

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSBINDU**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh:  
Elly Safangatun  
NIM 2021020166

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH  
HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSBINDU**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh:  
Elly Safangatun  
NIM 2021020166

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Gombong, 5 Februari 2024



Elly Safangatun



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA  
DIPOSBINDU**

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat  
Untuk diujikan pada tanggal : 5 Februari 2024

Pembimbing,



(Endah Setianingsih, M.Kep)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D)

Halaman Pengesahan Penguji

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH HIPERTENSIA  
PADA LANSIA DIPOSBINDU**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :  
Elly Safangatun  
NIM : 2021020166

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 23 September 2024

**Susunan Dewan Penguji**

1. Barkah Waladani, M. Kep (.....)
2. Podo Yuwono, M. Kep (.....)
3. Endah Setianingsih, M. Kep (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

(Calvy Septiwi M. Kep, Sp. Kep. MB., Ph. D)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :Elly Safangatun

NIM :2021020166

Program studi :S1 Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya :Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul:

**PENGARUH PEMBERIAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI  
PADA LANSIA DIPOSBINDU**

Beserta perangkat yang ada (Jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di:Gombong, Kebumen

Pada tanggal : 5 Februari 2024

Yang menyatakan



Elly Safangatun

## KATA PENGANTAR

Puji ayukur dan terimakasih atas kehadiran Alloh SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal skripsi pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah hipertensi pada lansia di pos pembinaan terpadu. Proposal ini disusun sebagai tugas akhir pendidikan Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Penulis ingin menguapkan terimakasih atas pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa menguapkan terimakasih kepada yang terhormat:

- 1.Orang Tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
- 2.Dr. Hj.Herniyatun, M. Kep. Sp. Mat., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
- 3.Eka Riyanti, M. Kep, Sp. Mat., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
- 4.Cahyu Septiwi, M. Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D,selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
- 5.Barkah Waladani, M. Kep, selaku penguji 1 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
- 6.Podo Yuwono, M. Kep, selaku penguji 2 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
- 7.Endah Setianingsih, M. Kep. selaku penguji 3 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan sebaik-baiknya dan penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menunjang pembuatan proposal skripsi sesuai yang diharapkan.

Gombong, 15 Februari 2024



(Elly Safangatun)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Tujuan penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. Lansia.....	13
1. Definisi lansia.....	13
2. Batasan-batasan lansia.....	13
3. Proses Menua.....	13
4. Perubahan Akibat Proses Menua.....	14
B. Hipertensi.....	15
1. Definisi.....	15
2. Etiologi Hipertensi.....	16
3. Patofisiologi Hipertensi.....	17
4. Faktor Resiko.....	20
5. Penatalaksanaan Hipertensi.....	28
C. Relaksasi Otot Progresif.....	31
1. Definisi.....	31
2. Tujuan Relaksasi Otot Progresif.....	32
3. Hal-Hal Yang Perlu Diperhatikan.....	32
4. Tahapan Relaksasi Otot Progresif.....	33
D. Kerangka Teori.....	38
E. Kerangka Konsep.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Desain Penelitian.....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Variabel Penelitian.....	42

