LAMPIRAN 1

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3

Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 307.2/II.3.AU/F/FIK/2016
Lampiran : -
Perihal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya.
Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2015/2016 :

Nama	:	**SUCI INDRIANI**
NIM	:	20121660131
Judul Skripsi	:	Pengaruh terapi relaksasi autogenic terhadap tekanan darah pada kelompok lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

Bermaksud untuk melakukan Penelitian selama 3 hari di **Puskesmas Pucang Sewu Surabaya.** Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

Demikan Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 26 April 2016
Dekan

Dr. Nur Mukarromah, SKM, M. Kes
NIK : 012051197297019

LAMPIRAN 2

PEMERINTAH KOTA SURABAYA

BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. Jaksa Agung Suprapto No. 2 - 4 Telp. (031) 5473284, Fax. 5343000

SURABAYA (60272)

Surabaya, 29 April 2016

Kepada

Nomor : 070 / 4320 / 436.7.3 / 2016
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
2. Camat Gubeng Kota Surabaya
3. Kepala UPTD Puskesmas Pucang Sewu Kota Surabaya

di -

SURABAYA

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar :
1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomentasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 26 April 2016 Nomor : 307.2/II.3.AU/F/FIK/2016 hal Permohonan Ijin Penelitian

Kepala Badan Kesatuan Bangsa,Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

a. Nama : Suci Indriani
b. Alamat : Kalibokor 6 No. 16 Surabaya
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia RW 6 Kalibokor Kelurahan Pucang Sewu Surabaya
b. Tujuan : Penelitian
c. Bidang Penelitian : Kesehatan
d. Penanggung Jawab : Reliani, S.Kep., Ns., M.Kes
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : 1 (Satu) Bulan, TMT Surat dikeluarkan
g. Lokasi : Dinas Kesehatan, Kecamatan Gubeng, Puskesmas Pucang Sewu

Dengan persyaratan :
1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan / peraturan yang berlaku di Lokasi / Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan ;
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya ;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI ;
4. Rekomendasi ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA BADAN
Sekretaris,

Drs. Deddy Sosialisto, M.Si
Pembina Tk. I
NIP 19621212 198903 1 029

Tembusan :
Yth. 1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya
2. Saudara yang bersangkutan

LAMPIRAN 3

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60243
Telp. (031) 8439473, 8439372, 8473729 Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN
SURVEY / PENELITIAN
Nomor : 072 / 10384 / 436.6.3 / 2016

Dari	:	Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa ,Politik dan Perlindungan Masyarakat
Nomor	:	070/4320/436.7.3//2016
Tanggal	:	29 April 2016
Hal	:	Penelitian

Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :

Nama	:	**Suci Indriani**
NIM	:	20121660131
Pekerjaan	:	Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH Surabaya
Alamat	:	Kalibokor 6 No 16 Surabaya
Tujuan Penelitian	:	Menyusun Skripsi
Tema Penelitian	:	Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW 6 Kalibokor Kelurahyan Pucang Sewu Surabaya
Lamanya Penelitian	:	Bulan Mei Tahun 2016
Daerah / tempat Penelitian	:	**Puskesmas Pucang Sewu**

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.

Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 10 Mei 2016
a.n. KEPALA DINAS
Sekretaris,

Nanik Sukristina,SKM
Pembina
NIP 197001171994032008

LAMPIRAN 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada
Yth. Bapak / Ibu
Ditempat
Dengan hormat,

Nama saya Suci Indriani mahasiswi Program Studi S1 Keperawatan Fakulktas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surabaya. Saat ini saya dalam tahap penyelesaian tugas akhir, oleh karena itu mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "Pengaruh Terapi Relaksasi : *Autogenik* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia".

Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas, Bapak/Ibu bebas untuk ikut tanpa adanya sanksi apapun. Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini membawa dampak positif dalam upaya peningkatan dan pengembangan ilmu keperawatan.

Jika Bapak/Ibu bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, silahkan Bapak/Ibu menandatangani lembar kesediaan responden.

