

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Praktik

Karya Akhir Prodi Profesi Ners Tahun 2026

No	Kegiatan	25-30 Mei 2026	1-13 Juni 2026	17 Juni 2026
1	Praktik RSUD Koja	☐		
2	Pencarian Jurnal EBP	☐		
3	Penyusunan Laporan KIAN		☐	
4	Sidang KTA			☐

Lampiran 2 Hasil Uji Turnitin

untuk turnitin done.docx			
ORIGINALITY REPORT			
20%	20%	12%	13%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.umj.ac.id Internet Source	1	1 %
2	repository.bku.ac.id Internet Source	1	1 %
3	repository.stikesrshusada.ac.id Internet Source	1	1 %
4	library.poltekkes-surabaya.ac.id Internet Source	1	1 %
5	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1	1 %
6	repository.stikesmitrakeluarga.ac.id Internet Source	1	1 %
7	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1	1 %
8	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	1	1 %

Lampiran 3 SOP Singkat Relaksasi Otot Progresif

Komponen	Uraian
Pengertian	Teknik relaksasi otot progresif (<i>Progressive Muscle Relaxation/PMR</i>) adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap untuk menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, mengurangi stres, serta membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
Tujuan	Menurunkan ketegangan otot, mengurangi nyeri kepala/tengkuk, meningkatkan kenyamanan, menurunkan stres, dan mendukung penurunan tekanan darah.
Indikasi	f. Pasien hipertensi. g. Pasien dengan keluhan pusing atau nyeri kepala akibat h. hipertensi. i. Pasien yang mengalami kecemasan atau stres. j. Pasien dengan gangguan istirahat dan tidur.
Kontraindikasi/Kewaspadaan	e. Cedera muskuloskeletal akut. f. Fraktur atau trauma pada ekstremitas. g. Nyeri hebat saat menggerakkan anggota tubuh. h. Kondisi yang tidak memungkinkan pasien mengikuti instruksi.
Alat	e. Tensimeter dan stetoskop/digital monitor. f. Lembar observasi. g. Jam atau <i>stopwatch</i>. h. Tempat tidur atau kursi yang nyaman.
Persiapan Pasien	f. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada pasien. g. Berikan kesempatan pasien bertanya. h. Atur posisi pasien senyaman mungkin (duduk atau berbaring). i. Ciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman. j. Ukur tanda-tanda vital sebelum tindakan
Prosedur	e. Beri salam terapeutik. f. Identifikasi pasien. g. Jelaskan tujuan tindakan. h. Berikan <i>informed consent</i> verbal.
Tahap Kerja	d. Anjurkan pasien menarik napas perlahan melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut sebanyak 3 kali. e. Instruksikan pasien menegangkan kelompok otot selama 5–10 detik, kemudian melemaskannya selama 10–20 detik sambil merasakan perbedaan sensasi tegang dan rileks. f. Lakukan secara berurutan pada kelompok otot berikut:

	7) Mengepalkan tangan, menekuk pergelangan tangan, dan menekuk siku. 8) Mengangkat bahu serta menegangkan otot wajah (dahi, mata, rahang, dan bibir). 9) Menegangkan otot leher dengan menekan kepala ke sandaran kursi dan menundukkan dagu ke dada. 10) Menegangkan otot dada dengan membusungkan dada dan menarik napas dalam hingga dada terasa penuh. 11) Menegangkan otot perut dengan menarik perut ke arah dalam. 12) Menegangkan otot tungkai dan kaki dengan meluruskan telapak kaki ke depan serta mengencangkan otot betis. Dilakukan masing – masing setiap gerakan 8 kali Durasi tindakan 20–30 menit.
Tahap Terminasi	e. Menanyakan respon pasien setelah tindakan. f. Merapikan pasien dan lingkungan. g. Mengukur kembali tekanan darah dan tanda vital. h. Mendokumentasikan hasil tindakan.
Evaluasi	g. Pasien tampak lebih rileks. h. Keluhan nyeri kepala berkurang. i. Pasien mengatakan tubuh terasa lebih nyaman. j. Tekanan darah mengalami penurunan. k. Frekuensi nadi dan pernapasan lebih stabil. l. Pasien mampu melakukan teknik secara mandiri.

