

LAMPIRAN



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



6 Oktober 2025

Nomor : 2218/STIKes-PR/B/X/2025
Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo
Jalan Tentara Pelajar No.1-12, Area Sawah, Wates,
Kulon Progo, D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di Puskesmas Nanggulan.

Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Rica Yagi Puspita Mukti
NPM : 202223041
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif dengan Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua

Agnes Mahayanti, Ns.,M.Kep.



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS KESEHATAN**

Wahana Kesehatan Masyarakat

Jalan Tentara Pelajar Km. 1, Wates, Wates, Kulon Progo
Telp. (0274) 773011, Kode Pos 55651

Wates, 15 Oktober 2025

Nomor : 000.9.2/2769
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Studi Pendahuluan ,
Mahasiswa STIKes Panti
Rapih YK, atas nama
Rica Yagi Puspita Mukti

Yth.
Wakil Dekan Ketua I, Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

Menindaklanjuti surat dari STIKes Panti Rapih Yogyakarta Nomor : 2218/STIKes-PR/B/IX/2025, perihal permohonan izin studi pendahuluan mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.

Dengan ini kami memberikan ijin kepada mahasiswa untuk melakukan kegiatan pengambilan data di lingkungan Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo dalam rangka penyusunan penulisan Skripsi:

Nama	Rica Yagi Puspita Mukti
NIM	202223041
Keperluan	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif dengan Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo
Tempat	Wilayah Kerja Puskesmas Nanggulan
Waktu	15 - 24 Oktober 2025

Demikian surat ini disampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan penuh tanggung jawab.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Plt. Kepala Dinas Kesehatan

Drs. JAZIL AMBAR WAS'AN
Pembina Utama Muda; IV/c
NIP. 196612131992031006



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE
- UU ITE No 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"

Daftar Tembusan Surat :

1. drg. WIRA UTAMI PRATIWI - Kepala/Dokter Gigi Ahli Madya pada UPT Puskesmas Nanggulan Dinas Kesehatan
2. ARIEF MUSTHOFA, S.Si., M.Epid. - Kepala Bidang Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dinas Kesehatan



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



27 November 2025

Nomor : 2610/STIKes-PR/B/XI/2025
Hal : Permohonan izin uji etik
Lampiran : 1 lembar

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jalan Tata Bumi No.3, Area Sawah, Banyuraden,
Gamping, Sleman, D.I.Yogyakarta 55293

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada mata kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa yang namanya tercantum dalam lampiran surat ini diperkenankan melakukan uji etik di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Theresia Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep, Ph.D.



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp.(0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



Lampiran surat nomor: 2610/STIKes-PR/B/XI/2025

DAFTAR MAHASISWA YANG MELAKUKAN UJI ETIK
DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA.

NO	NPM	NAMA MAHASISWA	JUDUL SKRIPSI
1	202223004	Alfina Kenza Hana Theresia	Hubungan <i>Hypertension</i> <i>Self-Management</i> <i>Behavior</i> dengan Pengendalian Hipertensi di Puskesmas Pajangan Bantul Yogyakarta
2	202223041	Rica Yagi Puspita Mukti	Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo





Terakreditasi KEPPKN No. 005/KEPPKN/AKT/IV/2024

Kementerian Kesehatan

Poltekkes Yogyakarta

Komite Etik Penelitian Kesehatan

📍 Jalan Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping,
Sleman, D.I. Yogyakarta 55293

☎ (0274) 617601

🌐 <https://poltekkesjogja.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.DP.04.03/e-KEPK.1/1247/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Rica Yagi Puspita Mukti
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo"

"The Effect of Progressive Muscle Relaxation and Deep Breathing on Reducing Blood Pressure in Hypertensive Elderly in Grubug Hamlet, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 08 Desember 2025 sampai dengan tanggal 08 Desember 2026.

This declaration of ethics applies during the period December 08, 2025 until December 08, 2026.



December 08, 2025
Chairperson,



Dr. drg. Wiworo Haryani, M.Kes.