F. Definisi Operasional.....	43
G. Instrumen Pengumpulan Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	45
1. Instrumen pengumpulan data.....	45
2. Teknik pengumpulan data.....	46
3. Pengolahan Data.....	47
4. Analisa data.....	48
H. Etika Penelitian.....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Penelitian.....	52
1. Gambaran umum lokasi penelitian.....	52
2. Univariat.....	53
3. Data khusus.....	55
B. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Pathway.....	19
Gambar 2.2	Kerangka Teori Penelitian.....	38
Gambar 2.3	Kerangka Konsep.....	38
Gambar 4.1	Tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok 1 sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap.....	56
Gambar 4.2	Tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok perlakuan 2 sebelum dan sesudah di berikan terapi relaksasi ototprogresif di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap.....	57
Gambar 4.3	Tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap.....	58
Gambar 4.4	Perbedaan perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan 1 dan kelompok kontrol.....	59
Gambar 4.5	Perbedaan perubahan tekanan darah pada kelompok 2 dan kelompok kontrol.....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	17
Tabel 3.1 Variabel penelitian, definisi operasional dan skalapengukurah.....	43
Tabel 4.1 Kelompok responden berdasarkan umur di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap bulan Juni 2023.....	53
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap bulan Juni 2023.....	54
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap bulan Juni 2023.....	54
Tabel 4.4 Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan di Puskesmas Kroya I Kabupaten Cilacap bulan Juni 2023.....	55
Tabel 4.5 Perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan 1 penderita hipertensi.....	56
Tabel 4.6 Perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi kelompok perlakuan 2.....	58
Tabel 4.7 Perubahan tekanan darah Penderita hipertensi pada kelompok kontrol.....	59
Tabel 4.8 Tabulasi pengaruh dosis pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tekanan darah.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 2. Kuisisioner

Lampiran 3. Dokumentasi

Lampiran 4. Surat Pernyataan Cek Similarity/Plagiasi

Lampiran 5. Keterangan Layak Etik

Lampiran 6. Lembar Konsultasi



Jurnal Skripsi Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Gombong  
September 2024

**PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA  
LANSIA DI POSBINDU**

Elly Safangatun<sup>1)</sup> Endah Setianingsih<sup>2)</sup>

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi sebagai penyakit kronis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme dan stres.

**Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia di Posbindu Kabupaten Kroya.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik kuantitatif. Pengambilan sampel dengan purposive sampling, sehingga responden dalam penelitian ini adalah 36 orang dengan menggunakan kuisioner relaksasi otot progresif.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian berdasarkan uji statistik anova yang didapatkan nilai signifikan 0,000. Nilai *P value* pada penelitian ini menunjukkan nilai *P value* <  $\alpha$  (0,05).

**Kesimpulan:** Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan 1, kelompok perlakuan 2 dan pada kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Tekanan Darah. Lansia

*Journal of Undergraduate Nursing Study Program Thesis  
Faculty of Health Sciences  
Gombong Muhammadiyah University  
September 2024*

***THE EFFECT OF PROVIDING PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION  
TECHNIQUES ON REDUCING HYPERTENSION BLOOD PRESSURE IN  
THE ELDERLY AT POSBINDU***

Elly Safangatun<sup>1)</sup> Endah Setianingsih<sup>2)</sup>

***ABSTRACT***

***Background:*** Hypertension as a chronic disease is influenced by various factors. Hypertension risk factors are divided into non-modifiable risk factors and modifiable risk factors. Risk factors that cannot be changed include heredity, gender, race and age. Meanwhile, risk factors that can be modified are obesity, lack of exercise or activity, smoking, alcoholism and stress.

***Research Objective:*** The aim of this research is to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on reducing blood pressure in elderly hypertensive sufferers at Posbindu, Kroya Regency.

***Research Method:*** This research uses quantitative analytical research methods. Sampling was taken using purposive sampling, so that the respondents in this study were 36 people using a progressive muscle relaxation questionnaire.

***Research Results:*** The research results are based on the ANOVA statistical test which obtained a significant value of 0.000. The P value in this study shows a P value  $< \alpha$  (0.05)

***Conclusion:*** So it can be concluded that there are differences in blood pressure changes in treatment group 1, treatment group 2 and in the control group.