Atas partisipasi Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Surabaya,
Peneliti

Suci Indriani

LAMPIRAN 5

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini, menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh Suci Indriani Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi : *Autogenik* Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia" atas responden :

Nama :

Alamat:

Umur :

Dengan menandatangani lembar persetujuan ini, menunjukkan bahwa saya telah diberikan informasi tentang penelitian ini.

Surabaya,

Responden

_____

LAMPIRAN 6

STANDART OPERASIONAL PROSEDURE
TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK

	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman 1 dari 3
STANDARD OPERSIONAL PROSEDUR	Tanggal Terbit	Dibuat,	
PENGERTIAN	Melatih pasien melakukan relaksasi autogenik		
TUJUAN	Menurunkan tekanan darah		
KEBIJAKAN	Pasien dengan hipertensi		
PETUGAS	Perawat		
PERALATAN	-		
PROSEDUR PELAKSANAAN	1. **Tahap PraInteraksi** 1. Mengecek program terapi 2. **Tahap Orientasi** 1. Memberikan salam dan menyapa nama klien 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan 3. Menanyakan persetujuan / kesiapan klien 3. **Tahap Kerja** 1. Menjaga privacy klien 2. Mempersiapkan klien 3. Mempersiapkan lingkugan yang tenang - Persiapan sebelum memulai latihan - Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam - Atur nafas hingga nafas menjadi lebih lentur - Tarik nafas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang” Langkah 1: Merasakan berat - Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan “aku merasa damai dan tenang sepenuhnya”. - Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki		

Langkah 2 : Merasakan kehangatan

- Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman hangat, sambil mengatakan dalam diri "aku merasa tenang dan hangat"

4. Langkah 3 : Merasakan denyut jantung

- Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut
- Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang sambil katakan "jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang"
- Ulangi 6 kali
- Katakan dalam hati "aku merasa damai dan tenang"

5. Langkah 4 : Latihan pernafasan

- Posisi kedua tangan tidak berubah
- Katakan dalam diri "nafasku longgar dan tenang"
- Ulangi 6 kali
- Katakan dalam hati "aku merasa damai dan tenang"

6. Langkah 5 : Latihan abdomen

- Posisi kedua tangan tidak berubah Rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat
- Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perut terasa hangat”
- Ulangi 6 kali
- Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”

7. Langkah 6 : Latihan Kepala

- Kedua tangan kembali pada posisi awal
- Katakan dalam hati “kepalaku terasa benar-benar dingin”

8. Langkah 7 : Akhir latihan

- Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan lengan bersamaan dengan nafas dalam, lalu buang nafas pelan-pelan sambil membuka mata.

1. **Tahap Terminasi**
    1. Melakukan evaluasi tindakan
    2. Berpamitan dengan klien
    3. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan keperawatan

LAMPIRAN 7

STANDARD PROSEDUR OPERASIONAL
MENGUKUR TEKANAN DARAH

	MENGUKUR TEKANAN DARAH		
STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman 1 dari 1
	Tanggal Terbit	Dibuat,	
PENGERTIAN	Menilai tekanan darah yang merupakan indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler bersamaan dengan pemeriksaan nadi.		
TUJUAN	Mengetahui nilai tekanan darah.		
KEBIJAKAN	1. UU No. 23 tahun 1992 tentang Kesehatan 2. SK Menkes No. 1333 th 1995 tentang Penerapan Standard Pelayanan Rumah Sakit.		
PROSEDUR	1. Sasaran 2. Rincian Tugas 3. a. Persiapan alat 1. Spignomanometer (tensimeter) yang terdiri dari : Manometer digital analog + klep penuutp dan pembuka manset udara 2. Stetoskop 3. Buku catatan tanda vital dan pena. b. Persiapan Klien Klien diberitahu dengan seksama 4. Pelaksanaan a. Jelaskan prosedur pada pasien b. Cuci tangan c. Gunakan sarung tangan d. Atur posisi pasien e. Letakkan lengan yang hendak diukur pada posisi terlentang f. Lengan baju dibuka g. Pasang manset pada lengan kanan / kiri atas sekitar 3 cm diatas fossa cubiti (jangan terlalu ketat maupun terlalu longgar) h. Tentukan denyut nadi arteri radialis dekstra / sinistra i. Letakkan diafragma stetoskop diatas nadi brachialis, letakkan stetoskop diatas denyut nadi yang telah ditentukan j. Pompa balon udara isi manset sampai manometer setinggi 30mm Hg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba k. Kempeskan balon udara manset secara perlahan-lahan dengan cara memutar scrup pada pompa udara berlawanan arah jarum sambil melihat skala dan		