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



09 Desember 2025

Nomor : 2741/STIKes-PR/B/XII/2025
Hal : Permohonan izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Dusun Grubug
Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo
Daerah Istimewa Yogyakarta

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada mata kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan pengambilan data di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama : Rica Yagi Puspita Mukti
NPM : 202223041
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua,

Yulia Wardani, MAN

PENJELASAN PENELITIAN

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo

Peneliti : Rica Yagi Puspita Mukti

NPM : 202223041

Institusi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

Dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi relaksasi otot progesif dan nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. Selanjutnya responden dapat mengikuti terapi genggam jari ini. Partisipasi ini bersifat sukarela dan tidak ada paksaan, sehingga anda dapat sewaktu-waktu mengundurkan diri dari penelitian ini. Nama dan identitas anda akan tetap kami rahasiakan.

Kulon Progo,.....2025

Peneliti

()

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

Terdapat mendapat keterangan dan secara terperinci dan jelas mengenai :

Penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo. Dengan ini saya menyatakan **bersedia/tidak bersedia*)** menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian surat persetujuan ini saya berikan supaya dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Kulon Progo,

2025

Peneliti

Responden

(Rica Yagi Puspita Mukti)

(.....)

PELAKSANAAN KEGIATAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Tahun 2025					
		September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari
1	Bimbingan proposal penelitian						
2	Pendaftaran seminar proposal penelitian						
3	Seminar proposal penelitian						
4	Revisi proposal penelitian						
5	Mengajukan ijin penelitian						
6	Uji <i>expert</i> instrumen						
7	Uji <i>Ethic Clearance</i>						
8	Pengumpulan data						
9	Mengolah data						
10	Menyusun laporan						
11	Perbaikan laporan penelitian						

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGESIF DAN NAFAS DALAM**

Pengertian : Teknik relaksasi otot progresif dengan nafas dalam adalah peregangan otot-otot yang bertujuan untuk merelaksasi otot supaya badan menjadi nyaman dan rileks.

Manfaat : Meningkatkan tidur, meningkatkan kenyamanan, mengurangi rasa stress dan cemas, menurun tekanan darah dan nadi, serta mengurangi nyeri.

No	Prosedur
1	Prainteraksi a. Persiapkan diri dan pastikan menguasai teknik relaksasi otot progresif dan nafas dalam b. Mempersiapkan lingkungan yang tenang c. Mencuci tangan
2	Orientasi a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tindakan dan tujuan tindakan yang akan dilakukan c. Melakukan kontrak waktu d. Memberikan kesempatan bertanya sebelum tindakan dimulai
3	Tahap kerja : Persiapan klien : a. Pastikan pada klien untuk duduk dengan posisi nyaman b. Atur ventilasi dan sirkulasi udara yang baik dan lingkungan yang tenang c. Kaji kondisi klien sebelum dilakukan relaksasi otot progresif dengan nafas dalam seperti tekanan darah

Posisi awal :

- a. Lakukan pernapasan biasa (7 kali)
- b. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, kemudian keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali)
- c. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan – tahan di dada (1..2..3) – keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali)

KEPALA dan LEHER (dilakukan 7 – 8 kali)



- d. Tekuk leher dan kepala ke belakang secara perlahan-lahan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan dan luruskan leher dan kepala sambil mengeluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.



- e. Tekuk leher dan kepala anda ke depan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan dan luruskan leher dan kepala anda sambil mengeluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

KELOMPOK OTOT WAJAH (dilakukan 7-8 kali)



- f. Kerutkan dahi anda ke atas sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan otot dahi sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.



- g. Tutup mata sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan otot mata sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan



- h. Katupkan rahang dan gigi sekuat kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan otot rahang dan gigitan sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan



- i. Kuncupkan bibir kedepan sekuat kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan otot bibir sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

KELOMPOK OTOT PUNGGUNG DAN DADA



- j. Lengkungkan punggung anda ke belakang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** luruskan dan lemaskan punggung anda sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.



- k. Dorong dada anda ke depan sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** lemaskan otot dada anda sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

OTOT BAHU, SIKU DAN LENGAN ATAS (7 – 8 kali)



1. Angkat kedua bahu ke atas seolah olah akan menyentuh telinga sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan bahu sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.



