Lampiran 2

Realisasi Anggaran Biaya penelitian

Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2022

Alokasi dana yang diperlukan dalam penelitian ini direncanakan sebagai

No	Kegiatan	Rencana Biaya
1	Tahap Persiapan	
	a. Penyusunan proposal	Rp 100.000
	b. Print proposal	Rp 150.000
2	Tahap Pelaksanaan	
	a. Penggandaan lembar pengumpulan data	Rp 100.000
	b. Transportasi dan akomodasi	Rp 100.000
	c. APD (Alat Pelindung Diri)	Rp 50.000
	d. Kuisioner	Rp 150.000
3	Tahap Akhir	
	a. Penyusunan laporan	Rp 200.000
	b. Revisi laporan	Rp 100.000
	c. Biaya tidak terduga	Rp 200.000
	Jumlah	**Rp 1.150.000**

Lampiran 3

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Calon Responden

Di -

Puskesmas 1 Denpasar Selatan

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Diploma Tiga Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester VI bermaksud melakukan penelitian tentang **"Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022"**, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program studi Diploma Tiga Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang Bapak/Ibu berikan akan dijaga kerahasiannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Denpasar, 2022

Peneliti

I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

NIM. P07120019081

Lampiran 4

Lembar Persetujuan Responden

Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022

Peneliti : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

NIM : P07120019081

Pembimbing : 1 Dr.K.A.Henny Achjar,SKM.,M.Kep.,Sp.Kom.

2 Ners. I G K Gede Ngurah, S.Kep.,M.Kes

Saya telah diminta memberikan persetujuan untuk berperan serta dalam penelitian "Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022" yang dilakukan olehI Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi. Data saya akan diambil oleh peneliti dan saya mengerti bahwa catatan atau data mengenai penelitian ini akan dirahasiakan. Kerahasian ini akan dijamin selegal mungkin, semua berkas yang tercantumkan identitas subjek penelitian akan digunakan dalam data.

Demikian secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini.

Denpasar, April 2022

Responden

(……..)

Lampiran 5

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikuteertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2022
Peneliti Utama	I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
Institusi	Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	Tulis peneliti anggota (sesuai dengan jumlahnya)
Lokasi Penelitian	Tuliskan lokasi penelitian yang akan dilakukan
Sumber pendanaan	Swadana/ Sponsor/ Hibah/ Lainnya

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Pengetahuan Terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan tahun 2022 Jumlah peserta sebanyak 57 orang dengan syaratnya yaitu sebelumnya ibu/bapak penderita hipertensi yang berkunjung ke UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasa Selatan, bisa membaca dan menulis serta menjadi responden, dan yang tidak bisa menjadi responden yakni penderita hipertensi yang sedang mengalami komplikasi dan di rawat di rumah sakit. peserta akan Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Kepesertaan saudara pada penelitian ini

bersifat sukarela. Saudara dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan saudara untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan makses/kelanjutan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta peneltian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan *(Infoemend Consent)* Sebagai 'Peserta/Wali' setelah Bapak/Ibu/Saudara benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara diberikan Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangan ini. Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara untuk kelanjutan kepersetaan dalam penelitian, penelitian akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara. Bila Ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi (081998911985).

Tanda tangan Saudara telah menunjukkan bahwa Saudara telah membaca, telah memahami dan telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk **menjadi peserta peneliti/wali.**

Denpasar,…../……/2022

Peserta / Subjek Penelitian

Peneliti,

…… I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

NIM. P07120019081

Lampiran 6

KISI – KISI KUISIONER PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOTPROGRESIF PADA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN TAHUN 2022

Variabel	Parameter	No item	Jenis pertanyaan	Jumlah item
Pengetahuan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi	1. definisi terapi relaksasi otot progresif	1,2,3	Positif	3
	2. tujuan relaksasi otot progresif	5,6,4	Positif	3
	3. mengatur posisi sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif	7,8,9,10	Positif	4
	4. cara melakukan relaksasi otot progresif	11,12,13,14,15	Positive	5