Lampiran 4 Jurnal EBP

	JURNAL SCIENTIFIC JOURNAL OF NURSING ILMIAH KEPERAWATAN	P-ISSN: 2477-4391 E-ISSN: 2528-3022 VOLUME 11 NOMOR 1 FEBRUARI 2025
PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI		
<i>The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Elderly</i>		
Indirwan Hasanuddin¹, Sulkifli Nurdin¹, Zainab¹, Hasnah²		
1. Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap; Sul-Sel. 2. UPT Puskesmas Tellu Siattinge Kabupaten Bone, Sul-Sel.		
Riwayat artikel Diajukan: 25 Februari 2025 Diterima: 28 April 2025 Penulis Korespondensi: - Indirwan Hasanuddin - Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap; Sul-Sel.	Abstrak Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah yang mana tekanan darah sistol > 140 mmHg dan tekanan diastol > 90 mmHg. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya usia. Adanya kejadian hipertensi pada lansia mengindikasikan bahwa penyakit ini harus segera ditangani. Salah satu penatalaksanaannya yaitu dengan relaksasi otot progresif. Prinsip dasar relaksasi otot progresif adalah menegangkan otot tertentu yang dipadukan dengan latihan pernafasan dalam serta melakukan serangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tekanan darah lansia sebelum dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif serta mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Metode dalam penelitian ini menggunakan Desain <i>Pre-Experimental</i> dengan <i>Pre-test and Post-test Design</i> . Adapun populasi penelitian sebanyak 84 orang. Teknik sampling menggunakan <i>Purposive Sampling</i> . Sampel dalam penelitian ini sebanyak 29 orang. Alat ukur yang digunakan adalah <i>sphygmomanometer</i> . Analisis data menggunakan Analisis Univariat dan Bivariat. Setelah responden diberikan intervensi relaksasi otot progresif, didapatkan perubahan tekanan darah pada lansia, rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 150/90 mmHg dan rata-rata perubahan tekanan darah setelah dilakukan	

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

121

Lampiran 5 Lembar Konsultasi

	LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS PROGRAM STUDI PROFESI NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN RS HUSADA
---	---

Nama	:	Nur Cahyani Agustina
NIM	:	2540034
Judul Skripsi	:	Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Melalui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Pembimbing Utama :

Ns.Nia Rosliany, M.Kep.Sp.Kep,MB

No.	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1	26 Mei 2026	Bimbingan terkait intervensi, jumlah ebp dan mekanisme penerapan intervensi pada pasien	
2	03 Juni 2026	Konsultasi bab 1 - Latar belakang diperkuat lagi - Rumusan Masalah dan Tujuan Penulisan	
3	05 Juni 2026	Konsultasi bab 2 - Tambahkan lagi materi teknik relaksasi otot progresif - Tambahkan lagi perfusi serebral tidak efektif pada patway	
4	05 Juni 2026	Konsultasi bab 3 - Asuhan keperawatan dan pengkajian tulisannya dirapikan - Obat dibuatkan tabel - Hasil Lab dibuatkan tabel - Tambahkan diagnosa perfusi serebral pada kasus	

STIKes RS Husada

5	07 Juni 2026	- Tambahkan SOP Pada teknik relaksasi otot progresif	
6	10 Juni 2026	- Acc bab 1 sampai bab 3 - lanjutkan bab 4	
7	12 Juni 2026	Konsultasi Bab 4 - Dari penerapan EBP Tambahkan hasil tekanan darahnya	
8	13 Juni 2026	Konsultasi bab 5 - Bagian kesimpulan dibuat dengan sesuai hasil yang didapat - Bagian saran tambahkan saran untuk perawat	
9	14 Juni 2026	- Acc Bab 4 sudah penerapan EBP sudah ada hasil tekanan darahnya	
10	14 juni 2026	- Acc bab 5 kesimpulan dan saran - Lanjtkan untuk print	

Pembimbing Pendamping :

Ns. Yarwin Yari,M.Kep.,M.Biomed., Ph.D

No	Tanggal	Materi Konsultasi	TTD
1.	12 Juni 2026	Konsultasi Bab 4 - Tambahkan pembahasan diagnosa yang diangkat sama yang belum diangkat - Tambahkan lagi jurnal yang sejalan dan tidak sejalan- - Masukin Analisis Penerapam Ebp Teknik Relaksasi Otot Progresif	