- m. Kepalkan tangan dan tekuk situ ke atas sehingga otot lengan atas terasa kencang dan tegang sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan dan luruskan siku dan jari jari, rasakan lengan atas anda menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

OTOT PERGELANGAN TANGAN DAN TELAPAK TANGAN (7 – 8 kali)



- n. Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari jari tangan dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan.



- o. Tekuk telapak tangan ke atas dengan jari jari terbuka sekuat-kuatnya sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan dan luruskan telapak tangan, rasakan lengan bawah dan telapak tangan menjadi lemas sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

OTOT KAKI dan PAHA (7 – 8 kali)



- p. Tekuk pergelangan kaki anda ke atas ke arah lutut, rasakan ketegangan pada betis dan paha sambil tarik nafas dalam melalui hidung (**TAHAN 1..2..3**) **DAN** Lemaskan pergelangan kaki, rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan

	 q. Tekuk pergelangan kaki ke bawah ke arah lantai, rasakan ketegangan pada betis dan paha sambil tarik nafas dalam melalui hidung (TAHAN 1..2..3) DAN Lemaskan pergelangan kaki, dan rasakan semua ketegangan pada betis dan paha hilang sambil keluarkan nafas melalui mulut secara perlahan-lahan. r. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan – tahan di dada (1..2..3) – keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali) s. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan – keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali) t. Kembali ke nafas biasa
4	Terminasi a. Bantu klien merapikan diri dan kembali duduk biasa b. Memberikan pujian atas kerjasama klien selama tindakan c. Mencuci tangan
5	Evaluasi a. Evaluasi dan dokumentasikan respon terhadap terapi relaksasi otot progresif dan nafas dalam seperti tekanan darah

Sumber : (Amigo *et al.*, 2019)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI NAFAS DALAM

Pengertian : latihan pernafasan dengan cara menahan inspirasi secara maksimal dan dihembuskan secara perlahan

Manfaat : menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan ventilasi paru, memberikan kenyamanan, menurunkan tekanan darah dan meningkatkan oksigenasi darah.

No	Prosedur
1	Prainteraksi a. Persiapkan diri dan pastikan menguasai teknik terapi nafas dalam b. Mempersiapkan lingkungan yang tenang c. Mencuci tangan
2	Orientasi a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tindakan dan tujuan tindakan yang akan dilakukan c. Melakukan kontrak waktu d. Memberikan kesempatan bertanya sebelum tindakan dimulai
3	Tahap kerja a. Lakukan pernapasan biasa (7 kali) b. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan, kemudian keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali) c. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan-lahan – tahan di dada (1..2..3) – keluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan (7 kali) d. Ulangi langkah di atas sebanyak 3 kali
4	Terminasi a. Bantu klien merapikan diri dan kembali duduk biasa b. Memberikan pujian atas kerjasama klien selama tindakan c. Mencuci tangan
5	Evaluasi

	Evaluasi dan dokumentasikan respon terhadap terapi nafas dalam seperti tekanan darah
--	--

Sumber : (Amigo *et al.*, 2019)

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR
MENGUKUR TEKANAN DARAH
TENSIMETER DIGITAL

Pengertian : Pengukuran tekanan darah adalah pengukuran tekanan yang timbul pada dinding pembuluh darah arteri pada saat darah dipompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Pengukuran tekanan darah diukur dalam satuan mmHg (milimeter air raksa).

Tujuan : Mengukur tekanan darah sistolik dan diastolic

No	Prosedur
1	Prainteraksi a. Mempersiapkan lingkungan yang tenang b. Mencuci tangan
2	Orientasi a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tindakan dan tujuan tindakan yang akan dilakukan c. Melakukan kontrak waktu d. Memberikan kesempatan bertanya sebelum tindakan dimulai
3	Tahap kerja a. Mempersiapkan alat 1. Tensimeter digital 2. Lembar observasi 3. Alat tulis b. Memberikan posisi yang nyaman pada klien, pastikan ruangan tenang. c. Pasien dengan posisi duduk bersandar di kursi, lengan diletakkan di meja, kaki menapak dilantai dan tidak disilangkan, serta klien tidak boleh berbicara selama pengukuran. d. Klien disarankan tidak menggunakan pakaian yang berlengan tebal. e. Menentukan lokasi untuk pengukuran tekanan darah dan pilih manset yang sesuai

