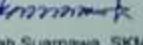


# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data Awal

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>PEMERINTAH KOTA KUPANG</b><br><b>DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b><br>JL. S. K. Lelik - Kupang, Kode Pos : 85228<br>Website: <a href="http://www.dinkes-kotakupang.web.id">www.dinkes-kotakupang.web.id</a> , Email: <a href="mailto:ditaskes@kotakupang.go.id">ditaskes@kotakupang.go.id</a><br><b>KUPANG</b>                                                                                   |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>SURAT IZIN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>NOMOR B-323/Dinkes 400 7 22 2/III/2025</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>TENTANG</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>IZIN PENGAMBILAN DATA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>Dasar:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes, Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2163/2025 tanggal 7 Maret 2025 Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan ini |                              |                                                                                     |
| <b>MEMBERI IZIN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>Kepada</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>Nama</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Onanti Nanobanu                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>NIM</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | PO 53032011220841                                                                                                                                                  |                              |                                                                                     |
| <b>Jurusan/Prodi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Keperawatan/D-III Keperawatan                                                                                                                                      |                              |                                                                                     |
| <b>Instansi/Lembaga</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang                                                                                                                  |                              |                                                                                     |
| <b>Judul Penelitian</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 'Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa'                                                |                              |                                                                                     |
| <b>Waktu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Maret 2025                                                                                                                                                         |                              |                                                                                     |
| <b>Lokasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | UPTD Puskesmas Oesapa                                                                                                                                              |                              |                                                                                     |
| Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <div style="text-align: right;"><br/>Kupang, 12 Maret 2025<br/><b>KEPALA DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG</b><br/>Pit Sekretaris<br/><br/><b>Nurrah Suarnawa, SKM., M.Kes.</b><br/>Pembina<br/>NIP. 19691227 199303 1 007</div> |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <b>Tembusan :</b> disampaikan dengan hormat kepada<br>1. Kepala UPTD Puskesmas Oesapa di Tempat,<br>2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                    |                              |                                                                                     |
| <div style="text-align: center;"><b>Paraf Hierarki</b></div> <table border="1" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 50%;">Kasubag Umum dan Kepegawaian</td><td style="width: 50%; text-align: center;"></td></tr></table>                                                                                |                                                                                                                                                                    | Kasubag Umum dan Kepegawaian |  |
| Kasubag Umum dan Kepegawaian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                 |                              |                                                                                     |

## Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden

### Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth,

Calon Responden Penelitian

di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

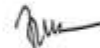
Nama : Orianti Nenobanu  
NIM : PO5303201220794  
Program Studi : Diploma III Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kupang

Sehubungan dengan penelitian ini, saya ingin memohon kesediaan calon responden untuk berpartisipasi secara sukarela sebagai responden dalam penelitian yang berjudul "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi "Tujuan Dari Penelitian Ini Adalah Untuk Mengetahui Efektitas Dari Penerapan Tindakan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Terhadap Pasien Hipertensi

Dalam penelitian ini, Calon responden akan diminta unntuk mengisi kuesioner, wawancara, mengikuti Terapi Relaksasi Otot Progresif , dan observasi. Saya menjamin bahwa semua informasi yang Calon responden berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan. Atas perhatian dan kesediaannya Calon responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,



Orianti Nenobanu

### Lampiran 3 Lembar Observasi Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Dilakukan pemeriksaan sebanyak 2 kali sebelum dan sesudah terapi dengan rentang waktu 5 menit dalam keadaan tenang.

