

## **LAMPIRAN**

## Lampiran SOP PMR

### 1. Persiapan :

1. Alat : Kursi/tempat tidur dan bantal
2. Lingkungan yang tenang dan sunyi
3. Pasien dalam posisi nyaman yaitu berbaring menggunakan bantal dibawa kepala dan lutut di kursi dengan kepala bersandar, pasien dalam keadaan rileks
4. Melepaskan aksesoris yang digunakan yang dapat mengganggu seperti kacamata, jam tangan

### 2. Prosedur

Menurut (Sulistyorini et al, 2022), teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) dilakukan melalui 15 gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Sebelum latihan dimulai, klien dianjurkan untuk menarik napas dalam dan menghembuskannya secara perlahan sebanyak 3–5 kali sambil diarahkan untuk berada dalam kondisi rileks. Instruksi diberikan dengan nada suara yang lembut dan menenangkan agar klien lebih mudah fokus dan merasa nyaman. Setiap gerakan dilakukan dengan prinsip menegangkan otot selama beberapa detik, kemudian melepaskannya secara perlahan sambil mengatur napas meliputi :

#### 1. Gerakan 1:



Gambar 2.1

#### Gerakan melatih otot tangan

Klien dianjurkan menarik napas perut dan menghembuskannya secara perlahan sambil membayangkan ketegangan mengalir keluar dari tubuh. Selanjutnya, klien mengepalkan tangan kiri hingga terasa tegang, mempertahankan ketegangan, kemudian melepaskannya secara perlahan

dan merasakan relaksasi selama ±10 detik. Gerakan dilakukan sebanyak dua kali pada tangan kiri, kemudian diulang dengan cara yang sama pada tangan kanan.

2. Gerakan 2:



Melatih otot tangan bagian belakang

Gambar 2

Melatih otot tangan bagian belakang

Dapat memposisikan secara rileks, tekuk pergelangan tangan hingga dapat dirasakan ketegangan, lalu tahan 5 detik dan lepaskan secara perlahan disertai nafas dalam dan rileks 10 detik, lakukan gerakan 2 kali.

3. Gerakan 3 :



Melatih Otot Bagian Pangkal Lengan

Gambar 3

Melatih otot bagian pangkal lengan

Pegang kedua tangan dan buat menjadi kepalan tangan, kemudian letakkan kedua tangan di bahu untuk membentuk otot besip akan tegang, regangkan lengan anda dan kencangkan otot trisep anda kunci siku. Pegang dan rileks.

4. Gerakan ke 4



Melatih Otot Bahu

Gambar 4

Melatih otot bahu

Buat bahu anda setinggi mungkin dibawa menyentuh kedua telinga, fokus erakan adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher, dan punggung atas

#### 5. Gerakan 5



Melatih Otot Dahi

Gambar 5

#### Melatih otot dahi

Posisi rileks kemudian Mengerutkan dahi dan alis sampai oto-ototnya dapat dirasakan ketegangan tahan 5 detik kemudian lepaskan secara perlahan.

#### 6. Gerakan ke 6



Melatih Otot Mata

Gambar 6

#### Melatih otot mata

Posisi rileks, tutup rapat rapat dank eras mata sehingga dirasakan ketegangan sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata, tahan 5 detik kemudian lepaskan perlahan disertai nafas dalam dan merasakan rileks 10 detik.

#### 7. Gerakan ke 7



Melatih Otot Rahang

Gambar 7

### Melatih otot rahang

Posisi rileks kemudian anjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

#### 8. Gerakan ke 8



Melatih Otot Mulut

### Gambar 8

#### Melatih otot mulut

Posisi rileks kemudian bibir di mencongkan sekuat-kuatnya sehingga akan merasakan ketegangan disekitar mulut, tahan 5 detik.

#### 9. Gerakan ke 9 : melatih otot leher bagian belakang



Melatih Otot Leher Belakang

### Gambar 9

#### Melatih otot leher bagian belakang

Posisi rileks menekankan kepala pada permukaan bantalauan kursi jadi anda dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher anda dan punggung atas, tahan 5 detik kemudian lepaskan perlahan disertai nafas dalam.

#### 10. Gerakan ke 10



Melatih Otot Leher Bagian Depan

### Gambar 10

#### Melatih otot leher bagian depan

Posisi rileks menundukkan kepala mendekati dagu ke dada sehingga

merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan, tahan 5 detik kemudian lepaskan perlahan disertai nafas dalam.

#### 11. Gerakan ke 11 : Melatih otot punggung



*Gerakan 11: Melatih Otot Punggung*

Gambar 11

#### Melatih otot punggung

Posisi rileks angkat badan dari belakang kursi lengkungan belakang buramkan dada anda, tetap tegang selama 5 detik, lalu bersantai pada saat bersantai sandarkan anggota tubuh anda di kursi biarkan otot bergerak.

#### 12. Gerakan ke 12 : Melatih otot dada



*Gerakan 12: Melatih Otot Dada*

Gambar 12

#### Melatih otot dada

Posisi rileks kemudian tarik nafas panjang posisi ini ditahan selama 5 detik sambil merasakan ketegangan yang dibagian dada, saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega.

#### 13. Gerakan ke 13



*Gerakan 13: Melatih Otot Perut*

Gambar 13

#### Melatih otot perut

Posisikan rileks tarik nafas kemudian tarik perut ke dalam hingga

rasakan ketegangan pada sekitar perut, tahan 5 detik kemudian lepaskan, dapat diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut

#### 14. Gerakan ke 14



Gambar 14

##### Melatih otot paha dan betis

Posisi rileks kedua kaki diluruskan kemudian tekuk pergelangan kaki hingga dirasakan ketegangan pindah ke otot betis, kemudian tahan posisi tegang selama 5 detik lalu lepaskan, ulangi setiap pergerakan.

