

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

51

Pre kelas 1208-093

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Salam sejahtera untuk kita semua.

Saya Yesyer Lensiani Bulu, adalah mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners, Sarjana Terapan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kupang. Saya akan melakukan penelitian dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang". Tujuan dari penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas Oesapa Kota Kupang.

Partisipasi bapak/ibu sangat saya harapkan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya akan menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas bapak dan ibu dalam pengisian kuisioner ini. Informasi yang bapak/ibu berikan hanya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian semata.

Demikian permohonan ini dibuat, atas perhatian dan partisipasi bapak/ibu, saya ucapkan terimakasih.

Kupang, 5 Januari 2024

Hormat saya,



Yesyer Lensiani Bulu

Lampiran 2. Lembar Inform Consent



Lampiran 2. Lembar Inform Consent

INFORM CONSENT

(PERNYATAAN PERSETUJUAN PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama(Inisial) : WY N B
Umur : 56
Perkerjaan : IRT
Alamat : Des. Lesani Bulu

Telah mendapat keterangan secara terperinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa"
2. Prosedur penelitian, dimana saya mempunyai kesempatan untuk mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut.

Oleh karena itu, saya (bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subjek penelitian dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Kupang, November 2023

Peneliti

Responden

(Yesyer Lensiani Bulu)

(WY N B)

*) Coret salah satu

Lampiran 3. Kuesioner penelitian HRS-A

Lampiran 3. Kuesioner penelitian HRS-A

KUESIONER HRS-A

Nama : *Wj. Norvina bismillah*
 Umur : *32 tahun*
 Jenis Kelamin : *P.*
 Pendidikan : *SD*
 Pekerjaan : *IBK*
 Tekanan Darah : *140/85*
 Lama Hipertensi : *2017*

Silakan anda memberi tanda check list (✓) di kolom dan isi sesuai dengan yang anda rasakan saat ini dengan skala penilaian :

Skor 0 : tidak ada gejala (keluhan)

Skor 1 : gejala ringan

Skor 2 : gejala sedang

Skor 3 : gejala berat

Skor 4 : gejala berat sekali

Alat Ukur HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety)

NO.	GEJALA KECEMASAN	SKOR HRS-A				
		0	1	2	3	4
1.	Saya Merasa : Perasaan Cemas					
	a. Cemas			✓		
	b. Firasat buruk			✓		
	c. Takut akan pikiran sendiri			✓		
	d. Mudah tersinggung			✓		

2.	Saya Merasa : Ketegangan	0	1	2	3	4
	c. Merasa tegang		✓			
	b. Lesu		✓			
	c. Tidak bisa istirahat tenang			✓		
	d. Mudah terkejut		✓			
	e. Mudah menangis			✓		
	f. Gemetar			✓		
	g. Gelisah	✓				
3.	Saya Merasa :Ketakutan	0	1	2	3	4
	a. Pada gelap	✓				
	b. Pada orang asing	✓				
	c. Ditinggal sendiri	✓				
	d. Pada binatang besar	✓				
	e. Pada keramaian lalu lintas	✓				
	f. Pada kerumunan orang banyak	✓				
4.	Saya Merasa : Gangguan tidur	0	1	2	3	4
	a. Sukar tidur			✓		
	b. Terbangun malam hari		✓			
	c. Tidur tidak nyenyak		✓			
	d. Bangun dengan lesu	✓				
	e. Banyak mimpi-mimpi		✓			
	f. Mimpi buruk	✗	✓			
	g. Mimpi menakutkan		✓			

5.	Saya Merasa :Gangguan kecerdasan	0	1	2	3	4
	a. Sukar konsentrasi			✓		
	b. Daya ingat menurun				✓	
	c. Daya ingat buruk			✓		
6.	Saya Merasa : Perasaan Depresi (murung)	0	1	2	3	4
	a. Hilangnya minat		✓			
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi		✓			
	c. Sedih		✓			
	d. Bangun dini hari			✓		
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari		✓			
7.	Saya Merasa : Gejala somatik/fisik (otot)	0	1	2	3	4
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot			✓		
	b. Kaku			✓		
	c. Kedutan otot			✓		
	d. Gigi gemeretak			✓		
	e. Suara tidak stabil		✓			
8.	Saya Merasa :Gejala somatik/ fisik (sensorik)	0	1	2	3	4
	a. Tinitus (telinga berdenging)			✓		
	b. Penglihatan kabur			✓		
	c. Muka merah atau pucat		✓			
	d. Merasa lemas		✓			
	e. perasaan ditusuk-tusuk			✓		