| OBSERVASI TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF |                   |                  |   |             |                     |                   |                   |                   |                    |                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|---|-------------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|------------|
| NO                                                                                    | NAMA<br>(INISIAL) | JENIS<br>KELAMIN |   | UMUR        | HARI TANGGAL        |                   | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL       |                   | Keterangan |
|                                                                                       |                   | L                | P |             | Selasa 11 Juni 2025 |                   | Rabu 12 Juni 2025 |                   | Kamis 13 Juni 2025 |                   |            |
|                                                                                       |                   |                  |   |             | SEBELUM<br>TERAPI   | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI  | SESUDAH<br>TERAPI |            |
| 1                                                                                     | Ta.B              | L                |   | 60<br>Tahun | 165/86<br>mmHg      | 150/70<br>mmHg    | 150/80<br>mmHg    | 150/70<br>mmHg    | 140/80<br>mmHg     | 120/70<br>mmHg    | Hadir      |
|                                                                                       | NAMA<br>(INISIAL) | JENIS<br>KELAMIN |   | UMUR        | HARI TANGGAL        |                   | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL       |                   | Keterangan |
|                                                                                       |                   | L                | P |             | Selasa 11 Juni 2025 |                   | Rabu 12 Juni 2025 |                   | Kamis 13 Juni 2025 |                   |            |
|                                                                                       |                   |                  |   |             | Sebelum<br>Terapi   | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI  | SESUDAH<br>TERAPI |            |
| 2                                                                                     | Ny.A              |                  | P | 57<br>Tahun | 160/80<br>mmHg      | 150/80<br>mmHg    | 152/90<br>mmHg    | 141/82<br>mmHg    | 150/80<br>mmHg     | 122/70<br>mmHg    | Hadir      |
|                                                                                       | NAMA<br>(INISIAL) | JENIS<br>KELAMIN |   | UMUR        | HARI TANGGAL        |                   | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL       |                   | Keterangan |
|                                                                                       |                   | L                | P |             | Selasa 10 Juni 2025 |                   | Rabu 11 Juni 2025 |                   | Kamis 12 Juni 2025 |                   |            |
|                                                                                       |                   |                  |   |             | SEBELUM<br>TERAPI   | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI  | SESUDAH<br>TERAPI |            |
| 3                                                                                     | Ny.H              |                  | P | 30<br>Tahun | 140/90<br>mmHg      | 150/80<br>mmHg    | 130/80<br>mmHg    | 120/70<br>mmHg    | 128/80<br>mmHg     | 120/70<br>mmHg    | Hadir      |

|   | NAMA<br>(INISIAL) | JENIS<br>KELAMIN |   | UMUR        | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL      |                   | Keterangan |
|---|-------------------|------------------|---|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|
|   |                   | L                | P |             | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI |            |
| 4 | Ta.M              | L                |   | 31<br>Tahun | 150/80<br>mmHg    | 140/70<br>mmHg    | 136/80<br>mmHg    | 125/70<br>mmHg    | 150/73<br>mmHg    | 120/70<br>mmHg    | Hadir      |
| 5 |                   | JENIS<br>KELAMIN |   | UMUR        | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL      |                   | HARI TANGGAL      |                   | Keterangan |
|   |                   | L                | P |             | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI | SEBELUM<br>TERAPI | SESUDAH<br>TERAPI |            |
| 5 |                   |                  |   | 59<br>Tahun | 160/92<br>mmHg    | 143/80<br>mmHg    | 130/80<br>mmHg    | 127/78<br>mmHg    | 127/73<br>mmHg    | 117/70<br>mmHg    | Hadir      |

#### Lampiran 4 *Informed Consent* (Persetujuan Menjadi Responden)

##### *Informed Consent* (Persetujuan Menjadi Responden)

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Mr. Y  
Umur : 59 Tahun  
Alamat : Desa Barat  
Lama Hipertensi : 3 Tahun  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tekanan darah : 161/92 mmHg  
Minum obat : Ya

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Orianti Nenobanu mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul "Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas dari penerapan tindakan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap pasien hipertensi saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kupang, 10 Juni 2025

Saksi

Yang membuat pertanyaan

Tn. S.

  
Mr. Y.