	f. Memasang manset di atas arteri brachialis dengan jarak 2,5 cm dari denyut arteri dan pasang manset dengan tanda panah manset berada di tengah dengan posisi manset yang sepenuhnya kempis g. Kencangkan manset dan pastikan ketinggian manset sama dengan jantung. h. Tekan tombol START/STOP untuk melakukan pengukuran. Manset akan mengembang secara otomatis. i. Setelah manset mengempis, manset dilepas. j. Mengembalikan posisi klien dan mencatat hasil pengukuran.
4	Terminasi a. Melakukan evaluasi perasaan setelah dilakukan tindakan b. Memberikan pujian atas kerja sama selama tindakan c. Membereskan alat d. Mencuci tangan

Sumber : (Lusiana & Setyani, 2023)

LEMBAR OBSERVASI

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan terakhir	Jenis Pekerjaan	Pengukuran TD	
						Pre	Post
1							
2							
3							
dst							

IDENTITAS ALAT

Nomor Pesanan : 0459/KAL/2025
Nomor Sertifikat : 01-V2.6.075-24.0322
Nama Alat : Non Invasive Sphygmomanometer Otomatis
Model/Type : HEM 7124
No Seri : 20250817436VGI

LOKASI KALIBRASI

Tempat Kalibrasi : Inlab
Tanggal Penerimaan Alat : Rabu, 08 Oktober 2025
Tanggal Kalibrasi : Sabtu, 11 Oktober 2025
Tanggal Kalibrasi Selanjutnya : Minggu, 11 Oktober 2026

METODE

Metode Kalibrasi menggunakan Instruksi Kerja IKM/7.2.53/BLKK-Y yang mengacu kepada, Keputusan Direktur Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia NO:HK.02/D/43649/2024. Pembacaan alat ini dibandingkan dengan Alat Ukur Standar pada titik ukur yang telah ditentukan berdasarkan permintaan pelanggan.

ALAT STANDART

Alat ukur standar yang digunakan dalam pengukuran tertelusur ke sistem Satuan Internasional (SI) melalui :

Nama	Merk	Model/Type	Nomor Seri	No. Sertifikat	Kode KAN
Vital Sign Simulator	Fluke	Prosim 8	4818049	YK.05.02/E.IX/40075/2024	LK-110-IDN
Stopwatch	Seico	Sd56-4000	76310	ANMI-S-25.00963	LK-251-IDN
Thermohygrometer	TFA	AZ-HT-02	0714/01	ANMI-S-24.00605	LK-251-IDN

Catatan

- Ketidakpastian pengukuran destinasi pada tingkat kepercayaan 95% dengan $k = 2$.
- Hasil yang ditampilkan hanya berhubungan dengan peralatan dan kondisi lingkungan saat kalibrasi.

Diperiksa Oleh
Manajer Teknis Kalibrasi



Anggie Maulana Subkhan, AMTE., S.K.M

LAPORAN KALIBRASI
NON INVASIVE SPHYGMOMANOMETER OTOMATIS

No Pesanan	0459/KAL/2025
No Sertifikat	01-V2.6.075-24.0322

A. KONDISI RUANGAN

1. Suhu : (25,7 ± 1,0)°C
2. Kelembaban : (59,9 ± 3,7)% RH

B. PENGAMATAN KONDISI FISIK DAN FUNGSI

No.	Parameter	Hasil
1	Badan dan Permukaan	Baik
2	Tusuk Kontak Alat	Baik
3	Kabel catu utama	Baik
4	Tombol, saklar dan control	Baik
5	Tampilan dan indikator	Baik

C. PENGUKURAN KINERJA

1. Kalibrasi Tekanan Darah Dinamis (mmHg)

Pengaturan Heart Rate : 60 bpm

Penunjukan Standar (mmHg)		Penunjukan Alat (mmHg)	Koreksi (mmHg)	Ketidakpastian pengukuran (mmHg)
Systole	60	61	-1	± 1,46
Diastole	30	32	-2	± 0,71
Systole	80	80	0	± 0,96
Diastole	50	52	-2	± 0,71
Systole	100	100	0	± 0,90
Diastole	65	67	-2	± 0,71
Systole	120	123	-3	± 0,97
Diastole	80	81	-1	± 0,71
Systole	150	152	-2	± 0,93
Diastole	100	102	-2	± 0,71
Systole	200	201	-1	± 1,72
Diastole	150	151	-1	± 0,71
Penyimpangan yang diijinkan : Nilai Presisi ± 8 mmHg				