STIKes RS Husada

Lampiran 6 Lembar Revisi Sidang KIA

LEMBAR REVISI UJIAN KARYA TULIS AKHIR

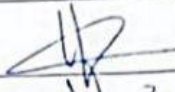


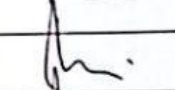
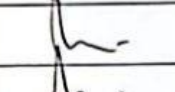
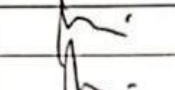
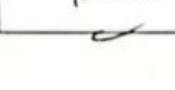
MAHASISWA PROFESI NERS STIKES RS HUSADA

Nama : Nur Cahyani Agustina
 NIM : 2540034
 Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi
 Melalui Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk
 Menurunkan Tekanan Darah

Tanggal Sidang : 17 Juni 2026

Pembimbing Utama: Ns. Nia Roslioniy, M. Keper. Sp. Keper. MB		
List Masukan Dan Revisi	Bukti perbaikan (Halaman/baris beberapa)	Tanda tangan
Pada judul abstrak dibuat single paragraf	Halaman iv	
Dikata pengantar dari pengajaran diubah jadi penyusunan	Halaman vi	
Setiap tulisan bahasa inggris dibuat miring	Halaman 1,4	
Tambahkan gap penelitian	Halaman 5	
Bab 2 awal dijadikan satu paragraf	Halaman 10	
Bab 2 klasifikasi tambahkan menurut sumber AHA	Halaman 11	
Bab 2 pemeriksaan penunjang jelaskan lagi lebih detail pada pemeriksaan tes darah apa saja	Halaman 19 dan 20	
Tabel 2.5 intervensi dibuat landscape	Halaman 38, 39,40,41,42,43,44,45,46	

Pembimbing Pendamping: Ns. Yarwin Yari, M.Kep., M.Biomed., Ph.D.NS.		
List Masukan Dan Revisi	Bukti perbaikan (Halaman/baris beberapa)	Tanda tangan
Bab 1 masukan gap penelitian	Halaman 5	
Bab 1 fokuskan penulisan mau pake angka atau tulisan	Halaman 1 dan 2	
Bab 4 perbaiki semua pada pembahasan	halaman 82,83,84,85,86,87,88,89,90,91, 92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102	

Penguji: Dr. Enni Juliani, M.Kep		
List Masukan Dan Revisi	Bukti perbaikan (Halaman/baris beberapa)	Tanda tangan
Tambahkan Gap penelitian	Halaman 5	
Bab 2 klasifikasi tambahkan sumber menurut AHA	Halaman 11	
Bab 2 konsep relaksasi otot progresif tambahkan sumbernya	halaman 24	
Bab 2 langkah – langkah relaksasi dibuat singkat	halaman 26,27	
Bab 3 Rapihkan diagnosa keperawatannya	Halaman 71 dan 72	
Bab 3 Rapihkan Implementasi	Halaman 73	
Bab 3 Implementasi ditambahkan hari , tanggal dan jamnya	Halaman 74, 75,76,77,78,79,80,81,82	
Bab 4 perbaiki semua pada pembahasan	halaman 82,83,84,85,86,87,88,89,90,91, 92,93,94,95,96,97,98,99,100,101,102	

Lampiran 7 Dokumentasi



Lampiran 8 Curriculum Vitae



Data Pribadi

Nama : Nur Cahyani Agustina
 NIM : 2530034
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Program studi : Sarjana
 Fakultas : Keperawatan
 Insitusi : Stikess RS
 Husada Tempat tanggal lahir : Jakarta, 07
 Agustus 2001 Jenis kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Jl. Ancol Selatan RT 19 RW 01 No.70
 Alamat Email : nur.cahyaniagustina0708@gmail.com
 No. Telp/HP : 089684892303

Riwayat Pendidikan

2007-2013 : SDN 07 Petang
 2014-2016 : SMPN 8 Koja
 2017-2019 : SMK AL-Khairiyah Bahari
 2021-Sekarang : Stikes RS Husada

Riwayat Work Experience

2018 : PT Asuransi Jiwa Sinarnas (Magang PKL)
 2019-2022 : PT Aliansi Dwi Daya (Staff admin)