

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS ILMU KESEHATAN

S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

Nomor : 240/401/SM/AK/D/II/2026 Ciamis, 6 Februari 2026
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Panti Werdha Welas Asih Tasikmalaya
di Tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.,

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Penelitian dalam rangka penulisan Skripsi bagi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk melaksanakan kegiatan Penelitian di Instansi/Wilayah Kerja yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Siti Rohimah
NPM : 1420124112
Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Autogenik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penderita Hipertensi Di Panti Werdha Tasikmalaya

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum' Wr. Wb.

Dekan



Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.
NIK. 11.3112770275

Lampiran 2 Inform Consent



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul “Pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi di panti werdha tasikmalaya” (Menyatakan **setuju/tidak setuju***) di ikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu – waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Tasikmalaya, 2025

()

Lampiran 1 Inform Consent

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

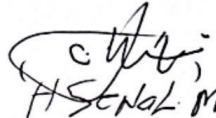
Nama : H Zenal M

Umur : 72 thn

Jenis Kelamin : laki - laki

Setelah mendapat keterangan serta mengetahui manfaat dan tujuan penelitian yang berjudul "Pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi di panti werdha tasikmalaya" (Menyatakan setuju/tidak setuju*) di ikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu – waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Tasikmalaya, 2025


H. Zenal M.

Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Autogenik

	Standar Operasional Prosedur Relaksasi Autogenik
Pengertian	Relaksasi Autogenik adalah relaksasi yang bersumber dari diri sendiri berupa kata kata / kalimat pendek ataupun pikiran yang bisa membuat pikiran tenang
Tujuan	1. Memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress, khususnya stress ringan/sedang 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan
Prosedur	Persiapan pasien/klien: 1. Beritahu klien 2. Atur posisi dalam posisi duduk atau berbaring Persiapan Alat : 1. Kursi 2. Matras 3. Tensimeter 4. Stetoskop 5. Speker 6. Musik klasik Lingkungan : Atur lingkungan senyaman dan setenang mungkin agar pasien/klien mudah berkonsentrasi Pelaksanaan : 1. Latihan ini diawali dengan : a. Mengukur tekanan darah untuk mengetahui tekanan darah pasien sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenic b. Mengatur posisi pasien dengan nyaman c. Memejamkan mata dan mensugesti beban ataupun berat terhadap kedua kaki lalu merasakan ringan perlahan d. Tarik napas dalam lalu hembuskan napas dan ucapkan "Tubuh saya sehat,tubuh saya kuat" e. Masih memejamkan mata, serta memberikan sugesti pada kedua lengan terasa berat kemudian merasa ringan perlahan f. Menarik napas dalam lalu hembuskan napas dengan mengucap "Tubuh saya sehat, tubuh saya kuat" diulangi sejumlah 3 kali g. Mata masih pada kondisi terpejam dan merasa berat pada bagian kedua pundaknya, lalu merasa ringan perlahan h. Membuka mata secara perlahan – lahan i. Mengukur tekanan darah Kembali sesudah dilaksanakan intervensi guna memahami perubahan tekanan darah klien. j. Melakukan pendokumentasian hasil tekanan darah sebelum maupun sesudah dilaksanakan intervensi relaksasi <i>autogenik</i>

Indikator Pencapaian	Respon verbal : 1. Klien mengatakan rileks 2. Klien mengatakan ketegangan berkurang 3. Klien mengatakan sudah merasa nyaman Respon non verbal : 1. Klien tampak tenang 2. Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang 3. Klien dapat melanjutkan aktivitasnya kembali 4. Tanda-tanda vital dalam batas normal
----------------------	--

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemeriksaan Tekanan Darah

	Standar Operasional Prosedur Pemeriksaan Tekanan Darah
Pengertian	pemeriksaan tekanan darah menggunakan tensimeter dengan melalui permukaan dinding arteri. Sehingga dapat menghasilkan tekanan darah <i>sistole</i> dan tekanan darah <i>diastolic</i> .
Tujuan	Untuk mengetahui sistem kardiovaskuler dengan menentukan tekanan darah pada seseorang.
Peralatan	1. Alat <i>sphygmomanometer</i> 2. Stetoskop 3. Buku catatan 4. <i>Ballpoint</i>
Prosedur Kerja	1. Jelaskan pada pasien tindakan yang akan dilakukan 2. Siapkan peralatan, lalu dekatkan dengan pasien 3. Cuci tangan terlebih dahulu 4. Pasang sarung tangan bersih 5. Anjurkan kepada klien untuk menggulung baju lengan ke atas 6. Manset tensimeter dipasang pada lengan atas dengan pipa karet nya berada disisi luar lengan. 7. Anjurkan klien untuk rileks sebelum dilakukan Tindakan 8. Denyut <i>arteri brachialis</i> diraba, lalu tempatkan stetoskop pada daerah tersebut. 9. Sekrup balon karet ditutup, pengunci air raksa dibuka, selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan air raksa didalam pipa gelas naik

Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 6 Lembar Konsultasi



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS GALUH CIAMIS

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Siti Rohimah
 Pembimbing I : Dr. Tita Rohita, S.Kep.,Ners., M.M., M.Kep
 Judul : pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi di panti werdha tasikmalaya

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
1.	Jumat, 05-12-2025	ACC Judul	
2.	Selasa, 09-12-2025	Bab 1 sudah jelas MSKSnya, tambahkan jurnal yang memperkuat bahwa teknik relaksasi autogenic terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ini efektif dan penderita tidak sedang mengkonsumsi obat medis.. lanjut bab 2-3	
3.	Selasa, 16-12-2025	1. Bab 3 analisa bivariat rumusnya seperti apa? 2. Tambahkan konsul judul sebagai bimbingan ke 1	
4.	Kamis, 25-12-2025	ACC	
5.	Rabu, 4-03-2026	1. Di hasil 57% narasi nya sebagian besar janagn paling banyak/ mayoritas, 50% adalah sebagian 2.Pembahasan pakai kaidah FTO, Fakta sampaiakna hasil, Kemudian T teori dukung hasil sesuai dengan teori atau hasil penelitian lainnya, O opini tutup dengan pendapat penulis terkait hasil 3. ACC	



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH CIAMIS**

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Siti Rohimah
 Pembimbing I : Gita Cahyani, S. Tr.Kep., Ners., M.Tr.Kep
 Judul : pengaruh relaksasi autogenic terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi di panti werdha tasikmalaya

No	Hari/Tanggal	Saran	Paraf
1	Kamis, 18-12-2025	1. Bab 1 kata Di tidak boleh dicantumkan di awal kalimat atau pun paragraf, parafrase lagi 2. Tambahkan juga prevalensi atau jumlah penderita hipertensi di panti werdha tasikmalaya. Di awal kalimat tidak boleh menggunakan kata penghubung (di, untuk) parafrase lagi 3. Perbaiki penulisan sumber, jika diawal kalimat ditulis contohnya AIPNI (2025). Di tujuan khusus untuk mengetahui di ubah menjadi mengabalisis.. 4. Bab 2 atur lagi cara penulisannya atau margin nya. Durasinya berapa lama untuk melakukan teknik relaksasi ? Paparkan hasil penelitian sebelumnya tentang relaksasi autogenik. Atur lagi alignment nya dan harus rata kanan kiri 5. Bab 3 ubah jumlah populasi dan sampelnya, dibagian bivariat tambahkan uji normalitas	
2.	Sabtu, 27-12-2025	ACC	
3.	Rabu, 04-03-2026	1. Bab 4 bagian pembahasan tidak boleh menjelaskan teori di poin-poin tapi harus langsung berupa narasi, dan diawal paragraf tidak boleh menggunakan kata penghubung "selain" tapi langsung mekanisme 2. Buat abstrak. Di abstrak perbaiki penulisan dan kata disimpulkan menjadi kesimpulan 4. ACC	

Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Penelitian

Sebelum Intervensi Relaksasi Autogenik

Responden	sistolik	Diastolik	Tingkat
R1	150	101	Hipertensi Ringan
R2	146	88	Hipertensi sistolik perbatasan
R3	156	100	Hipertensi Ringan
R4	142	100	Hipertensi Ringan
R5	144	95	Hipertensi Perbatasan
R6	145	91	Hipertensi Perbatasan
R7	161	101	Hipertensi Ringan
R8	181	110	Hipertensi Berat
R9	161	102	Hipertensi Ringan
R10	141	92	Hipertensi Perbatasan
R11	152	97	Hipertensi Ringan
R12	155	96	Hipertensi Ringan
R13	151	96	Hipertensi Ringan
R14	162	101	Hipertensi Ringan
R15	156	95	Hipertensi Ringan
R16	145	92	Hipertensi Perbatasan
R17	150	94	Hipertensi Perbatasan
R18	166	108	Hipertensi Ringan
R19	155	100	Hipertensi Ringan
R20	150	94	Hipertensi Perbatasan
R21	183	110	Hipertensi Berat
R22	150	94	Hipertensi Perbatasan
R23	158	102	Hipertensi Ringan
R24	150	86	Hipertensi sistolik perbatasan
R25	181	106	Hipertensi Berat
R26	160	100	Hipertensi Ringan
R27	162	104	Hipertensi Ringan
R28	158	100	Hipertensi Ringan

1 normal : <140/<90

3 -hipertensi ringan : 140-80/90- 105

2 -hipertensi perbatasan : 140-160/90- 95

4 -hipertensi sedang dan berat >180/>105

5 -hipertensi sistolik terisolasi: >140/<90

Hipertensi sistolik perbatasan :

