

The logo of Universitas Al-Irsyad Cilacap is a circular emblem. It features a central shield with a red and white design, surrounded by a yellow ring. The outer ring is blue with white text that reads "UNIVERSITAS AL-IRSYAD" at the top and "CILACAP" at the bottom. The entire logo is set against a background of stylized blue petals.

LAMPIRAN

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan dan tidak adanya resiko dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Al-Irsyad Cilacap bernama Isnentyas Sucita Nurhasanah dengan judul penelitian "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Klinik dr Tutuk Cilacap Utara". Saya mengetahui bahwa informasi yang akan saya berikan ini sangat bermanfaat bagi pengetahuan keperawatan. Untuk itu saya bersedia memberikan data yang diperlukan dengan sebenar-benarnya. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sesuai keperluan.

Cilacap, 2025

Responden

(.....)

KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Nama :

Jenis Kelamin :

☐ Laki – laki

☐ Perempuan

Usia : tahun

Lama menderita hipertensi :

☐ ≤ 3 tahun

☐ > 3 tahun

No	Pertanyaan	Ya	Tidak
1	Saya menderita hipertensi		
2	Saya berusia antara 60-74 tahun		
3	Saya tidur siang lebih dari 30 menit		
4	Saya jarang berolahraga		
5	Saya mengkonsumsi obat hipertensi di pagi hari		
6	Saya bersedia menjadi responden		

KUESIONER KUALITAS TIDUR
PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

1. Jam berapa biasanya mulai tidur? _____
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

☐ ≤ 15 menit = 0

☐ 16-30 menit = 1

☐ 31-60 menit = 2

☐ 60 menit = 3

3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi? _____

4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

☐ > 7 jam = 0

☐ 6 – 7 jam = 1

☐ 5 – 6 jam = 2

☐ < 5 jam = 3

5.	Seberapa sering masalah di bawah ini mengganggu tidur anda	Tidak Pernah	1x seminggu	2x seminggu	3x seminggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedingian di malam hari				
g)	Kepanasan di malam hari				

h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain :				
6.	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik	Baik	Kurang	Sangat Kurang
9.	Bagaimana kualitas tidur anda seminggu yang lalu				

Komponen Penilaian:

1. Kualitas subjektif dilihat → Dilihat dari pertanyaan nomor 9

0 = Sangat baik

1 = Baik

2 = Kurang

3 = Sangat kurang

2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomor 2 dan 5a

Pertanyaan nomor 2 :

≤ 15 menit = 0

16-30 menit = 1

31-60 menit = 2

> 60 menit = 3

Pertanyaan nomor 5a :

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

> 3 kali seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomor 2 dan 5a dengan skor dibawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1 – 2 = 1

Skor 3 – 4 = 2

Skor 5 – 6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomor 4

> 7 jam = 0

6 – 7 jam = 1

5 – 6 jam = 2

< 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomor 1,3,4

Efisiensi tidur= jumlah lama tidur (#4) / Lama ditempat tidur(kalkulasi #1&3) x 100%

Jika didapat hasil berikut, maka skornya:

> 85% = 0

75 – 84% = 1

65 – 74% = 2

> 65% = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomor 5b sampai 5j

Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini :

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor dibawah:

Skor 0	= 0
Skor 1 – 9	= 1
Skor 10 – 18	= 2
Skor 19 – 27	= 3

6. Menggunakan obat-obatan tidur → Pertanyaan nomer 6

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

7. Terganggunya aktifitas di siang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8

Pertanyaan nomer 7 :

Tidak pernah	= 0
Sekali seminggu	= 1
2 kali seminggu	= 2
> 3 kali seminggu	= 3

Pertanyaan nomer 8 :

Tidak antusias	= 0
Kecil	= 1
Sedang	= 2
Besar	= 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0	= 0
Skor 1 – 2	= 1
Skor 3 – 4	= 2
Skor 5 – 6	= 3

Skor akhir: jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7

- **Kualitas Tidur Baik** (≤ 5)
- **Kualitas Tidur Buruk** (6 - 21)

LEMBAR BROSUR SOP RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Hal yang Perlu diperhatikan saat pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif

- 1) Hindari penegangan otot yang berlebihan.
- 2) Proses relaksasi otot-otot memerlukan durasi 20 detik.
- 3) Posisi tubuh dalam keadaan nyaman dan santai.
- 4) Lakukan dalam posisi duduk, bukan berdiri.

Relaksasi Otot Progresif

Sebuah metode relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan fisik untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot serta memberikan rasa nyaman ke seluruh tubuh.