Peneliti

Orianti Nenobanu

### **Informed Consent (Persetujuan Menjadi Responden)**

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : Tn. M  
Umur : 30 Tahun  
Alamat : Desa Selatan  
Lama Hipertensi : 2 Tahun  
Jenis kelamin : laki laki  
Tekanan darah : 140/90  
Minum obat : ya

Menyatakan bahwa saya telah mendapatkan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Orianti Nenobanu mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang dengan judul "Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi". Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas dari penerapan tindakan terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat kecemasan terhadap pasien hipertensi saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Apabila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Kupang, 08 Juni 2025

Saksi

Nt. H

Yang membuat pertanyaan

Tn. M

Peneliti

Orianti Nenobanu

## Lampiran 5 Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

### Kuesioner Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS)

Nama : My. Y.  
 Tanggal Lahir/Umur : sg tahun  
 Jenis kelamin : Perempuan  
 Agama : Kristen Protestan  
 Pendidikan Terakhir : SD  
 Pekerjaan : Ibu rumah tangga  
 Nomor Responden : 001-237-614 ssg Diagnosa Medis: Hipertensi

Isilah pertanyaan sesuai dengan yang anda rasakan saat ini beri tanda (✓) pada setiap kolom masing masing pertanyaan di sesuaikan yang anda rasakan

- Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan beri tanda (✓) di kolom pilihan jawaban 1,2,3,4.
- Keterangan 1= satu gejala yang ada, 2= sedang/separuh gejala yang ada, 3= berat /lebih separuh gejala yang ada, 4=sangat berat semua gejala ada

| No | Pertanyaan                                                                                                                                                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1  | Perasaan Ansietas<br>- Cemas<br>- Firasat Buruk<br>- Takut Akan Pikiran Sendiri<br>- Mudah Tersinggung                                                           | ✓ |   |   |   |
| 2  | Ketegangan<br>- Merasa Tegang<br>- Lesu<br>- Tak Bisa Istirahat Tenang<br>- Mudah Terkejut<br>- Mudah Menangis<br>- Gemetar<br>- Gelisah                         |   | ✓ |   |   |
| 3  | Ketakutan<br>- Pada Gelap<br>- Pada Orang Asing<br>- Ditinggal Sendiri<br>- Pada Binatang Besar<br>- Pada Keramaian Lalu Lintas<br>- Pada Kerumunan Orang Banyak | ✓ |   |   |   |
| 4  | Gangguan Tidur<br>- Sukar Masuk Tidur<br>- Terbangun Malam Hari<br>- Tidak Nyenyak<br>- Bangun dengan Lesu                                                       |   | ✓ |   |   |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Banyak Mimpi-Mimpi</li> <li>- Mimpi Buruk</li> <li>- Mimpi Menakutkan</li> </ul>                                                                                                                                                             |   |   |  |  |
| 5  | Gangguan Kecerdasan <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sukar Konsentrasi</li> <li>- Daya Ingat Buruk</li> </ul>                                                                                                                                                                 | ✓ |   |  |  |
| 6  | Perasaan Depresi <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilangnya Minat</li> <li>- Berkurangnya Kesenangan Pada Hobi</li> <li>- Sedih</li> <li>- Bangun Dini Hari</li> <li>- Perasaan Berubah-Ubah Sepanjang Hari</li> </ul>                                                        | ✓ |   |  |  |
| 7  | Gejala Somatik (Otot) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sakit dan nyeri di otot-otot</li> <li>- Kaku</li> <li>- Kedutan Otot</li> <li>- Gigi Gemerutuk</li> <li>- Suara Tidak Stabil</li> </ul>                                                                                |   | ✓ |  |  |
| 8  | Gejala Somatik (Sensorik) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinitus (Telingga Berdebuang)</li> <li>- Penglihatan Kabur</li> <li>- Muka Merah atau Pucat</li> <li>- Merasa Lemah</li> <li>- Perasaan ditusuk-Tusuk</li> </ul>                                                   |   | ✓ |  |  |
| 9  | Gejala Kardiovaskuler <ul style="list-style-type: none"> <li>- Takikardia</li> <li>- Berdebar</li> <li>- Nyeri di Dada</li> <li>- Denyut Nadi Mengeras</li> <li>- Perasaan Lesu Lemas Seperti Mau Pingsan</li> <li>- Detak Jantung Menghilang (Berhenti Sekejap)</li> </ul>           |   | ✓ |  |  |
| 10 | Gejala Respiratori <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rasa Tertekan atau Sempit Di Dada</li> <li>- Perasaan Tercekik</li> <li>- Sering Menarik Napas</li> <li>- Napas Pendek/Sesak</li> </ul>                                                                                   |   |   |  |  |
| 11 | Gejala Gastrointestinal <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sulit Menelan</li> <li>- Perut Melilit</li> <li>- Gangguan Pencernaan</li> <li>- Nyeri Sebelum dan Sesudah Makan</li> <li>- Perasaan Terbakar di Perut</li> <li>- Rasa Penuh atau Kembung</li> <li>- Mual</li> </ul> | ✓ |   |  |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Muntah</li> <li>- Buang Air Besar Lembek</li> <li>- Kehilangan Berat Badan</li> <li>- Sukar Buang Air Besar (Konstipasi)</li> </ul>                                                                                                                      |   |  |  |  |
| 12 | Gejala Urogenital <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sering Buang Air Kecil</li> <li>- Tidak Dapat Menahan Air Seni</li> <li>- Amenorrhoe</li> <li>- Menorrhagia</li> <li>- Menjadi Dingin (Frigid)</li> <li>- Ejakulasi Praecoaks</li> <li>- Ereksi Hilang</li> <li>- Impotensi</li> </ul> | ✓ |  |  |  |
| 13 | Gejala Otonom <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulut Kering</li> <li>- Muka Merah</li> <li>- Mudah Berkeringat</li> <li>- Pusing, Sakit Kepala</li> <li>- Bulu-Bulu Berdiri</li> </ul>                                                                                                    | ✓ |  |  |  |
| 14 | Tingkah Laku Pada Wawancara <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gelisah</li> <li>- Tidak Tenang</li> <li>- Jari Gemetar</li> <li>- Kerut Kening</li> <li>- Muka Tegang</li> <li>- Tonus Otot Meningkat</li> <li>- Napas Pendek dan Cepat</li> <li>- Muka Merah</li> </ul>                    | ✓ |  |  |  |