9.	Saya Merasa : Gejala kardiovaskuler (Jantung dan pembuluh darah)	0	1	2	3	4
	a. Takikardia (denyut jantung cepat)			✓		
	b. Berdebar debar		✓			
	c. Nyeri di dada		✓			
	d. Denyut nadi mengeras			✓		
	e. Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan		✓			
	f. Denyut jantung menghilang (berhenti sekejap)			✓		
10.	Saya Merasa :Gejala respiratori (pernafasan)	0	1	2	3	4
	a. Rasa tertekan atau sempit di dada		✓			
	b. Rasa tercekik		✓			
	c. Sering menarik nafas			✓		
	d. Nafas pendek/sesak			✓		
11	Saya Merasa :Gejala gastrointestinal (pencernaan)	0	1	2	3	4
	a. Sulit menelan		✓			
	b. Perut melilit			✓		
	c. Gangguan pencernaan			✓		
	d. Nyeri sesudah atau sebelum makan		✓			
	e. Perasaan terbakar diperut			✓		
	f. Rasa penuh dan kembung			✓		
	g. Mual		✓			
	h. Muntah		✓			

12	Saya Merasa :Gejala urogenital (perkembangan)	0	1	2	3	4
	a. Sering buang air kecil				✓	
	b. Tidak dapat menahan air seni		✓			
	c. Tidak datang bulan (tidak ada haid)	✓				
	d. Darah haid berlebihan	✓				
	e. Darah haid amat sedikit	✓				
	f. Masa haid berkepanjangan	✓				
	g. Masa haid amat pendek	✓				
	h. Haid beberapa kali dalam sebulan	✓				
	i. Menjadi dingin	✓				
	j. Ejakulasi dini	✓				
	k. Ereksi melemah	✓				
	l. Ereksi hilang	✓				
	m. Impotensi	✓				
13	Saya Merasa :Gejala autonom	0	1	2	3	4
	a. Mulut kering		✓			
	b. Muka merah			✓		
	c. Mudah berkeringat			✓		
	d. Kepala pusing			✓		
	e. Kepala terasa berat			✓		
	f. Kepala terasa sakit			✓		
	g. Bulu-bulu berdiri		✓			

14	Saya Merasa :Tingkah laku	0	1	2	3	4
	a. Gelisah			✓		
	b. Tidak tenang			✓		
	c. Jari gemetar		✓			
	d. Kerut kening		✓			
	e. Muka tegang			✓		
	f. Otot tegang/mengeras		✓			
	g. Nafas pendek dan cepat		✓			
	h. Muka merah		✓			

KUESIONER HRS-A

Nama : MS. Noviana Samudra
 Umur : 36 tahun
 Jenis Kelamin : P
 Pendidikan : SD
 Pekerjaan : IRT
 Tekanan Darah : 140/95
 Lama Hipertensi : 2017

Silakan anda memberi tanda check list (✓) di kolom dan isi sesuai dengan yang anda rasakan saat ini dengan skala penilaian :

Skor 0 : tidak ada gejala (keluhan)

Skor 1: gejala ringan

Skor 2 : gejala sedang

Skor 3 : gejala berat

Skor 4 : gejala berat sekali

Alat Ukur HRS-A (Hamilton Rating Scale For Anxiety)

NO.	GEJALA KECEMASAN	SKOR HRS-A				
		0	1	2	3	4
1.	Saya Merasa : Perasaan Cemas				✓	
	a. Cemas		✓			
	b. Firasat buruk	✓				
	c. Takut akan pikiran sendiri		✓			
	d. Mudah tersinggung		✓			