Manfaat Relaksasi Otot Progresif

- Mengurangi nyeri
- Memperbaiki kualitas tidur
- Menurunkan tingkat kecemasan
- Menurunkan tekanan darah

Klinik dr Tutuk Cilacap Utara

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Isnentyas Sucita Nurhasanah
NIM 108121045

SI Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Al-Irsyad Cilacap

Langkah - Langkah Relaksasi Otot Progresif

1. Mengatur posisi yang nyaman
2. Mengepalkan kedua tangan



3. Menekuk kedua siku-siku tangan menyentuh bahu
4. Melerakkan kedua telapak tangan di punggung, lalu angkat bahu bersamaan
5. Meluruskan kedua tangan lalu angkat kedua bahu bersamaan



6. Mengerutkan dahi dan alis (3 kali)
7. Memejamkan mata (3 kali)
8. Mengatupkan rahang (3 kali)
9. Memoncongkan bibir (3 kali)



10. Mengencangkan otot leher bagian belakang dan punggung bagian atas (3 kali)
11. Meletakkan dagu di dada (3 kali)
12. Melengkungkan punggung selama 10 detik (3 kali)
13. Membusungkan dada selama 10 detik (3 kali)





14. Menarik nafas dalam dan dihebuskan perlahan (3 kali)
15. Mengencangkan otot perut (3 kali)
16. Meluruskan kedua kaki selama 10 detik lalu diregangkan (3 kali)



Lakukan 2 kali seminggu selama 3 minggu

★★★★★

Relaksasi

SURAT IZIN PENELITIAN

 UNAIC UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP		FAKULTAS ILMU KESEHATAN	Jl. Cerme No.24 Cilacap 53223 Telp. (0282) 532975 humas@universitasalirsyad.ac.id www.universitasalirsyad.ac.id
Nomor	: 1632/280.2/03.3.1.3		Cilacap, 3 Juni 2025
Lampiran	: -		
Perihal	: <u>Permohonan Ijin Penelitian</u>		
Kepada Yth. Pimpinan Klinik dr. Tutuk Cilacap Utara di – <u>Tempat</u>			
Assalaamu'alaikum Wr. Wb. Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian skripsi mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap Tahun Akademik 2024/2025 yaitu : Nama : Isnentyas Sucita Nurhasanah NIM : 108121045 Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Klinik dr. Tutuk Cilacap Utara Maka dengan ini kami mohon ijin agar mahasiswa tersebut dapat melaksanakan penelitian di Klinik dr. Tutuk Cilacap Utara. Demikian permohonan kami, atas perhatian serta kerja sama yang baik kami sampaikan terima kasih. Wassalaamu'alaikum Wr. Wb.			
		Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  <u>Sohimah, S.ST., Bdn., M.Keb.</u> NP. 10310 03 469	

DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Lama HT
1	Ny.S	Perempuan	66	≤ 3 thn
2	Ny.A	Perempuan	72	> 3 thn
3	Tn.W	Laki-laki	68	> 3 thn
4	Ny.A	Perempuan	61	≤ 3 thn
5	Ny.K	Perempuan	62	> 3 thn
6	Ny.S	Perempuan	60	> 3 thn
7	Ny.R	Perempuan	72	> 3 thn
8	Tn. P	Laki-laki	60	> 3 thn
9	Tn.S	Laki-laki	70	≤ 3 thn
10	Ny. S	Perempuan	63	> 3 thn
11	Tn.S	Laki-laki	65	> 3 thn
12	Ny. M	Perempuan	64	> 3 thn
13	Tn.T	Laki-laki	66	> 3 thn
14	Tn.S	Laki-laki	74	> 3 thn
15	Ny.S	Perempuan	70	> 3 thn
16	Tn. T	Laki-laki	65	> 3 thn
17	Ny.W	Perempuan	60	≤ 3 thn
18	Ny.S	Perempuan	69	> 3 thn
19	Ny.T	Perempuan	60	≤ 3 thn
20	Tn.D	Laki-laki	61	> 3 thn
21	Ny.S	Perempuan	60	≤ 3 thn
22	Tn.S	Laki-laki	68	≤ 3 thn
23	Tn.S	Laki-laki	70	≤ 3 thn
24	Tn.P	Laki-laki	68	≤ 3 thn
25	Ny.E	Perempuan	67	> 3 thn
26	Ny.S	Perempuan	68	≤ 3 thn
27	Tn.S	Laki-laki	60	> 3 thn
28	Tn.S	Laki-laki	70	> 3 thn
29	Ny.R	Perempuan	66	> 3 thn
30	Ny.K	Perempuan	63	> 3 thn

