

**SKRIPSI**  
**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP**  
**KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI**  
**WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT**  
**KABUPATEN SORONG**



**SITI ROMLAH**  
**11430121080**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUPBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA**  
**KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**  
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**  
**TAHUN 2025**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT  
KABUPATEN SORONG**

**SKRIPSI**

Skripsi ini disusun untuk salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada program studi sarjana terapan keperawatan

**SITI ROMLAH  
11430121080**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUPBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA  
KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG  
JURUSAN KEPERAWATANPROGRAM STUDI  
SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
TAHUN 2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas  
Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong"  
Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121080

Proposal penelitian ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing I dan II  
untuk diujikan.

Sorong, 26, Juni 2025

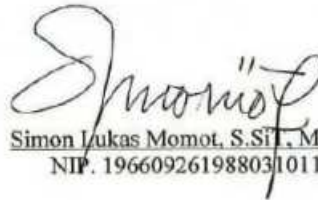
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

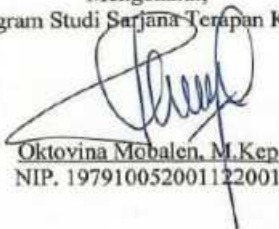


Rolyn Frisca Djamanmona, SST, M.Tr.Kep  
NIP. 198907202014022002



Simon Lukas Momot, S.SiT, M.P.H  
NIP. 196609261988031011

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan



Oktovina Mobalen, M.Kep  
NIP. 197910052001122001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Siti Romlah  
Nim : 114301210880  
Judul : "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur  
Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Mariat, Kabupaten Sorong"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Diploma IV Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong.

Dewan Penguji:

Penguji I : Elisabeth Samaran, SST,M.Kes



Penguji II : Rolyn Frisca Djamanmona, SST,M.Tr.Kep

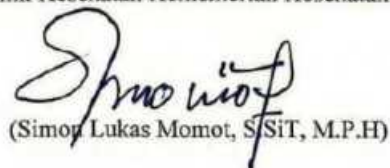


Penguji III : Simon Lukas Momot, S.SiT, M.P.H



Tanggal : .....

Ketua Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong



(Simon Lukas Momot, S/SiT, M.P.H)

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121080  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Sorong  
Judul Penelitian : "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong"

Menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Sorong, 26 Juni 2025

Pembuat Pernyataan



(Siti Romlah)  
Mengetahui:

Pembimbing I

Pembimbing II

Rolyn Frisca Djamanmona, SST, M.Tr.Kep  
NIP. 198907202014022002

Simon Lukas Momot, S.SiT, M.P.H  
NIP. 196609261988031011

## **KATA PENGANTAR**

Penulis memanjatkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat dan rahmatnya, yaitu berupa kenikmatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada program studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong. Skripsi ini diselesaikan atas proses bimbingan.

Proses penyelesaian Skripsi ini hanya semata-mata hanya hasil usaha dan kerja keras penulis sendiri, tetapi melibatkan bantuan dan kontribusi dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya juga mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Butet Agustarika M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Sorong
2. Bapak Simon Lukas Momot, MPH selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus sebagai pembimbing II, yang telah dengan penuh perhatian dan kasih sayang membimbing penulis dalam proses perkuliahan. Sebagai dosen pembimbing II Bapak selalu memberikan arahan, memberikan dukungan kepada penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini. Bimbingan dan ketulusan Bapak sangat berarti bagi penulis.
3. Ibu Oktovina Mobalen, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan, yang telah dengan penuh perhatian dan kasih sayang selalu memberikan arahan di setiap langkah proses perkuliahan.
4. Bapak Sunarwan, SKM,M.P.H selaku Kepala Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong dan Staf Tenaga Kesehatan yang ada di Puskesmas

Mariat yang dengan tulus telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadikan Puskesmas Mariat sebagai tempat penelitian. Terimakasih atas segala kemudahan dan kerjasama yang sangat berarti dalam menyelesaikan penelitian.

5. Ibu Elisabeth Samaran, SST.M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan arahan masukan kepada penulis pada saat ujian proposal maupun ujian hasil penelitian. Terimakasih ibu yang telah dengan penuh kasih sayang dan kemurahan hati Ibu meluangkan waktu sebagai penguji dalam penyelesaian tugas akhir ini.
6. Ibu Rolyn Frisca Djamanmona, SST. M.Tr.Kep selaku pembimbing I yang telah dengan sabar membimbing penulis, memberikan arahan, motivasi, dan perhatian Ibu sangat berarti dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih atas segala waktu dan bimbingan yang ibu berikan dengan tulus, dan penulis akan selalu mengenang segala jasa yang telah diberikan
7. Kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Nahenap dan Ibu Asmini walaupun tidak pernah merasakan di bangku perkuliahan akan tetapi jerih payah keringat kalian dan semangat kalian untuk bisa memberikan yang terbaik dan selalu melangitkan doa-doanya selalu menjadi support bagi penulis untuk menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini.
8. Kakak-kakak ku Muhammad Kasturi,S.Pd , Arif Ardianto,S.Ag , dan Ahmad Huzaeri, S.Pd yang selalu menjadi motivasi saya untuk bisa bertahan hingga sejauh ini. Menjadi pendengar yang baik untuk adik bungsumu yang selalu cengeng ketika mengeluh capek, dan selalu

mendoakan memberikan dukungan moril maupun materi.

9. Terakhir terimakasih kepada diriku sendiri yang sudah bertahan sampai sejauh ini, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan semaksimal mungkin walaupun banyak drama tetapi bisa melewatinya dengan lapang dada. Terimakasih telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Sorong, 25 juni 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                  | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                   | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... | iv   |
| KATA PENGANTAR .....                      | v    |
| DAFTAR ISI.....                           | viii |
| DAFTAR TABEL.....                         | x    |
| DAFTAR BAGAN .....                        | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | xii  |
| ABSTRAK.....                              | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                   | 1    |
| A. Latar belakang.....                    | 1    |
| B. Perumusan masalah.....                 | 4    |
| C. Tujuan penelitian .....                | 4    |
| D. Manfaat penelitian .....               | 5    |
| E. Keaslian penelitian.....               | 7    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....             | 11   |
| A. Telaah Pustaka .....                   | 11   |
| B. Kerangka Teori .....                   | 33   |
| C. Kerangka Konsep.....                   | 34   |
| D. Definisi Operasional .....             | 35   |
| E. Hipotesis .....                        | 36   |
| BAB III METODE PENELITIAN .....           | 37   |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....   | 37   |
| B. Populasi dan Sampel.....               | 38   |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....      | 40   |
| D. Bahan dan Alat Penelitian.....         | 40   |
| E. Teknik Pengumpulan Data.....           | 41   |
| F. Pengolahan Data .....                  | 42   |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| G. Analisis Data.....             | 43 |
| H. Etika Penelitian .....         | 44 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... | 45 |
| A. Hasil Penelitian .....         | 45 |
| B. Pembahasan.....                | 52 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....   | 58 |
| BAB V PENUTUP .....               | 59 |
| A. KESIMPULAN.....                | 59 |
| B. SARAN.....                     | 60 |
| DAFTAR PUSTAKA .....              | 61 |
| LAMPIRAN.....                     | 64 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. 1 keaslian penelitian.....                                               | 7  |
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut ISH .....                               | 12 |
| Tabel 2. 2 Definisi operasional .....                                             | 35 |
| Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden .....                                   | 47 |
| Tabel 4. 2 Gambaran kualitas tidur sebelum diberi intervensi relaksasi otot ..... | 48 |
| Tabel 4. 3 Gambaran kualitas tidur setelah diberi intervensi relaksasi otot.....  | 49 |
| Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....                                                    | 50 |
| Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistis Paired Sampel T Test.....                          | 50 |

## **DAFTAR BAGAN**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 Kerangka Teori ..... | 33 |
| Bagan 2. 2 Kerangka Konsep..... | 34 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Permohonan Menjadi responden .....           | 65  |
| Lampiran 2 Formulir Persetujuan Menjadi Responden ..... | 66  |
| Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) .....     | 67  |
| Lampiran 4 Kuisisioner kualitas tidur .....             | 75  |
| Lampiran 5 Kisi-kisi kuisisioner PSQI.....              | 79  |
| Lampiran 6 Surat pengajuan judul .....                  | 81  |
| Lampiran 7 Surat pengambilan data awal.....             | 82  |
| Lampiran 8 Surat selesai pengambilan data.....          | 83  |
| Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian .....               | 84  |
| Lampiran 10 Etika Clearance.....                        | 85  |
| Lampiran 11 Master Tabel .....                          | 86  |
| Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas.....                   | 88  |
| Lampiran 13 Uji Paired Sampel T Test .....              | 92  |
| Lampiran 14 Lembar Konsultasi.....                      | 93  |
| Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian.....                 | 105 |
| Lampiran 16 Jadwal kegiatan .....                       | 106 |
| Lampiran 17 Berita Acara Perbaikan Skripsi.....         | 107 |

# **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT KABUPATEN SORONG**

**Siti Romlah<sup>1</sup>, Rolyn F Djamamon<sup>2</sup>, Simon L Momot<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong

<sup>2</sup>Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Sorong

<sup>3</sup>Staf Dosen Poltekkes Kemenkes Sorong

Email : [sitiromlah270302@gmail.com](mailto:sitiromlah270302@gmail.com)

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Hipertensi juga sering disebut “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan. Pada umumnya peningkatan tekanan darah dapat menimbulkan berbagai macam masalah yaitu adanya masalah yang paling sering dikeluhkan atau dipermasalahkan pada penderita hipertensi adalah kualitas tidur buruk, untuk Penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur salah satunya adalah pengobatan non Farmakologi seperti Relaksasi Otot Progresif.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, dimana jenis penelitian ini kelompok responden akan diberikan intervensi.

**Hasil :** Hasil uji statistik menunjukkan bahwa didapatkan nilai *p-value* =0.033 (<0,05) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Kualitas Tidur, Lansia, Relaksasi Otot Progresif

***THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON SLEEP  
QUALITY OF ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE  
WORKING AREA OF THE MARIAT PUBLIC HEALTH CENTER  
SORONG REGENCY***

**Siti Romlah<sup>1</sup>, Rolyn F Djamamona<sup>2</sup>, Simon L Momot<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Nursing Students Of The Ministry Of Health Polytechnic Of  
Sorong

<sup>2</sup>Lecturer Staff Of Sorong Polytechnic Of Health

<sup>3</sup> Lecturer Staff Of Sorong Polytechnic Of Health

Email: [sitiromlah270302@gmail.com](mailto:sitiromlah270302@gmail.com)

***ABSTRACT***

***Background :*** Hypertension is often called "The Silent Killer" because it often occurs without symptoms. In general, increased blood pressure can cause various problems, one of which is poor sleep quality. One of the most common complaints or concerns in people with hypertension is poor sleep quality. One treatment to improve sleep quality is non-pharmacological treatments such as Progressive Muscle Relaxation.

***Objective :*** To determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep quality in elderly people with hypertension.

***Methods :*** This study is a quantitative study. It used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest approach, where each respondent group was given an intervention.

***Results :*** The statistical test results before and after the intervention yielded a p-value of 0.033 ( $<0.05$ ), thus concluding that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. This means that progressive muscle relaxation therapy has an effect on sleep quality in elderly with hypertension at the Mariat Community Health Center.

***Keywords :*** Hypertension, Sleep Quality, Elderly, Progressive Muscle Relaxation

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Hipertensi atau yang biasa disebut darah tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan tekanan darah diastolic  $>90$  mmHg. Hipertensi juga sering disebut “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan. (P2PTM,Kemenkes RI 2024). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia, oleh karena itu kelompok lansia rentan terkena penyakit.

Penatalaksanaan terhadap pasien hipertensi harus dilakukan agar tidak terjadi pemburukan kondisi, penatalaksanaan yang dapat dilakukan yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan Farmakologi seperti obat-obatan, sedangkan non Farmakologi salah satunya adalah dengan Terapi seperti Terapi Relaksasi Otot Progresif. Terapi relaksasi otot progresif dapat menimbulkan perasaan seseorang lebih rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada suatu aktifitas otot yang tegang, untuk menurunkan ketegangan otot ketika melakukannya. Cara kerja dari relaksasi otot progresif ini yaitu berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga mencapai keadaan yang nyaman juga tenang, keadaan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus agar mendapatkan ketenangan yang akan menstimulus kelenjar pituitari

untuk meningkatkan hormon endorprine enkefalin dan serotonin, untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kejadian hipertensi secara global telah mencapai lebih dari 1,28 miliar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang berbahaya di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular seperti penyakit jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (WHO,2023).

Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun sebesar 29,2%, tertinggi di Jawa Barat (32.6%), sedangkan terendah di Papua Pegunungan(19,4%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 598.983 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (SKI, 2023). Berdasarkan data (Dinkes Kabupaten Papua Barat, 2022) dinas kesehatan Papua Barat tahun 2022 Jumlah penderita Hipertensi di Provinsi Papua Barat adalah 8.626 penderita dengan persentase pengobatan mendapatkan pelayanan kesehatan adalah 100% di setiap Kabupaten/Kota. Penderita Hipertensi tertinggi yaitu kabupaten Fakfak dengan 2.865 penderita. Sedangkan di Kota Sorong menduduki urutan ke 3 dengan 1120 penderita. Berdasarkan data dari Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong terkait kejadian hipertensi pada lansia pertiga bulan terakhir terdapat 120 kasus.

Pada umumnya peningkatan tekanan darah dapat menimbulkan berbagai macam masalah yaitu adanya masalah fisik, psikologis dan sosial. Dan yang paling sering dikeluhkan atau dipermasalahkan pada penderita hipertensi adalah kualitas tidur buruk (Kurniadi, 2022). Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun, kualitas tidur juga kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau gangguan tidur kualitas tidur meliputi durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif seperti tidur dan istirahat.

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerutan di wajah berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut. (Kemenkes RI).

Hasil penelitian Nisa Alfira Fitriani et,al,2022 terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Karena terapi relaksasi otot progresif yang melibatkan kontraksi otot yang merangsang rileks pada tubuh sehingga sel saraf mengeluarkan peptida opioid yang beredar keseluruh tubuh kemudian menimbulkan respon

trofotofik yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis yang merangsang kelenjar pituitari sehingga meningkatkan hormon endorfin enkephalin dan serotonin yang meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti akan melakukan penelitian tentang pemberian intervensi “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong”.