2	Saya Merasa : Ketegangan	0	1	2	3	4
	a. Merasa tegang	✓				
	b. Lesu	✓				
	c. Tidak bisa istirahat tenang		✓			
	d. Mudah terkejut	✓				
	e. Mudah menangis		✓			
	f. Gemetar		✓			
	g. Gelisah	✓				
3.	Saya Merasa : Ketakutan	0	1	2	3	4
	a. Pada gelap	✓				
	b. Pada orang asing	✓				
	c. Ditinggal sendiri	✓				
	d. Pada binatang besar	✓				
	e. Pada keramaian lalu lintas	✓				
	f. Pada kerumunan orang banyak	✓				
4.	Saya Merasa : Gangguan tidur	0	1	2	3	4
	a. Sukar tidur		✓			
	b. Terbangun malam hari		✓			
	c. Tidur tidak nyenyak	✓				
	d. Bangun dengan lesu	✓				
	e. Banyak mimpi-mimpi	✓				
	f. Mimpi buruk	✓				
	g. Mimpi menakutkan	✓				

5.	Saya Merasa :Gangguan kecerdasan	0	1/	2	3	4
	a. Sukar konsentrasi		✓			
	b. Daya ingat menurun	✓				
	c. Daya ingat buruk	✓				
6.	Saya Merasa : Perasaan Depresi (murung)	0	✓	2	3	4
	a. Hilangnya minat	✓				
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi	✓				
	c. Sedih	✓				
	d. Bangun dini hari		✓			
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari	✓				
7.	Saya Merasa : Gejala somatik/fisik (otot)	0	1	2/	3	4
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot		✓			
	b. Kaku		✓			
	c. Kedutan otot	✓				
	d. Gigi gemerutuk	✓				
	e. Suara tidak stabil	✓				
8.	Saya Merasa :Gejala somatik/ fisik (sensorik)	0	1	2	3/	4
	a. Tinitus (telinga berdenging)		✓			
	b. Penglihatan kabur		✓			
	c. Muka merah atau pucat	✓				
	d. Merasa lemas	✓				
	e. perasaan ditusuk-tusuk		✓			

9.	Saya Merasa : Gejala kardiovaskuler (Jantung dan pembuluh darah)	0	1	2 ✓	3	4
	a. Takikardia (denyut jantung cepat)		✓			
	b. Berdebar debar	✓				
	c. Nyeri di dada	✓				
	d. Denyut nadi mengeras		✓			
	e. Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan	✓				
	f. Denyut jantung menghilang (berhenti sekejap)	✓				
10.	Saya Merasa :Gejala respiratori (pernafasan)	0	1	2	3 ✓	4
	a. Rasa tertekan atau sempit di dada		✓			
	b. Rasa tercekik	✓				
	c. Sering menarik nafas		✓			
	d. Nafas pendek/sesak		✓			
11	Saya Merasa :Gejala gastrointestinal (pencernaan)	0	1	2	3	4 ✓
	a. Sulit menelan		✓			
	b. Perut melilit		✓			
	c. Gangguan pencernaan		✓			
	d. Nyeri sesudah atau sebelum makan		✓			
	e. Perasaan terbakar diperut		✓			
	f. Rasa penuh dan kembung		✓			
	g. Mual		✓			
	h. Muntah		✓			

12	Saya Merasa :Gejala urogenital (perkemihan)	0	1	2 ✓	3	4
	a. Sering buang air kecil		✓			
	b. Tidak dapat menahan air seni		✓			
	c. Tidak datang bulan (tidak ada haid)	✓				
	d. Darah haid berlebihan	✓				
	e. Darah haid amat sedikit	✓				
	f. Masa haid berkepanjangan	✓				
	g. Masa haid amat pendek	✓				
	h. Haid beberapa kali dalam sebulan	✓				
	i. Menjadi dingin	✓				
	j. Ejakulasi dini	✓				
	k. Ereksi melemah	✓				
	l. Ereksi hilang	✓				
	m. Impotensi	✓				
13	Saya Merasa :Gejala autonom	0	1	2	3	4 ✓
	a. Mulut kering		✓			
	b. Muka merah		✓			
	c. Mudah berkeringat		✓			
	d. Kepala pusing		✓			
	e. Kepala terasa berat		✓			
	f. Kepala terasa sakit		✓			
	g. Bulu-bulu berdiri		✓			

14	Saya Merasa :Tingkah laku	0	1	2	3	✓
	a. Gelisah		✓			
	b. Tidak tenang		✓			
	c. Jari gemetar		✓			
	d. Kerut kening		✓			
	e. Muka tegang		✓			
	f. Otot tegang/mengeras		✓			
	g. Nafas pendek dan cepat		✓			
	h. Muka merah		✓			

Lampiran 4. SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif

SOP TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

A. Persiapan

1. Persiapan alat dan lingkungan

- a. Kursi
- b. Bantal
- c. Serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

2. Persiapan pasien

- a. Bina hubungan saling percaya
- b. Jelaskan prosedur
1. Tujuan

Untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, memfasilitasi tidur, mengurangi kelelahan, dan menurunkan tekanan darah tinggi serta meningkatkan konsentrasi

2. Posisi berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.
3. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.
4. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
5. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat

3. Prosedur Kerja

1. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
2. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuskan dari mulut seperti bersiul.

3. Ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
 - a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
 - b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
4. Ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.
 - a) Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
5. Ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.
 - a) Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
6. Ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
 - a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
 - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
 - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung
7. Ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan.
 - a) Gerakan membawa kepala ke muka.
 - b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
8. Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
 - a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
 - b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.
9. Ditunjukkan untuk melemaskan otot dada.

Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya.

- a) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
- b) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.

10. Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

- a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

11. Ditunjukkan untuk melatih otot punggung

- a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- b) Punggung dilengkungkan
- c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
- d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.

12. Ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

13. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

14. Evaluasi hasil Tindakan

Lampiran 5. Surat izin pengambilan data awal



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax: (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/1/9455/2023 9 November 2023
Hal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Proposal Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan Pengambilan Data Awal kepada:

Nama Peneliti : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO5303209201166
Jurusan/Prodi : PPN
Judul Penelitian : “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi”
Waktu Penelitian : Nopember 2023

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes





PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228

Website. www.dinkes-kotakupang.web.id, Email. dinkeskotakupang16@gmail.com

Nomor : 3234.b/Dinkes.400.7.22.2/X/2023 Kupang, 14 November 2023
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Pengambilan Data Awal**

Yth. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa
di Kupang

Menunjuk surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Nomor :
PP.08.02/1/9455/2023 tanggal 09 November 2023 Perihal : Permohonan Ijin
Pengambilan Data Awal bagi mahasiswa atas nama : **Yesyer Lensiani Bulu, NIM :**
PO.5303209201166, sehubungan dengan Judul Penelitian : **“Pengaruh Terapi
Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi”**
maka dengan ini disampaikan bahwa kami menyetujui kegiatan tersebut, dan
diharapkan agar saudara dapat memberikan bantuan data dan kemudahan lainnya
sesuai dengan kepentingan yang bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya kami sampaikan
terima kasih.

a.n. SEKRETARIS DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Kasubag Umum dan Kepegawaian


Rissa H. Saputri, S.KM
Penata Tk. I

NIP. 19860905 200903 2 006

- Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Direktur Poltekes Kemenkes Kupang di Kupang
 2. Yang bersangkutan

TABEL 75

PELAYANAN KESEHATAN PENDERITA HIPERTENSI MENURUT JENIS KELAMIN, KECAMATAN, DAN PUSKESMAS
KOTA KUPANG 0
TAHUN 2022 0

NO	KECAMATAN	PUSKESMAS	JUMLAH ESTIMASI PENDERITA HIPERTENSI BERUSIA ≥ 15 TAHUN			MENDAPAT PELAYANAN KESEHATAN					
			LAKI-LAKI	PEREMPUAN	LAKI-LAKI + PEREMPUAN	LAKI-LAKI		PEREMPUAN		LAKI-LAKI + PEREMPUAN	
						JUMLAH	%	JUMLAH	%	JUMLAH	%
1	ALAK	NAIONI	575	544	1.119	191	33,2	446	82,0	637	56,9
2	ALAK	ALAK	1.533	1.432	2.965	1.663	108,5	1.952	136,3	3.615	121,9
3	ALAK	MANUTAPEN	519	479	997	179	34,5	539	112,6	718	72,0
4	MAULafa	SIKUMANA	2.394	2.245	4.639	1.719	71,8	1.719	76,6	3.438	74,1
5	MAULafa	PENFUI	901	839	1.740	747	82,9	1.587	189,1	2.334	134,1
6	KOTA RAJA	BAKUNASE	1.928	1.838	3.766	933	48,4	734	39,9	1.667	44,3
7	OEOBOBO	OEOBOBO	1.387	1.304	2.691	1.695	122,2	1.388	106,4	3.083	114,5
8	OEOBOBO	OEOPOI	2.040	1.912	3.952	937	45,9	1.100	57,5	2.037	51,5
9	KOTA LAMA	PASIR PANJANG	833	799	1.632	1.884	226,2	1.156	144,6	3.040	186,3
10	KOTA LAMA	KUPANG KOTA	332	331	663	806	242,8	716	216,4	1.522	229,7
11	KELAPA LIMA	OESAPA	2.546	2.439	4.985	1.088	42,7	1.632	66,9	2.720	54,6
JUMLAH (KAB/KOTA)			14.988	14.161	29.149	11.842	79,0	12.969	91,6	24.811	85,1