KUALITAS TIDUR PRE-POST TEST

No	Nama	Usia	SKOR PRE	SKOR POST
1	Ny.S	66	6	5
2	Ny.A	72	7	6
3	Tn.W	68	4	3
4	Ny.A	61	9	2
5	Ny.K	62	6	3
6	Ny.S	60	7	5
7	Ny.R	72	11	7
8	Tn. P	60	8	5
9	Tn.S	70	8	7
10	Ny. S	63	4	4
11	Tn.S	65	6	6
12	Ny. M	64	7	5
13	Tn.T	66	6	5
14	Tn.S	74	5	4
15	Ny.S	70	9	7
16	Tn. T	65	6	4
17	Ny.W	60	5	4
18	Ny.S	69	11	7
19	Ny.T	60	13	6
20	Tn.D	61	8	7
21	Ny.S	60	8	5
22	Tn.S	68	8	6
23	Tn.S	70	7	4
24	Tn.P	68	13	8
25	Ny.E	67	6	5
26	Ny.S	68	6	5
27	Tn.S	60	9	3
28	Tn.S	70	9	4
29	Ny.R	66	8	4
30	Ny.K	63	9	6

KUALITAS TIDUR PRE-TEST

No	Nama	Usia	Subjektif	Laterasi	Lama	Efisien	Gangguan	Obat	Aktivitas Siang	Skor	Kualitas Tidur
1	Ny.S	66	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
2	Ny.A	72	1	1	1	0	2	0	2	7	BURUK
3	Tn.W	68	1	0	0	0	1	0	2	4	BAIK
4	Ny.A	61	2	2	1	0	2	0	2	9	BURUK
5	Ny.K	62	1	2	1	0	1	0	1	6	BURUK
6	Ny.S	60	1	1	1	0	1	0	3	7	BURUK
7	Ny.R	72	2	3	2	0	2	0	2	11	BURUK
8	Tn. P	60	2	1	2	0	1	0	2	8	BURUK
9	Tn.S	70	1	0	3	0	1	0	3	8	BURUK
10	Ny. S	63	0	0	1	0	1	0	2	4	BAIK
11	Tn.S	65	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
12	Ny. M	64	0	2	1	1	1	0	2	7	BURUK
13	Tn.T	66	1	1	2	0	1	0	1	6	BURUK
14	Tn.S	74	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
15	Ny.S	70	1	1	2	0	2	0	3	9	BURUK
16	Tn. T	65	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
17	Ny.W	60	1	1	0	0	1	0	2	5	BAIK
18	Ny.S	69	1	3	3	0	2	0	2	11	BURUK
19	Ny.T	60	3	3	3	1	1	0	2	13	BURUK
20	Tn.D	61	1	2	1	0	2	0	2	8	BURUK
21	Ny.S	60	2	2	0	0	2	0	2	8	BURUK

22	Tn.S	68	1	2	2	1	1	0	1	8	BURUK
23	Tn.S	70	1	1	2	0	1	0	2	7	BURUK
24	Tn.P	68	2	2	3	1	2	0	3	13	BURUK
25	Ny.E	67	1	1	1	0	1	0	2	6	BURUK
26	Ny.S	68	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
27	Tn.S	60	1	1	2	0	2	0	3	9	BURUK
28	Tn.S	70	1	2	1	0	2	0	3	9	BURUK
29	Ny.R	66	1	0	3	0	2	0	2	8	BURUK
30	Ny.K	63	1	2	1	0	2	0	3	9	BURUK