D. KESIMPULAN

ALAT DINYATAKAN LAIK PAKAI

E. SARAN

Lakukan Pengujian dan Kalibrasi Ulang Secara Berkala

===== Akhir Sertifikat =====



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



09 Desember 2025

Nomor : 2726/STIKes-PR/B/XII/2025

Hal : Permohonan *Expert Judgment*

Yth. Ibu Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.
STIKes Pantirapih Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya surat masuk ke Kepala Bidang Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Pantirapih Yogyakarta tertanggal 09 Desember 2025 tentang Permohonan *Expert Judgment* untuk validasi instrument penelitian atas nama mahasiswa Sdr. **Rica Yagi Puspita Mukti / NPM: 202223041** dengan judul **"Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo"**, bersama ini kami mohon kesediaan Ibu Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B., untuk dapat memberikan penilaian dan masukan bagi mahasiswa tersebut di atas. Adapun instrumen/media akan dilampirkan oleh peneliti.

Demikian kami sampaikan, atas terkabulnya permohonan dan kerjasama yang Ibu berikan, kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Th. Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.



YAYASAN PANTI RAPIH
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

Jalan Tantar 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id



09 Desember 2025

Nomor : 2726/STIKes-PR/B/XII/2025
Hal : Permohonan *Expert Judgment*

Yth. Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom.
STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya surat masuk ke Kepala Bidang Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat STIKes Panti Rapih Yogyakarta tertanggal 09 Desember 2025 tentang Permohonan *Expert Judgment* untuk validasi instrument penelitian atas nama mahasiswa Sdr. Rica Yagi Puspita Mukti / NPM: 202223041 dengan judul "Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo", bersama ini kami mohon kesediaan Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom., untuk dapat memberikan penilaian dan masukan bagi mahasiswa tersebut di atas. Adapun instrumen/media akan dilampirkan oleh peneliti.

Demikian kami sampaikan, atas terkabulnya permohonan dan kerjasama yang Ibu berikan, kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Ketua I,

Th. Tatik Pujiastuti, Ns., M.Kep., Ph.D.

BERITA ACARA

UJI VALIDITAS INSTRUMENT BERDASARKAN EXPERT JUDGMENT

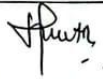
Pada Hari Rabu, 10 Desember 2025 Saya telah melaksanakan uji validitas instrumen berdasarkan kriteria *Expert Judgment*. Peneliti yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama Mahasiswa : Rica Yagi Puspita Mukti

NPM : 202223041

Judul Penelitian : Pengaruh Relaksasi Otot Progesif dan Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Grubug, Jatisarono, Nanggulan, Kulon Progo

Pada sejumlah 2 (dua) orang ahli, dengan rincian :

No	Nama	NIK/NIDN	Bidang Keilmuan	Nilai	Tanda Tangan
1	Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B	199850005	Keperawatan Medikal Bedah	0,97	
2	Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom	200210027	Terapi komplementer	0,95	
Rata – rata penilaian = Nilai $\frac{(\text{Expert 1} + \text{Expert 2})}{(\text{Total Jumlah Expert})}$				$\frac{0,97 + 0,95}{2} = 0,96$	

Keterangan:

☒ Layak (Rata-rata skor $\geq 0,75$)

☐ Tidak layak (Rata-rata skor $\leq 0,75$)

Berdasarkan hasil akhir dari penilaian, maka instrumen Saudara telah dinyatakan LAYAK untuk dipergunakan didalam penelitian

Demikian berita acara ini dibuat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 Desember 2025

Peneliti,

Rica Yagi Puspita Mukti

Mengetahui,

Expert 1



(Dr. Chatarina Setya W, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B)

Expert 2



(Emmelia Ratnawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom)