Lampiran 7

KUESIONER PENGETAHUAN HIPERTENSI TERHADAP TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI UPTD PUSKESMAS 1 DINAS KESEHATAN KECAMATAN DENPASAR SELATAN TAHUN 2022

kode pengisian :

---

1. Jawablah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan pendapat saudara
2. isilah pada kolom yang tersedia dengan memberi tanda √ pada kolom sesuai dengan pilihan anda (benar atau salah)

A. karakteristik responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :

NO	PERNYATAAN	Benar	Salah
1.	Relaksasi otot progresif system pengobatan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot		
2.	Relaksasi otot progresif merupakan pengobatan tradisional		
3.	Relaksasi dilakukan secara bertahap dan dipraktekan dengan berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang pada bantal		
4.	Relaksasi otot progresif tidak akan menyebabkan susah tidur		
5.	Terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah		

6.	Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan rasa kebugaran, mengatasi stress, mencegah insomnia dan mengurangi nyeri leher dan punggung		
7.	Lingkungan yang akan digunakan sebagai tempat terapi yaitu lingkungan yang tenang		
8.	Posisi terapi dengan mata tertutup dan menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang		
9.	Posisi terapi relaksasi otot progresif tidak boleh dengan posisi berdiri		
10	Saat melakukan terapi tidak boleh menggunakan kacamata, jam, dan sepatu. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang		
11	Setiap kelompok prosedur ditegangkan selama 5-7 detik dan direlaksasikan selama 10-20 detik.		
12	Relaksasi otot progresif memiliki 13 prosedur yang dapat diterapkan		
13	Relaksasi otot progresif tidak melatih otot tangan		
14	Relaksasi otot progresif melakukan latihan bagian wajah, punggung, dan kaki		
15	menarik napas panjang merupakan salah satu Teknik dari terapi relaksasi otot progresif untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya dan di tahan beberapa saat		

Lampiran 8

Standar Operasional Prosedur
Terapi Relaksasi Otot Progresif

Indikasi	1. Manajemen stres dan ansietas dengan menentukan tanda dan gejala ansietas. 2. Manajemen nyeri pada gangguan fisik dengan meningkatkan betha endorpin dan berfungsi meningkatkan imun seluler 3. Manajemen insomnia dengan menurunkan gelombang alpa otak
Kontra indikasi	1. Cidera akut atau ketidaknyamanan muskuloskeletal, infeksi, inflamsi, dan penyakit berat atau akut. 2. PMR tidak dilakukan pada otot yang sakit
Teknik Pelaksanaan	1. PMR atau relaksasi otot progresif merupakan kontraksi dan relaksasi berbagai kelompok otot mulai dari kaki atas atau dari kepala kearah bawah 2. Pelaksanaan terapi diberikan 2 kali setiap hari selama 2 hari berturut-turut dan total pelaksanaan adalah sebanyak 4 kali. 3. Pelaksanaan gerakan PMR terdiri dari 14 gerakan seperti yang dikembangkan Supriati (2010) 4. Pertemuan pertama terapis melakukan *role play* terlebih dulu dan bimbingan kepada reponden/ konseli sampai konseli memahami dan mampu melakukan 14 gerakan dalam PMR. 5. Setiap gerakan terdiri dari *role model, role play, feedback* dan *transfer training.* Pertemuan kedua sampai keempat, terapais tidak melakukan secara langsung, tetapi reponden/konseli mengikuti gerakan terapi dengan panduan CD yang sudah disiapkan oleh terapis.
Waktu dan Tempat	1. Dilakukan 2 jam setelah reponden/ konseli makan untuk mencegah rasa mengantuk. 2. PMR dilakukan sebaiknya diberikan pada tempat nyaman dan tidak ramai.