Sumber: Dinas Kesehatan Kota Kupang

Lampiran 6.Surat ijin penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256
Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/0829/2024
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

29 Januari 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Pendidikan
Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang,
maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada :

Nama : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO5303209201166
Jurusan/Prodi : Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Kupang/Program Studi PPN Tahap Akademik
Tempat Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien
Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang"
Waktu Penelitian : Januari-Februari 2024.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja.samanya diucapkan
terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 - Naskolan
(gedung B Lantai 1, II Komplek Kantor Gubernur Lama)
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466
Website : www.domptsp.nttprov.id Email : domptsp.nttprov@gmail.com
KUPANG 85117

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 070/281/DPMPTSP 4.3/01/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO. 5303209201166
Jurusan/Prodi : DIV - Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT KECAMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
OESAPA KOTA KUPANG

Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 01 Februari 2024
- b. Berakhir : 29 Februari 2024

Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan kegiatan penelitian, terlebih dahulu melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota Cq. Kepala Kesbangpol/DPMPTSP setempat yang akan dijadikan obyek penelitian;
2. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di daerah/wilayah/lokus penelitian;
3. Tidak dibenarkan melakukan penelitian yang materinya bertentangan dengan topik/judul penelitian sebagaimana dimaksud diatas;
4. Peneliti wajib melaporkan hasil penelitian kepada Gubernur Nusa Tenggara Timur Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT;
5. Surat Izin Penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 31 Januari 2024

a.n. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur
Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
Provinsi NTT.


Drs. Marsianus Jawa, M.Si
Pembina Utama Madya
NIP 196508081995031003

Tembusan :

1. Pj. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang (sebagai laporan).
2. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang (sebagai laporan).
3. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang.
4. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Larik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-56/Dinkes.400.7.22.2/II/2024

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP
Provinsi NTT Nomor : 070/281/DPMPSTP.4.3/01/2024
tanggal 31 Januari 2024 Hal : Izin Penelitian

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO. 5303209201166
Jurusan/Prodi : DIV – Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Pelaksasi Otot Progresif terhadap
Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas
Oesapa Kota Kupang
Waktu Penelitian : Februari 2024
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 01 Februari 2024
KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG



Lampiran 7.Surat selesai penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS OESAPA**

Jl. Suratim 015/006, Kel. Oesapa, Kode Pos 85228 Telp. 0380-8802180, 0821-4182-1541
Website: puskosp.dinkes-kojakupang.info Email: puskesmas.oesapa@kupangkota.go.id



SURAT KETERANGAN

NOMOR : B- 4/PUSK.OSP.000.9.2/II/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Made D. A. Paramitha
Jabatan : PJ. Penatausahaan Administrasi
NIP : 19860918 201001 2 024
pangkat/golongan : Penata Tk.1 / III d

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO5303209201166
Pekerjaan : Mahasiswa
Fakultas/Jurusan : D IV- Keperawatan
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 1 Februari 2024 – 29 Februari 2024 dengan judul : "PENGARUH TERAPI PELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 15 Januari 2024
An. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa
PJ. Penatausahaan Administrasi



Ni Made D. A. Paramitha, S.KM
Penata Tk. 1
NIP. 19860918 201001 2 024

Tembusan disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di Kupang
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang di Kupang
3. Arsip