	mendengarkan bunyi detik pertama (sistolik) dan detik terakhir (diatolik) l. Jika hasilnya meragukan perlu diulang kembali (tunggu 30 detik) m. melepaskan manset dan mengeluarkan udara yang masih tertinggal n. menggulung manset dan memasukkan ke dalam tensimeter o. merapikan pasien p. mengembalikan alat pada tempatnya q. mencuci tangan r. mencatat pada lembar catatan yang ada s. membuat grafik / kurve pada lembaran status pasien dengan tepat dan benar t. menggunakan waktu dengan efektif dan hemat energi.

LAMPIRAN 8

SATUAN ACARA KEGIATAN

LATIHAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK

Pokok Bahasan : Tekanan Darah

Sub Pokok Bahasan : Pengukuran Tekanan Darah sebelum dan sesudah mengikuti Terapi Relaksasi Autogenik

Sasaran : Kelompok Lansia

Tempat : Balai RW 6 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya

Tanggal : 01 Mei 2016

Waktu : 06.00 WIB

Peneliti : Suci Indriani

A. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penjelasan kepada responden, diharapkan responden memahami tujuan dilakukannya penelitian tentang terapi relaksasi autogenik sebelum dan sesudah mengikuti latihan terapi relaksasi autogenik dan dapat menjadikan terapi relaksasi auotogenik sebagai terapi yang dapat menurunkan tekanan darah.

B. Tujuan instruksional khusus

Setelah mendapatkan penjelasan diharapkan responden mampu :

1. Mengerti tentang pengertian hipertensi dan terapi relaksasi autogenik
2. Mengetahui tentang manfaat dilakukannya terapi relaksasi autogenik untuk kesehatan.

3. Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti terapi relaksasi autogenic.

C. Sasaran

Peserta kelompok lansia dengan hipertensi sebanyak 50 orang.

D. Materi (Terlampir)

E. Metode

1. Ceramah dan demonstrasi
2. Tanya jawab/diskusi

F. Kegiatan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan	
			Peneliti	Peserta
1	Pembukaan	5 menit	• Memberikan salam, memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan, menyampaikan kontrak waktu.	• Peserta menjawab salam.
2	Pelaksanaan	15-20 menit	• Mengukur/mengobservasi tekanan darah peserta sebelum mengikuti terapi relaksasi autogenik Menginstruksikan peserta melakukan terapi relaksasi autogenic yaitu	• Peserta melakukan pengukuran tekanan darah sebelum mengikuti terapi relaksasi autogenik • Peserta melakukan

			relaksasi untuk membantu tubuh membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung serta suhu tubuh • Mengukur/mengobservasi tekanan darah peserta setelah mengikuti terapi relaksasi autogenik. • Mencatat hasil pengukuran/observasi di lembar observasi.	terapi relaksasi autogenik • Peserta melakukan pengukuran tekanan darah setelah mengikuti terapi relaksasi autogeik
3	Penutup	5 menit	• Tanya jawab • Menyimpulkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah mengikuti latihan terapi relaksasi autogenik. • Mengakhiri kegiatan	• Peserta menanyakan hal yang belum jelas. • Peserta memperhatikan. • Peserta menjawab salam.

			dengan mengucapkan salam.	