Alat bantu dan Persiapan	1. Diri terapis dan kemampuan untuk dapat melakukan PMR. 2. Tempat duduk atau tempat tidur 3. Leaflet.
Fase Orientasi	1. Salam terapeutik 2. Perkenalan diri terapis dengan menyebutkan nama lengkap dan nama panggilan
Kontrak waktu	Jelaskan jumlah sesi pertemuan yang harus diikuti yaitu 4 kali pertemuan dilakukan 2 hari setiap hari. Waktu : 30-45 menit Tempat: Ruangan yang tenang
Tujuan	reponden mampu melakukan gerakan PMR yang terdiri dari 14 gerakan dengan bimbingan trapis.
Fase Kerja	a. Minta reponden untuk melepaskan kaca mata dan jam tangan, melonggarkan ikat pinggang dan pakaian yang ketat. b. Mempersilahkan reponden duduk dan tenang pada posisi berbaring di tempat tidur pada posisi yang nyaman. c. Mejelaskan PMR mulai dari pengertian, tujuan dan proses pelaksanaan yang terdiri dari prosedur umum dan gerakan inti. d. Meinta reponden untuk mempertahankan mata terbuka selama beberapa menit. Kemudian secara berlahan menutup mata dan mempertahankannya tetap tertutup. e. Meminta reponden untuk tarik napas dalam, dalam beberapa kali sebelum memulai latihan dengan cara nafas dalam secara perlahan-lahan melalui hidung dan hembuskan keluar melalui mulut 1 kali. f. Melanjutkan dengan 14 gerakan initi mulai dari otot tangan belakang, otot bisep, otot bahu, otot dahi, otot mata, otot rahang, otot mulut, otot leher depan, dan belakang, otot punggung, otot dada, otot perut, otot kaki dan paha. 1. Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerkan ke-1 yaitu genggam tangan dengan membuat kepalan selama 5-7 detik, dan rasakan ketegangan

	yang terjadi kemudian dilepaskan sleama 10 detik. Melakukan gerakan sebanyak 2 kali 2. Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerkan ke-2 yaitu menekuk kebelakang pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan bagian belakang dan bagian bawah menegang ke langit-langit selama 5 detik, dan dilepaskan sleama 10 detik. Kemudian ulangi sekali lagi. 3. Terapis memodelkan/mendemonstrasikan gerkan ke-3 yaitu menggenggam tangan sehingga menjadi kepalan ke pundak selama 5 detik. Rasakan ketagannya kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi. 4. Melatih gerkan ke-4 yaitu mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga selama 5 detik, kemuadian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi. 5. Melakukan gerakan ke-5 sampai dengan ke-8 yaitu gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah (dahi, mata, rahang, dan mulut) pertama kerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Lakukan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi. 6. Tutup keras-keras mata sampai mata terasa tegangannya selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi. 7. Katupkan rahang dengan menggigit gigi-gigi dengan kuat selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik kemudian ulangi gerakan sekali lagi. 8. Moncongkan mulut sekuat-kuatnya sehingga terasa ketegangan disekitar mulut selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik dan ulangi gerakan sekali lagi. 9. Melatih gerakan ke 9 dan 10 Tekankan kepala kepermukaan bantalan kursi atau ketempat tidur sehingga dapat merasakan ketegangan dibelakang leher dan punggung atas kemudian rilekskan. Ulangi sekali lagi

	10. Melatih gerkaan ke-11 yaitu mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur. Kemudian punggung dilengkungkan dan dada dibusungkan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi. 11. Melatih gerakan ke-12 yaitu menarik napas panjang dan dalam untuk mengisi paru- paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ulangi sekali lagi. 12. Melatih gerakan ke-13 yaitu menarik kuat-kuat perut ke dalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras. Lepaskan selama 10 detik 13. Melatih gerakan ke-14 yaitu menarik kuat-kuat perut kedalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras. Lepaskan selama 10 detik dan ulangi sekali lagi.
Evaluasi	Menanyakan Prasaan reponden setelah melakukan terapi PMR Memberikan reinnforcment positif kepada reponden. Mengucapkan salam.