Skor 20.

## Lampiran 6 Standar Prosedur Operasional (SPO)

### STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

#### Definisi

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu

#### 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

#### Indikasi

1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia)
2. Penderita Hipertensi
3. Memiliki masalah ketegangan otot dan masalah stres
4. Mengalami kecemasan (Anxietas)
5. Mengalami gangguan sistem muskuloskeletal yaitu nyeri sendi

#### Tahap Pra-Interaksi

- Progresif
- Mencuci tangan
- Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi

#### Tahap Orientasi

- Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik
- Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur, tindakan pada klien/ keluarga
- Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan

### **Tahap Kerja**

- Mencuci tangan
- 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
- Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan mengikat ketat.
- Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat

#### **Gerakan 1 Ditujukan Melemaskan Otot Tangan**

- Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saut rmenghembuskan nafas hayangkan hahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
- Grenggan tangan kiri sambil membuat kepalan
- Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga passen dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadann relaks yang dialami
- Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

#### **Gerakan 1: Mengepalkan jari-jari tangan**



Gerakan 2 Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang

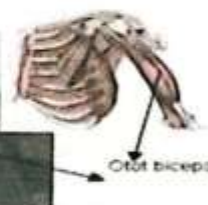
- Melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian taril telapak tangan hingga menghadap ke depan.
- Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relaksan bayangkan bahwa ketegangan dari nyeri yang berada dalam



tubuh mulai rileks mengalir pergi

Gerakan 3 Ditujukan untuk melatih otot biceps dan trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- Genggan kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.
- 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.