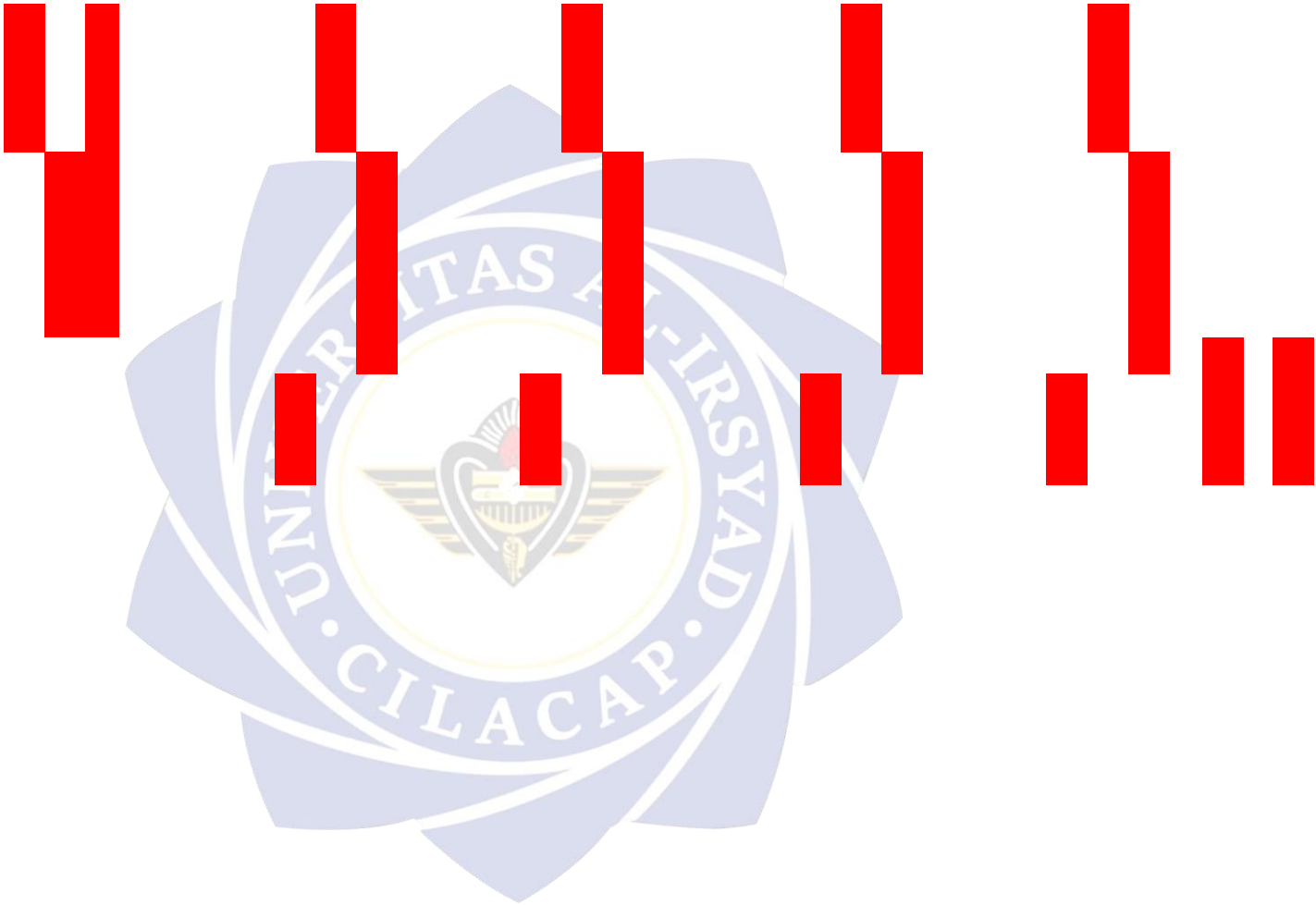
KUALITAS TIDUR POST-TEST

No	Nama	Usia	Subjektif	Laterasi	Lama	Efisien	Gangguan	Obat	Aktivitas Siang	Skor	Kualitas Tidur
1	Ny.S	66	1	0	1	0	1	0	2	5	BAIK
2	Ny.A	72	1	0	1	0	2	0	2	6	BURUK
3	Tn.W	68	0	0	1	0	1	0	1	3	BAIK
4	Ny.A	61	0	0	0	0	1	0	1	2	BAIK
5	Ny.K	62	0	1	0	0	1	0	1	3	BAIK
6	Ny.S	60	1	0	1	0	1	0	2	5	BAIK
7	Ny.R	72	1	1	2	0	1	0	2	7	BURUK
8	Tn. P	60	1	1	1	0	1	0	1	5	BAIK
9	Tn.S	70	1	1	1	0	1	0	3	7	BURUK
10	Ny. S	63	0	0	1	0	1	0	2	4	BAIK
11	Tn.S	65	1	0	1	0	1	0	3	6	BURUK
12	Ny. M	64	0	1	1	1	1	0	1	5	BAIK
13	Tn.T	66	0	1	2	0	1	0	1	5	BAIK
14	Tn.S	74	0	1	1	0	1	0	1	4	BAIK
15	Ny.S	70	0	1	2	0	2	0	2	7	BURUK
16	Tn. T	65	0	0	1	0	1	0	2	4	BAIK
17	Ny.W	60	0	1	0	0	1	0	2	4	BAIK
18	Ny.S	69	0	2	2	0	2	0	1	7	BURUK
19	Ny.T	60	1	2	1	0	1	0	1	6	BURUK
20	Tn.D	61	1	1	2	0	1	0	2	7	BURUK
21	Ny.S	60	1	2	0	0	1	0	1	5	BURUK