Lampiran 8.Data mentah

No Resp	Nama (Inisial)	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah	Lama HT (Tahun)	Pre		Post		Keterangan
								Total HRS-A	Kategori	Total HRS-A	Kategori	
1	EM	55	2	3	1	155/80	1	19	2	11	1	1
2	ML	52	2	4	2	140/85	4	19	2	14	1	1
3	SB	53	2	1	1	135/95	18	21	2	14	1	1
4	ZN	45	2	2	1	150/100	8	24	2	13	1	1
5	N	59	2	1	1	140/80	2	18	2	13	1	1
6	AN	59	1	2	2	170/100	24	25	2	10	1	1
7	P	47	2	3	1	149/99	3	29	3	25	2	1
8	E	49	2	3	1	160/100	6	27	2	24	2	1
9	A	59	2	2	1	159/80	9	29	3	24	2	1
10	DD	51	1	2	2	158/100	9	16	2	12	1	1
11	P	49	2	1	1	160/90	10	24	2	10	1	1
12	DB	59	1	1	2	169/90	12	20	2	11	1	1
13	RA	50	2	2	1	170/100	2	20	2	13	1	1
14	NA	49	1	3	2	160/100	12	22	2	13	1	1
15	AB	46	2	3	1	150/90	2	18	2	10	1	1
16	NB	57	2	1	1	160/100	11	26	2	14	1	1
17	M	56	2	1	1	164/105	8	23	2	14	1	1
18	SK	54	2	2	1	150/100	4	27	2	13	1	1
19	GT	58	2	1	1	130/80	4	27	2	14	1	1
20	HA	50	2	1	1	130/90	1	24	2	14	1	1
21	YH	59	2	1	1	170/80	3	24	2	14	1	1
22	AN	59	1	1	2	140/100	2	17	2	12	1	1
23	MP	50	2	1	2	165/70	2	30	2	25	2	1
24	YP	45	2	4	2	140/90	1	19	2	13	1	1
25	DM	45	2	3	1	147/91	1	40	3	21	2	1
26	BD	59	1	3	2	150/100	2	21	2	13	1	1
27	YM	45	2	3	1	140/90	5	11	1	9	1	1
28	CM	58	2	2	1	159/96	5	20	2	14	1	1
29	AD	56	2	3	1	160/80	2	30	3	24	2	1
30	SD	59	1	3	2	157/80	3	26	2	17	2	1
31	SN	59	2	1	1	150/90	5	24	2	14	1	1
32	AD	50	2	1	1	144/90	4	24	2	14	1	1
33	RD	59	2	1	1	160/90	3	34	3	23	2	1
34	AS	49	2	2	1	149/104	8	34	3	24	2	1
35	SA	59	1	2	2	160/90	23	27	2	14	1	1
36	SM	59	2	2	1	140/90	18	33	3	22	2	1
37	GN	53	2	1	1	145/80	6	31	3	14	1	1
38	DB	59	1	3	2	140/72	6	27	2	14	1	1
39	MB	56	2	2	1	175/104	21	37	3	23	2	1
40	DF	59	2	1	1	175/100	4	22	2	14	1	1
41	CD	54	2	1	1	150/90	5	34	3	23	2	1
42	TE	59	2	3	1	140/100	5	28	3	23	2	1
43	MD	59	1	1	2	150/76	5	30	3	21	2	1
44	MT	59	1	3	2	155/80	8	23	2	14	1	1
45	PB	59	2	1	1	150/90	4	40	3	26	2	1
46	YM	59	2	3	1	160/90	4	29	3	23	2	1
47	NP	56	2	3	1	140/97	3	20	3	10	1	1
48	SL	59	1	3	2	150/80	9	32	3	11	1	1
49	YB	49	2	2	1	170/90	11	31	3	21	2	1
50	CT	59	2	3	1	140/100	6	28	3	19	2	1

29,72972973

51	NB	56	2	1	1	140/85	7	49	4	34	3	1
52	YM	49	2	4	2	146/88	6	50	4	32	2	1
53	IN	45	2	4	1	160/90	5	48	4	35	3	1
54	SD	52	1	4	2	185/117	1	29	3	22	2	1
55	SS	46	1	2	2	176/90	1	33	3	21	2	1
56	AN	59	2	1	1	150/90	4	34	3	22	2	1
57	DT	48	1	3	2	150/80	6	23	2	14	1	1
58	YL	59	1	4	2	145/90	4	31	3	22	2	1
59	CP	55	1	2	2	140/90	9	20	2	12	1	1
60	AA	59	2	2	1	150/90	1	29	3	21	2	1
61	S	56	2	2	1	140/87	9	29	3	11	1	1
62	LL	59	1	4	2	142/90	3	24	2	14	1	1
63	AB	59	2	4	2	140/90	6	21	2	13	1	1
64	IP	50	1	1	2	150/80	4	50	4	34	3	1
65	YI	53	2	3	1	140/90	6	45	4	36	3	1
66	SM	59	1	3	2	140/100	3	28	3	13	1	1
67	ES	54	2	1	2	167/98	1	48	4	30	3	1
68	YM	59	2	4	2	140/90	4	32	3	22	2	1
69	YS	55	1	1	2	219/90	9	48	4	32	3	1
70	AM	50	2	3	1	140/90	21	47	4	37	3	1
71	MH	59	2	2	1	147/84	2	28	3	12	1	1
72	BB	50	1	3	2	144/91	8	35	3	13	1	1
73	YN	53	1	3	2	150/90	1	49	4	40	3	1
74	DM	51	2	3	1	140/90	1	47	4	32	3	1