***Keywords:*** Progressive Muscle Relaxation, Lowering Blood Pressure. Elderly

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Pembangunan kesehatan di Indonesia harus menanggung beban ganda pada pelayanan kesehatan. Keadaan ini timbul karena penyakit menular masih menjadi masalah penting, dan pada saat yang sama, angka kesakitan dan kematian akibat penyakit tidak menular meningkat, yang merupakan penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup akibat modernisasi dan globalisasi (Depkes R.I. , 2020). Perhatian terhadap penyakit tidak menular semakin meningkat dari hari ke hari karena meningkatnya frekuensi kemunculannya di masyarakat. Bangsa Indonesia yang sementara bertransformasi dari negara agraris berkembang menjadi masyarakat industri, membawa kecenderungan baru pada struktur penyakit dalam masyarakat. Perubahan model struktural masyarakat agraris menjadi masyarakat industri turut menyebabkan perubahan pola fertilitas,

Menurut Anggraeni (2012), tekanan darah tinggi atau hipertensi menyebabkan peningkatan risiko stroke, gagal jantung, serangan jantung dan kerusakan ginjal. Penyakit ini dikenal sebagai penyakit degeneratif, biasanya penderita tidak mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi hingga tekanan darahnya diukur. Hipertensi saat ini menjadi masalah global karena prevalensinya

terus meningkat dan menjadi perhatian yang semakin meningkat. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi (Depkes RI, 2020). Menurut *American Heart Association* atau AHA (2018), hipertensi merupakan silent killer dengan gejala yang sangat bervariasi dari orang ke orang dan hampir sama dengan kondisi lainnya. Secara umum, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya melebihi 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke (LeMone P, 2018).

Menurut WHO, pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi arteri di seluruh dunia. Riskesdas 2018 menyebutkan bahwa prevalensi terukur hipertensi pada penduduk berusia 18 tahun adalah 34,1%. Diperkirakan jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 dan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 kematian (Riskesdas, 2018). Kabupaten Cilacap melaporkan 1.520 kasus hipertensi pada tahun 2018 dengan prevalensi 7,17% per 10.000 penduduk. Menurut Pusat Medis Kroya II, pada Desember 2018, 135 pasien, atau 13,5% per seribu penduduk, menderita hipertensi arteri (Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap, 2018).

Hipertensi sebagai penyakit kronis dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi.

Faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti keturunan, jenis kelamin, ras dan usia. Sedangkan faktor risiko yang dapat dimodifikasi adalah obesitas, kurang olahraga atau aktivitas, merokok, alkoholisme dan stres.

Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan harus terus menerus (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Manajemen diri pasien hipertensi secara tepat dapat mengendalikan serta meminimalkan resiko terjadinya komplikasi (Bosworth et al., 2011; PERKI, 2015; Lestari & Isnaini, 2018). Berdasarkan JNC 8 (2014) upaya yang dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya non farmakologis (modifikasi gaya hidup).

Penatalaksanaan hipertensi perlu dilakukan sebagai upaya pengurangan risiko naiknya tekanan darah. Menurunkan tekanan darah sistolik 10 mm Hg telah terbukti mengurangi risiko kejadian penyakit kardiovaskular 20%, penyakit jantung koroner 17%, stroke 27%, dan gagal jantung 28% (Thomopoulos et al., 2018). Tujuan dilakukannya kontrol tekanan darah adalah untuk memonitoring tekanan darah, mencegah pasien masuk rumah sakit dan mencegah terjadinya komplikasi (Martins, 2012). Oleh karena itu pentingnya penatalaksanaan hipertensi dalam mengontrol tekanan darah, sehingga dapat dikatakan sebagai hipertensi yang terkontrol.

Pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi masih belum optimal dalam praktik klinis (Weber et al., 2014). Data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) 2015-2016 menyatakan bahwa kurang dari setengah (48,3%) penderita hipertensi yang dapat mengontrol tekanan darahnya dengan baik. Prevelensi hipertensi yang terkontrol di Asia pun dari hasil beberapa penelitian masih rendah.