## **B. Perumusan masalah**

Pada lansia, masalah kesehatan yang salah satunya adalah gangguan tidur. Lansia dengan hipertensi sering mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur ini dapat memperburuk hipertensi yang dialami oleh lansia. Di Puskesmas Mariat banyak lansia mengalami hipertensi dengan jumlah 120 kasus hipertensi pada lansia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti akan melakukan “Apakah ada Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia pada Dengan Hipertensi di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong ?”

## **C. Tujuan penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

## 2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum diberikan relaksasi otot progresif.
- b. Untuk mengidentifikasi manfaat relaksasi otot progresif setelah dilakukan perlakuan pada lansia penderita hipertensi dengan kualitas tidur yang kurang baik.
- c. Untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

## **D. Manfaat penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan menambah ilmu dalam bidang keperawatan serta pengembangan ilmu pengetahuan tentang intervensi yang dapat dilakukan untuk pasien Hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik pada lansia penderita hipertensi dengan teknik Nonfarmakologi yaitu Relaksasi Otot Progresif.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.

b. Bagi Responden

Diharapkan dapat bermanfaat bagi lansia penderita hipertensi yang mempunyai kualitas tidur yang kurang baik dan dapat diterapkan sebagai acuan untuk mengatasi kualitas tidur yang kurang baik dan membantu lansia secara mandiri melakukan Relaksasi Otot Progresif untuk meningkatkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik

c. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah kepustakaan di Poltekkes Kemenkes Sorong khususnya tentang Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan hipertensi

## E. Keaslian penelitian

**Tabel 1. 1 keaslian penelitian**

| Nama / Tahun                                                                                            | Judul Penelitian                                                                     | Metode                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Hasil                                                                                                                                                                                                                                           | Persamaan                                                                | Perbedaan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ermeisi Er Unja <sup>1</sup> , Gertrudis Tutpai <sup>2</sup> , Anastasia Maratning <sup>3</sup> (2024). | Gambaran Kualitas Tidur Para Penderita Hipertensi Lansia di Wilayah Kota Banjarmasin | Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif yang dilakukan di beberapa daerah di Banjarmasin. Ada total 120 pasien usia lanjut dengan hipertensi menjadi responden yang diambil secara random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), analisis | Kualitas tidur pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekauman pada tahun 2023 diperoleh hasil responden yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 98 responden (81,6%) dan 22 responden (18,4%) memiliki kualitas tidur yang baik | - Mengukur kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan memakai PSQI. | - Variabel dependen yang berbeda.<br>- Tempat penelitian sebelumnya di kota Banjarmasin.<br>- Peneliti akan melakukan penelitian di Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong.<br>- Tahun penelitian sebelumnya 2024.<br>- Peneliti akan melakukan penelitian tahun 2025<br>- Responden peneliti sebelumnya dari umur 26 – 65 tahun ke atas.<br>- |

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                    | data penelitian menggunakan analisis univariat yaitu distribusi frekuensi.                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Nurwahidah <sup>1</sup> , Wahyu Dini Candra Susila <sup>2</sup> , Abu Bakar <sup>3</sup> , Harmayetty <sup>4</sup> , Wahyu Dini Metrikayanto <sup>5</sup> (2023). | Efektivitas Kombinasi Pemberian Edukasi Kesehatan, Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi | Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan <i>pre-expreimental one group pretest-posttest</i> . Teknik pengambilan sampel yaitu <i>non-propability sampling</i> dengan teknik <i>accidental sampling</i> . | Hasil uji menggunakan <i>Wilcoxon Signed Ranks</i> diperoleh hasil yang cukup signifikan ( <i>p-value</i> ) yakni $0,000 \leq 0,05$ . Intervensi kombinasi pemberian edukasi kesehatan, relaksasi napas dalam dan relaksasi otot profresif memiliki pengaruh yang baik dalam meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. | - Variable dependen yang sama,meningkatkan kualitas tidur lansia penderita hipertensi.<br>- Pengukuran kualitas tidur memakai <i>Pittsbururgh Sleep Quality Index</i> (PSQI). | - Variabel independen yang berbeda karna penelitian Nurwahidah, <i>et all</i> memakai 3 variabel independen, yaitu edukasi kesehatan, relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam.<br>- Peneliti hanya memakai 1 variabel independen yaitu relaksasi otot progresif.<br>- Tempat penelitian sebelumnya di jawa timur Surabaya.<br>- Peneliti akan melakukan di |

|                                                                          |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                          |   |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                          | Puskesmas<br>Mariat, Kabupaten<br>Sorong.<br>- Waktu penelitian<br>sebelumnya pada<br>tahun 2023.<br>- Peneliti akan<br>melakukan<br>penelitian pada<br>tahun 2025                                                                              |
| Rolyn<br>Djamanmona <sup>1</sup> ,<br>Devi Ratih <sup>2</sup><br>(2021). | F | Efektifitas<br>Kombinasi<br>Relaksasi Otot<br>Progresif Dan<br>Rendam Kaki<br>Air Jahe Hangat<br>Terhadap<br>Penurunan<br>Tekanan Darah<br>Pada Pasien<br>Hipertensi | Penelitian ini<br>menggunakan<br>desain quasi<br>experiment<br>dengan<br>pendekatan<br>nonequivalent<br>control group<br>design. Populasi<br>penelitian yaitu<br>penderita<br>hipertensi<br>sebanyak 32<br>orang. | Terdapat<br>perbedaan rerata<br>selisih tekanan<br>darah sistolik<br>pre-test dan post-<br>test antara<br>kelompok<br>eksperimen dan<br>kontrol<br>(p=0,000).<br>Terdapat<br>perbedaan rerata<br>selisih tekanan<br>darah diastolik<br>pre-test dan post-<br>test antara<br>kelompok<br>eksperimen dan<br>kontrol<br>(p=0,000).<br>Artinya relaksasi | - Variabel<br>independen<br>relaksasi otot<br>progresif pada<br>penderita<br>hipertensi. | - Variabel dependen<br>yang berbeda<br>penelitian ini<br>berfokus pada<br>penurunan tekanan<br>darah pada<br>penderita<br>hipertensi.<br>- Waktu penelitian<br>tahun 2021.<br>- Tempat penelitian<br>puskesmas<br>malawili kabupaten<br>sorong. |

|                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 | otot progresif dan rendam kaki air jahe hangat efektif terhadap penurunan tekanan darah di Puskesmas Malawili.                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                 |
| Wahyuni (2020) | Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi di Puskesmas Patopakang | Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan preexperimental, pre-test, dan posttest design, serta metode purposive sampling dalam teknik pengambilan sampel. Pengumpulan data dengan kuesioner. | Hasil penelitian diuji dengan uji hipotesis pair-sample t-test, dan diperoleh p-value sebesar 0,000 ( $pvalue < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki efek menurunkan tekanan darah dan meningkatkan tidur Kualitas penderita hipertensi di Puskesmas Pattopakang | Jenis penelitian ini menggunakan preexperiment, pre-test and post-test design, teknik purposive sampling dalam teknik pengambilan sampel, dalam pengumpulan data menggunakan kuisisioner | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lokasi penelitian yang berbeda, peneliti meneliti di puskesmas mariat</li> <li>- Tahun penelitian yang berbeda penelitian ini di tahun 2025</li> </ul> |

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Konsep Penyakit Hipertensi**

###### **a. Definisi**

Hipertensi atau yang biasa dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan peningkatan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang, (Kemenkes RI).

Hipertensi juga sering disebut “*The Silent Killer*” karena sering tanpa keluhan. (P2PTM, Kemenkes RI 2024). Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative. Risiko hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia, oleh karena itu kelompok lansia rentang terkena penyakit.

###### **b. Klasifikasi**

Hipertensi dibedakan menjadi dua jika dilihat dari penyebabnya, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer atau hipertensi esensial adalah suatu kejadian dimana terjadi peningkatan persisten tekanan arteri akibat ketidakaturan mekanisme kontrol homeostatik normal, dapat juga disebut hipertensi idiopatik. Kurang lebih 95% dari kasus hipertensi disebabkan oleh hipertensi primer atau esensial. (Ayu, 2021)

Berdasarkan ISH (*International Society of Hypertension*) pada tahun 2020 mengklasifikasikan hipertensi menjadi empat kategori yaitu kategori normal, normal-tinggi, hipertensi *grade* 1, dan hipertensi *grade* 2. Tekanan darah dinyatakan normal ketika tekanan sistolik <130 mmHg dan diastolik <85 mmHg. Normal-hipertensi apabila tekanan sistolik berada di rentang 130-139 mmHg dan diastolik 85-89 mmHg. Tekanan sistolik berada diantara rentang 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg termasuk kedalam kategori hipertensi *grade* 1. Dikatakan hipertensi *grade* 2 ketika tekanan sistolik  $\geq 160$  dan diastolik  $\geq 100$ .

**Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut ISH**

| Kategori                  | Sistolik (mmHg) | Diastolik (mmHg) |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| Normal                    | <130            | <85              |
| Normal-tinggi             | 130-139         | 85-89            |
| Hipertensi <i>Grade</i> 1 | 140-159         | 90-99            |
| Hipertensi <i>Grade</i> 2 | >160            | >100             |

#### c. Etiologi

Ada 2 macam hipertensi menurut (p2ptm.kemenkes,2024):

##### 1) Hipertensi Esensial

Hipertensi esensial atau hipertensi primer yaitu 90% tidak diketahui penyebabnya. Sekitar 10-16% orang dewasa yang mengidap penyakit tekanan darah tinggi ini.

##### 2) Hipertensi Sekunder

Hipertensi yang diketahui penyebabnya, seperti kelainan pembuluh darah, ginjal, gangguan kelenjar tiroid.

Presiden Indonesian *Society of hypertension* (InaSH 2019-2021), Dr. Tunggul D. Situmorang menyampaikan bahwa ada beberapa faktor penyebab hipertensi yaitu :

1) Keturunan

Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi.

2) Usia

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.

3) Garam

Garam dapat meningkatkan tekanan darah dengan cepat pada beberapa orang.

4) Obesitas

Orang yang obesitas atau berat badan yang berlebih memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi.

5) Stress

Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu).

#### 6) Merokok

Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

#### 7) Alkohol

Mengonsumsi alkohol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah. Alkohol memiliki efek yang hampir sama dengan karbon monoksida, yaitu dapat meningkatkan keasaman darah. Darah menjadi lebih kental dan jantung dipaksa memompa darah lebih kuat lagi agar darah sampai ke jaringan mencukupi.

#### 8) Kurang olahraga

Kurang berolahraga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat.

#### d. Patofisiologi

Menurut buku referensi hipertensi Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP K, FIHA, 2021, Autoregulasi tekanan darah terjadi melalui pengaturan kontraksi dan ekspansi volume intravascular oleh ginjal, juga melalui kiriman dari cairan transkapiler. Melalui mekanisme tekanan natriuresis, keseimbangan garam dan air tercapai dengan tekanan sistemik tinggi. Interaksi antara curah jantung dan resistensi periferterautoregulasi untuk mempertahankan suatu tingkat tekanan darah seseorang.

Vasoreaktivitas pembuluh darah merupakan fenomena penting dalam mediasi perubahan tekanan darah, dapat dipengaruhi oleh aktivitas faktor vasoaktif, reaktivitas sel otot polos dan perubahan struktur dan kaliber dinding pembuluh darah, terekspresi sebagai rasio lumen:dinding. Endotel vaskular merupakan organ vital, tempat sintesis berbagai vasodilator dan vasokonstriktor, mengakibatkan pertumbuhan dan remodeling dinding pembuluh darah dan regulasi hemodinamik tekanan darah. Berbagai hormon, vasoaktif humoral dan peptida pengatur dan pertumbuhan dihasilkan di dalam endotel vaskular. Mediator-mediator termasuk angiotensin II, bradikinin, endotelin, nitric-oxide, dan beberapa faktor pertumbuhan.

Endotelin merupakan vasokonstriktor kuat dan faktor pertumbuhan yang berperan penting pada patogenesis hipertensi. Angiotensin II merupakan vasokonstriktor hasil sintesis dari angiotensin I dengan bantuan angiotensin-converting enzyme (ACE). Nitric-oxide merupakan vasodilator kuat yang memengaruhi autoregulasi lokal dan fungsi organ penting lain.

#### e. Manifestasi Klinis

Menurut (p2ptm.kemendes,2024) pada umumnya penderita hipertensi tidak disertai dengan gejala atau keluhan tertentu. Keluhan tidak spesifik pada penderita hipertensi yaitu :

- 1) Sakit kepala dan pusing
- 2) Perasaan gelisah

3) Jantung berdebar-debar / rasa sakit dada

4) Penglihatan kabur

5) Mudah lelah

f. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan menurut (PERHI, 2024) meliputi :

1. Penatalaksanaan Nonfarmakologi

Penatalaksanaan nonfarmakologi dengan mengubah gaya hidup sangatlah penting untuk mencegah tekanan darah tinggi.

Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengelola hipertensi yaitu:

a) Menjaga berat badan ideal

Menjaga berat badan ideal sangat dianjurkan. Mengatasi obesitas juga dapat dilakukan melalui diet rendah kolesterol namun kaya akan serat dan protein. Menurunkan berat badan sebanyak 2,5-5 kg dapat menurunkan tekanan diastolik sebesar 5 mmHg.

b) Mengurangi asupan Natrium (Sodium)

Mengurangi asupan natrium dapat dilakukan dengan cara diet rendah garam. Mengurangi konsumsi garam hingga kurang dari 2300 mg per hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 5 mmHg dan tekanan darah diastolik 2,5 mmHg.

c) Pembatasan konsumsi alkohol

Konsumsi alkohol harus dibatasi karena dapat meningkatkan tekanan darah. Peminum alkohol berat memiliki 4 kali lebih besar

untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan non peminum alkohol.

d) Menghindari merokok

Merokok tisak secara langsung berhubungan dengan hipertensi, tetapi dapat meningkatkan resiko komplikasi penyakit jantung dan stroke. Nikotin dalam tembakau dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung, dan disarankan kepada penderita hipertensi menghindari merokok.

e) Mengelola stress

Stress tidak menyebabkan hipertensi, tetapi stres yang kronis dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah yang sangat tinggi. Mengelola stres dengan menciptakan lingkungan yang menyenangkan.

f) Terapi massage (pijat)

Pijat dapat membantu memperlancar aliran energi dalam tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan mengurangi resiko hipertensi dan komplikasinya.