Lampiran 9

Lembar Validasi Bimbingan

Portal | Perkuliahan | Perkuliahan (mhs) | Laporan (Mhs) | Yudisium (Mhs)

SISTEM INFORMASI MANAJEMEN AKADEMIK

Edit

Data Skripsi Mahasiswa

NIM	P07120019081
Nama Mahasiswa	I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi D-III Keperawatan Semester : 6

Skripsi | Bimbingan | Jurnal Ilmiah | Seminar Proposal | Syarat Sidang

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Zoom Pengarahan Proposal	29 Des 2021	✓
2	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Mengajukan masalah, latar belakang dan judul penelitian	3 Jan 2022	✓
2	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Zoom Pengarahan Proposal	28 Des 2021	✓
3	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan masalah, latar belakang dan judul penelitian	4 Jan 2022	✓
6	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	revisi bab 1	15 Jan 2022	✓
7	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	ACC Bab 1	30 Jan 2022	✓
8	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	mengirimkan hasil revisi bab 1	21 Jan 2022	✓
9	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	ACC Bab 1	31 Jan 2022	✓
9	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	Mengajukan bab 2 sampai bab 4	16 Peb 2022	✓
10	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan Bab 2 sampai bab 4	16 Peb 2022	✓
11	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	revisi bab 2 sampai bab 4	20 Peb 2022	✓
12	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	mengirim hasil revisi bab 2 sampai 4	21 Peb 2022	✓
13	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	proposal di acc siap di seminarkan	27 Peb 2022	✓
13	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	proposal di acc	17 Peb 2022	✓
14	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	mengajukan KTI bab 1 sampai bab 6	4 Mei 2022	✓
15	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	mengajukan KTI bab 1 sampai bab 6	16 Mei 2022	✓
16	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	perbaikan abstrak, pembahasan, kesimpulan dan saran	17 Mei 2022	✓
17	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	ACC Karya tulis ilmiah	17 Mei 2022	✓
18	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	mengajukan revisi abstrak, pembahasan, kesimpulan dan saran	17 Mei 2022	✓
19	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	bimbingan bab 1 sampai dengan lampiran akhir	17 Mei 2022	✓
20	196603211988032001 - Dr. KOMANG AYU HENNY ACHJAR, SKM., M.Kep, SP.KOM	ACC Karya tulis ilmiah dan persiapan sidang	17 Mei 2022	✓

Lampiran 10

LEMBAR UJI VALIDITAS

Pertanyaan	R Hitung	R Tabel (n=30)	Keterangan
1	0.411	0.361	Valid
2	0.537	0.361	Valid
3	0.462	0.361	Valid
4	0.561	0.361	Valid
5	0.442	0.361	Valid
6	0.499	0.361	Valid
7	0.542	0.361	Valid
8	0.457	0.361	Valid
9	0.491	0.361	Valid
10	0.616	0.361	Valid
11	0.631	0.361	Valid
12	0.562	0.361	Valid
13	0.457	0.361	Valid
14	0.586	0.361	Valid
15	0.685	0.361	Valid
Total	1.000	0.361	

LEMBAH UJI RELIABILITAS

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.814	.817	15

Lampiran 11

Master Tabel

Gambaran Terapi Relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022

A. Karakteristik Responden

NAMA	Usia	Coding	JENIS KELAMIN	Coding	PENDIDIKAN TERAKHIR	Coding	PEKERJAAN	Coding
Tn. T	42	3	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Tn. T	51	4	LAKI - LAKI	1	Perguruan tinggi	3	PNS	1
Ny. S	49	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny. W	60	5	PEREMPUAN	2	SD	1	wirausaha	2
Ny. T	55	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny. A	41	3	PEREMPUAN	2	SD	1	Wirausaha	2
Tn. T	62	5	LAKI - LAKI	1	SMA	3	PNS	1
Tn. R	63	5	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	PNS	1
Tn. T	37	2	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny. D	51	4	PEREMPUAN	2	SMP	2	Tidak Bekerja	4
Ny. R	39	3	PEREMPUAN	2	perguruan tinggi	4	Karyawan Swasta	3
Tn. T	45	3	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny. G	61	3	PEREMPUAN	2	SMA	3	Wirausaha	2