Penanganan hipertensi tidak selalu dengan obat, tetapi juga dengan pengobatan nonfarmakologis. Pengobatan nonfarmakologis dapat berupa perubahan gaya hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Potter dan Perry (2009) yang mengatakan bahwa terapi nonfarmakologis terdiri dari berhenti merokok, menurunkan berat badan yang berlebihan, menghentikan penggunaan alkohol, olahraga, mengurangi asupan garam, memperbanyak asupan buah dan sayur serta mengurangi asupan yang mengandung banyak lemak. Selain merubah gaya hidup, penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi yang menggunakan metode peregangan dan relaksasi otot yang berfokus pada kondisi rileks (Solehati dan Kosasih, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Sabar dan Lestari (2020) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan dalam kondisi yang tenang, rileks dan berkonsentrasi dapat berdampak pada pelepasan *hormone* di *hipotalamus* yang

membuat aktifitas kerja saraf simpatis menurun. Pengeluaran hormone tersebut berakibat pada penurunan denyut jantung, pembuluh darah yang melebar, berkurang tahanan pembuluh darah yang membuat penurunan pompa jantung dan tekanan darah arterial. Hingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat berdampak pada pengurangan kerja pompa jantung yang merupakan salah satu dampak yang timbulkan dari meningkatnya tekanan darah.

Salah satu cara penanganan pasien hipertensi arteri adalah terapi relaksasi otot progresif. Terapi Relaksasi Otot Progresif merupakan terapi berbasis aktivitas otot untuk menurunkan ketegangan otot dengan melakukan teknik relaksasi untuk relaksasi (Purwanto, 2013). Menurut Maryam (2010), *Progressive Muscle Relaxation Therapy* merupakan terapi relaksasi yang paling murah, mudah digunakan, tanpa efek samping, dapat menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh. Sebuah studi oleh Valentine *et al.* (2014), membuktikan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi primer.

Menurut Miltenberger (2012), ada 4 jenis relaksasi, yaitu relaksasi otot progresif, pernapasan (pernapasan diafragma), meditasi (latihan mindfulness), dan pelatihan relaksasi perilaku. Untuk mendapatkan manfaat maksimal, Anda perlu belajar membedakan antara keadaan tegang dan santai. Kazdin (2000) mengatakan bahwa

orang pertama kali belajar, satu per satu, gerakan relaksasi yang dibutuhkan oleh kelompok otot melalui instruksi tertulis atau instruksi yang direkam pada kaset. Setelah setiap gerakan dikuasai dengan baik, relaksasi dapat dilakukan untuk mencapai keadaan relaks yang lebih dalam.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Valentine *et al.* (2014), terbukti bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi primer. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumutha *et al.* (2014), bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan stres dan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan Surakarta, terdapat 78 orang yang terdiri dari 64 perempuan dan 14 laki-laki yang hadir pada kegiatan posyandu bulan November 2016. Dari 64 perempuan, terdapat 22 orang yang termasuk lanjut usia dan terdiagnosa hipertensi.

Teknik Relaksasi Otot Progresif terdiri dari 10 kelompok otot tubuh yang tegang dan rileks secara berurutan, dimulai dari kelompok otot paha dan kaki, pergelangan tangan, lengan bawah, bahu, perut, dada, punggung, bahu, leher, dan wajah.

Di Indonesia, penelitian tentang relaksasi juga sudah cukup banyak dilakukan. Prawitasari dalam Siti Nurmaya (2018), melaporkan bahwa relaksasi bermanfaat untuk mengurangi keluhan