G. Evaluasi

1. Evaluasi struktur
   a) SAK sudah siap 1 hari sebelum dilaksanakan kegiatan
   b) Alat dan tempat siap
   c) Perencanaan kegiatan sudah sesuai dan tepat.
2. Evaluasi proses
   a) Alat dan tempat bisa digunakan sesuai rencana
   b) Peserta mau atau bersedia untuk menjadi responden dan mengikuti kegiatan yang telah direncanakan.
   c) Peserta berperan aktif selama kegiatan berlangsung.
3. Evaluasi akhir
   a) Diharapkan peserta mengerti tentang kegiatan yang dilakukan
   b) Diharapkan peserta dapat mengetahui manfaat terapi relaksasi autogenic terhadap tekanan darah dengan hipertensi
   c) Diharapkan peneliti dapat melakukan tugas sesuai dengan peran.

Lampiran Materi

Definisi Hipertensi

Menurut junaidi (2010:1), mengatakan bahwa hipertensi adalah keadaan yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan penyakit yang umumnya tidak menunjukkan

gejala, atau bila ada, gejalanya tidak jelas, sehingga tekanan yang tinggi di dalam arteri sering tidak dirasakan oleh penderita. Ukuran tekanan darah (tensi) dinyatakan dengan dua angka: angka yang di atas diperoleh saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang dibawah diperoleh ketika jantung berelaksasi (diastolik), itu sebabnya tekanan darah ditulis sebagai tekan sistolik garis miring tekanan diastolic misalnya 120/80 mmHg. Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi jika tekanan sistolik posisi duduk mencapai 140 mmHg atau lebih, tekanan diastolic mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Umumnya pada tekanan darah tinggi kenaikan terjadi pada tekanan sistolik dan diastolic.

Penyebab Hipertensi

Secara garis besar penyebab hipertensi, Junaidi (2010:28) adalah :

1. Sedang mengonsumsi obat
2. Mengkonsumsi alkohol atau garam secara berlebihan
3. Mengalami stress

Penanganan Hipertensi

Secara garis besar, pengobatan hipertensi dibagi dalam dua kategori: prngobatan non-farmakologis dan pengobatan farmakologis, Junaidi (2010:28)

1. Pengobatan non-farmakologis, merupakan pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada hipertensi. Dengan cara ini terapi relaksasi autogenik dapat dilakukan.
2. Pengobatan farmakologis, adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan modern. Pengobatan farmakologis dilakukan pada hipertensi dengan tekanan darah 140/90 mmHg atau lebih. Biasanya pengobatan

farmakologis dengan obat-obatan modern dilakukan bersamaan dengan pengobatan non farmakologis.

Definisi Terapi Relaksasi Autogenik

Menurut (Stetter, 2002) Autogenik memiliki makna pengaturan sendiri. Autogenik merupakan salah satu contoh dari teknik relaksasi yang berdasarkan konsentrasi pasif dengan mengguanakan persepsi tubuh (misalnya, tangan merasa hangat dan berat) yang difasilitasi oleh sugesti diri sendiri. Luthe dalam Kang et al (2009) menyatakan relaksasi autogenik sebagai teknik atau usaha yang sengaja diarahkan pada kehidupan individu baik psikologis maupun sistomatik untuk menyebabkan perubahan dalam kesadaran melalui autosugesti sehingga tercapailah keadaan rileks.

Manfaat Terapi Relaksasi Autogenik

Teknik relaksasi autogenik mengacu pada konsep baru. Selama ini, fungsi-fungsi tubuh yang spesifik dianggap berjalan secara terpisah dari pikiran yang tertuju pada diri sendiri. Teknik relaksasi ini membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Hal ini dapat membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide dasar yakni untuk mempelajari cara mengalihkan pikiran berdasarkan anjuran sehingga individu dapat menyingkirkan respon stres yang mengganggu pikiran, Widyastuti (2004).

Tahapan Kerja Terapi Relaksasi Autogenik

Langkah-langkah Latihan Relaksasi Autogenik

Asmadi (2008) dalam bukunya berjudul Teknik prosedural Keperawatan : Konsep aplikasi Kebutuhan Dasar klien menulis langkah-langkah pelaksanaan teknik relaksasi sebagai berikut:

