

Lampiran 1

KUESIONER GERIATRIC ANXIETY SCALE (GAS)

Nama : Ny. C

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 61 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Alamat : Jl. Irian, Gang 14, RT 16/09.

Hari Ke : 1

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	Keterangan
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat?				✓	
2	Apakah nafas anda pendek?			✓		
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?			✓		
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau di luar diri anda sendiri?		✓			
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?	✓				

6	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?		✓			
7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?		✓			
8	Apakah anda merasa sulit untuk tidur?				✓	
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tidur/tidak nyenyak?				✓	
10	Apakah anda mudah tersinggung?		✓			
11	Apakah anda mudah marah?		✓			
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?		✓			
13	Apakah anda mudah terkejut?		✓			
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu hal yang anda senangi?	✓				
15	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?			✓		
16	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?	✓				
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?	✓				
18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?			✓		

19	Apakah anda tidak bias mengendalikan rasa cemas anda?				✓	
20	Apakah anda merasa gelisah atau tegang?				✓	
21	Apakah anda merasa lelah?				✓	
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?			✓		
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau kram otot?		✓			
24	Apakah anda merasa hidup anda tidak terkontrol?	✓				
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?			✓		

Sumber: Triutama, (2022)

Penilaian Skor : 38 (kecemasan ringan)

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

KUESIONER GERIATRIC ANXIETY SCALE (GAS)

Nama : Ny. C

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 61 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Alamat : Jl. Irian, Gang 14, RT 16/09.

Hari Ke : 2

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	Keterangan
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat?				✓	
2	Apakah nafas anda pendek?			✓		
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?			✓		
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau di luar diri anda sendiri?		✓			
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?	✓				
6	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?	✓				

7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?	✓				
8	Apakah anda merasa sulit untuk tidur?				✓	
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tidur/tidak nyenyak?				✓	
10	Apakah anda mudah tersinggung?		✓			
11	Apakah anda mudah marah?			✓		
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?		✓			
13	Apakah anda mudah terkejut?			✓		
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu hal yang anda senangi?	✓				
15	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?			✓		
16	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?	✓				
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?	✓				
18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?			✓		
19	Apakah anda tidak bias mengendalikan rasa cemas anda?				✓	

20	Apakah anda merasa gelisah atau tegang?			✓		
21	Apakah anda merasa lelah?			✓		
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?		✓			
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau kram otot?		✓			
24	Apakah anda merasa hidup anda tidak terkontrol?	✓				
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?			✓		

Sumber: Triutama, (2022)

Penilaian Skor : 35 (kecemasan ringan)

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

KUESIONER GERIATRIC ANXIETY SCALE (GAS)

Nama : Ny. C

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 61 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Alamat : Jl. Irian, Gang 14, RT 16/09.

Hari Ke : 3

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	Keterangan
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat?			✓		
2	Apakah nafas anda pendek?		✓			
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?		✓			
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau di luar diri anda sendiri?	✓				
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?	✓				
6	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?	✓				

7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?	✓				
8	Apakah anda merasa sulit untuk tidur?			✓		
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tidur/tidak nyenyak?			✓		
10	Apakah anda mudah tersinggung?		✓			
11	Apakah anda mudah marah?			✓		
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?		✓			
13	Apakah anda mudah terkejut?		✓			
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu hal yang anda senangi?	✓				
15	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?			✓		
16	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?	✓				
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?	✓				
18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?			✓		
19	Apakah anda tidak bias mengendalikan rasa cemas anda?			✓		

20	Apakah anda merasa gelisah atau tegang?			✓		
21	Apakah anda merasa lelah?			✓		
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?		✓			
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau kram otot?		✓			
24	Apakah anda merasa hidup anda tidak terkontrol?	✓				
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?		✓			

Sumber: Triutama, (2022)

Penilaian Skor : 26 (kecemasan ringan)

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

KUESIONER GERIATRIC ANXIETY SCALE (GAS)

Nama : Ny. C

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 61 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Alamat : Jl. Irian, Gang 14, RT 16/09.