2. Pengobatan Farmakologi

a) Diuretik (hidroklorotiozid)

Meningkatkan pengeluaran cairan tubuh sehingga mengurangi volume cairan dalam tubuh dan meringankan beban kerja jantung.

b) Penghambat Simpatetik (Metildopa, Klonidin, dan Reserpin)

Menghambat aktivitas saraf simpatis, membantu menurunkan tekanan darah.

c) ACE inhibitor (Captopril)

Menghambat pembentukan Zat Angiotensin II, captopril dapat menyebabkan efek samping seperti pusing, sakit kepala dan lemas.

d) Penghambat Reseptor Angiotensin II (Valsartan)

Menghambat penempelan zat Angiotensin II pada reseptor, membantu mengurangi tekanan darah.

g. Komplikasi

Beberapa komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi antara lain :

1) Stroke

Stroke dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang usia. Stroke merupakan penyebab disabilitas nomor satu dan penyebab kematian nomor tiga di dunia setelah penyakit jantung dan kanker, baik di negara maju maupun berkembang. (Kementerian kesehatan, 2023)

2) Penyakit Jantung

Penyakit atau gangguan jantung banyak jenis dan banyak nama penyakitnya seperti kardiovaskuler, jantung koroner dan serangan jantung.

3) Gagal Ginjal Kronik

Kerusakan pada ginjal dapat diakibatkan oleh beberapa keadaan, antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit sistemik lain,

glomerulonefritis, kelainan kongenital, kelainan genetik, serta batu saluran kemih yang dapat menimbulkan berbagai manifestasi klinis, mulai dari hematuria/proteinuria asimtomatik.(Kementerian Kesehatan, 2020)

## **2. Konsep Lansia**

### **a. Definisi Lansia**

Pada tahun 2020, WHO memperbarui definisi lansia menjadi individu yang berusia 60 tahun atau lebih. Didasarkan pada bukti ilmiah dan mempertimbangkan perubahan signifikan dalam harapan hidup dan pola penuaan pada lansia.

### **b. Batasan-batasan lansia**

Beberapa pendapat tentang batasan lansia sebagai berikut :

- 1) Menurut *World Health Organisation* (WHO) ada empat tahapan yaitu:
  - a) Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun
  - b) Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun
  - c) Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun
  - d) Usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun
- 2) Menurut Kementerian kesehatan yaitu lanjut usia dikelompokkan menjadi usia lanjut 60-69 tahun dan usia lanjut dengan resiko tinggi lebih dari 70 tahun atau dengan masalah kesehatan.

### **c. Klasifikasi Lansia**

Menurut Kemenkes RI, 2019 lansia terdiri dari :

- 1) Pra lansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun.

- 2) Lansia seorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
- 3) Lansia resiko tinggi adalah seorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- 4) Lansia potensial adalah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang dan jasa.
- 5) Lansia tidak potensial adalah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah sehingga hidupnya bergantung pada orang lain.

### **3. Konsep Kualitas Tidur**

#### **a. Definisi Kualitas Tidur**

Menurut (Kemenkes RI,2024) Kualitas tidur adalah tidur yang cukup tanpa gangguan. Disebut tidur yang cukup rata-rata orang dewasa 7-8 jam setiap malam.

Durasi tidur menurut (Kemenkes, Unit Pelayanan Kesehatan) :

- 1) Usia 0-1 bulan, 14-18 jam sehari
- 2) Usia 1-18 bulan, 12-14 jam sehari termasuk tidur siang
- 3) Usia 3-6 tahun, 11-13 jam sehari termasuk tidur siang
- 4) Usia 6-12 tahun, anak usia sekolah membutuhkan tidur 10 jam
- 5) Usia 12-18 tahun, menjelang remaja sampai remaja kebutuhan tidur yang sehat 8-9 jam
- 6) Usia 18->40 tahun, membutuhkan waktu tidur 7-8 jam

#### b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia

Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia adalah faktor lingkungan, faktor penyakit fisik, faktor stress psikologi, faktor gizi dan faktor olahraga / aktivitas fisik.(Fitriani et al., 2022)

##### 1) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah faktor penting seperti kepadatan dan luas kamar, pencahayaan terlalu terang, kebisingan dari sekitar dan kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu.(Utami, 2021)

##### 2) Faktor Penyakit Fisik

Pada Lansia yang mempunyai penyakit fisik dapat memperburuk kualitas tidurnya, penyakit kronis seperti kanker yang dialami lansia dapat menyebabkan nyeri yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia tersebut.(Harisa et al., 2022)

##### 3) Faktor Stres Psikologi

Faktor stres psikologis yang dapat menyebabkan gangguan pada tidur adalah ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, faktor sosial budaya, faktor agama, dan lain-lain. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional, respon emosional terhadap stres antara lain perasaan takut, fobia, cemas, depresi, perasaan sedih dan marah.

#### 4) Faktor Gizi

Seiring bertambahnya usia akibat dari masalah status gizi dapat mempengaruhi terjadinya penurunan aktivitas fisik pada lansia, serta dengan adanya penelitian bahwa lansia akan mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidurnya yang dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia. (Chintami et al., 2023)

#### 5) Faktor Aktifitas Fisik / Olahraga

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur lansia. Lansia yang melakukan banyak aktivitas, seperti melakukan pekerjaan rumah yang ringan dan olahraga memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia yang kurang beraktivitas. (Darah et al., 2010)

#### d. Jenis-jenis Tidur

Tidur terdiri dari dua fase utama: Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) (Rohman, 2021).

##### 1) Tidur NREM

Tidur NREM adalah tidur yang dalam dengan keadaan yang nyaman. Pada tidur NREM, gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang terjaga atau insomnia. Adapun tanda-tanda tidur NREM ini yaitu tekanan darah turun, gerakan kedua bola mata melambat, keadaan istirahat dan mimpi yang

berkurang. Terdapat empat tahap dalam tidur NREM ini yang masing-masing ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak. Diantaranya:

- a) Tahap 1 : yaitu, tahap transisi, keadaan seseorang yang berpindah dari sadar ke tidur. Ditandai dengan keadaan seseorang yang merasakan sensasi nyaman dan rileks, kelopak mata menutup, detak jantung dan pernapasan menurun secara signifikan, kedua kelopak mata bergerak dari kiri ke kanan, serta otot melemah. Seseorang yang tidur pada tahap ini dapat dibangunkan dengan mudah.
- b) Tahap II : adalah tahap tidur ringan, gelombang otak melambat dan sistem saraf menutup kemampuan untuk membaca informasi sensorik untuk membantu tertidur lebih mudah. Jenis tidur ini dapat membantu tubuh mengembalikan energi dalam tubuh kita akan tetapi tidak mendapatkan istirahat yang cukup sepenuhnya. Fase ini berlangsung sekitar 10 hingga 15 menit.
- c) Tahap III : adalah tahap fisik melemah karena hilangnya otot tonus secara menyeluruh. Peningkatan denyut jantung, pernapasan, serta proses tubuh berlanjut terus menurun karena dominasi sistem saraf parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap III ini bisa jadi akan lebih sulit untuk dibangunkan.
- d) Tahap IV : adalah tahap seseorang tidur dengan keadaan yang rileks, jarang bergerak karena kondisi fisik yang melemah, dan

pada tahap ini seseorang akan sulit untuk dibangunkan. Tahap IV merupakan menstabilkan keadaan tubuh seperti semula.

## 2) Tidur REM

Tidur REM yaitu kondisi tidur yang aktif atau paradoksial. Dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan sangat nyenyak, tetapi secara fisik yaitu gerakan kedua bola mata masih bergerak aktif. Tidur REM ini ditandai dengan otot kendur, tekanan darah meningkat, sekresi lambung meningkat, terjadi peningkatan suhu dan metabolisme, ereksi penis tidak teratur yang sering kali lebih cepat, serta gerakan bola mata cepat (mata cenderung bergerak maju mundur). Tanda-tanda seseorang mengalami REM seperti cenderung terlalu aktif, sulit mengontrol emosi, nafsu makan meningkat, dan bingung maupun curiga.

### e. Kuisioner *Pittsburgf Sleep Quality Index* (PSQI)

*Pittsburgf Sleep Quality Index* (PSQI) adalah intrumen yang biasa digunakan untuk mengukur kualitas tidur seseorang. PSQI dikembangkan untuk mengukur dan membedakan seseorang dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk. PSQI terdiri dari 7 komponen antara lain, tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur siang hari. Dinilai dalam bentuk pertanyaan, PSQI memiliki 19 pertanyaan kuisioner yang di kelompokkan dalam 7 komponen skor, yang nilai skor bobot nya dalam rentang 0-3. Skor 0

berarti tidak ada kesulitan tidur, skor 3 ditunjukkan adanya kesulitan tidur yang tinggi. Penentuan kualitas tidur yang baik atau buruk dilakukan dengan mengukur 7 komponen, yang akhirnya dijumlahkan untuk mendapatkan nilai skor global PSQI yang memiliki rentang 0-21. Jika skor  $<5$  maka kualitas tidur kategori baik, sedangkan jika skor  $>5$  maka kualitas tidur kategori buruk. Semakin tinggi skor global PSQI maka kualitas tidur semakin buruk. Total nilai disesuaikan dengan kriteria pengukuran yang digolongkan menjadi :

Kualitas tidur baik =  $<5$  Kualitas tidur buruk =  $>5$  . (Anggraini, 2021).

#### **4. Konsep Relaksasi Otot Progresif**

##### **a. Definisi**

Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik yang menggunakan teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran. (SIKI PPNI, 2018)

Teknik relaksasi otot progresif adalah prosedur relaksasi yang menitikberatkan pada aktivitas otot dengan cara meregangkan dan kemudian meregangkan otot untuk mencapai perasaan relaks. Teknik ini dilakukan dengan relaksasi atau peregangan otot (Anggela & Agustini, 2023).

##### **b. Manfaat**

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan pinggang ,menurunkan tekanan darah.

2. Mengurangi depresi, fobia ringan, kelelahan, dan dapat mengatasi insomnia

3. Memperbaiki keadaan emosi dari negatif menjadi positif.

c. Mekanisme kerja teknik relaksasi otot progresif

Teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan, ketegangan otot yang berlebihan karena dapat menekan saraf simpatis sehingga dapat mengurangi ketegangan sehingga timbul *counter conditioning* (penghilangan). Relaksasi diciptakan setelah mempelajari sistem kerja saraf manusia, yang terdiri dari sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf otonom ini terdiri dari dua subsistem yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang kerjanya saling berlawanan. Sistem saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh membutuhkan energi misalnya pada saat terkejut, takut, cemas atau berada dalam keadaan tegang. Pada kondisi seperti ini, sistem saraf akan memacu aliran darah ke otot-otot skeletal, meningkatkan detak jantung, kadar gula dan ketegangan menyebabkan serabut-serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan dan menaikkan aliran darah ke sistem gastrointestinal sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif (Elsaqa et al., 2021).

d. Mekanisme Kerja Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon relaksasi trofotropik akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR). CFR ini akan merangsang kelenjar pituitari sehingga akan meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti endorfin, enkefalin, dan serotonin. Secara fisiologis, kebutuhan tidur akan terpenuhi akibat dari penurunan aktivitas *Reticular Activation System* (RAS) dan *Norepineprine* sebagai akibat penurunan aktivitas sistem batang otak. Respon relaksasi akan terjadi karena adanya aktifitas sistem saraf otonom parasimpatis *nuclei rafe*. Hal ini akan menyebabkan perubahan yang dapat mengontrol aktivitas sistem saraf otonom berupa penurunan fungsi oksigen, frekuensi napas, denyut nadi, ketegangan otot, tekanan darah, serta gelombang alfa dalam otak sehingga mudah untuk tertidur. (Brunelli et al., 2015)

e. Strategi pelaksanaan relaksasi otot progresif

Menurut (Rosdiana & Cahyati, 2021) Prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut:

- 1) Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.
- 2) Persiapan alat seperti kursi, bantal,serta lingkungan yang tenang dan Sunyi.
- 3) Persiapan klien :
  - a) Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien
  - b) Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang
  - c) Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu
  - d) Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
- 4) Prosedur Pelaksanaan Terapi Relaksasi Otot Progresif
  - a. Gerakan 1 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan.
    - a) Genggam tangan kiri dan kanan sambil membuat suatu kepalan.
    - b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.

- c) Pada saat kepala dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
  - d) Gerakan pada tangan kiri dan kanan dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- b. Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
- a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
  - b) Jari-jari menghadap ke langit-langit
- c. Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).
- a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepala.
  - b) Kemudian membawa kedua kepala ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- d. Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
- a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
  - b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

- e. Gerakan 5 dan 6 : ditunjukan untuk melepaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
  - a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput
  - b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- f. Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- g. Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.
- h. Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
  - a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
  - b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
  - c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- i. Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
  - a) Gerakan membawa kepala ke muka.