1. Persiapan sebelum memulai latihan
   a. Tubuh berbaring, kepala disanggah dengan bantal, dan mata terpejam
   b. Atur nafas hingga nafas menjadi lebih lentur
   c. Tarik nafas sekuat-kuatnya lalu buang secara perlahan-lahan sambil katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”
2. Langkah 1: Merasakan berat
   a. Fokuskan perhatian pada lengan dan bayangkan kedua lengan terasa berat. Selanjutnya, secara perlahan-lahan bayangkan kedua lengan terasa kendur, ringan hingga terasa sangat ringan sekali sambil katakan “aku merasa damai dan tenang sepenuhnya”.
   b. Lakukan hal yang sama pada bahu, punggung, leher dan kaki
3. Langkah 2 : Merasakan kehangatan
   a. Bayangkan darah mengalir ke seluruh tubuh dan rasakan hangatnya aliran darah, seperti merasakan minuman hangat, sambil mengatakan dalam diri “aku merasa tenang dan hangat”
4. Langkah 3 : Merasakan denyut jantung
   a. Tempelkan tangan kanan pada dada kiri dan tangan kiri pada perut
   b. Bayangkan dan rasakan jantung berdenyut dengan teratur dan tenang sambil katakan “jantungku berdenyut dengan teratur dan tenang”

c. Ulangi 6 kali

d. Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”

5. Langkah 4 : Latihan pernafasan

a. Posisi kedua tangan tidak berubah

b. Katakan dalam diri “nafasku longgar dan tenang”

c. Ulangi 6 kali

d. Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”

6. Langkah 5 : Latihan abdomen

a. Posisi kedua tangan tidak berubah

Rasakan pembuluh darah dalam perut mengalir dengan teratur dan terasa hangat

b. Katakan dalam diri “darah yang mengalir dalam perut terasa hangat”

c. Ulangi 6 kali

d. Katakan dalam hati “aku merasa damai dan tenang”

7. Langkah 6 : Latihan Kepala

a. Kedua tangan kembali pada posisi awal

b. Katakan dalam hati “kepalaku terasa benar-benar dingin”

8. Langkah 7 : Akhir latihan

Mengakhiri latihan relaksasi autogenik dengan melekatkan (mengepalkan lengan bersamaan dengan nafas dalam, lalu buang nafas pelan-pelan sambil membuka mata.

LAMPIRAN 9

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA RW 6 KALIBOKOR KEL. PUCANG SEWU SURABAYA

Tanggal Penelitian :

Nama responden :

Petunjuk : Berilah tanda (✓) pada pilihan yang menurut anda benar.

A. Data Demografi

1. Umur :..... tahun
2. Jenis kelamin :

   ☐ 1. Laki-laki

   ☐ 2. Perempuan

3. Pendidikan terakhir

   ☐ 1. SD

   ☐ 2. SMP

   ☐ 3. SMA

   ☐ 4.Sarjana

   ☐ 5.Tidak sekolah

1. riwayat pekerjaan

   ☐ 1. Wiraswasta

   ☐ 2. Pegawai Swasta

   ☐ 3. Tidak bekerja

4. Jenis kelamin :

   ☐ 1. Menikah

   ☐ 2. Tidak Menikah

5. Lama menderita Hipertensi :

   ☐ 1. 1 tahun

   ☐ 2. 2 tahun

6. Olahraga yang dilakukan :

   ☐ 1. Senam

7. Riwayat Pengobatan sebelumnya :

   ☐ 1. obat-obatan

LAMPIRAN 10

No. responden	Hari 1				Hari 2				Hari 3			
	pre		post		pre		post		pre		post	
	sistolik	diastolik	sistolik	diastolik	sistolik	diastolik	sistolik	diastolik	sistolik	diastolik	sistolik	diastolik

LAMPIRAN 11

Lembar Pengolahan Data Interval Kelas (Umur)

Penyusunan distribusi frekuensi pada umur

Jumlah kelas (Rumus Stugres)

Interval kelas = R/M

M= 1+3,3 Log N

Keterangan : M = Jumlah Kelas

N = Jumlah Data/ Responden

R = R Mak – R Min

= 71 - 60

= 11

M = 1+ 3,3 log N

= 1 + 3,3 log (34)