22	Tn.S	68	0	1	2	1	1	0	1	6	BURUK
23	Tn.S	70	0	1	1	0	1	0	1	4	BAIK
24	Tn.P	68	1	2	1	0	2	0	2	8	BURUK
25	Ny.E	67	0	1	1	0	1	0	2	5	BAIK
26	Ny.S	68	1	0	1	0	1	0	2	5	BAIK
27	Tn.S	60	0	0	1	0	1	0	1	3	BAIK
28	Tn.S	70	1	0	0	0	1	0	2	4	BAIK
29	Ny.R	66	0	0	2	0	1	0	1	4	BAIK
30	Ny.K	63	0	1	1	0	2	0	2	6	BURUK

[illegible]

18	Ny.S	69
19	Ny.T	60
20	Tn.D	61
21	Ny.S	60
22	Tn.S	68
23	Tn.S	70
24	Tn.P	68
25	Ny.E	67
26	Ny.S	68
27	Tn.S	60
28	Tn.S	70
29	Ny.R	66
30	Ny.K	63



REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	17 Maret 2025	pengantar judul	g
2.	8 April 2025	Assess charl.	g
3.	9 April 2025	BAB I pendahuluan -	g
4.	21 April 2025	keaslian - pendahuluan - bab 1 2 3	g
5.	28 April 2025	bab 1 2 3	g
6.	28 April 2025	BAB I	g
7.	29 April 2025	BAB II	g
8.	8 Mei 2025	BAB III	g
9.	9 Mei 2025	EYD & kerangka teori	g
10.	15 Mei 2025	Assess	g
11.	15 Mei 2025	Assess ijin proposal	g

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



REKAPITULASI KONSULTASI SKRIPSI

NO	TANGGAL	POKOK BAHASAN	PARAF
1.	27 Mei 2025	Revisi Post Sidang Proposal	af
2.	2 Juni 2025	Revisi Prop. Skripsi proposal	af
3.	2 Juli 2025	Menituri Dikah satra	af.
4.	3 Juli 2025	Bab IV	af
5.	4 Juli 2025	Bab IV, V	af
6.	7 Juli 2025	Bab V	af
7.	8 Juli 2025	ACC	af
8.	14 Juli 2025	Pembahasan	af.
9.	18 Juli 2025	Acc Skripsi final	af
10.	31 Juli 2025	Acc final	af

Ketua Program Studi
S1 Keperawatan



LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Isnentyas Sucita N.
 NIM : 108121045
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	17 Maret 2025	pengji judul (pembaca 1 model)	af
2.	8 April 2025	- Aec judul skripsi "Pengaruh Pelaksanaan OHS program terhadap produktivitas kerja pada karyawan bagi HT di Minire ..."	af af
3.	9 April 2025	- krlng BAB I latar - kembali pendit	g
4.	21 April 2025	Revisi Bab 1 dan dan masih	af
5.	28 April 2025	Revisi bab 3 dan Kasus	af

Pembimbing,

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Isentias Sucita N.
 NIM : 1081210415
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
6.	28 April 2025	- Revisi BAB I - Mempelajari teori	cf
7.	29 April 2025	- Revisi BAB I, II - Memperbaiki citasi dan penomoran sesuai pedoman	cf
8.	8 Mei 2025	- Bgyn cara pengumpul Intervensi Giska Hlm of penduan. - Skoring ritualisme.	cf y.
9.	9 Mei 2025	- EPT - kerangka teori seluas yg teori yg ada	cf
10.	15 Mei 2025	an	cf
11.	15 Mei 2025	Ace Study proposal	cf

Pembimbing,

cf

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Isrentyas Sucita N.
 NIM : 108121095
 Judul Skripsi :

NO	TANGGAL	MATERI KONSUL	PARAF
1.	27 Mei 2025	Revisi: Post Sidang Proposal	su
2.	2 Juni 2025	Revisi: Post Sidang Proposal	af
3.	2 Juli 2025	Validasi oleh dosen	af
4.	3 Juli 2025	Bab IV -Perbaiki penyajian tabel	su
5.	4 Juli 2025	Bab IV, V -Revisi tabel -tambah teori pendukung	su
6.	7 Juli 2025	subah lagi pembahasan	su
7.	8 Juli 2025	aer	su
8.	14 Juli 2025	tambahkan jurnal dalam pembahasan	af
9.	18 Juli 2025	file Sidang Akhir	af

Pembimbing



()