fisik. Utami dalam Siti Nurmaya (2018) mengukur efektivitas latihan relaksasi dan terapi kognitif untuk mengurangi kecemasan. Terapi non farmakologi yang tepat untuk penderita hipertensi yaitu dengan hidup sehat dan dapat dilakukan dengan melakukan terapi relaksasi. Penenangan diri pada terapi relaksasi dapat menstabilkan tekanan darah. Relaksasi merupakan cara menghilangkan stres sebagai pemicu terjadinya hipertensi, oleh sebab itu, penderita hipertensi disarankan untuk melakukan terapi relaksasi (Sartika, 2017). Terapi relaksasi ini dapat dilakukan oleh penderita hipertensi dirumah saat waktu luang tanpa memerlukan biaya yang mahal dan tanpa efek samping yang berbahaya. Relaksasi ini dilakukan selama 15 menit dalam waktu 3 hari atau 2 hari dalam seminggu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 15 Agustus 2022 di Posbindu Kecamatan Kroya yang diikuti oleh 32 orang, rata-rata penderita adalah lansia berusia 60 tahun dan lebih tua. Penderita hipertensi memiliki tekanan darah sistol pada kisaran 140-200 mmHg sedangkan diastol 90-100 mmHg. Selama ini lansia penderita hipertensi rutin menggunakan obat hipertensi untuk menstabilkan tekanan darahnya. Lansia belum pernah menggunakan terapi non obat seperti relaksasi otot progresif dalam pengobatan hipertensi.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka rumusan masalah penelitian dibatasi sebagai berikut: apakah ada pengaruh penggunaan teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia di Posbindu Kabupaten Kroya?

## **C. Tujuan penelitian**

### 1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia di Posbindu Kabupaten Kroya.

### 2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

- a. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah sebelum melakukan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi pada lansia di Posbindu Kabupaten Kroya.
- b. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah setelah dilakukan latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posbindu wilayah Kroya.
- c. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia di Posbindu Kecamatan Kroya.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Untuk Puskesmas

Berkontribusi kepada institusi kesehatan, khususnya dinas kesehatan, melalui peluncuran layanan sebagai kepala pelayanan kesehatan, untuk membuat program kesehatan lebih tepat sasaran untuk mengurangi jumlah penyakit kulit menular di daerah terkait.

2. Bagi penderita hipertensi

pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah  
Dapat memberikan informasi dan informasi yang lengkap, jelas dan benar tentang

3. Dari Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Muhammadiyah Gombong

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan yang berkaitan langsung dengan pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang berkaitan dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi Pada Lansia di Posbindu Kecamatan Kroya”

1. Penelitian Rahmavati dkk (2018) berjudul “Efektivitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. "Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi VMR dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi arterial pada kelompok Prolanis di

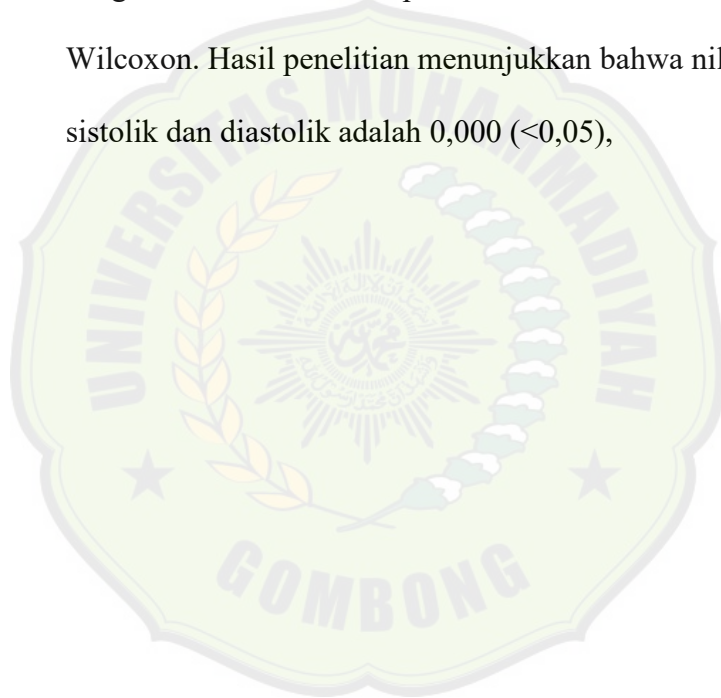
wilayah kerja Jachiroto Medical Center Kabupaten Lumajang. Desain Penelitian menggunakan desain pra-eksperimen dengan desain lengan tunggal sebelum dan sesudah pengujian. Metodologi pengambilan sampel menggunakan sequential sampling dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden. Saat melaksanakan terapi VMR, digunakan alat atau prosedur operasi standar (SOP) untuk terapi VMR. Alat untuk mengukur tekanan darah menggunakan tensimeter digital merk Omron. Terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan pada responden sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi VMR. Hal ini dibuktikan dengan nilai p dengan menggunakan uji-t,