Gambar 3 gerakan 3 otot-otot biceps

**Gerakan 4.** Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks

- Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- 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



**Gambar 4.** Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

**Gerakan 5:** Ditujukan untuk melemaskan otot dahi

- Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput
- 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 5: Mengerutkan dahi dan alis**



**Gerakan 6:** Bertujuan melemaskan otot mata

- Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

- 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 6 untuk mata**

**Gerakan 7** Ditujukan melemaskan otot rahang

- 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
- Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali ke keadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi

**Gerakan 7: Mengatupkan gigi bawah dan atas**



**Gerakan 8** Bertujuan mengendurkan otot-otot sekitar mulut

- Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut

- Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

#### **Gerakan 8: Memonyongkan bibir**



Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik

**Gerakan 9** Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang

- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan
- Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas
- 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 9: Menekankan kepala pada sandaran kursi**



**Gerakan 10** Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan

- Membawa atau menundukan kepala ke muka
- Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

- Saat kepala akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan 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: Menekuk dagu ke arah dada**



**Gerakan 11 Ditujukan untuk melatih otot punggung**

- Angkat tubuh dari sandaran kursi
- Punggung dilengkungkan
- Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks
- Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.
- Saat tubuh akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik

**Gerakan 11 melatih otot punggung**



**Gerakan 12 Ditujukan untuk melemaskan otot dada**

- Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya

- Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut  
Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
- Ulangi sekali lagi, sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks
- Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.
- Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi

**Gerakan 12: Menarik nafas dalam-dalam sampai dada terasa penuh**



Gerakan 13 Ditujukan untuk melatih otot otot perut

- Tarik nafas kuat perut ke dalam
- Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.
- Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

**Gerakan 13: Menarik perut ke arah dalam**



Gerakan 14 Yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis

- Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan otot paha pindah ke otot-otot betis

- Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali
- Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali
- Saat kaki hendak kembali ke keadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks.
- Bereskan alat
- Cuci tangan

---

**Gerakan 14: Meluruskan  
telapak kaki ke depan**

---



**Tahap Terminasi**

- Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien
- Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keuarga dan pamit
- Mendokumentasikan

## Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Kupang  
Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://www.poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/3463/2025  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

9 Mei 2025

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan  
Terpadu Satu Pintu Provinsi Nusa Tenggara Timur  
Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 Naikolan, Kota Kupang

Dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Tingkat III Program  
Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang Tahun Akademik  
2024/2025, maka dengan ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan penelitian

|                   |                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama Peneliti     | : Orianti Nenobanu                                                                                                                                           |
| NIM               | : PO53030201220841                                                                                                                                           |
| Jurusan/Prodi     | : Keperawatan / D-III Keperawatan                                                                                                                            |
| Judul             | : <b>Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang</b> |
| Lokasi Penelitian | : Puskesmas Oesapa                                                                                                                                           |
| Waktu Penelitian  | : Bulan Mei - Juni 2025                                                                                                                                      |

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

Direktur Politeknik Kesehatan  
Kementerian Kesehatan Kupang



Irfan, SKM., M.Kes

"Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.kominfo.go.id/verifyPDF>"



*Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara*



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

Jalan Basuki Rahmat Nomor 1 – Naikolan  
(Gedung B Lantai I, II Kompleks Kantor Gubernur Lama)  
Telp. (0380) 821827, Fax. (0380) 821827 WA : 081236364466  
Website : [www.dpmptsp.nttprov.id](http://www.dpmptsp.nttprov.id) Email : [dpmptsp.nttprov@gmail.com](mailto:dpmptsp.nttprov@gmail.com)  
KUPANG 85117

**SURAT IZIN PENELITIAN**

NOMOR : 500.16.7.2-000.9.2/1954/DPMPTSP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Alexander B. Koroh, MPM  
Jabatan : Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Provinsi Nusa Tenggara Timur

Dengan ini memberikan Izin Penelitian kepada :

Nama : Orianti Nenobanu  
NIM : PO5303201220841

Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan

Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian, dengan rincian sebagai berikut :

Judul Penelitian : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG

Lokasi Penelitian : Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Waktu Pelaksanaan

- a. Mulai : 05 Juni 2025  
b. Berakhir : 14 Juni 2025

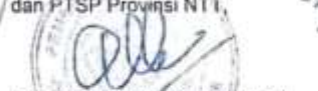
Dengan ketentuan yang harus ditaati, sebagai berikut :

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, 02 Juni 2025

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

  
Drs. Alexander B. Koroh, MPM  
Pembina Tk. I  
NIP 197004271990031005

Tembusan :

1. Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
2. Wakil Gubernur Nusa Tenggara Timur di Kupang;
3. Sekretaris Daerah Provinsi Nusa Tenggara Timur di Kupang;
4. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi NTT di Kupang;
5. Pimpinan Instansi/Lembaga yang bersangkutan.