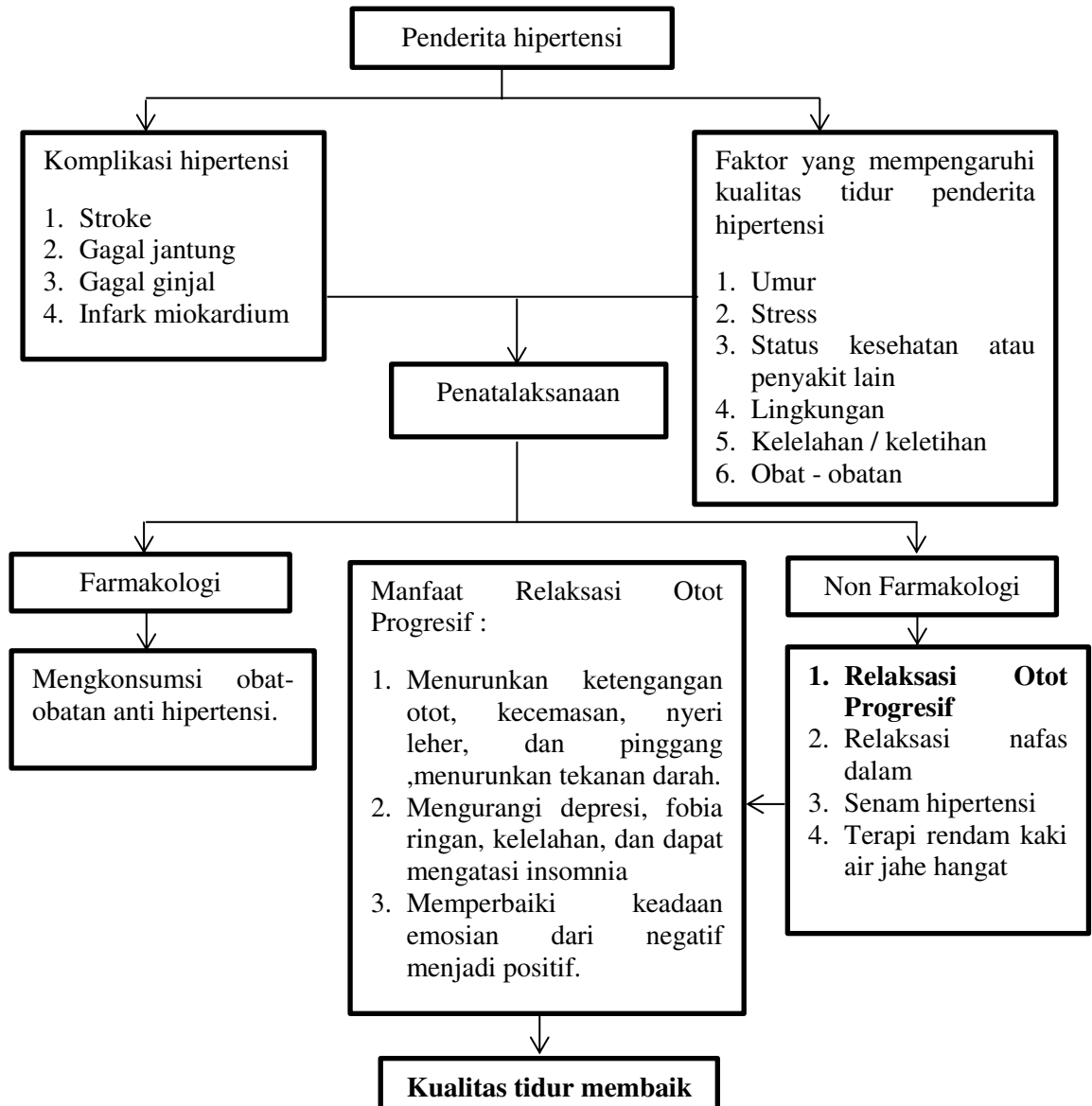
- b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- j. Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung
  - a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
  - b) Punggung dilengkungkan
  - c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
  - d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus
- k. Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.
  - a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya.
  - b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
  - c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.
- l. Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut
  - a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
  - b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
  - c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.

m. Gerakan 14 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali

## B. Kerangka Teori

Bagan 2. 1 Kerangka Teori

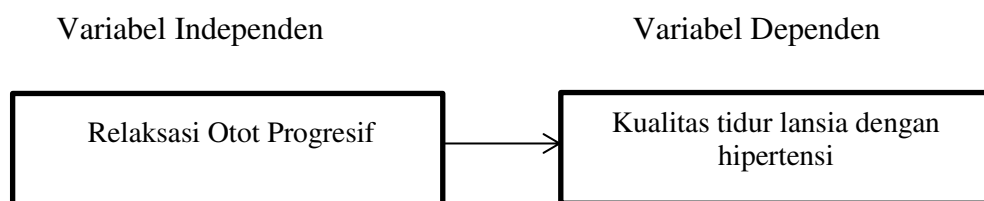


Sumber : Sri Wahyuni,2021 yang telah dimodifikasi

### C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep menurut Sugiyono (2017), menyatakan bahwa kerangka konsep adalah suatu gambaran yang menunjukkan hubungan antara variabel-variabel yang diteliti.

**Bagan 2. 2 Kerangka Konsep**



## D. Definisi Operasional

**Tabel 2. 2 Definisi operasional**

| Variabel                                                    | Definisi Operasional                                                                                                                                                          | Alat Ukur                                                  | Hasil Ukur                                                                                                                                                 | Skala Ukur |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Variabel Independen : Relaksasi otot progresif              | Teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan dengan cara menegangkan dan merelaksasikan otot-otot secara berurutan, dimana gerakan relaksasi otot progresif ada 14 langkah. | SOP dan Video                                              | - Jika dilakukan nilai nya : 1<br>- Jika tidak dilakukan : 2                                                                                               | Ordinal    |
| Variabel Dependen : Kualitas tidur lansia dengan hipertensi | Kualitas tidur yang baik , dimana seseorang merasa tidur cukup dan tidak ada gangguan saat tidur.                                                                             | Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> . | - Kualitas tidur baik jika nilai dari 7 komponen dengan 19 pertanyaan : < 5<br>- Kualitas tidur buruk jika nilai dari 7 komponen dengan 19 pertanyaan : >5 | Ordinal    |

## **E. Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

1.  $H_a$  : Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong.
2.  $H_o$  : Tidak ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*, dimana jenis penelitian ini kelompok responden akan diberikan intervensi. Pada penelitian ini akan diberikan lembar kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur tingkat kualitas tidur kepada kelompok sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Kemudian dilakukan perbandingan keadaan sebelum dan sesudah dilakukan penelitian.

| Subjek | <i>Pre-test</i> | Perlakuan | <i>Post-test</i> |
|--------|-----------------|-----------|------------------|
| S      | X               | I         | X 1              |

Keterangan :

1. S : subjek (penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur buruk)
2. X : kuisioner kualitas tidur sebelum diberikan relaksasi otot progresif
3. I : Intervensi relaksasi otot progresif
4. X1 : kuisioner kualitas tidur sesudah diberikan relaksasi otot progresif

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berada di Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong yang berjumlah 120 populasi.

### 2. Sampel

Sampel penelitian adalah bagian dari populasi yang digunakan sebagai subjek penelitian (dalam buku Metodologi Penelitian Kesehatan, I Ketut Swarjana 2014). Sampel dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi yang mempunyai kualitas tidur buruk. Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

d : Margin of error atau tingkat kesalahan 10%  $(0,1)^2$

$$n = \frac{120}{1+120(0,1)^2}$$

$$n = \frac{120}{1+121.(0,01)}$$

$$n = \frac{120}{1+1,2}$$

$$n = \frac{120}{2,2}$$

$$n = 54$$

$$=54+5$$

$$=59$$

Total sampel dalam populasi setelah ditambahkan dengan drop out 10% (5) adalah 59 responden.

Menurut Sugiyono (2009), teknik sampling adalah pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria yang telah ditetapkan peneliti dengan kriteria sebagai berikut :

a) Kriteria Inklusi

- 1) Penderita hipetensi
- 2) Usia ( Lansia 50-74 tahun)
- 3) Mempunyai kualitas tidur yang buruk
- 4) Bersedia untuk menjadi responden
- 5) Mampu berkomunikasi dengan baik dan memahami instruksi ketika diberikan instruksi

b) Kriteria Eksklusi

- 1) Sedang mengkonsumsi obat tidur
- 2) Lansia dengan hipertensi berat
- 3) Lansia dengan penyakit fisik lain yang serius seperti kanker, penyakit jantung
- 4) Lansia yang tidak bersedia menjadi responden
- 5) Lansia yang *drop out* dari penelitian

### **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

#### **1. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong.

#### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 14-30 Mei 2025 jadwal terlampir.

### **D. Bahan dan Alat Penelitian**

#### **1. Alat dan bahan**

Persiapan alat dan lingkungan seperti kursi, serta lingkungan yang tenang dan nyaman.

#### **2. Instrument penelitian**

Instrument penelitian adalah alat berupa petunjuk tertulis untuk wawancara dan pengamatan atau pertanyaan disiapkan untuk mengumpulkan informasi. Instrument variabel *independent* relaksasi otot progresif dengan menggunakan SOP, sedangkan instrument variabel *dependen* kualitas tidur menggunakan lembar kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian selama 18 hari berturut-turut, dilakukan secara langsung di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. Semua responden dikumpulkan di satu tempat dengan bantuan staff Puskesmas Mariat. Sebelum memberikan perlakuan peneliti akan membagikan lembar persetujuan untuk menjadi responden dan membagikan kuisisioner PSQI terlebih dahulu untuk mengetahui kualitas

tidur responden sebelum diberikan perlakuan. Kemudian kuisioner setelah perlakuan diberikan keesokan harinya atau setelah tidur untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif ini. Untuk hasil data kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan relaksasi otot progresif dicatat dalam bentuk *master tabel*. Kemudian untuk hasil penelitian, peneliti mengukur untuk hasil keseluruhan kuisioner dengan cara mentotalkan hasil penelitian dari *pre-test* dan *post-test*. Untuk membandingkan hasil pengukuran hari pertama sampai dengan hari terakhir.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### *1. Physiological*

Pengukuran dengan metode fisiologis sangat umum dilakukan, terutama pada pelayanan kesehatan. Beberapa contoh pengukuran seperti pengukuran tekanan darah, nadi, suhu tubuh dll. Dalam penelitian jika penelitiannya tentang tekanan darah maka peneliti harus mengumpulkan data sampel tekanan darah menggunakan tensimeter dan inilah yang disebut sebagai pengukuran dengan metode fisiologis. (I Ketut Swarjana,2014)

### *2. Observasi*

Metode observasi adalah pengamatan atau pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian.

### *3. Wawancara*

Wawancara adalah salah satu cara untuk menggali data secara lisan. Hal ini harus dilakukan secara mendalam agar kita mendapatkan data yang valid dan detail.

#### 4. Kuesioner

Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada responden.

### **F. Pengolahan Data**

#### 1. *Editing*

Melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan lembar kuosioner kualitas tidur. Hal ini dilakukan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif terhadap lansia penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

#### 2. *Coding*

Coding merupakan proses mengkategorikan data untuk memudahkan analisis selanjutnya. Kode merupakan sinyal yang dihasilkan berupa angka maupun huruf yang nantinya memberikan petunjuk atau identifikasi terhadap informasi atau data yang akan dialisis. (Priharsari & Indah, 2021)

#### 3. *Procesing* atau *entry data*

Proses lanjutan setelah *coding* data yaitu memasukkan data dari lembar observasi ke dalam komputer.

#### 4. *Scoring*

*Scoring* adalah memberikan skor pada data sekunder dan primer yang dikodekan, dan kemudian diberikan nilai dan bobot pada data tersebut. (Anggraeni & Pangestika, 2020)

## 5. *Tabulating*

Urutkan data secara lengkap sesuai dengan variabel yang diperlukan kemudian masukkan kedalam tabel distribusi frekuensi. Sesudah diperoleh hasil perhitungan nilai-nilai tersebut selanjutnya dimasukkan kedalam jenis nilai yang telah dibuat.

## **G. Analisis Data**

### 1. Univariat

Menurut Notoadmodjo (2005) dalam V.Wiratna Sujarweni (2014) analisa univariat adalah analisa yang dilakukan menganalisis tiap variabel dari hasil penelitian. Analisa univariat ini dilakukan untuk mengukur karakteristik responden. (V.Wiratna Sujarweni,2014)

### 2. Bivariat

Menurut Notoadmodjo (2005) dalam V.Wiratna Sujarweni (2014) Analisa bivariat adalah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel. Analisa bivariat berfungsi untuk mengetahui hubungan antar variabel. Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui ada atau tidaknya pengaruh atau untuk menemukan hipotesis pengaruh. Hasil uji Normalitas data didapatkan data berdistribusi normal sehingga uji hipotesis yang digunakan uji *paired sample T-test* atau biasa disebut uji statistik T berpasangan dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0,05$  yang dilakukan dengan bantuan SPSS.

## **H. Etika Penelitian**

### **1. *Informed Consent* (surat persetujuan)**

Persetujuan sebelumnya adalah bentuk persetujuan antara peneliti dan responden. Sebelum melakukan penelitian sebagai responden, peneliti meminta persetujuan dengan memberikan formulir persetujuan.

### **2. *Anonymity* (tanpa nama)**

Saat mengumpulkan data diberikan setiap lembar kode yang bertujuan untuk menjaga kerahasiaan para relawan dan peneliti tidak hanya menyebutkan nama subjek.

### **3. *Confidentiality* (kerahasiaan)**

Peneliti akan selalu menjaga kerahasiaan informasi yang diterimanya dan hanya akan diungkapkan kepada kelompok tertentu yang terlibat dalam penelitian

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran lokasi penelitian**

Puskesmas Mariat merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Kabupaten Sorong, Distrik Mariat, Puskesmas Mariat berada di wilayah distrik Mariat secara administratif, Distrik Mariat berbatasan dengan Distrik Aimas sebelah Utara, Timur, dan Barat, sebelah selatan berbatasan dengan Distrik Mayamuk. Jumlah penduduk Distrik Mariat Kabupaten Sorong berdasarkan laporan Mutasi Penduduk Januari 2024 mencapai 13,960 jiwa yang terdiri dari penduduk laki-laki 7,064 dan penduduk perempuan 6,896.

Puskesmas mariat mempunyai 1 Puskesmas pembantu, 1 Polindes, 10 tempat Posyandu lansia, dan 17 tempat Posyandu Bayi/Balita. Tenaga kesehatan yang bertugas di Puskesmas Mariat berjumlah 104 tenaga kesehatan meliputi Dokter 2, Dokter gigi 1, Perawat 48, Bidan 31, Kesehatan Masyarakat 5, Sanitasi Lingkungan 1, Ahli Teknologi Laboratorium 4, Nutrisi 4, Tenaga Apoteker/Kefarmasian 5, Tenaga Sistem Informasi Kesehatan 1, Tenaga Administrasi 1, dan Perawat Gigi 2.

Adapun Visi-Misi Puskesmas Mariat yaitu :

a. Visi :

Menjadi pusat layanan kesehatan masyarakat yang bermutu dan berwawasan pada kebutuhan masyarakat

b. Misi :

- 1) Memberikan layanan kesehatan yang bermutu secara merata dan terjangkau oleh masyarakat
- 2) Meningkatkan peran aktif masyarakat melalui pembinaan dan pemberdayaan masyarakat dalam bidang kesehatan dengan memperhatikan kearifan local
- 3) Meningkatkan tata kelola Puskesmas yang baik melalui perbaikan manajemen secara professional, efektif, efisien, transparan, dan akuntabel
- 4) Meningkatkan dan mengembangkan kerjasama semua lini dalam peningkatan kesehatan masyarakat

## **2. Analisis Data**

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan hasil pengolahan data yang diperoleh dari perolehan dari lembar kuisioner yang telah dibagikan kepada responden di wilayah kerja Puskesmas Mariat, dapat dilihat pada tabel 4,1 dibawah ini yang menggambarkan karakteristik

responden yang memiliki data kategorik, seperti jenis kelamin, usia, dan pekerjaan.