2. Penelitian Fitrianti dan Putri (2018) dengan judul “Pemberian Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Hipertensi di Kota Jambi” bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penerapan teknik relaksasi otot progresif? terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode perencanaan pengujian kelompok sebelum dan sesudah; menggunakan metode simple random sampling, jumlah sampel mencapai 20 responden. Penelitian ini dilaksanakan di Auditorium Kesehatan Masyarakat Simpang Kawat Jambi pada tanggal 24 sampai dengan 30 Juli 2017. Instrumen yang digunakan adalah hasil pengukuran tekanan darah, data dianalisis secara satu dimensi dan dua dimensi. Hasilnya menunjukkan bahwa p-value tekanan

darah sistolik p-value = 0,000 dan p-value diastolik = 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat berbagi pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien hipertensi dapat memantau sendiri tekanan darahnya di rumah. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat berbagi pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien hipertensi dapat memantau sendiri tekanan darahnya di rumah. dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah penerapan teknik relaksasi otot progresif di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. Diharapkan tenaga kesehatan dapat berbagi pengetahuan tentang teknik relaksasi otot progresif sehingga pasien hipertensi dapat memantau sendiri tekanan darahnya di rumah.

3. Sebuah studi oleh Rahayu et al. (2020) berjudul “Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia

penderita hipertensi” bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Bojong Soang Bandung. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan satu kelompok, pendekatan pre-test dan post-test, dan sampel eksplorasi menggunakan sampel target 22 orang dewasa yang lebih tua. Analisis menggunakan analisis univariat dengan frekuensi dan persentase, bivariat menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 0,000 ( $<0,05$ ),



## DAFTAR PUSTAKA

- Andra S.W., & Yessie M.P., 2013, *KMB 1 Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori Dan Contoh Askep*, Ed.1, Nuha Medika, Yogyakarta, hal 52-57.
- Arikunto, (2010), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Artiyaningrum, B., & Azam, M. (2016), *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin*, *Public Health Perspective Journal*, 1(1), 12–20. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/phpj/article/view/7751/5395>.
- Hidayat, A.A, (2014), *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*, Salemba Medika, Jakarta.
- Ii, B. A. B., & Hipertensi, A, (2016), *Pengaruh Progressive Muscle...*, FEBI GIANTARI, Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 2016, 12–49.
- Kasumayanti, E, (2017), *Efektivitas Pemberian Terapi Jus Pepaya Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Piring Kabupaten Indragiri Hilir Tahun 2016*, 1(1), 89– 97.
- Mamahit, M. L, (2017), *Hubungan Pengetahuan Tentang Diet Garam Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Bahu Kota Manado*, *E-Journal Keperawatan*, 5, 1–4.
- Nursalam, (2011) *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian*. Ed. 2, Salemba Medika, Jakarta.
- Nursalam, (2016), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Ed. 4, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo,S, (2012), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Pasca, E., Pelayanan, R., Di, K., Kota, P., Sebagai, S., Terjadinya, F., ... Jombang, U. (2013). *JURNAL*, 3(2).