= 6

Interval Kelas : R/M

= 11/6

= 1,8 = 2

Keterangan : R = Selisih Nilai Maksimum/Nilai Minimun

M = Jumlah Kelas

Maka Interval Kelas pada Umur adalah 2

LAMPIRAN 13

Frequencies

```
[DataSet1] D:\frekuensi 1.sav
```

Statistics

		umur	Jenis kelamin	Riwayat pendidikan	Riwayat pekerjaan	Status perkawinan	Lama menderita	olahraga	Riwayat pengobatan
N	Valid	34	34	34	34	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-61	7	20.0	20.6	20.6
	62-63	6	17.1	17.6	38.2
	64-65	4	11.4	11.8	50.0
	66-67	7	20.0	20.6	70.6
	68-69	6	17.1	17.6	88.2
	70-71	4	11.4	11.8	100.0
	Total	34	97.1	100.0	
Total		34	100.0		

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid					
	perempuan	34	100.0	100.0	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Riwayat pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid					
	SARJANA	1	2.9	2.9	5.7
	SD	18	51.4	51.4	57.1
	SMA	6	17.1	17.1	74.3
	SMP	9	25.7	25.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Riwayat pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid					
	Swasta	9	25.7	25.7	28.6
	tidak bekerja	16	45.7	45.7	74.3
	wiraswasta	9	25.7	25.7	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Status perkawinan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid					
	Menikah	34	100.0	100.0	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Lama menderita hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	20	57.1	58.8	58.8
	2	14	40.0	41.2	100.0
	Total	34	97.1	100.0	
Total		34	100.0		

Olahraga yang dilakukan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Senam lansia	34	100.0	100.0	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Riwayat mengkonsumsi obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obat hipertensi	34	97.1	97.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

```
RECODE umur (60 thru 61=1) (62 thru 63=2) (64 thru 65=3) (66 thru 67=4) (
68 thru 69=5) (70 thru 71=6).
EXECUTE.
RECODE umur (60 thru 61=1) (62 thru 63=2) (64 thru 65=3) (66 thru 67=4) (
68 thru 69=5) (70 thru 71=6).
```

LAMPIRAN 14

Statistics

		preautogenik	postautogenik
N	Valid	34	34
	Missing	0	0

Frequency Table

preautogenik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	34	100.0	100.0	100.0

postautogenik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ringan	1	2.9	2.9	2.9
	Normal	33	97.1	97.1	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
postautogenik - preautogenik	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	33[b]	17.00	561.00
	Ties	1[c]		
	Total	34		

a. postautogenik < preautogenik

b. postautogenik > preautogenik

c. postautogenik = preautogenik

Test Statistics[b]

	postautogenik - preautogenik
Z	-5.745[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