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden**

| Variabel             | Frekuensi | Persentase |
|----------------------|-----------|------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |           |            |
| Laki-laki            | 10        | 16.9%      |
| Perempuan            | 49        | 83.1%      |
| Total                | 59        | 100%       |
| <b>Umur</b>          |           |            |
| 50-59                | 20        | 33.9%      |
| 60-70                | 39        | 66.1%      |
| Total                | 59        | 100%       |
| <b>Pekerjaan</b>     |           |            |
| Petani               | 6         | 10.2%      |
| IRT                  | 49        | 83.1%      |
| Tidak Bekerja        | 4         | 6.8%       |
| Total                | 59        | 100%       |

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa dari 59 responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 49 orang (83.1%) dibandingkan laki-laki 10 orang (16.9%). Sedangkan usia responden paling banyak berusia 60-70 tahun terdapat 39 orang (66.1%), dibandingkan usia 50-59 tahun terdapat 20 orang (33.9%). Untuk karakteristik pekerjaan responden yang paling banyak ibu rumah tangga 49 orang (83.1%) dan yang paling sedikit tidak bekerja didapatkan 4 orang (10.2%).

2) Gambaran kualitas tidur sebelum diberi intervensi relaksasi otot progresif

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan tabel distribusi frekuensi tentang tingkat kualitas tidur di Puskesmas Mariat sebelum intervensi relaksasi otot progresif. Hasil pengolahan data kuisioner kualitas tidur pengkategorian kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sebelum diberi intervensi relaksasi otot progresif dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut.

**Tabel 4. 2 Gambaran kualitas tidur sebelum diberi intervensi relaksasi otot**

| <b>Kualitas tidur</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------------|------------------|-------------------|
| Sangat Baik           | 0                | 0%                |
| Baik                  | 5                | 8%                |
| Buruk                 | 54               | 92%               |
| Total                 |                  | 100%              |

Dari hasil tabel 4.2 dapat dilihat bahwa kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sebelum diberi intervensi relaksasi otot progresif yaitu paling banyak kualitas tidur buruk sebanyak 54 orang (92%) dan paling sedikit kualitas tidur baik 5 orang (8%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata penderita hipertensi di Puskesmas Mariat mengalami kualitas tidur buruk.

3) Gambaran kualitas tidur sesudah diberi intervensi relaksasi otot progresif

Penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan tabel distribusi frekuensi tentang tingkat kualitas tidur di Puskesmas Mariat sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif. Hasil pengolahan data kuisioner kualitas tidur pengkategorian kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sesudah diberi intervensi relaksasi otot progresif dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut.

**Tabel 4. 3 Gambaran kualitas tidur setelah diberi intervensi relaksasi otot**

| <b>Kualitas tidur</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|-----------------------|------------------|-------------------|
| Sangat Baik           | 0                | 0%                |
| Baik                  | 59               | 100%              |
| Buruk                 | 0                | 0%                |
| Total                 |                  | 100%              |

Dari hasil tabel 4.3 terkait gambaran kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sesudah diberi intervensi relaksasi otot progresif yaitu didapatkan hasil distribusi kualitas tidur dengan kategori kualitas tidur baik sebanyak 59 orang (100%). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata penderita hipertensi di Puskesmas Mariat mengalami peningkatan kualitas tidur.

b. Analisis Bivariat

1) Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur

Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah diberi Intervensi

Sebelum melakukan uji ada tidaknya pengaruh perlakuan terhadap kualitas tidur, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan melihat nilai *Shapiro-Wilk*.

**Tabel 4. 4 Uji Normalitas**

| Variabel  | p-value |
|-----------|---------|
| Pre-test  | .068    |
| Post-test | .078    |

Hasil uji normalitas data dengan nilai signifikansi pada kualitas tidur penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberi perlakuan relaksasi otot progresif didapatkan hasil  $>0,05$  yang artinya data yang diperoleh Normal.

Table hasil uji *Paired Sampel T Test* dapat dilihat dibawah ini :

**Tabel 4. 5 Hasil Uji Statistis Paired Sampel T Test**

| Kualitas tidur lansia | Mean  | N  | P Value |
|-----------------------|-------|----|---------|
| Kualitas tidur pre    | 10,86 | 59 | 0,033   |
| Kualitas tidur post   | 6,47  |    |         |

Dari hasil tabel 4.5 dapat dilihat bahwa kualitas tidur buruk responden ada peningkatan dengan hasil uji statistik sebelum dan sesudah intervensi didapatkan  $p\text{-value} = 0.033$  ( $<0,05$ ) sehingga dapat ditarik kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat.

## **B. Pembahasan**

### **1. Karakteristik responden yang diberikan intervensi relaksasi otot progresif**

#### **a. Karakteristik responden menurut jenis kelamin**

Hasil penelitian menunjukkan distribusi perbedaan jenis kelamin pada responden didapatkan yaitu perempuan dengan jumlah responden sebanyak 50 orang dan laki-laki sebanyak 10 orang yang mengalami hipertensi sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk akibat gejala hipertensi yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh (Sri Wahyuni, 2021) mendapatkan (100%) 18 responden semuanya berjenis kelamin perempuan. Menurut kemenkes (2024) proporsi hipertensi pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia pada perempuan maka akan semakin beresiko mengalami penurunan hormone estrogen yang dimana berfungsi untuk meningkatkan *High Density Lipoprotein (HDL)* untuk mencegah penebalan pembuluh darah sehingga semakin tua hormon tersebut tidak bekerja yang beresiko terjadi *arterosklerosis* lebih tinggi yang dapat meningkatkan tekanan darah.

#### **b. Karakteristik responden menurut usia**

Hasil penelitian menggambarkan perbedaan usia pada penderita hipertensi di Puskesmas Mariat dengan distribusi yaitu responden usia 50-59 tahun berjumlah 20 orang (33.9%) sedangkan usia 60-70 tahun berjumlah 39 orang (66.1%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

rentan usia 60-70 tahun merupakan responden terbanyak dalam penelitian ini. Kategori usia tersebut merupakan usia yang memasuki lanjut usia (*elderly*). Faktor usia merupakan faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan, semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin tinggi resiko terjadinya hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilyawan et al., 2021) salah satu perubahan yang mengganggu usia lanjut adalah perubahan fisiologi, dengan adanya gangguan terhadap tidur pada lansia. Dengan bertambahnya usia seseorang kemungkinan besar akan mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan pada lanjut usia adalah masalah kesehatan yang diakibatkan proses degeneratif.

c. Karakteristik responden menurut pekerjaan

Pada penelitian ini responden memiliki pekerjaan yang berbeda-beda, distribusi menggambarkan jenis pekerjaan karakteristik responden yaitu untuk ibu rumah tangga terdapat sebanyak 49 orang (83.1%), petani 6 orang (10.2%), dan yang tidak bekerja didapatkan sebanyak 4 orang (6.8%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis pekerjaan responden lebih banyak ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspita Sari,2020) yang mengatakan bahwa responden bekerja sebagai IRT beresiko lebih tinggi menderita. Beban kerja yang dialami oleh IRT merupakan salah satu faktor terjadinya peningkatan tekanan darah, hal tersebut disebabkan karena beban kerja berlebih akan

menambah beban tambahan bagi jantung untuk memompa lebih banyak lagi darah ke seluruh tubuh.

## **2. Gambaran tingkat kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sebelum diberikan intervensi relaksasi otot progresif**

Berdasarkan hasil pengkategorian kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Mariat didapatkan distribusi hasil kategori kualitas tidur buruk paling banyak ditemukan yaitu sebanyak 54 orang (92%) dan kategori kualitas tidur baik 5 orang (8%). Hal ini menggambarkan bahwa kualitas tidur pada penderita hipertensi di Puskesmas Mariat termasuk dalam kategori buruk, artinya sebelum diberikan intervensi, dalam pertanyaan kuisisioner rata-rata responden memilih jawaban 3 (>3x seminggu) dan jawaban 2 (>2x seminggu).

Selain itu, penderita hipertensi di Puskesmas Mariat yang merupakan responden dalam penelitian ini setelah dilakukan pembagian kuisisioner maka didapatkan hasil bahwa rata-rata responden menjawab pertanyaan yang menunjukkan bahwa lansia penderita hipertensi seringnya mengalami gangguan tidur seperti penderita hipertensi tidak mampu memulai tidurnya selama lebih dari 30 menit berbaring, seringnya ke kamar mandi, hal ini dikarenakan penderita hipertensi mengalami gejala hipertensi seperti pusing, jantung berdebar-debar, dan mengalami sakit kepala.

Dengan adanya keluhan masalah tidur yang mempengaruhi kualitas tidurnya menjadi buruk akan memperparah perkembangan penyakit

hipertensi yang dialaminya, mengganggu pengendalian tekanan darah yang dapat menimbulkan resiko komplikasi stroke dan jantung.

### **3. Gambaran tingkat kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif**

Gambaran kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Mariat sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa rata-rata kualitas tidur meningkat sebanyak 59 orang (100%) artinya kualitas tidur penderita hipertensi sesudah diberi perlakuan rata-rata mengalami peningkatan kualitas tidur .

Intervensi dilakukan dalam 2 kali dalam satu waktu dengan jeda waktu istirahat dari intervensi pertama ke intervensi kedua 10 menit. Disetiap gerakan membutuhkan waktu 8 detik artinya dalam 1 kali intervensi membutuhkan waktu 2 menit. Setelah evaluasi pada hari berikutnya rata-rata responden mengalami peningkatan dan hampir baik.

Penelitian ini dilakukan selama 18 hari berturut turut, dimana selama 18 hari pembagian kuisioner PSQI pre dan post untuk mengetahui hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Setelah dilakukan olah data, hasil yang didapatkan yaitu kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mariat setelah dilakukan intervensi terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia.

### **3. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia penderita hipertensi**

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 menunjukkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *paired sampel t test* atau uji berpasangan yang diperoleh  $p\text{-value} = 0,033$  karena  $p\text{-value} < 0,05$ . Maka dapat diartikan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Dengan rata-rata dari 59 orang responden yang kualitas tidurnya meningkat dari kategori buruk menjadi meningkat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aprilyawan et al., 2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Panti sosial Werdha Kabupaten buleleng dengan hasil analisis yang didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $< 0,05$ )

Dengan demikian relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon relaksasi trofotropik akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR). CFR ini akan merangsang kelenjar pituitari sehingga akan meningkatkan produksi beberapa hormon, seperti

endorfin, enkefalin, dan serotonin. Relaksasi otot progresif dalam mempengaruhi kebutuhan tidur disebabkan karena adanya gerakan kontraksi dan relaksasi otot yang dapat merangsang respon relaksasi baik fisik maupun psikologis. Ketika gerakan dilakukan, sel saraf juga mengeluarkan peptida opiate dan dialirkan ke seluruh tubuh. Sehingga merasakan sensasi nikmat dan relaksasi. Adanya respon relaksasi trofotropik akan merangsang sistem saraf. Dimana fungsi dari sistem saraf ini berlawanan dengan fungsi sistem saraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Perasaan rileks ini akan diteruskan ke hipotalamus untuk hipotalamus menghasilkan *corticotropin releasing faktor* (CFR).

Menurut asumsi peneliti yang dilakukan selama penelitian, dengan melakukan relaksasi otot progresif secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan relaksasi otot progresif melibatkan kontraksi otot dan gerakan relaksasi yang dapat merangsang respon relaksasi baik secara fisik maupun psikis. Selama gerakan relaksasi otot sel saraf juga mengeluarkan peptida opioid dan beredar ke seluruh tubuh untuk rasa nyaman dan relaksasi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah :

1. Akses lokasi penelitian

Beberapa wilayah yang cukup jauh dari tempat tinggal peneliti ke lokasi penelitian

2. Komunikasi

Beberapa responden yang tidak memiliki handphone sehingga menghambat ketika akan datang kunjungan ke rumah responden.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. KESIMPULAN**

Setelah melakukan analisa data di wilayah kerja Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong terkait dengan pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur penderita hipertensi dapat disimpulkan bahwa :

1. Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur buruk sebanyak 54 orang (92%).
2. Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif (100%) kualitas tidur baik.
3. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong yang dilihat nilai  $p\text{-value} = 0,033$  ( $p < 0,05$ ).

## **B. SARAN**

### **1. Bagi tenaga perawat dan masyarakat**

Diharapkan penelitian ini dapat diterapkan sebagai terapi alternative untuk mengurangi efek samping dari pemberian obat hipertensi dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur penderitanya.

### **2. Bagi institusi pendidikan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dari hasil penelitian yang dapat digunakan sebagai pedoman untuk menambah ilmu pengetahuan khususnya di cabang ilmu keperawatan paliatif care.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penerapan terapi non farmakologi yang sangat mudah dilakukan oleh semua orang akan tetapi memberikan manfaat yang efektif khususnya bagi penderita hipertensi dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Realaksasi otot progresif mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggela, S., & Agustini, N. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Anak Penyakit Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis. *JONAH (Journal of Nursing and Homecare*, 2(1), 1–57.
- Anggraeni, A. D., & Pangestika, D. D. (2020). Persepsi Perawat Terhadap Penerapan Early Warning Score (Ews) Dirsud Banyumas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 120. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.762>
- Anggraini, F. D. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Santriwati Ma Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya Ogan Ilir Sumatera Selatan. In *Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta*. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=AwrfUbnPaZlhTgEDEJXNyoA;\\_ylu=Y29sbwNncTEEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1705422440/RO=10/RU=https%253A%252F%252Frepository.uinjkt.ac.id%252Fdspace%252Fbitstream%252F123456789%252F64232%252F1%252FSKRIPSI%252520FARAH%25252](https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrfUbnPaZlhTgEDEJXNyoA;_ylu=Y29sbwNncTEEcG9zAzQEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1705422440/RO=10/RU=https%253A%252F%252Frepository.uinjkt.ac.id%252Fdspace%252Fbitstream%252F123456789%252F64232%252F1%252FSKRIPSI%252520FARAH%25252)
- Aprilyawan, G., Suryo Wibowo, T., & Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rana Wijaya Singaraja, P. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Indonesian Journal of Health Research*, 4(1), 20–24.
- Ayu, M. S. (2021). Analisis Klasifikasi Hipertensi dan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v6i2.8246>
- Brunelli, S., Morone, G., Iosa, M., Ciotti, C., De Giorgi, R., Foti, C., & Trallesi, M. (2015). Efficacy of progressive muscle relaxation, mental imagery, and phantom exercise training on phantom limb: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 96(2), 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2014.09.035>
- Chintami, A. S., Renovaldi, D., & Putra, M. D. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kualitas Tidur terhadap Irama Sirkadian pada Lansia di Panti Sosial. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.35-43>
- Darah, T., Lansia, P., Di, H., Ngepos, D., Panti, S., Yogyakarta, R., Pringwulung, J. T., Catur, C., Panti, S., Yogyakarta, R., Pringwulung, J. T., & Catur, C. (2010). *KUALITAS TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK BERKONTRIBUSI DENGAN Sleman , Yogyakarta , Indonesia , Email : erjinamigo291109@stikespantirapih.ac.id PENDAHULUAN Populasi Indonesia akan bergeser ke arah demografi yang lanjut usia ( aging structured population ). Sese.*

- Dinkes Kabupaten Papua Barat. (2022). *Profil Kesehatan Dinas kesehatan Provinsi Papua Baat Tahun 2022*. 34.
- Djamanmona, R. F., & Ratih, D. (2021). Efektifitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Nursing Arts*, 15(1), 47–59. <https://doi.org/10.36741/jna.v15i1.143>
- Dr. Frits Reinier Wantian Suling Sp.JP(K), FIHA, Fa. (2021). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. In *Buku* (Vol. 8, Issue 2).
- Elsaqa, H. S., Sobhy, S. I., & Zaki, N. H. (2021). Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Pain Intensity and Physiological Parameters among Post Hysterectomized Women. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 8(1), 11–24.
- Fitriani, N. A., Indriani, N., & Triguna, Y. (2022). Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi: Study Kasus. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 71–77. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.40>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Kementerian Kesehatan. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/328/2020 Tentang pencegahan dan pengendalian. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK, 1(07). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 11, 1–189. <https://www.kemkes.go.id/id/pnpk-2023---tata-laksana-penyakit-ginjal-kronik>
- PERHI. (2024). Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia. *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 1.
- Priharsari, D., & Indah, R. (2021). Coding untuk menganalisis data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 130–135. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20368>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). The effect of the progressive muscle relaxation combined with lavender aromatherapy on insomnia of hemodialysis patients. *Enfermeria Nefrologica*, 24(1), 39–46. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842021004>
- SKI. (2023). SKI. *Survei Kesehatan Indonesia*, 1–832.
- Utami, I. & P. (2021). Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.