- Raharjo, P. (2010). *Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonorejokecamatan Lawang Malang Tahun 2007*. *Jurnal Keperawatan, 1*, 138–143.
- Resti Indriana, (2014), *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress Pada Penderita Asma*, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2, No. 1, hal.7.
- Robiyatun, S., & Karso, I. (2014). *Hubungan Hipertensi Dengan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Usia 36-45 Tahun Di Desa Jabon Yang ( The Correlation Between Hypertension And Total Cholesterol In Blood Of The People With Age Range Of 36-45 Years Old In Jabon The Visit In Health Cente*. *Jurnal Hipertensi, 1*(1), 6.
- Rusnoto, (2017), *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan tekanan darah Pada Peserta Prolanis, UAD Yogyakarta*.
- Sartika, O. D. (2017). Disusun Oleh: OKTARINA DEWI SARTIKA 201310201110.
- Seke prisilia, Hendro,J.B, jill,L. (2016). *Hubungan Kejadian Stress Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Dibalai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado*. *E-journal Keperawatan*. Vol. 4. No.2 .
- Selvia batin, W.o, Dkk, (2017), *Pengaruh Pemberian Jus Mentimun+Pepaya+Semangka Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Liya Kabupaten Wakatobi*, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2, No.6, hal. 2
- Sugiono, (2012). *Metode Penelitian pendidikan: Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suiraoaka,IP. (2012). *Penyakit Degeneratif Mengenal,Mencegah Dan Mengurangi Faktor Resiko 9 Penyakit Degeneratif*. Ed. 1, Nuha Medika, Yogyakarta, 65-80.
- Sukarmin. (2016). *Pengaruh Terapi Healing Touch Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Tulakan Donorojo Jepara*. *Jurnal kesehatan "Samodra Ilmu," 7*(1), 24–29

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Setelah membaca, mendengarkan dan memahami isi penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya menyatakan :

- Bersedia menjadi responden penelitian  
 Tidak bersedia menjadi responden

Dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong yaitu :

Nama : Elly Safangatun

NIM : 2021020166

Judul : Pengaruh Penggunaan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Posbindu Kabupaten Kroya

Persetujuan ini saya buat dengan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Cilacap, 11 Maret 2023

(Responden)

Lampiran 2. Kuisisioner

**KUISISIONER**  
**RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Nama Responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Status Perkawinan :

Keterangan :

Tidak : Tidak Melakukan

Ya : Melakukan

Berilah tanda centang ( ✓ ) yang sesuai dengan anda

No	Latihan ke	Ya	Tidak
1	1		
2	2		
3	3		
4	4		
5	5		
6	6		

Prosedur dalam penatalaksanaa yaitu : Minta klien untuk melepaskan kacamata dan jam tangan serta melonggarkan ikat pinggang (jika klien menggunakan ikat pinggang) Atur posisi klien pada tempat duduk atau ditempat tidur yang nyaman. Anjurkan klien menarik nafas dalam hembuskan secara perlahan (3-5 kali) dan katakan rileks (saat menginstruksikan pertahankan nada suara lembut) Terapis mendemonstrasikan gerakan 1 sampai dengan 6 yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi tarik

nafas dan hembuskan secara perlahan meliputi :

1. Gerakan 1 :

Gerakan pertama ditujukan untuk otot dahi dan mata yang dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sekeras-kerasnya, memejamkan mata sekuat-kuatnya hingga kulit terasa mengerut dan dirasakan ketegangan disekitar dahi, alis dan mata. Lemaskan dahi, alis dan mata secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

2. Gerakan 2 :

Gerakan kedua bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot pipi dengan cara mengembungkan pipi sehingga terasa ketegangan di sekitar otot-otot pipi. Lemaskan dengan cara meniup secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

3. Gerakan 3:

Gerakan ketiga ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Moncongkan bibir ke depan sekeras-kerasnya hingga terasa tegang di mulut. Lemaskan mulut dan bibir secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

4. Gerakan 4:

Gerakan keempat bertujuan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dan mulut dengan cara mengatupkan mulut sambil menggigit gigi sekuat-kuatnya sambil tarik lidah ke belakang sehingga terasa ketegangan di sekitar otototot rahang. Lemaskan mulut secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

5. Gerakan 5:

Gerakan kelima ditujukan untuk otot-otot leher belakang. Klien dipandu untuk menekankan kepala kearah punggung sedemikian rupa sehingga terasa tegang pada otot leher bagian

belakang. Lemaskan leher secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi.