Ny. A	67	3	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Ny.Y	55	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny. L	39	3	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Tn. T	46	3	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny. G	51	4	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Tn. D	44	3	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Wirausaha	2
Ny.J	56	4	PEREMPUAN	2	SMP	2	wirausaha	2
Tn.P	59	5	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny.T	50	4	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Ny.V	47	3	PEREMPUAN	2	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny.F	47	3	PEREMPUAN	2	SMA	3	PNS	1
Tn.L	38	2	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny.D	26	1	PEREMPUAN	2	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Tn.H	40	3	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Karyawan Swasta	3
Ny.U	50	4	PEREMPUAN	2	SD	1	Wirausaha	2
Ny.M	66	5	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Tn.C	55	4	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny.L	45	3	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Tn.D	55	4	LAKI - LAKI	1	SD	1	Karyawan Swasta	3
Ny.N	34	2	PEREMPUAN	2	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Tn.G	23	1	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Wirausaha	2
Tn.H	44	3	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny.J	58	4	PEREMPUAN	2	perguruan tinggi	4	PNS	1
Tn.R	68	5	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Tidak Bekerja	4
Tn.I	62	5	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Tidak Bekerja	4
Ny.Y	56	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Tn.V	65	5	LAKI - LAKI	1	SD	1	Tidak Bekerja	4

Tn.Z	58	4	LAKI - LAKI	1	SD	1	wirausaha	2
Ny.K	54	4	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Tn.F	50	4	LAKI - LAKI	1	SMP	2	Tidak Bekerja	4
Ny.R	68	5	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Tn.D	66	5	LAKI - LAKI	1	SMP	2	wirausaha	2
Tn.E	59	5	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny.N	55	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny.S	35	2	PEREMPUAN	2	SMA	3	karyawan swasta	3
Ny.L	56	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	pns	1
Tn.C	68	5	LAKI - LAKI	1	SD	3	Tidak Bekerja	4
Ny.J	67	5	PEREMPUAN	2	SMA	3	Wirausaha	2
Tn.P	60	5	LAKI - LAKI	1	SMP	3	Tidak Bekerja	4
Tn.Y	59	5	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Tidak Bekerja	4
Ny.B	50	4	PEREMPUAN	2	SD	1	Wirausaha	2
Ny.U	67	5	PEREMPUAN	2	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Tn.W	55	4	LAKI - LAKI	1	perguruan tinggi	4	Tidak Bekerja	4
Ny. F	51	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	wirausaha	2
Tn. H	54	4	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Karyawan Swasta	3
Ny.K	51	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	wirausaha	2
Tn.A	68	5	LAKI - LAKI	1	SMA	3	Tidak Bekerja	4
Ny. I	65	5	PEREMPUAN	2	SD	1	Tidak Bekerja	4
Ny. P	67	5	PEREMPUAN	2	SD	3	Tidak Bekerja	4
Ny. J	63	5	PEREMPUAN	2	SMP	2	Wirausaha	2
Nn. R	50	4	PEREMPUAN	2	SMA	3	Wirausaha	2
Tn. H	28	1	LAKI - LAKI	1	SMA	3	karyawan swasta	3
Ny. T	60	5	PEREMPUAN	2	SMA	3	Wirausaha	2

Keterangan :
Usia : 20-28 tahun (1); 29-38 tahun (2); 39-48 tahun (3); 49-58 tahun (4); 59-68 tahun (5)
Jenis Kelamin : Laki laki (1); Perempuan (2)
Pendidikan : SD (1); SMP (2); SMA (3); Perguruan Tinggi (4)
Pekerjaan : PNS (1); Wirausaha (2); Karyawan Swasta (3); Tidak bekerja (4)

