	84	80	80	80
R9	140	120	120	120	120	120	120	90	80	80	80	80	80	80
R10	140	120	120	120	120	120	120	91	81	81	81	81	81	81
R11	149	147	164	135	131	131	131	90	82	82	85	80	80	80
R12	149	139	139	139	139	140	124	103	83	83	83	83	90	85
R13	141	129	131	131	131	131	131	92	83	82	82	85	82	82
R14	140	120	120	120	120	120	120	95	82	80	80	80	80	80
R15	141	132	133	148	147	132	132	90	80	80	80	80	80	80
R16	157	155	152	139	147	147	136	99	88	88	86	87	87	83
R17	157	150	137	133	138	142	139	91	80	80	80	80	80	80
R18	168	131	135	134	133	132	130	95	80	80	80	80	89	87
R19	140	130	130	130	130	121	120	90	80	80	80	80	80	80
R20	150	141	124	130	141	130	130	96	94	83	83	83	83	83
R21	140	120	120	120	120	120	120	90	80	80	80	80	80	80
R22	142	122	122	122	122	122	122	90	84	84	84	84	84	84
R23	155	127	126	126	125	125	125	90	82	88	82	82	82	80
R24	154	138	137	136	134	134	134	90	80	80	80	80	80	80
R25	141	130	130	130	130	130	130	91	82	82	82	82	82	82
R26	159	137	138	141	141	130	130	100	92	81	89	96	80	80
R27	142	138	138	138	138	138	138	91	86	86	86	86	86	86
R28	153	134	133	142	137	137	137	90	83	80	80	80	80	80
R29	145	132	141	138	146	132	132	90	88	88	88	88	88	88

R30	161	158	163	130	141	130	130	91	86	84	80	80	80	80
R31	149	142	131	130	132	132	132	90	97	94	92	90	90	90
R32	232	136	136	136	136	136	136	106	83	83	83	83	83	83
R33	140	127	127	127	127	127	127	90	80	80	80	80	80	80
R34	140	130	130	130	130	130	130	90	80	80	80	80	80	80
R35	153	135	135	135	135	135	135	95	84	84	84	84	81	81
R36	150	137	137	137	137	137	137	93	82	82	82	82	82	82
R37	152	136	136	136	136	136	136	92	80	80	80	80	80	80
R38	206	150	150	150	144	144	135	119	85	85	85	83	83	83
R39	151	130	130	130	130	130	130	94	82	82	82	82	82	82



## Lampiran 7

## MASTER TABEL

Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah Sistol		Tekanan Darah Diastol	
					Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
R1	1	2	2	2	141	129	90	80
R2	3	2	2	2	168	127	96	83
R3	1	2	2	2	144	124	95	82
R4	3	2	2	2	141	121	90	81
R5	2	2	1	2	163	140	90	80
R6	1	2	3	2	142	132	90	80
R7	2	2	3	2	140	130	90	80
R8	1	2	2	2	162	140	90	80
R9	2	2	5	2	140	120	90	80
R10	2	2	3	2	140	120	91	81
R11	1	2	2	1	149	131	90	80
R12	2	2	4	2	149	124	103	85
R13	1	2	3	2	141	131	92	82
R14	1	2	3	2	140	120	95	80
R15	3	2	2	2	141	132	90	80
R16	1	2	4	2	157	136	99	83
R17	3	2	1	2	157	139	91	80
R18	2	2	2	2	168	130	95	87
R19	2	2	4	2	140	120	90	80
R20	2	2	2	2	150	130	96	83
R21	2	2	1	2	140	120	90	80
R22	1	2	4	2	142	122	90	84
R23	1	2	2	2	155	125	90	80
R24	2	2	3	2	154	134	90	80
R25	1	2	1	1	141	130	91	82
R26	1	2	3	2	159	130	100	80
R27	1	2	2	2	142	138	91	86
R28	1	2	1	2	153	137	90	80
R29	1	2	2	2	145	132	90	88
R30	1	2	4	2	161	130	91	80
R31	1	2	2	2	149	132	90	90
R32	1	2	1	2	232	136	106	83

R33	1	2	2	2	140	127	90	80
R34	1	1	1	3	140	130	90	80
R35	1	2	4	2	153	135	95	81
R36	2	1	2	3	150	137	93	82
R37	2	2	4	2	152	136	92	80
R38	1	1	2	3	206	135	119	83
R39	2	2	1	2	151	130	94	82



Lampiran 8

HASIL OUTPUT ANALISA DATA

Analisa Univariat

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	55 - 65 tahun	22	56.4	56.4	56.4
	66 - 74 tahun	13	33.3	33.3	89.7
	75 - 90 tahun	4	10.3	10.3	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	3	7.7	7.7	7.7
	Perempuan	36	92.3	92.3	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

**Pendidikan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Sekolah	8	20.5	20.5	20.5
	SD	16	41.0	41.0	61.5
	SMP	7	17.9	17.9	79.5
	SMA/SMK	7	17.9	17.9	97.4
	Perguruan Tinggi	1	2.6	2.6	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

**Pekerjaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wirausaha	2	5.1	5.1	5.1
	Ibu Rumah Tangga	34	87.2	87.2	92.3
	Tidak Bekerja	3	7.7	7.7	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Systol	39	140	232	152.26	18.099
Pretest Diastol	39	90	119	93.21	5.750
Valid N (listwise)	39				

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Posttest Systol	39	120	140	130.05	6.061
Posttest Diastol	39	80	90	81.74	2.510
Valid N (listwise)	39				

Uji Normalitas

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Systol	.249	39	.000	.646	39	.000
Pretest Diastol	.289	39	.000	.617	39	.000

a. Lilliefors Significance Correction

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest Systol	Mean	152.26	2.898
	95% Confidence Interval for Mean		
		Lower Bound	146.39
		Upper Bound	158.12
	5% Trimmed Mean	149.21	
	Median	149.00	
	Variance	327.564	
	Std. Deviation	18.099	
	Minimum	140	
	Maximum	232	
	Range	92	
	Interquartile Range	16	
	Skewness	3.029	.378

	Kurtosis		10.890	.741
Pretest Diastol	Mean		93.21	.921
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91.34	
		Upper Bound	95.07	
	5% Trimmed Mean		92.30	
	Median		91.00	
	Variance		33.062	
	Std. Deviation		5.750	
	Minimum		90	
	Maximum		119	
	Range		29	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		2.931	.378
	Kurtosis		10.402	.741

Uji Bivariat

Tekanan Darah Sistol

		Ranks		Mean Rank	Sum of Ranks
		N			
Posttest Sistol - Pretest Sistol	Negative Ranks	39 <sup>a</sup>		20.00	780.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>		.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>			
	Total	39			

a. Posttest Sistol < Pretest Sistol

b. Posttest Sistol > Pretest Sistol

c. Posttest Sistol = Pretest Sistol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Posttest Sistol  
- Pretest  
Sistol

Z	-5.455 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.

Tekanan Darah Diastol

		<b>Ranks</b>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Diastol - Pretest_Diastol	Negative Ranks	38 <sup>a</sup>	19.50	741.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	39		

- a. Posttest\_Diastol < Pretest\_Diastol  
b. Posttest\_Diastol > Pretest\_Diastol  
c. Posttest\_Diastol = Pretest\_Diastol

**Test Statistics<sup>a</sup>**

Posttest\_Diastol -  
Pretest\_Diastol

Z	-5.432 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
b. Based on positive ranks.



Lampiran 9

DOKUMENTASI

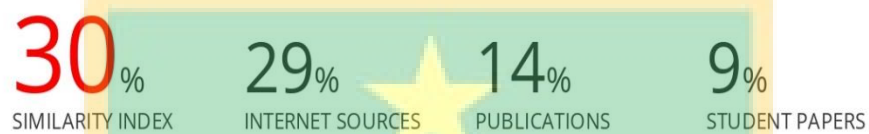


Lampiran 10

HASIL UJI SIMILARITAS

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Jati Padang Jakarta Selatan

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

A large, semi-transparent watermark of the Universitas Nasional logo is centered in the background of the primary sources table. The logo features a stylized 'U' and 'N' with a star and the text 'UNIVERSITAS NASIONAL'.

Rank	Source	Percentage
1	<a href="http://ji.unbari.ac.id">ji.unbari.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://repository.unmuhpnk.ac.id">repository.unmuhpnk.ac.id</a> Internet Source	2%
3	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	2%
4	<a href="http://openjournal.wdh.ac.id">openjournal.wdh.ac.id</a> Internet Source	2%
5	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	2%
6	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	2%
7	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id">ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id</a> Internet Source	1%

[es.scribd.com](http://es.scribd.com)

Lampiran 11

BIODATA PENULIS

Nama : Amira Apriliani

Tempat, Tanggal lahir: Jakarta, 20 April 2000

NPM : 194201516119

Alamat : Jl. Kampung Baru, RT/RW 016/005 No. 03, Pondok Pinang

Kebayoran Lama, Jakarta Selatan

No. HP : 085887365887

Email : [amiraapriliani@gmail.com](mailto:amiraapriliani@gmail.com)

Pendidikan:

- 2006 – 2012 SD Negeri 08 Pagi Jakarta
- 2012 – 2015 SMP Negeri 164 Jakarta
- 2015 – 2018 SMA Gita Kirti 3 Jakarta
- 2019 – 2022 S1 Keperawatan, Universitas Nasional

Pengalaman Organisasi:

- 2021 – 2022 Ketua Divisi Kajian Strategi dan Advokasi (KASTRAD), Himpunan Mahasiswa Keperawatan Universitas Nasional
- 2021 – 2022 Sekretaris Rayon Rufaida Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Komisariat Universitas Nasional
- 2018 – 2021 Anggota Karang Taruna RW.05
- 2018 – 2021 Anggota Remaja Masjid Al-Mujahidin RW.05
- 2017 – 2018 Anggota inti Pramuka SMA Gita Kirti 3 Jakarta