6. Gerakan 6:

Gerakan keenam bertujuan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara tekuk atau turunkan dagu hingga menyentuh dada, kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian depan. Lemaskan dan angkat dagu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Demonstrasikan kembali gerakan 1 sampai dengan 6 dalam terapi PMR ini.

Gerakan 7 sampai dengan 13 yaitu mulai proses kontraksi dan relaksasi otot diiringi tarik nafas dan hembuskan secara perlahan meliputi :

7. Gerakan 7 :

Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu kearah telinga setinggi. Lemaskan atau turunkan kedua bahu secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher

8. Gerakan 8:

Gerakan ketujuh ditujukan untuk melatih otot tangan yang dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Selanjutnya pasien diminta membuat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Pada saat kepalan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan

rileks yang dialami. Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan

9. Gerakan 9:

Gerakan kesembilan adalah gerakan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua pergelangan tangan ke belakang secara perlahan hingga otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik. Lakukan kembali sekali

10. Gerakan 10:

Gerakan kesepuluh adalah untuk melatih otot-otot lengan atau biseps. Otot biseps adalah otot besar yang terdapat di bagian atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang. Lemaskan atau turunkan kedua tangan secara perlahan hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi

11. Gerakan 11:

Gerakan sebelas bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dapat dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandaran kursi, lalu busungkan dada dan lengkungkan punggung ke belakang dan dipertahankan selama 10 detik. Lemaskan punggung hingga 10 detik lakukan kembali sekali lagi. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.

12. Gerakan 12:

Gerakan dua belas bertujuan untuk melatih otot-otot perut. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik perut kearah

dalam atau mengempiskan sekuatkuatnya. Tahan selama 10 detik hingga perut terasa kencang dan tegang. Lemaskan perut secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi

13. Gerakan 13:

Gerakan tigabelas ditujukan untuk otot-otot betis. Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kedua telapak kaki kearah dalam sekuat-kuatnya dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari hingga terasa tegang di kedua betis selama 10 detik. Lemaskan kedua kaki secara perlahan hingga 10 detik, lakukan kembali sekali lagi



Lampiran 3. Dokumentasi



Lampiran 4. surat cek smilarity/plagiasi



**SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc  
NIK : 96009  
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi pada Lansia di Posbindu

Nama : Elly Safangatun  
NIM : 2021020166  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Hasil Cek : 24%

Gombong, 5 Februari 2024

Pustakawan



(... Dedy Setijawati ...)

Mengetahui,

Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT



(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 5. Surat kelayakan etik



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
**HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

eCertificate

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL**  
**EXEMPTION**  
**"ETHICAL EXEMPTION"**  
Nomor : 281.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2023

No. Protokol : 11113000684



Peneliti  
Researcher : Elly Safangatun

Nama Institusi  
Name of The Institution : KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI POS PEMBINAAN  
TERPADU"**

**"PENGARUH PEMBERIAN TEKNIK RELAKSASI OTOT  
PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA DI POS PEMBINAAN  
TERPADU"**

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 26 September 2023 sampai dengan tanggal 26 Desember 2023  
*This declaration of ethics applies during the period September 26, 2023 until December 26, 2023*

September 26, 2023  
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M. Kep

Lampiran 6. lembar konsultasi



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PROGRAM  
STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : ELLY SAFANGATUN  
NIM : 2021020166

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN	TTD
1.	5 Oktober 2022	Konsul Tema	Endah SL
2.	20 Oktober 2022	Konsul Judul	Endah SL
3.	2 November 2022	Konsul Bab I.	Endah SL
4.	16 November 2022	Lanjut bab II	Endah SL
5.	01 Desember 2022	Perbaikan bab II	Endah SL
6.	05 Januari 2023	Perbaikan bab III	Endah SL
7.	01 Februari 2023	ACC uji BSM	Endah SL
8.	12 Juni 2023	Biarsat Bab IV	Endah SL
9.	20 Sep 2024	ACC skripsi	Endah SL