B. Pernyataan

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	14	P15	TOTAL	Kriteria
1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	9	cukup
2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	9	cukup
3	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11	Baik
4	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	8	cukup
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	8	cukup
6	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10	cukup
7	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11	Baik
8	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	12	Baik
9	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	11	Baik
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	13	Baik
11	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	9	cukup
12	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	12	Baik
13	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11	Baik
14	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	7	cukup
15	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	11	Baik
16	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	5	kurang
17	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	10	cukup
18	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10	cukup
19	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	9	cukup
20	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	4	kurang
21	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	10	cukup
22	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	8	cukup
23	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	kurang
24	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	10	cukup
25	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
26	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	9	cukup
27	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	10	cukup
28	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	9	cukup
29	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	5	kurang
30	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	9	cukup

31	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	11	Baik
32	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	11	Baik
33	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	9	cukup
34	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	cukup
35	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	4	kurang
36	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	9	cukup
37	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	8	cukup
38	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	11	Baik
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	12	Baik
40	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	9	cukup
41	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	cukup
42	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	10	cukup
43	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	Baik
44	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	10	cukup
45	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	12	Baik
46	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	9	cukup
47	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	10	cukup
48	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	9	cukup
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	12	Baik
50	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	11	Baik
51	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	Baik
52	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	cukup
53	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	Baik
54	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	11	Baik
55	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	8	cukup
56	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	11	Baik
57	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	10	cukup
58	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4	kurang
59	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	10	cukup
60	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	5	kurang
61	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	10	cukup
62	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	11	Baik
63	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	8	cukup
6	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	Baik

65	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	Baik
66	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	7	cukup

Lampiran 12

Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data

PEMERINTAH KOTA DENPASAR
DINAS KESEHATAN
Jl. Maruti No. 8 Denpasar, KodePos 80115
Telepon (0361) 424801, Fax (0361) 425369
www.denpasarkota.go.id email: dinkes@denpasarkota.go.id

Denpasar, 9 Februari 2022

No. Surat : 070 / 1484 / Dikes
Lampiran :
Perihal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**

Kepada
Yth. Kepala UPTD Puskesmas I
Dinas Kesehatan
Kecamatan Denpasar Selatan
Di
Tempat

Dengan Hormat,

Menindak lanjuti surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kesehatan Denpasar Nomor : KH.03.02/020/0070/2022 Tanggal 19 Januari 2022, perihal Mohon Ijin Pengambilan Data dalam rangka pembuatan tugas akhir mahasiswa semester VI Program Studi D III Keperawatan Poltekes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan, atas nama :

Nama Mahasiswa : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
NIM : P07120019081
Data Yang Diambil : Data Penderita Hipertensi Tahun 2017- 2021.

Maka dengan ini kami sampaikan agar Saudara Kepala UPTD Puskesmas dapat membantu dan memfasilitasi kegiatan dimaksud sesuai ketentuan yang berlaku,

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar

PEMERINTAH KOTA DENPASAR DINAS KESEHATAN

dr. Luh Putu Sri Armini, M.Kes
Pembina Utama Muda
NIP. 19620419 198803 2007

Tembusan Disampaikan Kepada :
1. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekes Kesehatan Denpasar
2. Yang bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 13

Surat Rekomendasi Penelitian

PEMERINTAHAN KOTA DENPASAR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JALAN BELITON NO.1 TELEPON 234648 DENPASAR
https://www.denpasarkota.go.id/ **email : kesbangpol@denpasarkota.go.id**

Nomor	: 070/439/BKBP		Kepada
Lampiran	: -	Yth.	Kepala Puskesmas I Denpasar Selatan
Perihal	: **Rekomendasi Penelitian**		di-
			Denpasar

I. Dasar:
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Peraturan Daerah Kota Denpasar Nomor 8 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah (Lembaran Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 8. Tambahan Lembaran Daerah Kota Denpasar Nomor 8).
3. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 43 Tahun 2016 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi Serta Tata Kerja Sekretariat Darah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan`Daerah, Inspektoran, Badan Daerah dan Rumah Sakit Umum Daerah Kota Denpasar (Berita Daerah Kota Denpasar Tahun 2016 Nomor 43).
4. Peraturan Walikota Denpasar Nomor 12 Tahun 2017 Tentang Uraian Tugas Jabatan pada Sekretariat Daerah, Staf Ahli, Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah Inspektorat, Badan Daerah dan Rumah Sakit Daerah.