LAMPIRAN 15

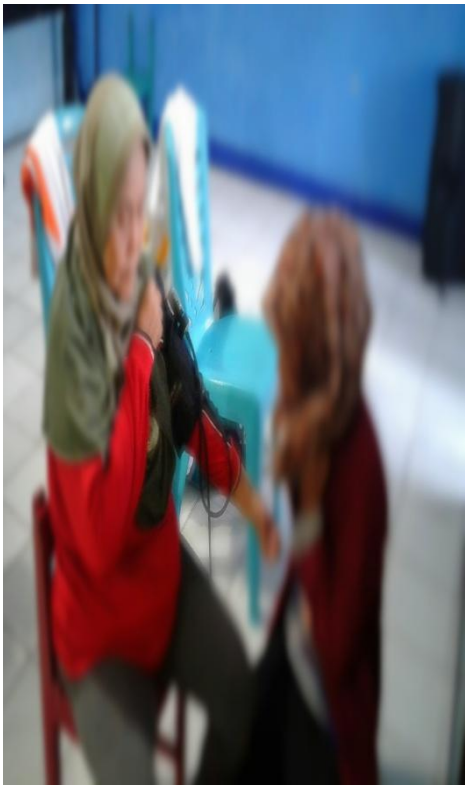
Hari ke-1

Pre

Post

Hari ke-2

Pre

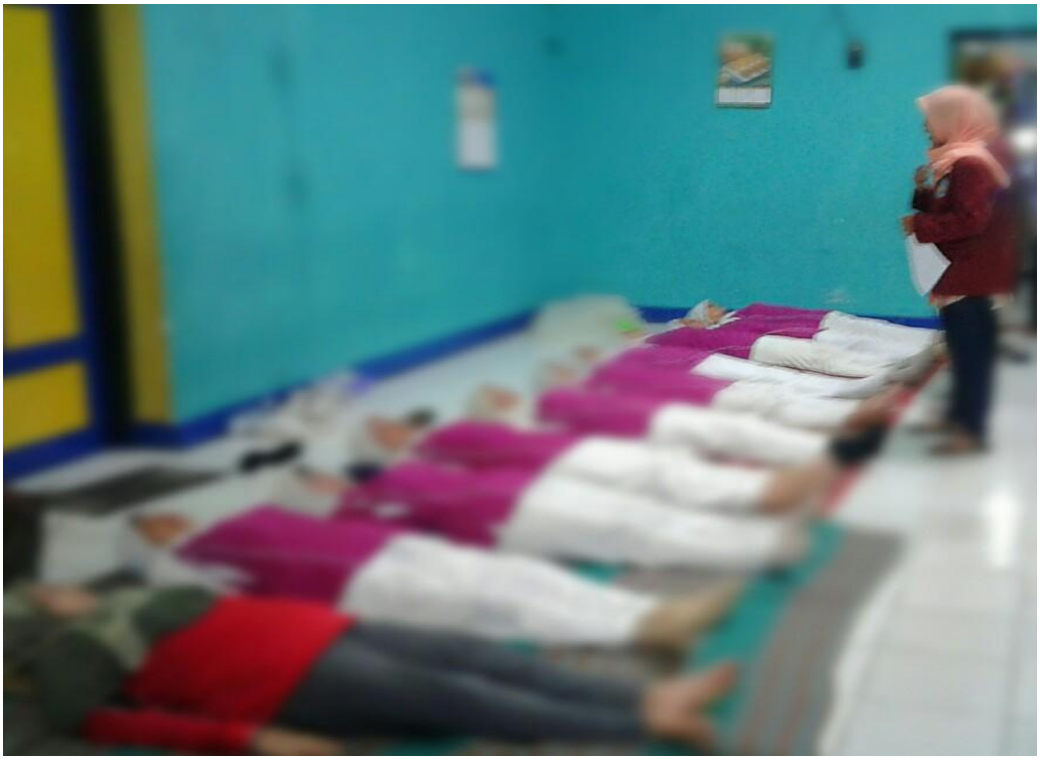


Post

Hari ke-3

Pre

Post



Posyandu Lansia Kalibokor RW 6 Kel Pucang Sewu Surabaya

LAMPIRAN 11

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

PUSAT BAHASA

Jl. Sutorejo 59 Surabaya 60113 Telp. 031-3811966, 3811967 Ext (130) Gd. A Lt 2

Email: pusba.umsby@gmail.com

ENDORSEMENT LETTER

483/PB-UMS/EL/VIII/2016

This letter is to certify that the abstract of the thesis below

Tittle	:	The Effect Of Autogenic Relaxation Therapy Toward The Changes Of Blood Pressure For Elderly People With Hypertention In Elderly Integrated Health Care (Posyandu Lansia) Rw 6 Kalibokor Subdistrict Pucang Sewu Surabaya
Student's name	:	Suci Indriani
Reg. Number	:	20121660131
Department	:	S1 Keperawatan

has been endorsed by Pusat Bahasa *UMSurabaya* for further approval by the examining committee of the faculty.

Surabaya, 19 August 2016

Chair

Waode Hamsia, M.Pd.

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :Suci Indriani
NIM :20121660131
Program Studi :SI-Keperawatan
Fakultas :Ilmu Kesehatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi SI-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif *(Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia RW 06 Kalibokor Kel. Pucang Sewu Surabaya.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini, Program Studi SI-Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pecipta dan atau dengan pembimbing saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyatan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di :Surabaya
Pada tanggal :15 Agustus 2016
Yang menyatakan,

(Suci Indriani)
NIM: 20121660131