Lampiran 9. Analisa Univariat

Usia	Jumlah (n)	Presentasi (%)
45-50 tahun	22	30
51-55 tahun	14	19
56-59 tahun	38	51
Total	74	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	23	31
Perempuan	51	69
Total	74	100
Pendidikan		
SD	24	32
SMP	17	24
SMA	24	32
Perguruan Tinggi	9	12
Total	74	100
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	44	60
Wiraswasta	30	40
Total	74	100
Lama Menderita Hipertensi		
≥ 5 Tahun	32	43
≤ 5 Tahun	42	57
Total	74	100

Kecemasan	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	1	1
Kecemasan sedang	34	46
Kecemasan berat	29	39
Kecemasan berat sekali	10	14
Total	74	100

Kecemasan	Jumlah (n)	Presentasi (%)
Tidak ada kecemasan	0	0
Kecemasan ringan	40	54
Kecemasan sedang	25	34
Kecemasan berat	9	12
Kecemasan berat sekali	0	0
Total	74	100

Lampiran 10. Analisa Bivariat

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	74 ^a	37.50	2775.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	74		

Test Statistics^a

	Post ROP - Pre ROP
Z	-7.482 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Lampiran 11. Uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Uji Normalitas

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post ROP - Pre ROP	Negative Ranks	74 ^a	37.50	2775.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	74		

a. Post ROP < Pre ROP

b. Post ROP > Pre ROP

c. Post ROP = Pre ROP

Test Statistics^a

	Post ROP - Pre ROP
Z	-7.482 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre ROP	.135	74	.002	.921	74	.000
Post ROP	.271	74	.000	.870	74	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Dokumentasi





Lampiran 13. Lembar konsultasi



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
 BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
 SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
 POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
 Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
 Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
 PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Yesyer Lensiani Bulu
 NIM : PO5303209201166
 Nama Dosen Pembimbing (Utama) : Trifonia Sri Nurwela, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Jumat 22/03/2024	1. melakukan bimbingan skripsi bab 4-5 2. membenarkan masalah skripsi	
2	Rabu 17/04/2024	1. konsultasi hasil revisi skripsi bab 4 dan 5	
3	Jumat, 19/04/2024	1. Konsultasi hasil Revisi Skripsi dan membenarkan masukan	
4	Jumat, 26/04/2024	1. ACC skripsi 2. lanjutkan ke pembimbing 2	

Kupang, Rabu, 17 April 2024

Mengetahui
 Ketua Program Studi

Ns. Yoany M. V. B. Aty, S.Kep., M.Kep
 NIP.197908052001122001

Pembimbing Utama

Trifonia Sri Nurwela, S.Kep., Ns., M.Kes
 NIP. 197710192001122001



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG
Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;
Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN
PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Yesyer Lensiani Bulu
NIM : PO5303209201166
Nama Dosen Pembimbing (Pendamping) : Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes

NO	Hari/Tanggal	Topik Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	Kamis, 2/05/2024	1 konsultasi skripsi Bab 4 dan Bab 5	
2	Jumat, 31/05/2024	1 konsultasi skripsi Bab 4 dan bab 5	
3	Senin, 3/07/2024	1 konsultasi skripsi Bab 4 dan bab 5 2 Perbaikan penulisan	
4	Selasa 5/07/2024	1 konsultasi skripsi bab 4 dan perbaikan aturan penulisan 3 ACC Skripsi	

Kupang, Selasa, 3 / 05 2024

Mengetahui

Ketua Program Studi

Ns. Yoany M. V. B. Aty.S.Kep.,M.Kep

NIP.197908052001122001

Pembimbing Pendamping

Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP. 196911281993031005