II. Memperhatikan:
Surat Rekomendasi dari Politeknik Kesehatan Denpasar. Jurusan Kesehatan Nomor : KH.03.02/020/0269/2022, tanggal 14 Maret 2022, Perihal : Mohon ijin penelitian

III. Setelah Mempelajari dan Meneliti Rencana Kegiatan yang diajukan, maka Walikota Denpasar memberikan Rekomendasi kepada :

Nama	:	I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
Alamat	:	Jl Noja Saraswati Gg.VL No.1 Kesiman petilan denpsar timur
Status Peneliti	:	Mahasiswa
Judul Penelitian	:	Gambaran pengetahuan terapi relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi
Lokasi Penelitian	:	UPTD Puskesmas 1 dinas kesehatan kecamatan denpasar selatan
Tujuan Penelitian	:	Ijin penelitian
Bidang Peneliti	:	Kesehatan
Jumlah Peserta	:	1 Orang
Lama Penelitian	:	2 Bulan (14 Maret 2022 - 30 April 2022)

IV. Dalam Melakukan Kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

1. Sebelum mengadakan penelitian/kerja praktek agar melapor kepada Atasan/Kepala Instansi bersangkutan
2. Selesai mengadakan penelitian melapor kembali kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar.

3. Menyerahkan 1 (satu) exemplar hasil penelitian tersebut kepada Pemerintah Kota Denpasar (Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar)
4. Dilarang melakukan kegiatan diluar dari pada kegiatan tujuan yang telah ditetapkan dan pelanggaran terhadap ketentuan di atas, ijin ini akan dicabut dan menghentikan segala kegiatannya.
5. Para Peneliti, Survey, Study Perbandingan, KKN, KKL, mentaati dan menghormati ketentuan yang berlaku di Daerah setempat.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 07 April 2022
An. Walikota Denpasar
Ub. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Denpasar
Sekretaris

PEMERINTAH KOTA DENPASAR BADAN KESBANG DAN POLITIK

I Wayan Wiswan, S.Sos,M.Si
NIP. 196501011986021014

Tembusan disampaikan :
1. Walikota Denpasar (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)
Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 Faximili : (0361) 710448
Laman (website) : www.poltekkes-denpasar.ac.id

PERSETUJUAN ETIK / *ETHICAL APPROVAL*

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0304 /2022

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas 1 Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2022

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 28 April 2022
Ketua,

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Dr.Ni Komang Yuni Rahyani,S.Si.T.,M.Kes

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
NIM	: P07120019081
Program Studi	: D III
Jurusan	: Keperawatan
Tahun Akademik	: 2021/2022
Alamat	: Jl. Noja Saraswati Gg. VI No. 1 Denpasar Timur
Nomor HP/Email	: 081998911985

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul:

Gambaran Pengetahuan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Penderita Hipertensi Di UPTD Puskesmas 1 Denpasar Selatan Tahun 2022

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hokum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 03 Juni 2022

Yang menyatakan,

I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi

NIM. P07120019081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
Alamat : Jalan Sanitasi No. 1 Sidakarya, Denpasar
Telp : (0361) 710447, Faksimile : (0361) 710448
Laman (Website) : https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/
Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI
SEBAGAI PERSYARATANMENGIKUTI UJIAN AKHIR PROGRAM (UAP)
PRODI D III KEPERAWATAN POLTEKKES DENPASAR

Nama Mahasiswa : I Gusti Ayu Diah Laksmi Dewi
NIM : P07120019081

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	11/5 - 2022		Bunatih
2	Perpustakaan	12/5 - 2022		Dewa Nyoman Triwijaya
3	Laboratorium	12/5 2022		Svardani
4	HMJ	12/5 2022		I Gede Oka Kusuma Jaya
5	Keuangan	11/5 - 2022		I.A Suabdi
6	Administrasi umum/ perlengkapan	11/5 - 2022		Dayu Alit

Keterangan :
Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Akhir Program (UAP) jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Denpasar

Ners I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep
NIP. 196812311992031020