Hari Ke : 4

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	Keterangan
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat?		✓			
2	Apakah nafas anda pendek?		✓			
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?	✓				
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau di luar diri anda sendiri?	✓				
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?	✓				
6	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?	✓				

7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?	✓				
8	Apakah anda merasa sulit untuk tidur?			✓		
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tidur/tidak nyenyak?			✓		
10	Apakah anda mudah tersinggung?		✓			
11	Apakah anda mudah marah?		✓			
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?		✓			
13	Apakah anda mudah terkejut?		✓			
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu hal yang anda senangi?	✓				
15	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?		✓			
16	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?	✓				
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?	✓				
18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?			✓		
19	Apakah anda tidak bisa mengendalikan rasa cemas anda?		✓			

20	Apakah anda merasa gelisah atau tegang?		✓			
21	Apakah anda merasa lelah?		✓			
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?		✓			
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau kram otot?		✓			
24	Apakah anda merasa hidup anda tidak terkontrol?	✓				
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?		✓			

Sumber: Triutama, (2022)

Penilaian Skor : 21 (kecemasan ringan)

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

KUESIONER GERIATRIC ANXIETY SCALE (GAS)

Nama : Ny. C

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 61 tahun

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Pendidikan Terakhir : SD

Alamat : Jl. Irian, Gang 14, RT 16/09.

Hari Ke : 5

No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	Pernah (1)	Jarang (2)	Sering (3)	Keterangan
1	Apakah anda merasa jantung berdebar kencang dan kuat?		✓			
2	Apakah nafas anda pendek?	✓				
3	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?	✓				
4	Apakah anda merasa seperti hal yang tidak nyata atau di luar diri anda sendiri?	✓				
5	Apakah anda merasa seperti kehilangan kontrol?	✓				
6	Apakah anda merasa takut dihakimi orang lain?	✓				

7	Apakah anda malu/takut dipermalukan?	✓				
8	Apakah anda merasa sulit untuk tidur?		✓			
9	Apakah anda kesulitan untuk tetap tidur/tidak nyenyak?	✓				
10	Apakah anda mudah tersinggung?		✓			
11	Apakah anda mudah marah?	✓				
12	Apakah anda mengalami kesulitan berkonsentrasi?	✓				
13	Apakah anda mudah terkejut?		✓			
14	Apakah anda kurang tertarik dalam melakukan sesuatu hal yang anda senangi?	✓				
15	Apakah anda merasa seperti pusing/bingung?			✓		
16	Apakah anda merasa terpisah atau terisolasi dari orang lain?	✓				
17	Apakah anda sulit untuk duduk diam?	✓				
18	Apakah anda merasa terlalu khawatir?		✓			
19	Apakah anda tidak bisa mengendalikan rasa cemas anda?		✓			

20	Apakah anda merasa gelisah atau tegang?		✓			
21	Apakah anda merasa lelah?		✓			
22	Apakah anda merasa otot-otot tegang?	✓				
23	Apakah anda mengalami sakit punggung, sakit leher, atau kram otot?		✓			
24	Apakah anda merasa hidup anda tidak terkontrol?	✓				
25	Apakah anda merasa sesuatu yang menakutkan akan terjadi?		✓			

Sumber: Triutama, (2022)

Penilaian Skor : 12 (level minimal dari kecemasan)

Nilai 0-18 = level minimal dari kecemasan

Nilai 19-37 = kecemasan ringan

Nilai 38-55 = kecemasan sedang

Nilai 56-75 = kecemasan berat

Lampiran 2

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi *Jacobson*

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi <i>Jacobson</i>	
Definisi	Terapi relaksasi <i>Jacobson</i> merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian sesi kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, menurunkan spasme otot, melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa nyeri, serta membangun energi positif dari emosi energi negatif.
Indikasi	Penderita Hipertensi Mengalami gangguan tidur (insomnia) Memiliki masalah ketegangan otot Mengalami kecemasan (ansietas) Mengalami gangguan system muskuloskeletal atau nyeri sendi
Kontraindikasi	Mengalami keterbatasan gerak Lansia yang mengalami perawatan tirah baring (<i>bed rest</i>) Penyakit jantung berat/akut Gangguan pernafasan seperti asma dan dispnea
Prosedur Kerja	1. Alat dan bahan - Kursi atau Kasur - Bantal - Jam dinding - Lingkungan yang tenang, sunyi, dan nyaman 2. Tahap pra-interaksi - Melakukan verifikasi kebutuhan klien untuk latihan relaksasi otot <i>Jacobson</i>

- b. Mencuci tangan
- c. Menyiapkan peralatan latihan Teknik relaksasi *Jacobson*

3. Tahap orientasi

- a. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik
- b. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu, dan prosedur tindakan pada klien
- c. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum prosedur dilakukan

4. Tahap kerja

- a. Mencuci tangan
- b. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri
- c. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan
- d. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

Gerakan 1: Ditujukan untuk melatih otot tangan



- a) Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
- b) Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
- c) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- d) Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- e) Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- f) Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

Gerakan 2: Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang



Yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relaksan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.