- PERHI. (2024). Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten Di Indonesia. *Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia*, 1.
- Priharsari, D., & Indah, R. (2021). Coding untuk menganalisis data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 130–135. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20368>
- V.Wiratna Sujarweni (2014), Metodologi Penelitian Keperawatan, Penerbit Gava Media, Cetakan 1, ISBN: 978-602-7869-34-9
- WHO.(2023). *World Health Organisation. Hypertension*. diakses pada tanggal 22 januari 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

## **LAMPIRAN**

## **Lampiran 1 Permohonan Menjadi responden**

### **Permohonan Menjadi Responden**

Kepada Yth:

Ibu/Bapak/calon Responden

Diwilayah kerja Puskesmas Mariat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Sorong :

Nama : Siti Romlah

NIM : 11430121080

Akan mengadakan penelitian dengan Judul “Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong”.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk kepentingan pendidikan saya dan segala bentuk informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaan nya dan saya yang bertanggung jawab apabila informasi yang diberikan akan merugikan responden.

Atas perhatiannya dan kesediaan bagi responden, saya ucapkan terima kasih.

Sorong, 2025

Penulis

## **Lampiran 2 Formulir Persetujuan Menjadi Responden**

### **Formulir Persetujuan Menjadi Responden**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Dengan ini menyatakan telah mendapat penjelasan dari peneliti tentang penelitian “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur dengan Hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Mariat, Kabupaten Sorong ”, maka dengan ini saya secara sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia ikut serta dalam penelitian tersebut.

Demikian surat pernyataan ini untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Sorong, 2025

Responden

### **Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)**

#### **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

Tema : Terapi Relaksasi Otot Progresif

Sasaran : Penderita hipertensi yang mengalami kualitas tidur yang buruk

Waktu : 20 menit

Tujuan :

1. Tujuan Umum  
Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif diharapkan kualitas tidur meningkat.
2. Tujuan Khusus  
Setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif diharapkan klien mampu :
  - a. Mengikuti instruksi terapi relaksasi otot progresif
  - b. Melakukan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri

Indikasi :

1. Klien mengalami insomnia
2. Klien mengalami kualitas tidur buruk
3. Klien mengalami stress
4. Klien mengalami kecemasan
5. Klien mengalami depresi

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>No</b> | <b>LANGKAH-LANGKAH</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>A.</b> | <b>Tahap Pra-Interaksi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.        | <p>Salam terapeutik :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan</li> <li>Posisikan klien senyaman mungkin</li> <li>Hindari melakukan relaksasi dengan posisi berdiri</li> <li>Longgarkan ikatan ikat pinggang atau hal lain yang bersifat mengikat di tubuh klien.</li> </ol>                                                                                                                                               |
| 2.        | <p>Persiapan alat dan bahan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Kursi</li> <li>Bantal</li> <li>Lingkungan yang nyaman</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>B.</b> | <b>Tahap Orientasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1.        | Lakukan pemeriksaan tanda-tanda vital                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.        | Lakukan pembagian kuisioner kualitas tidur kemudian instruksikan klien untuk melakukan pengisian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>C.</b> | <b>Tahap Kerja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1.        | Klien duduk dikursi yang telah disediakan kemudian dengan posisi bersandar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.        | <p>Gerakan 1 : Ditunjukan untuk melatih otot tangan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Genggam tangan kiri dan kanan sambil membuat suatu kepalan.</li> <li>Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.</li> <li>Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</li> <li>Gerakan pada tangan kiri dan kanan dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.</li> </ol> |

*Gerakan 1*



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. | <p>Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.</p> <p>a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.</p> <p>b) Jari-jari menghadap ke langit-langit</p> <p style="text-align: center;"><i>Gerakan 2</i></p>   |
| 4. | <p>Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <p>a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</p> <p>b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</p> <p style="text-align: center;"><i>Gerakan 3</i></p>  |
| 5. | <p>Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.</p> <p>a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.</p> <p>b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.</p>                                                                                                                       |

Gerakan 4



6. Gerakan 5 dan 6 : ditunjukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
- a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput
  - b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan 5



Gerakan 6



|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. | <p>Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.</p> <p>a. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p> <p style="text-align: center;">Gerakan 7</p>                                                                  |
| 8. | <p>Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.</p> <p>a. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p> <p style="text-align: center;">Gerakan 8</p>                                                                                          |
| 9. | <p>Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <p>a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</p> <p>b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Gerakan 9</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10. | <p>Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gerakan membawa kepala ke muka.</li> <li>Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</li> </ol> <p>Gerakan 10</p>  |
| 11. | <p>Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Angkat tubuh dari sandaran kursi.</li> <li>Punggung dilengkungkan</li> <li>Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</li> <li>Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus</li> </ol>       |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Gerakan 11</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 12. | <p>Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya.</li> <li>Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</li> <li>Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaksi</li> </ol>                                                   |
| 13. | <p>Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tarik dengan kuat perut ke dalam.</li> <li>Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</li> <li>Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                    |
| 14. | <p>Gerakan 14 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang</li> <li>Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</li> <li>Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.</li> <li>Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali</li> </ol> <p>Gerakan 14</p>  |

|           |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>D.</b> | <b>Tahap Terminasi</b>                                                                                                                                                                                      |
| 1.        | <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengidentifikasi perasaan klien</li> <li>b. Berdiskusi dengan umpan balik bersama klien</li> <li>c. Melakukan kontak waktu untuk kegiatan selanjutnya.</li> </ul> |

#### **Lampiran 4 Kuisisioner kualitas tidur**

#### **KUISISIONER KUALITAS TIDUR**

**Diadopsi dari Sri Wahyuningsih,2021**

#### **PETUNJUK UMUM :**

1. Isilah pertanyaan dengan jelas dan lengkap
2. Untuk setiap pertanyaan, untuk pertanyaan isian jawaban ditulis ditempat yang disediakan, sedangkan untuk pertanyaan pilihan berilah tanda centang (✓) pada tempat yang telah disediakan
3. Jika ada jawaban yang ingin diganti, maka coret jawaban awal
4. Jika ada hal lain yang kurang dimengerti, maka bisa ditanyakan kepada peneliti.

#### **DATA UMUM :**

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin :
4. Pekerjaan :
5. Hari/Tanggal :

#### **INSTRUKSI PENGISIAN KUISISIONER**

Pertanyaan dibawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur selama lebih dari 1 minggu terakhir. Jawaban yang diberikan adalah jawaban yang dilakukan selama lebih dari 1 minggu terakhir. Saya berharap anda dapat menjawab semua pertanyaan dengan petunjuk yang telah dilampirkan. Semua pertanyaan anda hanya menjawab dengan tanda centang (✓) di kolom yang telah disediakan.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Selama satu minggu terakhir, pada jam berapa anda biasanya memulai tidur malam ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> Jam 20:00-21:00</li><li><input type="radio"/> Jam 22:00-23:00</li><li><input type="radio"/> Jam 24:00-01:00</li><li><input type="radio"/> Jam &gt;01:00</li></ul> |
| <p>2. Selama satu minggu terakhir, berapa lama yang anda butuhkan untuk dapat memulai tertidur ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> &lt;15 menit</li><li><input type="radio"/> 16-30 menit</li><li><input type="radio"/> 31-60 menit</li><li><input type="radio"/> &gt;60 menit</li></ul>   |
| <p>3. Selama satu minggu terakhir, berapa lama anda tidur pada malam hari ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="radio"/> &gt;7 jam&gt;7 jam</li><li><input type="radio"/> 6-7 jam</li><li><input type="radio"/> 5-6 jam</li><li><input type="radio"/> &lt;5 jam</li></ul>                             |

4. Selama satu minggu terakhir, seberapa sering masalah yang ada dibawah ini mengganggu tidur anda ?

| No | Pertanyaan                                                                      | Tidak pernah<br>(0) | 1X<br>seminggu<br>(1) | 2X<br>seminggu<br>(2) | >3X<br>seminggu<br>(3) |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| a. | Tidak bisa tidur selama 30 menit selama berbaring                               |                     |                       |                       |                        |
| b. | Terbangun tengah malam atau bangun terlalu pagi                                 |                     |                       |                       |                        |
| c. | Terbangun ke kamar mandi                                                        |                     |                       |                       |                        |
| d. | Mengalami kesulitan untuk bernafas lebih leluasa                                |                     |                       |                       |                        |
| e. | Mengalami pusing atau jantung berdebar-debar                                    |                     |                       |                       |                        |
| f. | Mengalami kedinginan didalam hari                                               |                     |                       |                       |                        |
| g. | Mengalami kepanasan didalam hari                                                |                     |                       |                       |                        |
| h. | Mengalami sakit kepala                                                          |                     |                       |                       |                        |
| i. | Mengalami nyeri ?                                                               |                     |                       |                       |                        |
| j. | Apakah ada hal-hal lain yang mengganggu selama tidur malam ? .....<br>Jelaskan. |                     |                       |                       |                        |

5. Apakah anda megkonsumsi obat-obat untuk membantu tidur ?

|                  |  |
|------------------|--|
| Tidak pernah (0) |  |
| 1X seminggu (1)  |  |
| 2X seminggu (2)  |  |
| >3X seminggu (3) |  |

6. Selama satu minggu terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari ?

|                  |  |
|------------------|--|
| Tidak pernah (0) |  |
| 1X seminggu (1)  |  |
| 2X seminggu (2)  |  |
| >3X seminggu (3) |  |

7. Selama satu minggu terakhir, seberapa antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi ?

|                    |  |
|--------------------|--|
| Tidak antusias (0) |  |
| Kecil (1)          |  |
| Sedang (2)         |  |
| Besar (3)          |  |

8. Selama satu minggu terakhir, bagaimana kualitas tidur anda ?

|                   |  |
|-------------------|--|
| Sangat baik (0)   |  |
| Baik (1)          |  |
| Kurang (2)        |  |
| Sangat kurang (3) |  |

**Lampiran 5 Kisi-kisi kuisioner PSQI**  
**KISI-KISI KUISIONER PSQI**

| No | Komponen                                                                                                                                  | No. item pertanyaan            | Sistem penilaian                                           |                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|
|    |                                                                                                                                           |                                | Jawaban                                                    | Nilai skor       |
| 1. | Kualitas tidur subjektif                                                                                                                  | 1                              | Sangat baik<br>Baik<br>Kurang<br>Kurang baik               | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 2. | Kualitas tidur latensi                                                                                                                    | 2                              | <15 menit<br>16-30 menit<br>31-60 menit<br>>60 menit       | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                                                                                                                                           | 4a                             | Tidak pernah<br>1X seminggu<br>2X seminggu<br>3X seminggu  | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 3. | Durasi tidur                                                                                                                              | 3                              | >7 jam<br>6-7 jam<br>5-6 jam<br><5 jam                     | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 4. | Efesiensi tidur<br>Rumus :<br>Durasi tidur :<br>lama tidur X<br>100%<br>Note : durasi<br>tidur di no 4 dan<br>lama tidur di no<br>1 dan 3 | 1,3 dan 4                      | >85%<br>75-84 %<br>65-74%<br><65%                          | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 5. | Gangguan tidur                                                                                                                            | 4b,4c,4d,4e,4f,4g,4h,<br>4i,4j | 0<br>1-9<br>10-18<br>19-27                                 | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 6. | Penggunaan obat                                                                                                                           | 5                              | Tidak pernah<br>1x seminggu<br>2x seminggu<br>>3x seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
| 7. | Disfungsi disiang hari                                                                                                                    | 6                              | Tidak pernah<br>1x seminggu<br>2x seminggu<br>>3x seminggu | 0<br>1<br>2<br>3 |
|    |                                                                                                                                           | 7                              | Tidak antusias                                             | 0                |

|  |  |     |        |   |
|--|--|-----|--------|---|
|  |  |     | Kecil  | 1 |
|  |  |     | Sedang | 2 |
|  |  |     | Besar  | 3 |
|  |  | 7+8 | 0      | 0 |
|  |  |     | 1-2    | 1 |
|  |  |     | 3-4    | 2 |
|  |  |     | 5-6    | 3 |

Keterangan :

0 : Sangat baik

1 : Cukup baik

2 : Buruk

3 : Sangat buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil skor :

Baik : <5

Buruk : >5

## Lampiran 6 Surat pengajuan judul

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Dosen Pembimbing Skripsi  
Di –  
Tempat

**Hal : Surat Permohonan Pengajuan Judul Skripsi**  
Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini :  
Nama : Siti Romlah  
NIM : 11430121080  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan judul skripsi. Adapun judul yang saya ajukan adalah sebagai berikut :

| No | Judul Skripsi                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT KABUPATEN SORONG |

Demikian surat pengajuan judul skripsi ini saya ajukan, dengan harapan agar mendapat persetujuan dari judul tersebut. Dan atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Sorong, 06 Januari 2025  
Pemohon