PEMERINTAH KOTA KUPANG  
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

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

Website: [www.dinkes-kotakupang.web.id](http://www.dinkes-kotakupang.web.id), Email: [dinkeskotakupang46@gmail.com](mailto:dinkeskotakupang46@gmail.com)  
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B- 627/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025

TENTANG  
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi NTT Nomor : 500.16.7.2-000.9.2/1954/DPMTSP/2025 tanggal 2 Juni 2025, Hal : Surat Izin Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :  
Nama : Orianti Nenobanu  
NIM : PO5303201220841  
Jurusan/Prodi : D-III Keperawatan  
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang  
Judul Penelitian : "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang"  
Waktu Penelitian : 5 s/d 14 Juni 2025  
Lokasi Penelitian : UPTD. Puskesmas Oesapa

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 3 Juni 2025  
a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA KUPANG  
PIL. Sekretaris  
  
I.G. A. Nourah Suarnawa, SKM., M.Kes.  
Pembina  
NIP. 19891227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oesapa di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat .

|                              |                                                                                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Paraf Hierarki               |                                                                                     |
| Kasubag Umum dan Kepegawaian |  |

## Lampiran 8 Surat Selesai Penelitian



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

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



**SURAT KETERANGAN**

**NOMOR : S-98/PUSK.OSP.000.9.2/VII/2025**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Orianti Nenobanu  
NIM : PO5303201220841  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Fakultas/Jurusan : D-III Keperawatan  
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang

Yang bersangkutan benar-benar telah selesai melakukan penelitian dari tanggal 5 Juni – 14 Juni 2025 dengan judul : **"Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang"**  
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 08 Juli 2025

An: Kepala UPTD Puskesmas Oesapa  
P.J. 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 9 Dokumentasi**  
**Implementasi Pada Tn.B Hari Pertama**



**Implementasi Pada Ny.A Hari Pertama**



Implementasi Pada Ny.H Hari Ke Dua



Implementasi Pada Tn.M Hari Ke Dua



Implementasi Pada Ny.Y Hari Pertama



Implemetasi Pada Tn.B Hari Ke Dua



Implementasi Pada Ny.A Hari Ke Dua



Implementasi Pada Ny.H Hari Ke Dua



Implementasi Pada Tn.M Hari Ke Dua



Implementasi pada Ny.Y hari ke du



Implementasi Pada Tn.B Hari Ke Tiga



Impleentasi Pada Ny.A hari ke Tiga



Implementasi Pada Ny.H Hari Ke Tiga



Implementasi Pada Tn.M Hari Ke Tiga



### Implementasi Pada Ny.Y Hari ke Tiga



## Lampiran 10 Bukti Proses Bimbingan



Kementerian Kesehatan  
Poltekkes Kupang  
Jalan Piet A. Tallo, Lilla, Gelolo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111  
(0380) 8800256  
<https://poltekkeskupang.ac.id>

### LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Orianti Menobanu  
NIM : 005303201220241  
Judul : Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Osapa Kota Kupang.

| No. | Materi Bimbingan                                                                                              | Tanggal          | Paraf Pembimbing |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|
| 1.  | - Cari referensi jurnal yang terbaru dan mendukung - tentukan judul kti                                       | 10/01/25         | f.               |
| 2.  | ACC Jadwal Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan Hipertensi | 2025/01/25       | f                |
| 3.  | Perisi Latar belakang, tujuan, tempat, buat video                                                             | 06/februari/2025 | f.               |
| 4.  | Revisi membuat ulang video menambahkan teori kerangka konsep dan kerangka teori di Bab 2.                     | 11/2/2025        | f                |
| 5.  | Perisi latar belakang bab 2 dan bab 3.                                                                        | 10/2/2025        | f                |
|     |                                                                                                               |                  |                  |