Gerakan 3: Ditujukan untuk melatih otot biseps dan triseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).



- a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- c) Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku Tahan dan kemudian rilekskan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi.

Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks



- a) Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.

- b) Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas.

Gerakan 5: Ditujukan untuk melemaskan otot dahi



- a) Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.
b) Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 6: Bertujuan melemaskan otot mata



- a) Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
b) Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi.

Gerakan 7: Ditujukan melemaskan otot rahang



- a) Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- b) Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi.

Gerakan 8: Bertujuan mengendurkan otot-otot sekitar mulut



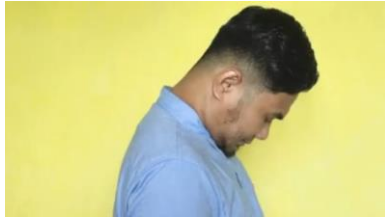
- a) Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- b) Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 9: Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang



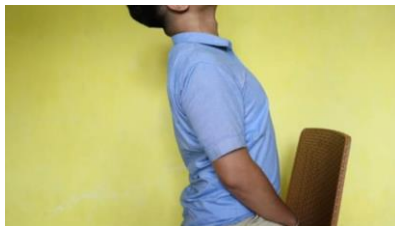
- a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan
- b) Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- c) Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.
- d) Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan



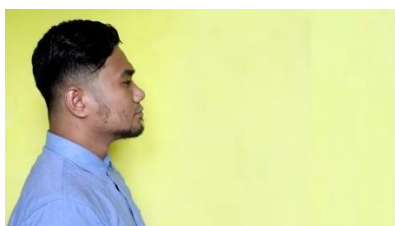
- a) Membawa atau menundukan kepala ke muka
- b) Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
- c) Saat kepala akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- d) Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

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 rileks.
- d) Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.
- e) Saat tubuh akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks.
- f) Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.

Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada



- a) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya
- b) Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut
- c) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
- d) Ulangi sekali lagi, sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- e) Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot otot perut



- a) Tarik nafas kuat perut ke dalam.
- b) Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.
- c) Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.

Gerakan 14-15: Bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis



- a) Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- b) Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangann otot paha pindah ke otot-otot betis.
- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali.
- d) Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali.

- e) Saat kaki hendak kembali ke keadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks.
- e. Bereskan alat
- f. Cuci tangan

5. Tahap terminasi

- a. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien.
- b. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien dan pamit.
- c. Dokumentasi.

Sumber: (Hipertensi, n.d.)

Lampiran 3

SURAT PERIZINAN

Tegal, 24 April 2025

 **POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA**
The True Vocational Campus

Nomor : 017.03/KBD.PHB/IV/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada Yth :
Ka. Dinas Kesehatan Kota Tegal
Di
Tempat

Dengan hormat,
Sehubungan dengan dilaksanakan Karya Tulis Ilmiah (KTI) di program Studi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal, dengan ini kami mengajukan permohonan pengambilan data untuk mahasiswa kami yaitu :

NAMA : Amanda Silvia Crismadhani
NIM : 22130009
SEMESTER : VI (ENAM)
JUDUL : IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI JACOBSON DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI.
DATA YANG DIAMBIL : DATA PERKEMBANGAN PASIEN

Demikian surat permohonan ini kami ajukan, mohon kiranya dapat dibantu bagi mahasiswa yang bersangkutan dalam melaksanakan kegiatan ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Ka. Prodi Diploma III Keperawatan