**Siti Romlah**  
NIM. 11430121080

Disetujui Oleh,  
Dosen Pembimbing I



**Rolyn F. Djamanmona, SST, M.Tr.Kep**  
NIP. 198907202014022002

Disetujui Oleh,  
Dosen Pembimbing II



**Simon Lukas Momot, S.Si, MPH**  
NIP. 196609261988031011

## Lampiran 7 Surat pengambilan data awal

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------|-----|---------------|----------|------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Kementerian Kesehatan</b><br><b>Direktorat Jenderal</b><br><b>Sumber Daya Manusia Kesehatan</b><br>Politeknik Kesehatan Sorong<br>Jalan Basuki Rahmat (B.R.)<br>Sorong, Papua Barat 98436<br>☎ (0951) 324309<br>🌐 <a href="https://poltekkes.sorong.go.id">https://poltekkes.sorong.go.id</a> |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Nomor : PP.06.02/F.XLV/290/2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 24 Februari 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Lampiran : 1 (satu) Berkas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Hai : Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| <br>Yth. Kepala Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong<br>Jl. Nusa Indah, Kel. Mariyal, Kabupaten Sorong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| <p>Sehubungan dengan proses penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Sorong, kami mengajukan permohonan kepada Bapak untuk mengijinkan mahasiswa kami melakukan pengambilan data awal dan penelitian yang dibutuhkan guna penyelesaian Skripsi yang telah disetujui. Adapun nama mahasiswa atas nama :</p> <table border="0" style="width: 100%;"><tr><td style="width: 20%;">Nama</td><td>: Siti Romlah</td></tr><tr><td>Nim</td><td>: 11430121080</td></tr><tr><td>Semester</td><td>: VIII (Delapan)</td></tr><tr><td>Judul</td><td>: Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.</td></tr></table>                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Nama | : Siti Romlah | Nim | : 11430121080 | Semester | : VIII (Delapan) | Judul | : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong. |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | : Siti Romlah                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Nim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | : 11430121080                                                                                                                                                                                                                                                                                    |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | : VIII (Delapan)                                                                                                                                                                                                                                                                                 |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| Judul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.                                                                                                                                                         |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| <p>Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerja samanya diucapkan terima kasih.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| <p>Direktur Politeknik Kesehatan Sorong,</p> <br><b>Butet Agustarika, M.Kep</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: 80%;"><p>Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <a href="https://whs.kemkes.go.id">https://whs.kemkes.go.id</a>. Untuk Verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <a href="https://tite.korinfo.go.id/verifyPUF">https://tite.korinfo.go.id/verifyPUF</a></p></div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"></div> <p style="font-size: small; text-align: center; margin-top: 20px;">Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |      |               |     |               |          |                  |       |                                                                                                                                          |

## Lampiran 8 Surat selesai pengambilan data

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PEMERINTAH KABUPATEN SORONG</b><br><b>DINAS KESEHATAN</b><br><b>PUSKESMAS MARIAT</b><br><i>Jl. Nusa Indah Kelurahan Mariyai - Mariat</i> |  |
| <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Nomor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | : 440 / 75 / PKM-Mr /2025                                                                                                                   |                                                                                     |
| Lampiran                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : -                                                                                                                                         |                                                                                     |
| Perihal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | : <u>Keterangan Selesai Pengambilan Data Awal</u>                                                                                           |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Kepada :                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Yth. Direktur Poltekkes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Kemenkes Sorong                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Di                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <u><b>T e m p a t</b></u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Dengan hormat,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <p>Menindak lanjuti surat dari Direktur POLTEKKES KEMENKES SORONG tentang Permohonan Pengambilan Data Awal dan Ijin Penelitian mahasiswa untuk penyelesaian Skripsi maka dengan ini kami menerangkan bahwa :</p>                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Nama                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | : Siti Ramlah                                                                                                                               |                                                                                     |
| NIM                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | : 11430121080                                                                                                                               |                                                                                     |
| Semester                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | : VIII (Depalan)                                                                                                                            |                                                                                     |
| Judul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong.    |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <p>Telah selesai melakukan pengambilan data awal di Puskesmas Mariat dari tanggal 14 Maret - 17 Maret 2025 dan data yang didapatkan sebanyak <b>120 Pasien Lansia Yang Penderita Penyakit Hipertensi</b> pada 3 (tiga) bulan terakhir.</p>                                                                                                    |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <p>Demikian kiranya surat dari kami untuk dapat digunakan seperlunya.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <p>Mariyai, 17 Maret 2025<br/>Kepala Puskesmas Mariat</p> <div style="text-align: center;"><br/><br/><b>SUNARWAN, SKM., M.PH</b><br/>NIP.19770616 199602 1 001</div> |                                                                                                                                             |                                                                                     |

## Lampiran 9 Surat Selesai Penelitian

|                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     | <b>PEMERINTAH KABUPATEN SORONG</b><br><b>DINAS KESEHATAN</b><br><b>PUSKESMAS MARIAT</b><br><i>Jl. Nusa Indah Kelurahan Mariyai - Mariat</i> |  |
| <hr/>                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Nomor                                                                                                                                                                                                                | : 440 / 221 / PKM-Mr / 2025                                                                                                                 |                                                                                     |
| Lampiran                                                                                                                                                                                                             | : -                                                                                                                                         |                                                                                     |
| Perihal                                                                                                                                                                                                              | : <u>Keterangan Selesai Penelitian</u>                                                                                                      |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Kepada :                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Yth. Direktur Poltekkes                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Kemenkes Sorong                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Di                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <u><b>T e m p a t</b></u>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Dengan hormat,                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Menindak lanjuti surat dari Direktur POLTEKKES KEMENKES SORONG tentang Permohonan Ijin Penelitian mahasiswa untuk penyusunan Skripsi maka dengan ini kami menerangkan bahwa :                                        |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Nama                                                                                                                                                                                                                 | : Siti Romlah                                                                                                                               |                                                                                     |
| NIM                                                                                                                                                                                                                  | : 11430121080                                                                                                                               |                                                                                     |
| Program Studi                                                                                                                                                                                                        | : D IV Keperawatan                                                                                                                          |                                                                                     |
| Semester                                                                                                                                                                                                             | : VIII (Delapan)                                                                                                                            |                                                                                     |
| Judul Penelitian                                                                                                                                                                                                     | : "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong".  |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Telah selesai melakukan penelitian di Puskesmas Mariat dari tanggal 14 Mei 2025 sampai 30 Mei 2025.                                                                                                                  |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| Demikian kiranya surat dari kami untuk dapat digunakan seperlunya.                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <br>                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                             |                                                                                     |
| <div>Mariyai, 16 Juni 2025<br/>Kepala Puskesmas Mariat<br/><br/><b>SUNARWAN SKM., M.PH</b><br/>NIP. 19770616 199602 1 001</div> |                                                                                                                                             |                                                                                     |

## Lampiran 10 Etika Clearance

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
POLTEKKES KEMENKES SORONG  
POLTEKKES KEMENKES SORONG

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"

Nomor: DP.04.03/F.LIIL.13.a./154/2025

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Penceliti utama : Siti Romlah  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Sorong  
*Name of the Institution*

Dengan judul :  
*Title*

**"PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MARIAT  
KABUPATEN SORONG"**

**"THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON THE SLEEP QUALITY OF  
ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF MARIAT  
COMMUNITY HEALTH CENTER, SORONG REGENCY"**

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, namely 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 Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 16 Juni 2025 sampai dengan tanggal 16 Juni 2026.

*This declaration of ethics applies during the period June 16, 2025 until June 16, 2026.*

June 16, 2025  
Chairperson,  
  
Cory C. Situmorang, M.Keb



## Lampiran 11 Master Tabel

Microsoft Excel 2010 - Microsoft Excel (Workbook) - [Workbook1.xlsx]

File Home Insert Formulas Data Review View Help

Wrap Text Merge & Center Conditional Formatting Styles Cell Styles Insert Delete Format AutoSum Fill Clear Sort & Filter Find & Select Editing

General Number

Conditional Formatting Styles Cell Styles Insert Delete Format AutoSum Fill Clear Sort & Filter Find & Select Editing

kuisioner Kualitas Tidur Post-Test

| No | Nama | Umur | Jk | Pekerjaan | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | Total |
|----|------|------|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 1  | Tn S | 55   | L  | Petani    | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 0  | 13    |
| 2  | Ny M | 50   | P  | IRT       | 1  | 2  | 1  | 2  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 3  | Ny W | 61   | P  | IRT       | 1  | 2  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 7     |
| 4  | Ny N | 63   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 11    |
| 5  | Ny L | 65   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 7     |
| 6  | Ny W | 70   | P  | IRT       | 2  | 1  | 2  | 0  | 2  | 0  | 1  | 7     |
| 7  | Ny C | 63   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 12    |
| 8  | Ny S | 53   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 9  | Ny P | 70   | P  | IRT       | 1  | 2  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 12    |
| 10 | Ny S | 50   | P  | IRT       | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 11 | Ny T | 10   | P  | IRT       | 1  | 0  | 0  | 2  | 1  | 0  | 2  | 7     |
| 12 | Ny S | 20   | P  | IRT       | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 13 | Tn E | 10   | L  | Petani    | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 11    |
| 14 | Ny M | 57   | P  | IRT       | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 15 | Ny S | 67   | P  | IRT       | 1  | 2  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 12    |
| 16 | Ny M | 09   | P  | IRT       | 1  | 0  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 17 | Ny W | 57   | P  | IRT       | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 18 | Ny M | 74   | P  | IRT       | 1  | 0  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 6     |
| 19 | Tn B | 70   | L  | Petani    | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 0  | 1  | 12    |
| 20 | Ny N | 70   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 21 | Ny M | 10   | P  | IRT       | 1  | 0  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 22 | Tn G | 70   | L  | Petani    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 6     |
| 23 | Ny J | 51   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 11    |

Microsoft Excel 2010 - Microsoft Excel (Workbook) - [Workbook1.xlsx]

File Home Insert Formulas Data Review View Help

Wrap Text Merge & Center Conditional Formatting Styles Cell Styles Insert Delete Format AutoSum Fill Clear Sort & Filter Find & Select Editing

General Number

Conditional Formatting Styles Cell Styles Insert Delete Format AutoSum Fill Clear Sort & Filter Find & Select Editing

| No | Nama | Umur | Jk | Pekerjaan | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | Total |
|----|------|------|----|-----------|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| 14 | Ny S | 60   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 15 | Ny S | 65   | P  | IRT       | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 16 | Ny R | 70   | P  | IRT       | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 17 | Ny G | 66   | P  | IRT       | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 18 | Ny P | 70   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 7     |
| 19 | Tn G | 70   | L  | TBBK      | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 20 | Ny S | 65   | P  | Petani    | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 8     |
| 21 | Ny S | 65   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 11    |
| 22 | Ny Q | 58   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 2  | 2  | 0  | 1  | 12    |
| 23 | Ny M | 34   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 7     |
| 24 | Ny P | 50   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 25 | Ny T | 70   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 26 | Ny E | 62   | P  | IRT       | 2  | 1  | 2  | 0  | 1  | 0  | 1  | 6     |
| 27 | Tn R | 70   | L  | TBBK      | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 28 | Ny R | 64   | P  | IRT       | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 29 | Ny O | 60   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 11    |
| 30 | Tn D | 62   | L  | TBBK      | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 10    |
| 31 | Tn F | 67   | L  | TBBK      | 1  | 2  | 2  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 32 | Ny R | 67   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 10    |
| 33 | Ny H | 53   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 0  | 1  | 10    |
| 34 | Ny M | 50   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 14    |
| 35 | Tn N | 20   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |
| 36 | Ny I | 28   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 9     |
| 37 | Ny A | 54   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 12    |
| 38 | Ny N | 70   | P  | IRT       | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 0  | 1  | 10    |

## Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas

### Normality test

| Tests of Normality |                                 |    |      |              |    |      |
|--------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|                    | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| Pretest            | .130                            | 59 | .015 | .963         | 59 | .068 |
| Posttest           | .130                            | 59 | .014 | .964         | 59 | .078 |

| Descriptives |                                  |           |            |
|--------------|----------------------------------|-----------|------------|
|              |                                  | Statistic | Std. Error |
| Pretest      | Mean                             | 10.86     | .545       |
|              | 95% Confidence Interval for Mean |           |            |
|              | Lower Bound                      | 9.77      |            |
|              | Upper Bound                      | 11.96     |            |
|              | 5% Trimmed Mean                  | 10.79     |            |
|              | Median                           | 10.00     |            |
|              | Variance                         | 17.533    |            |
|              | Std. Deviation                   | 4.187     |            |
|              | Minimum                          | 4         |            |
|              | Maximum                          | 20        |            |
|              | Range                            | 16        |            |
|              | Interquartile Range              | 6         |            |
|              | Skewness                         | .233      | .311       |
|              | Kurtosis                         | -.922     | .613       |
| Posttest     | Mean                             | 9.68      | .248       |
|              | 95% Confidence Interval for Mean |           |            |
|              | Lower Bound                      | 9.18      |            |
|              | Upper Bound                      | 10.17     |            |
|              | 5% Trimmed Mean                  | 9.66      |            |
|              | Median                           | 10.00     |            |
|              | Variance                         | 3.636     |            |
|              | Std. Deviation                   | 1.907     |            |
|              | Minimum                          | 6         |            |
|              | Maximum                          | 14        |            |

|                     |       |      |
|---------------------|-------|------|
| Range               | 8     |      |
| Interquartile Range | 3     |      |
| Skewness            | .187  | .311 |
| Kurtosis            | -.560 | .613 |

## Frequencies

### Notes

|                        |                                |                                                                                                                                                              |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Output Created         |                                | 28-JUL-2025 21:16:29                                                                                                                                         |
| Comments               |                                |                                                                                                                                                              |
| Input                  | Active Dataset                 | DataSet0                                                                                                                                                     |
|                        | Filter                         | <none>                                                                                                                                                       |
|                        | Weight                         | <none>                                                                                                                                                       |
|                        | Split File                     | <none>                                                                                                                                                       |
|                        | N of Rows in Working Data File | 59                                                                                                                                                           |
| Missing Value Handling | Definition of Missing          | User-defined missing values are treated as missing.                                                                                                          |
|                        | Cases Used                     | Statistics are based on all cases with valid data.                                                                                                           |
| Syntax                 |                                | FREQUENCIES<br>VARIABLES=Umur<br>Jenis_Kelamin Pekerjaan<br><br>/STATISTICS=STDDEV<br>VARIANCE MINIMUM<br>MAXIMUM MEAN MEDIAN<br>SUM<br><br>/ORDER=ANALYSIS. |

|           |                |             |
|-----------|----------------|-------------|
| Resources | Processor Time | 00:00:00,00 |
|           | Elapsed Time   | 00:00:00,02 |