REKAPITULASI DATA

No	Nama Responden	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	PreSis	PreDia	PostSis	PostDia	Kelompok
1	Ny. W	3	2	1	1	154	92	122	78	1
2	Tn. Mu	2	1	1	2	151	90	123	76	1
3	Ny. R	3	2	1	1	141	92	115	59	1
4	Ny. P	2	2	1	2	154	96	132	78	1
5	Tn. B	3	1	1	2	146	92	128	73	1
6	Tn. M	3	1	2	1	143	94	127	88	1
7	Tn. Ma	1	1	1	1	159	97	124	88	1
8	Tn. S	1	1	3	1	183	109	139	87	1
9	Ny. S	1	2	1	1	180	91	140	80	1
10	Ny. M	3	2	1	1	146	92	125	53	1
11	Ny. E	1	2	3	1	166	96	137	80	1
12	Ny. K	1	2	3	5	160	100	135	85	1
13	Ny. N	2	2	2	1	155	98	132	84	1
14	Ny. Pa	3	2	2	2	165	102	138	80	1
15	Ny. Ng	2	2	3	1	150	95	130	82	1
16	Ny. Su	3	2	2	2	158	100	134	86	1
17	Tn. S	3	1	2	3	147	96	130	86	2
18	Ny. R	3	2	1	1	158	94	128	71	2
19	Ny. Sr	2	2	1	4	178	95	149	89	2
20	Tn. Su	2	1	1	4	165	102	148	97	2

21	Tn. Sa	1	1	1	4	164	101	140	80	2
22	Ny. Mu	3	2	2	1	158	94	133	77	2
23	Tn. J	1	1	1	1	142	93	137	82	2
24	Ny. I	1	2	3	5	174	98	157	86	2
25	Tn. Si	3	1	1	1	140	101	122	99	2
26	Ny. N	3	2	1	1	197	93	177	78	2
27	Ny. SJ	3	2	3	1	192	101	163	92	2
28	Tn. Ng	1	1	3	4	195	119	177	111	2
29	Tn. Ma	2	1	2	3	160	100	140	88	2
30	Ny. Su	2	2	2	5	150	95	132	84	2
31	Ny.Ng	2	2	3	5	155	98	135	86	2
32	Ny. S	3	2	1	1	158	100	143	87	2

a. Karakteristik responden (Intervensi)

Statistics

		Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 tahun	5	31.3	31.3	31.3
	66-70 tahun	4	25.0	25.0	56.3
	71-75 tahun	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	5	31.3	31.3	31.3
	Perempuan	11	68.8	68.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	8	50.0	50.0	50.0
	SMP	4	25.0	25.0	75.0
	SMA	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	10	62.5	62.5	62.5
	Pedagang	5	31.3	31.3	93.8
	IRT	1	6.3	6.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

b. Karakteristik responden (kontrol)

Statistics

		Usia	JK	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 tahun	4	25.0	25.0	25.0
	66-70 tahun	5	31.3	31.3	56.3
	71-75 tahun	7	43.8	43.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	7	43.8	43.8	43.8
	Perempuan	9	56.3	56.3	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	8	50.0	50.0	50.0
	SMP	4	25.0	25.0	75.0
	SMA	4	25.0	25.0	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Petani	7	43.8	43.8	43.8
	Pensiunan	2	12.5	12.5	56.3
	Buruh	4	25.0	25.0	81.3
	IRT	3	18.8	18.8	100.0
	Total	16	100.0	100.0	

c. Uji normalitas (Intervensi)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sistolik	.142	16	.200 [*]	.943	16	.381
diastolik	.193	16	.115	.862	16	.020

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

- Tekanan darah sistolik (*paired t-test*)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreSis	156.94	16	12.014	3.003
	PostSis	130.06	16	7.094	1.774

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreSis & PostSis	16	.792	<.001

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PreSis - PostSis	26.875	7.719	1.930	Lower	Upper	13.927	15	<.001

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
Pair 1	PreSis - PostSis	Cohen's d	7.719	3.482	Lower	Upper
		Hedges' correction	7.919	3.394	2.093	4.679

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

- Tekanan darah diastolic (wilcoxon)