Dr. Nani Henda Nardandika, M. Kep
NIPY. 00.070.452

Tembusan:
1. Ka. Puskesmas Tegal Timur
2. Mahasiswa
3. Arsip

 Jl. Mataram No. 9 Kota Tegal 52144 Jawa Tengah, Indonesia.
(0283)352000
(0283)352000

 keperawatan@politeknikharapanbersama.ac.id
 politeknikharapanbersama.ac.id

BALASAN SURAT PERIZINAN DARI DINAS KESEHATAN



PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS KESEHATAN

Jl. Proklamasi No. 16 Tegal 52111 Telp./ Fax, (0283)353351
Email : dinkeskotategal@yahoo.co.id / dinkeskotategal@depkes.go.id

Tegal, 29 April 2025

Nomor : 400.14.5-4 / 308 . A
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Yth. Ka.Prodi Diploma III Keperawatan

di

Tempat

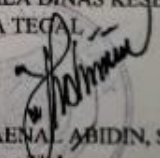
Menindaklanjuti surat dari Politeknik Harapan Bersama Prodi D III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Nomor 017.03/KBD.PHB/IV/2025 Tanggal 24/04/2025 Perihal Permohonan Ijin Penelitian atas nama ;

Nama : Amanda Silvia Crismadhani
NIM : 22130009
Program Studi : DIII Keperawatan
Judul : Implementasi Terapi Relaksasi Jacobson Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi

Pada dasarnya kami memberikan ijin selama masih dalam koridor keilmuan dan sesuai kaidah penelitian yang berlaku.

Demikian untuk menjadi perhatian, disampaikan terima kasih.

KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA TEGAL


M. ZAENAL ABIDIN, S.KM.,MM
Pembina III
NIP. 19680514 198801 1 001

Tembusan :

1. Kepala Puskesmas Tegal Timur
2. Arsip

Lampiran 4

FOTO DOKUMENTASI

Lampiran 5

INFORMED CONSENT**INFORMED CONSENT****(Persetujuan Menjadi Responden)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (Inisial) : Ny. C

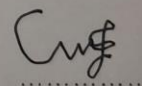
Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 61 Tahun

Setelah mendapatkan penjelasan secara rinci tentang studi kasus dengan judul "Implementasi Terapi Relaksasi *Jacobson* Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi", saya memahami tujuan dan manfaat dari studi kasus ini. Dengan sukarela dan tanpa paksaan, saya bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam studi kasus ini.

Tegal, 6 Mei 2025

Responden


.....

Lampiran 6

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING I

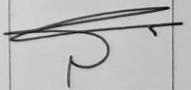
FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING 1

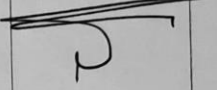
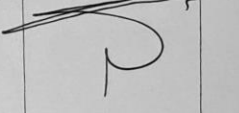
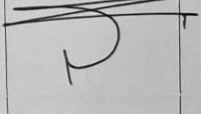
Identitas Mahasiswa:

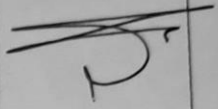
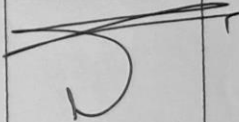
Nama : Amanda Silvia Celsendhani
 NIM : 1713 0005
 Judul TA : Studi kasus implementasi terapi relaksasi Jacobson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi

Identitas Pembimbing 1:

Nama : Hs. Hana Balhjar, S.Kep., M.Kep
 NIDN : 0625129601

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 1
	Menyusun paper TA	
	Kompleksi BAB I - Penyusunan kerangka - Menyusun rumusan + tujuan	
	- bimbingan - revisi rumusan masalah - revisi bab 2 - Benar paragraf (di-tab)	
16/04 2025	- Rumusan masalah revisi - * sumber - 00	
17/04 2025	- merambai par dan pathway, perata - revisi kerangka konsep - revisi 00	

21/04 2025	- melengkapi definisi operasional - melengkapi instrumen kasus - membenarkan nomor halaman - pathway diperbesar menjadi 1 halaman	
23/04 2025	Acc proposal	
21/05 2025	- menambahkan yg masih kosong - diperbaiki lagi (bagian daftar setelah Bab 5)	
26/05 2025	- ⊕ mmse, index barthel, index katz - bikin pembahasan	
2/06 2025	- pembahasan dilengkapi (hasil penelitian, penelitian sebelumnya, teori yg mendukung, issue, asumsi peneliti) - melengkapi kesimpulan dan saran	