## Lampiran 1. Informd consen Ny. A

**LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN UNTUK  
BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN EVIDENCE BASED  
NURSING (EBN) (INFORMED CONSENT)**

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. A  
Usia : 80 thn  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : IRT  
Pendidikan : SD

Menyatakan bersedia menjadi responen *Evidence Based Nursing* (EBN) berjudul “Pengaruh Penerapan Progressive Muscle Relaxation pada Lansia dengan Hipertensi”.

Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan menegani tujuan, manfaat, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Saya menyatakan bersedia menjadi responden *Evidence Based Nursing* (EBN) ini. Saya menyadari bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) ini tidak menimbulkan kerugian bagi saya.

Yogyakarta, 26 Jan. 2026

Peneliti

Responden

*Jen*  
(Marselina Utik.....)

*Jen*  
(.....)

Lampiran 2

Lampiran 3.

**LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN UNTUK  
BERPARTISIPASI SEBAGAI RESPONDEN EVIDENCE BASED  
NURSING (EBN) (INFORMED CONSENT)**

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Hy. L  
Usia : 84 Thn  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Babu Suster  
Pendidikan : SMP

Menyatakan bersedia menjadi responen *Evidence Based Nursing* (EBN) berjudul "Pengaruh Penerapan Progressive Muscle Relaxation pada Lansia dengan Hipertensi".

Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan menegani tujuan, manfaat, dan prosedur tindakan yang akan dilakukan. Saya menyatakan bersedia menjadi responden *Evidence Based Nursing* (EBN) ini. Saya menyadari bahwa *Evidence Based Nursing* (EBN) ini tidak menimbulkan kerugian bagi saya.

Yogyakarta, 27 Jan. 2020

Peneliti	Responden
 (Mai Selma Ujelle...)	 (Sur. gy. gyan...)

Lampiran 4

## **LEMBAR OBSERVASI**

Name : My - k  
Visa : S-4 thru



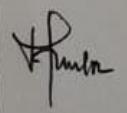
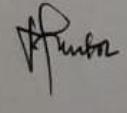
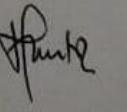
## LEMBAR KONSULTASI KIAN

Nama Mahasiswa : Marselina Ugha

NIM : 202554011

Program Studi : Profesi Ners

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Persepsi Tegangan Darah pada Lansia dengan Anxietas di Wilayah Induk Kilo Bodai Pekanbaru Sosial Tresna Wertha Abiyoso Pakan Yogyakarta  
Pembimbing : Ibu Emmelia Ratnawati, M.Kep., H.S., S.P. Kep. Kom

No	Hari/tanggal	Materi bimbingan	Saran pembimbing	Tanda tangan pembimbing
1	Rabu, 28/11. 2026	Konsul Proposal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembalikan lajur berikan</li> <li>- Mengembalikan judul, kata pengantar,</li> <li>- Mengulang lansia &amp; perubahananya</li> <li>- Perubahan sistem kardiovaskuler</li> <li>- Data lansia yg memerlukan HT</li> </ul>	
2.	Selasa, 3 Feb. 2026	Konsul Proposal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembalikan diagnosis atau masalah dalam judul</li> <li>- Pengaruh PRR terhadap tetapan dada</li> </ul>	
3	Minggu, 8 Feb. 2026	Konsul Proposal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembalikan lajur berikan</li> <li>- Jumlah lansia BPSTW</li> <li>- Masalah yang ada terkait dengan obregensi keperawatan</li> </ul>	
4.	Selasa, 10 Feb. 2026	Konsul Proposal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengembalikan hasil &amp; pembahasan</li> <li>- Pengaruh PMR</li> </ul>	

5	Rabu, 11 Feb. 2026	Acc Ujian	Acc Ujian	Humas
6.	Sabtu, 16 Feb. 2026	Konsultasi Revisi Ujian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lampiran hal belum ada hal.</li> <li>- Analisis faktor yang mempengaruhi hasil pelaksanaan PMR</li> <li>- Keterbatasan studi lemas</li> <li>- Apa kaitan PMR dengan hipotesis</li> </ul>	Humas
7.	Kamis 19 Feb. 2026	Konsultasi Revisi Ujian	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menperhatikan Taktik Twits (Type)</li> <li>- Merubah arahix diskota dan sinyal</li> </ul>	Humas

## 1. Turnitin KIAN-Marselina.docx

ORIGINALITY INDEX

**19%**  
SIMILARITY INDEX

**17%**  
INTERNET SOURCES

**12%**  
PUBLICATIONS

**8%**  
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="#">repositorylunud.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>2</b>	<a href="#">123dok.com</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>3</b>	<a href="#">repository.stikespantirapih.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>4</b>	<a href="#">dooplayer.info</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>5</b>	<a href="#">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	<b>1%</b>
<b>6</b>	<a href="#">Submitted to Universitas Jember</a> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<a href="#">prin.or.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<a href="#">repository.unimugo.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<a href="#">Submitted to College of Banking and Financial Studies</a> Student Paper	<b>&lt;1%</b>
<b>10</b>	<a href="#">repository.stikessaptabakti.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>
<b>11</b>	<a href="#">www.jilmulengkap.xyz</a> Internet Source	<b>&lt;1%</b>