

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:



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 :



Gambar 3

Melatih otot bagian pangkal lengan

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

4. Gerakan ke 4



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



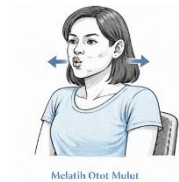
Melatih Otot Rahang

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



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

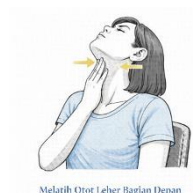


Gambar 9

Melatih otot leher bagian belakang

Posisi rileks menekan kepala pada permukaan bantalan 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



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



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



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



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 : Rly. A
Usia : 80 thn
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : IR
Pendidikan : SD

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


Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai 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


(Marselina Yeha)

Responden


(.....)

Lampiran 2

LEMBAR OBSERVASI

Nama : Hy. A.

Unita : 1000

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

Saya Yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Hg. L
Usia : 84 thn
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Baby sist em
Pendidikan : SMP

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


Saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai 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


(...Mar Selwa Ulfah...)

Responden


(Lu. g. y. an...)

LEMBAR OBSERVASI

Name: Hy. 1

Union 2 84 Ave

[illegible]



LEMBAR KONSULTASI KIAN

Nama Mahasiswa : Marselina Ugha

NIM : 202554011

Program Studi : Profesi Ners

Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Ansietas di Wisma Interklo Balai Pelayaran Sosial Tresna Waraha Abiyasa Parken Yogyakarta

Pembimbing : Ibu Emmelia Ratnawati, M.kep., Ns., S.P. kep. kom

No	Hari/tanggal	Materi bimbingan	Saran pembimbing	Tanda tangan pembimbing
1	Rabu, 28/1/2026	Konsul Proposal	- Memperbaiki Latar belakang - Memperbaiki Judul, kata pengantar, - Menambah lansia & perubahannya - Perubahan sistem kardiovaskular - Data lansia yg mende niter HT	
2	Selasa, 3 Feb-2026	Konsul Proposal	- Menambahkan diagnosa atau masalah dalam Judul - Pengaruh pmer terhadap Tekanan darah	
3	Minggu, 8 Feb-2026	Konsul Proposal	- Menambahkan latar belakang - Jumlah lansia BPSTW - Masalah yang ada ter kait dengan diagnosa keperawatan	
4	Selasa, 10 Feb. 2026	Konsul Proposal	- Memperbaiki Hasil & Pembahasan - Pengaruh pmer	

1. Turnitin KIAN-Marselina.docx

ORIGINALITY REPORT

19%
SIMILARITY INDEX

17%
INTERNET SOURCES

12%
PUBLICATIONS

8%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repositori.unud.ac.id Internet Source	1%
2	123dok.com Internet Source	1%
3	repository.stikespantirapih.ac.id Internet Source	1%
4	docplayer.info Internet Source	1%
5	repository.unhas.ac.id Internet Source	1%
6	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1%
7	prin.or.id Internet Source	<1%
8	repository.unimigo.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to College of Banking and Financial Studies Student Paper	<1%
10	repository.stikessaptabakti.ac.id Internet Source	<1%
11	www.jilmulengkap.xyz Internet Source	<1%