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostDia - PreDia	Negative Ranks	16 ^a	8.50	136.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	16		

a. PostDia < PreDia

b. PostDia > PreDia

c. PostDia = PreDia

Test Statistics^a

	PostDia - PreDia
Z	-3.523 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

- d. Uji normalitas (kontrol)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sistolik	.195	16	.104	.909	16	.112
diastolik	.165	16	.200 [*]	.965	16	.752

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tekanan darah sistolik dan diastolic (paired t-test)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreSis	164.56	16	18.029	4.507
	PostSis	144.44	16	16.553	4.138
Pair 2	PreDia	98.75	16	6.256	1.564
	PostDia	87.06	16	9.567	2.392

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PreSis & PostSis	16	.938	<.,001
Pair 2	PreDia & PostDia	16	.840	<.,001

Paired Samples Test

		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PreSis - PostSis	20.125	6.281	1.570	16.778	23.472	12.817	15	<.,001
Pair 2	PreDia - PostDia	11.688	5.486	1.371	8.764	14.611	8.522	15	<.,001

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Pair 1	PreSis - PostSis	Cohen's d	6.281	3.204	1.960	4.431
		Hedges' correction	6.444	3.123	1.910	4.320
Pair 2	PreDia - PostDia	Cohen's d	5.486	2.130	1.220	3.020
		Hedges' correction	5.628	2.077	1.189	2.943

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

e. Uji Mann Withney

- Uji normalitas

Case Processing Summary

		Valid		Cases Missing		Total	
	kelompok	N	Percent	N	Percent	N	Percent
PostSis	Intervensi	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
	kontrol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
PostDia	Intervensi	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%
	kontrol	16	100.0%	0	0.0%	16	100.0%

Descriptives

kelompok		Statistic		Std. Error
PostSis	Intervensi	Mean		130.06
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	126.28
			Upper Bound	133.84
		5% Trimmed Mean		130.35
		Median		131.00
		Variance		50.329
		Std. Deviation		7.094
		Minimum		115
		Maximum		140
		Range		25
		Interquartile Range		12
		Skewness		-.418
		Kurtosis		-.421
				1.091
	kontrol	Mean		144.44
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	135.62
			Upper Bound	153.26
		5% Trimmed Mean		143.87
		Median		140.00
		Variance		273.996
		Std. Deviation		16.553
		Minimum		122
		Maximum		177
		Range		55
		Interquartile Range		23
		Skewness		.907
		Kurtosis		.028
				1.091
PostDia	Intervensi	Mean		78.56
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	73.29
			Upper Bound	83.83
		5% Trimmed Mean		79.46
		Median		80.00
		Variance		97.863
		Std. Deviation		9.893
		Minimum		53
		Maximum		88
		Range		35
		Interquartile Range		9
		Skewness		-1.669
		Kurtosis		2.545
				1.091
	kontrol	Mean		87.06
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81.96
			Upper Bound	92.16
		5% Trimmed Mean		86.62
		Median		86.00
		Variance		91.529
		Std. Deviation		9.567
		Minimum		71
		Maximum		111
		Range		40
		Interquartile Range		11
		Skewness		.879
		Kurtosis		1.593
				1.091

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PostSis	Intervensi	.108	16	.200 [*]	.963	16	.716
	kontrol	.168	16	.200 [*]	.908	16	.107
PostDia	Intervensi	.227	16	.027	.808	16	.004
	kontrol	.170	16	.200 [*]	.947	16	.439

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji man whitney

Ranks

	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostSis	Intervensi	16	11.91	190.50
	kontrol	16	21.09	337.50
	Total	32		
PostDia	Intervensi	16	12.97	207.50
	kontrol	16	20.03	320.50
	Total	32		

Test Statistics^a

	PostSis	PostDia
Mann-Whitney U	54.500	71.500
Wilcoxon W	190.500	207.500
Z	-2.774	-2.135
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006	.033
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.004 ^b	.032 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.



Rica cek turnitin 3.docx

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

3%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

1%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Siti Mustarifah, Eli Indiwati. "Efektivitas Napas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Babelan I", Malahayati Nursing Journal, 2022

Publication

1%

2

journal.universitaspahlawan.ac.id

Internet Source

1%

3

repository.unas.ac.id

Internet Source

1%

4

stikeselisabethmedan.ac.id

Internet Source

1%

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On