6 140- 160/<90

Sebelum Intervensi Relaksasi Autogenik

Responden	sistolik	Diastolik	Tingkat
R1	142	92	Hipertensi Perbatasan
R2	135	88	Normal
R3	144	90	Hipertensi Perbatasan
R4	140	94	Hipertensi Perbatasan
R5	134	85	Normal
R6	135	85	Normal
R7	154	98	Hipertensi Ringan
R8	165	100	Hipertensi Ringan
R9	146	95	Hipertensi Perbatasan
R10	130	86	Normal
R11	142	94	Hipertensi Perbatasan
R12	144	94	Hipertensi Perbatasan
R13	146	95	Hipertensi Perbatasan
R14	153	95	Hipertensi Ringan
R15	143	93	Hipertensi Perbatasan
R16	132	84	Normal
R17	142	90	Hipertensi Perbatasan
R18	150	94	Hipertensi Perbatasan
R19	142	92	Hipertensi Perbatasan
R20	138	85	Normal
R21	165	100	Hipertensi Ringan
R22	138	86	Normal
R23	143	98	Hipertensi Perbatasan
R24	145	86	Hipertensi sistolik perbatasan
R25	160	107	Hipertensi Ringan
R26	148	100	Hipertensi Perbatasan
R27	160	104	Hipertensi Ringan
R28	144	99	Hipertensi Perbatasan

Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Sebelum Intervensi	.349	28	.000	.737	28	.000
Tekanan Darah Sesudah Intervensi	.291	28	.000	.754	28	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Statistics

		Sistolik Sebelum Intervensi	Diastolik Sebelum Intervensi	Sistolik Sesudah Intervensi	Diastolik Sebelum Intervensi
N	Valid	28	28	28	28
	Missing	0	0	0	0
Mean		156.11	98.39	145.00	93.18
Median		155.00	100.00	143.50	94.00
Mode		150	100	142	94
Std. Deviation		11.147	6.094	9.262	6.177
Minimum		141	86	130	84
Maximum		183	110	165	107
Sum		4371	2755	4060	2609

Tekanan Darah Sebelum Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Hipertensi Perbatasan	7	25.0	25.0	25.0
	Hipertensi Ringan	16	57.1	57.1	82.1
	Hipertensi Sedang-Berat	3	10.7	10.7	92.9
	Hipertensi Sistolik Perbatasan	2	7.1	7.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Tekanan Darah Sesudah Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Normal	7	25.0	25.0	25.0
	Hipertensi Perbatasan	14	50.0	50.0	75.0
	Hipertensi Ringan	6	21.4	21.4	96.4
	Hipertensi Sistolik Perbatasan	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistolik Sesudah Intervensi -	Negative Ranks	28 ^a	14.50	406.00
Sistolik Sebelum Intervensi	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	28		
Diastolik Sebelum Intervensi	Negative Ranks	23 ^d	12.96	298.00
- Diastolik Sebelum Intervensi	Positive Ranks	1 ^e	2.00	2.00
	Ties	4 ^f		
	Total	28		

a. Sistolik Sesudah Intervensi < Sistolik Sebelum Intervensi

b. Sistolik Sesudah Intervensi > Sistolik Sebelum Intervensi

c. Sistolik Sesudah Intervensi = Sistolik Sebelum Intervensi

d. Diastolik Sebelum Intervensi < Diastolik Sebelum Intervensi

e. Diastolik Sebelum Intervensi > Diastolik Sebelum Intervensi

f. Diastolik Sebelum Intervensi = Diastolik Sebelum Intervensi

Test Statistics^a

	Sistolik Sesudah Intervensi - Sistolik Sebelum Intervensi	Diastolik Sebelum Intervensi - Diastolik Sebelum Intervensi
Z	-4.627 ^b	-4.235 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	12	42.9	42.9	42.9
	Perempuan	16	57.1	57.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-67	14	50.0	50.0	50.0
	68-74	11	39.3	39.3	89.3
	75-82	3	10.7	10.7	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Lampiran 8 Lembar Hasil Plagiarisme



Page 2 of 78 - Integrity Overview

Submission ID: trn:oid::1:3563635523

12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 11%  Internet sources
- 5%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Siti Rohimah
 Tempat tanggal lahir : Tasikmalaya, 16 November 2002
 Agama : Islam
 Alamat rumah : Madewangi, RT/RW 001/001, Kel. Setiamulya,
 Kec. Tamansari, Kota Tasikmalaya

Riwayat Pendidikan

1. Lulus SDN Negla Sari 2009-2015 Tahun
2. Lulus Mts Al Hidayah Satron 2015-2018 Tahun
3. Lulus MAN 1 Kota Tasikmalaya 2018-2021 Tahun
4. Lulus Universitas BTH D III Tahun 2021- 2024 Keperawatan
5. Tercatat sebagai mahasiswa Tahun 2024 – Sekarang prodi RPL SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Tasikmalaya

Tasikmalaya, 2026

Siti Rohimah