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

Nama : Uricanti Pundaganu  
 NIM : 205303201220841  
 Judul : Penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap  
 penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi diwilayah  
 kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

| No. | Materi Bimbingan                                                                                                                                     | Tanggal    | Paraf Pembimbing |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| 6.  | Revisi bab 1 latar belakang, tujuan penelitian bab 2 Penambahan materi pada setiap sub gambar kerangka teori bab 3 menambahkan instrumen penelitian. | 04/03/2025 | f                |
| 7.  | Revisi memperbaiki kalimat diawal bab 3 menyusun instrumen penelitian dengan baik dan rapi                                                           | 06/03/2025 | f                |
| 8.  | Revisi Proposal bab 3 bagian instrumen penelitian                                                                                                    | 13/03/2025 | f                |
| 9.  | Persiapan ujian Seminar Proposal KTI                                                                                                                 | 20/03/2025 | f                |
| 10. | Konsultasi Revisi Proposal KTI                                                                                                                       | 25/03/2025 | f                |

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

Nama : Orianti Nenohani  
 NIM : PO5303201220841  
 Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

| No. | Materi Bimbingan                                                                                                                                                                                                             | Tanggal    | Paraf Pembimbing |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
| 11. | Pembahasan hasil penelitian Bab 4, yaitu mencakup pembuatan gambaran lokasi dan hasil penelitian, membuat surat terdahulu teraspi tera minimal 5 tahun terakhir serta penambahan dokumen kti setiap responden.<br>KTI        | 24/06/2025 | f                |
| 12. | Revisi bab 4 lanjutan. Fokus pada Revisikan kuesioner teraspi tera minimal 5 tahun penelitian terdahulu dan melengkapi dokumentasi setiap responden dan hari pertama hingga hari ketiga teraspi tera kuesioner rumah.<br>KTI | 25/06/2025 | f                |
| 13. | Penambahan materi pada Bab 4 bagian pembahasan. Instruksi untuk menjelaskan alasan dan dampak penerapan mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.<br>KTI                                                                   | 26/06/2025 | f                |
| 14. | Persetujuan (ACC) untuk ujian hasil setelah evaluasi menuliskan KTI                                                                                                                                                          | 30/06/2025 | f                |

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**

Nama : Orianti Nenobanu  
 NIM : PO5303201220841  
 Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

| No. | Materi Bimbingan                                                                                                                                                                                                          | Tanggal    | Paraf Pembimbing |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|
|     | Revisi setelah ujian hasil. Instruksi meliputi: penambahan keterangan kondisi pasien sebelum dan sesudah terapi, gambaran perubahan responden, perbaikan kalimat penyusunan dan penambahan hasil TTY setiap responden KTI | 08/07/2025 | f                |
|     | Finansial: Bab 4 arahan untuk mengatur spa setiap hari menjadi 1 dan menambahkan konsultasi dengan dosen Penguji KTI                                                                                                      | 11/07/2025 | f                |
|     | Persetujuan (ACC) Akhir untuk karya tulis ilmiah (KTI) Dari Pembimbing dan Penguji.                                                                                                                                       | 29/07/2025 | f                |
|     |                                                                                                                                                                                                                           |            |                  |

## Lampiran 11 Surat Keterangan Cek Plagiasi



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,  
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111

(0380) 8800256

<https://poltekkeskupang.ac.id>

### PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: [perpustakaanterpadu61@gmail.com](mailto:perpustakaanterpadu61@gmail.com)

### SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Orianti Nenobanu

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303201220841

Dosen Pembimbing : Fitri Handayani, S.Kep.,Ns.,MPH

Dosen Penguji : Febtian Cedradevi Nugroho, S.Kep.,NS.,MSN

Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan

Judul Karya Ilmiah : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS OESAPA KOTA KUPANG KTI** yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **26,7%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 26 Agustus 2025

Admin Strike Plagiarism



Mury Jermias Kale SST

NIP. 19850704201012100