### Statistics

|                |         | Umur   | Jenis Kelamin | Pekerjaan |
|----------------|---------|--------|---------------|-----------|
| N              | Valid   | 59     | 59            | 59        |
|                | Missing | 0      | 0             | 0         |
| Mean           |         | 1.6610 | 1.8305        | 1.9661    |
| Median         |         | 2.0000 | 2.0000        | 2.0000    |
| Std. Deviation |         | .47743 | .37841        | .41382    |
| Variance       |         | .228   | .143          | .171      |
| Minimum        |         | 1.00   | 1.00          | 1.00      |
| Maximum        |         | 2.00   | 2.00          | 3.00      |
| Sum            |         | 98.00  | 108.00        | 116.00    |

## Frequency Table

### Umur

|       |            | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | umur 50-59 | 20        | 33.9    | 33.9          | 33.9               |
|       | umur 60-70 | 39        | 66.1    | 66.1          | 100.0              |
|       | Total      | 59        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Jenis Kelamin

|       |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | laki-laki | 10        | 16.9    | 16.9          | 16.9               |
|       | perempuan | 49        | 83.1    | 83.1          | 100.0              |
|       | Total     | 59        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Pekerjaan

|       |         | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | petani  | 6         | 10.2    | 10.2          | 10.2               |
|       | IRT     | 49        | 83.1    | 83.1          | 93.2               |
|       | 3 = TBK | 4         | 6.8     | 6.8           | 100.0              |
|       | Total   | 59        | 100.0   | 100.0         |                    |

### Lampiran 13 Uji Paired Sampel T Test

| Paired Samples Test |                    |                    |                |                 |                                           |       | T     | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------|----|-----------------|
|                     |                    | Paired Differences |                |                 |                                           |       |       |    |                 |
|                     |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |       |    |                 |
|                     |                    |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |       |    |                 |
| Pair 1              | pretest - postetst | 1.186              | 4.171          | .543            | .100                                      | 2.273 | 2.185 | 58 | .033            |

| Paired Samples Statistics |          |       |    |                |                 |
|---------------------------|----------|-------|----|----------------|-----------------|
|                           |          | Mean  | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pair 1                    | pretest  | 10.86 | 59 | 4.187          | .545            |
|                           | postetst | 6.47  | 59 | 2.037          | .248            |

| Paired Samples Correlations |                    |    |             |      |
|-----------------------------|--------------------|----|-------------|------|
|                             |                    | N  | Correlation | Sig. |
| Pair 1                      | pretest & postetst | 59 | .236        | .072 |

## Lampiran 14 Lembar Konsultasi



**Kementerian Kesehatan**  
Republik Indonesia  
 Gedung Sate, Jalan Medan Merdeka Selatan No. 16  
 Jakarta Pusat 10113  
 Telp. (021) 5201-2222  
 Email: kementerian.kes@kemdiknas.go.id

**LEMBAR KONSULTASI JUDUL SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPRAWATAN POLITEKKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
 Nim : 11430121080

| No. | Hari/Tgl   | Judul Skripsi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                        | Paraf Dosen                                                                         |
|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 10/04/2019 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.</li> <li>- Pengaruh media sosial terhadap pola tidur dan konsentrasi belajar pada remaja.</li> <li>- Pengaruh senam kaki Diabetes terhadap kestabilan gula darah pada lansia penderita diabetes.</li> <li>- Analisis pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.</li> </ul> | <p>Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia</p> |  |



Kementerian Kesehatan  
Kantor Wilayah Sorong

Jl. Dr. Soetriso Waluyo 133-134  
Tanjung Merah Sorong 98114  
Telp. (067) 8212200  
Email: kcs.sorong@kemkes.go.id

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLITEKES KEMENKES SORONG

Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121080  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl  | Materi Konsultasi                                                                               | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                                         | Paraf Dosen |
|-----|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1   | 20/1/2025 | Bab 1<br>- Latar belakang<br>- Perumusan masalah<br>- Tujuan penelitian<br>- Manfaat penelitian | - Latar belakang, sumber data harus jelas, & relevan<br>- Tujuan benar & nyata<br>- Manfaat farmakologi & teori lain dan teori kualitatif tidak.<br>- Ada kegunaan.<br>- Jelaskan manfaat di tujuan penelitian<br>- manfaat penelitian & perawatannya. | PS          |

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLITERKES KEMENKES SORONG

Nama : NIG Romliah  
Nim : 11430121080  
Pembimbing I : Rully F. Djamanmona, M.Tr.Kepr  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl             | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                                                                           | Paraf Dosen |
|-----|----------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1   | Jum'at<br>18/01/2018 | Bab 1, 2, dan 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perilaku Remijuan</li> <li>- Perilaku seksual</li> <li>- OHP Remijuan</li> <li>- Sampling &amp; kualitatif</li> <li>- di sampel</li> <li>- 1 eras &amp; data</li> <li>- 1 uji statistik</li> </ul>                                              | RS          |
| 2   | Sabtu<br>09/01/2018  | Bab 1, 2, dan 3   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- uji statistik : rumus statistik</li> <li>- uji apa dari hasil</li> <li>- rumus statistik uji</li> <li>- apa</li> <li>- hasil data baru tentukan</li> <li>- interpretasi hasil</li> <li>- kesimpulan : simpulan</li> <li>- kualitatif</li> </ul> | RS          |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
 KEPRAWATAN POLITEKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Rosnah  
 Nim : 11430121080  
 Pembimbing I : Rohyn E. Djamannona, M.Tr.Kep  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi                                                                                                  | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                          | Paraf Dosen                                                                          |
|-----|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 09/04/2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bab I</li> <li>- bab II</li> <li>- bab III</li> <li>- lampiran</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menghitung sampel</li> <li>- menambahkan tahun di waktu penelitian</li> <li>- Ganti foto dengan foto jadi foto diri sendiri</li> <li>- tambahkan nama / sumber referensi kualitatif</li> </ul> |   |
| 2.  | 10/04/2020 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bab I</li> <li>- bab II</li> <li>- bab III</li> <li>- lampiran</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tambahkan deskripsi out pada perhitungan sampel</li> <li>- Perbaiki analisis data di bagian bawah</li> <li>- Uji normalitas normalitas uji dan hasil normalitas normalitas uji</li> </ul>      |  |



Kementerian Kesehatan  
PoliTekkes Sorong  
Jalan Sekeloa Selatan II No. 1,  
Desa Sekeloa Selatan I, Kecamatan  
Sorong, Kota Sorong  
Pulau Irian Jaya 98412

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLITEKES KEMENKES SORONG

Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121080  
Pembimbing I : Rohyn F. Djamaumona, M.Tr.Kep  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi                      | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                            | Paraf Dosen |
|-----|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1   | 11/04/2025 | Bab I<br>Bab II<br>Bab III<br>Lampiran | - Perbaiki format di<br>isi statistik, wawancara.<br>- Perbaiki bentuk pengantar.<br>- Tolak huruf ganda. | Peg         |
| 2   | 14/04/2025 | - Bab 5 - 9<br>- Lampiran lampiran     | Ace Ujia Proposal                                                                                         | Peg         |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
 Nim : 11430121080  
 Pembimbing 2 : Simon L. Momot, S.SiT, MPH  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Paraf Dosen                                                                         |
|-----|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 21/04/2021 | - Bab 1           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki cover ke Di</li> <li>- Perbaiki terbitan</li> <li>- sumber data di bawah</li> <li>- Perbaiki format untuk</li> <li>- keanekaragaman</li> <li>- Perbaiki Diagram</li> <li>- Skel</li> <li>- keanekaragaman penelitian</li> <li>- Perbaiki dan ditambahkan</li> </ul> |  |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
 KEPRAWATAN POLITEKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Ramlah  
 NIM : 11430121080  
 Pembimbing 2 : Simon L. Mamot, S.SiT, MPH  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                                                              | Paraf Dosen                                                                         |
|-----|------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 14/09/2020 |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cek format ke 300</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> <li>- Daftar isi</li> </ul> |  |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLITEKNIK KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121089  
Pembimbing 2 : Simon L. Momot, S.SiT, MPH  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                         | Paraf Dosen                                                                                                                                                                    |
|-----|------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 10/02/2023 | bab 1 dan bab 2   | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Gambar diagram gerakan Relaksasi otot progresif.</li> <li>- Perbaiki Himpit.</li> <li>+ Hark ukur di belakang uterus.</li> <li>= Perbaiki yg di atas</li> <li>Perbaiki hasil akhir</li> </ul> | <br><br> |



Kementerian Kesehatan  
Republik Indonesia  
Jalan Budi Utomo 225  
Jakarta Pusat 10110  
Telp. 021-38201000  
Fax. 021-38201001

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG

Nama : Siti Romlah  
Nim : 11430121080  
Pembimbing 2 : Simon L. Momot, S.SiT, MPH  
Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl   | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                      | Paraf Dosen |
|-----|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------|
|     | 18/11/2015 |                   | <p>Perbaikan</p> <p>1. Pelajari &amp; arak</p> <p>2. Sup di uji</p> |             |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
 Nim : 11430121080  
 Pembimbing I : Roly F. Djamanmona, M.Tr.Kep  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl  | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Paraf Dosen                                                                           |
|-----|-----------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 24/6/2018 | Bab W dan Bab V   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- pada tabel 4.1 tambahkan total.</li> <li>- Tambahkan point sambatan kualitas fidur sesuai di beri intervensi</li> <li>- Tambahkan tabel uji normalitas.</li> <li>- Tambahkan poin pengaruh kualitas fidur lanjut</li> <li>- kesimpulan sesuai dengan tujuan akhir.</li> </ul> |    |
| 2.  | 25/6/2018 | Bab W dan Bab V   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki tabel.</li> <li>- perbaiki pembahasan</li> <li>- tambahkan teori di point 4. pembahasan.</li> </ul>                                                                                                                                                                  |  |
| 3.  | 26/6/2018 | Bab W dan Bab V   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teori pendukung pada karakteristik uric</li> <li>- perbaiki pembahasan</li> <li>- lengkapi lampiran</li> </ul>                                                                                                                                                                |  |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
 Nim : 11430121080  
 Pembimbing 1 : Roly F. Djamannona, M.Tr.Kep  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl  | Materi Konsultasi                  | Catatan/Saran Dosen pembimbing                                                   | Paraf Dosen |
|-----|-----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 4.  | 26/6/25   | - BAB I - V<br>- lampiran-lampiran | - lengkapi Astrak<br>- lengkapi Ec<br>- lengkapi lampiran<br>pemeriksaan lainnya | Pf          |
| 5.  | 30/6/2025 | - BAB I - V<br>- lampiran-lampiran | Ace lbrin kitab 1                                                                | Pf          |

**LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI MAHASISWA SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SORONG**

Nama : Siti Romlah  
 Nim : 11430121080  
 Pembimbing 2 : Simon L. Momot, S.Si/T, MPH  
 Prodi : Sarjana Terapan Keperawatan

| No. | Hari/Tgl  | Materi Konsultasi | Catatan/Saran Dosen pembimbing | Paraf Dosen                                                                         |
|-----|-----------|-------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 26/6/2015 | Bab IV dan bab V  | Jangankan untuk di uji         |  |

## Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 16 Jadwal kegiatan

JADWAL KEGIATAN

| kegiatan                                                          | Jan '25 |   |   |   | Feb ' 25 |   |   |   | Mar '25 |   |   |   | Apr '25 |   |   |   | Mei '25 |   |   |   | Juni '25 |   |   |   | Juli '25 |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------|---------|---|---|---|----------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|----------|---|---|---|----------|---|---|---|
|                                                                   | Mgg     |   |   |   | Mgg      |   |   |   | Mgg     |   |   |   | Mgg     |   |   |   | Mgg     |   |   |   | Mgg      |   |   |   | Mgg      |   |   |   |
|                                                                   | 1       | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1       | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 | 1        | 2 | 3 | 4 |
| Pengajuan judul dan penetapan pembimbing                          |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Proses bimbingan dan penyusunan proposal penelitian               |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Ujian proposal penelitian                                         |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Revisi proposal                                                   |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Pengumpulan proposal                                              |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Perijinan penelitian dan <i>Ethical Clearance</i>                 |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Pelaksanaan penelitian, pengambilan data analisis data            |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Penulisan hasil penelitian (laporan skripsi dan naskah publikasi) |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Ujian skripsi                                                     |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Revisi skripsi                                                    |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |
| Pengumpulan skripsi                                               |         |   |   |   |          |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |         |   |   |   |          |   |   |   |          |   |   |   |

## Lampiran 17 Berita Acara Perbaikan Skripsi

### Berita Acara Perbaikan Skripsi

Pada hari ini, 02 Juli 2025, saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Siti Romlah  
NIM : 11430121080  
Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas  
Proposal/Skripsi Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Mariat Kabupaten Sorong

Telah melaksanakan ujian Skripsi pada hari Rabu 02 Juli 2025 dengan  
susunan pengujian saran/perbaikan sebagai berikut :

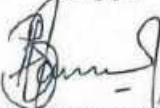
| No | Dewan Penguji | Yang harus diperbaiki                                                                                | Yang telah diperbaiki                                                                                |
|----|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Penguji I     | - Tata tulis dirapikan sesuai saran<br>- Abstrak ditulis sesuai pedoman<br>- Perbaiki kata pengantar | - Tata tulis dirapikan sesuai saran<br>- Abstrak ditulis sesuai pedoman<br>- Perbaiki kata pengantar |
| 2  | Penguji II    | - Kata-kata proposal pada bab 3 dirubah sesuai hasil                                                 | - Kata-kata proposal pada bab 3 dirubah sesuai hasil                                                 |
| 3  | Penguji III   | - Perbaiki saran pada bab 5                                                                          | - Perbaiki saran pada bab 5                                                                          |

Demikian berita acara perbaikan Skripsi yang telah saya buat dengan  
sesungguhnya dan benar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Sorong, 02 Juli 2025

Mengetahui,

Penguji I

  
Elisabeth Samaran, SST, M.Kes  
NIP.196603091987032008

Penguji II

  
Rolyn Frisca Djamanmona, SST, M.Tr.Kep  
NIP.198907202014022002

Penguji III

  
Simon Lukas Momot, S.ST, M.P.H  
NIP.196609261988031011

Mahasiswa

  
Siti Romlah