9/06 2025	- landscape analisa data - evaluasi - merencanakan penulisan - melanjutkan saran - menambahkan asumsi - membenarkan abstrak	
11/06 2025	- Menambahkan dokumentasi dan informed consent.	
17/06 2025	- Menambahkan Asumsi	
18/06 2025	- ACC KTI BAB 1-5	

Lampiran 7

FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR PEMBIMBING II**FORM BIMBINGAN TUGAS AKHIR****Pembimbing 2**

Identitas Mahasiswa:

Nama : Amanda Silvia Crismadhani

NIM : 22130009

Judul TA : Implementasi terapi relaksasi
Jacobson dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi

Identitas Pembimbing 2:

Nama : Bdn. Nora Rahmanidar, S.SiT, M.Keb.

NIDN : 0613118506

Hari/Tgl	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing 2
17/04 2025	- meretasi kelangka konsep - " Definisi operasional - danurnal uji	
16/04 2025	- merapikan penulisan - menambahkan materi yg masih kosong	
21/04	- membenarkan DO - menambahkan daftar pustaka - Hasil ukur DO	
23/4/25	ACC	

17/06 2025	- memperbaiki format penulisan (BAB IV & V) Revisi sesuai saran	f
18/6/25	Bab IV & V Revisi sesuai saran	f
19/6/2025	Acc BAB 1 - 5 Siapkan sidang semoga berhasil & sukses -- Amin	f

Catatan :

.....

.....

.....

.....

.....

Lampiran 8

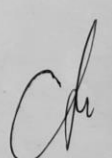
LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Amanda Silvia C
NIM : 2213 0009
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tim Riset Dosen / Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi Pelaksasi Jacobson
Tanggal Sidang TA : 4 Juli 2015
Ketua / Penguji 1/ Penguji 2*) : Ns. Conda Andoko, M. Ke.

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Perbaiki Erunttutan paragraf di Latar belakang	 Ace 4 Juli 2015	
2.	Perbaiki Judul		
3.	Perbaiki Erunttutan Eklusi		
4.	Perbaiki definisi operasional		

Tegal, 4 Juli 2015

Mahasiswa,


 (...Amanda Silvia C...)
 NIM. 2213 0009

*Coret salah satu

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK/.....

Nama Mahasiswa : Amanda Silvia C.
NIM : 22130009
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tim Riset Dosen /Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implan untuk trauma mandibula Jacobson
Tanggal Sidang TA : 4/7-2025
Ketua/ Penguji 1/ Penguji 2*) : Ukahl Lahiru

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI	
1	latar belakang tambahan alasan anda mengambil judul perbaikan tindakan masalah tujuan penelitian	18/7 2025 Ketik sesuai Survei	✓	
2	implan untuk trauma mandibula	KCB		
3	penelitian sitedi diperbaiki			
	SDA mendasari tindakan survey 2 to			

Tegal, 4 Juli 2025

Mahasiswa,

(Amanda Silvia C.....)

NIM. 22130009

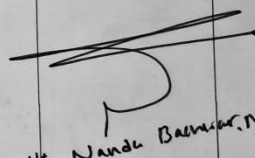
*Coret salah satu

Lampiran 11: Form Revisi Naskah Tugas Akhir



LEMBAR REVISI UJIAN TUGAS AKHIR (TA)
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGALTAHUN
AKADEMIK 2024/2025

Nama Mahasiswa : Amanda Silvia Chandra
NIM : 22130009
Jenis Tugas Akhir : KTI/ Tm Riset Dosen / Publikasi*
Judul Tugas Akhir : Implementasi Riasan Jacobson dalam perawatan
Tinjauan Keperawatan
Tanggal Sidang TA : 4 Juli 2025
Ketua/ Penguji 1/ Penguji 2*) : Ns. Nanda Bachrar M. Kp

NO.	REVISI	TANGGAL REVISI	TANDA TANGAN PENGUJI
1.	Pertahankan semua matriks	1 Agustus 2025	 Ns. Nanda Bachrar M. Kp
2.	Sesuaikan latar belakang		
3.	Perbaiki format pengutipan Tertentu Skoring dan Penelitian		

Tegal, 4 Juli 2025

Mahasiswa,


(Amanda Silvia C)
NIM. 22130009

*Coret salah satu