

LAMPIRAN

Lampiran 1

No. Kode :

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN PADA KELOMPOK
PERLAKUAN TERHADAP WANITA USIA SUBUR DENGAN TERAPI
KOMBINASI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Telp/Hp :

Saya telah mendapat penjelasan tujuan dan manfaat pengaruh terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Saya menyatakan (Bersedia/ Tidak Bersedia)* menjadi responden pada penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Metro". Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak merugikan saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Metro, 2021

Penelitian

Responden

Erna Ningsih
NIM : 1715371036

(.....)

**Pilih salah satu*

Lampiran 2

No. Kode :

**FORMULIR LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
KELOMPOK KONTROL PADA WANITA USIA SUBUR DENGAN
MENGKONSUMSI OBAT STANDAR HIPERTENSI RINGAN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

No Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

No. Telp/Hp :

Saya telah mendapat penjelasan tujuan dan manfaat minum obat standar hipertensi ringan untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Saya menyatakan (Bersedia/ Tidak Bersedia)* menjadi responden pada penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur’an dan Relaksasi Otot Progresif Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Metro”. Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak merugikan saya.

Demikian surat persetujuan ini saya buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Metro, 2021

Peneliti

Responden

Erna Ningsih
NIM : 1715371036

(.....)

**Pilih salah satu*

Lampiran 3

No. Kode :

**INSTRUMEN PENELITIAN
PENELITIAN PENGARUH TERAPI KOMBINASI MUROTAL AL-QUR'AN DAN
RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA WANITA USIA
SUBUR DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS METRO**

A. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas respon dan secara benar dan lengkap
2. Pada pertanyaan C dan D pilihlah jawaban dengan memberi tanda ceklis (✓) pada kolom yang telah disediakan
3. Pada option selanjutnya pilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda centang (x) dan isi option sesuai perintah lakukan pengisian sesuai perintah.

B. Identitas Responden

1. Nomor : _____
2. Nama : _____
3. Umur : _____ Tahun
4. Agama : _____
5. BB : _____ kg
6. TB : _____ cm
7. Pendidikan : 1. Tamat SD, SLTP, dan SLTA
2. Tamat D3/PT
8. Pekerjaan Respoden : 1. PNS/Pensiunan PNS
2. POLRI/TNI Pensiunan
3. Pegawai Swasta/Wiraswasta
4. Pedagang
5. Petani
6. Buruh
7. Lain-lain

C. Kuesioner Diagnosis Hipertensi

1. Apakah responden dari melakukan aktifitas berat selama 1 jam terakhir? <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
2. Apakah pernah memeriksakan tekanan darah ? <input type="checkbox"/> Ya Rutin <input type="checkbox"/> Ya Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak
3. Apa hasil pemeriksaan menunjukkan mengalami tekanan darah tinggi ? <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
4. Apakah pernah didiagnosis menderita hipertensi/tekanan darah tinggi oleh dokter ? <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
5. Apakah minum obat anti hipertensi ? <input type="checkbox"/> Ya Rutin <input type="checkbox"/> Tidak Rutin <input type="checkbox"/> Tidak Minum Obat

6. Pengukuran Tekanan Darah

No.	Hari/ Tanggal	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik	Grad Hipertensi		
				Ringan	Sedang	Berat
1						


D. Pertanyaan Penapisan



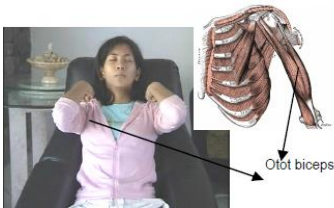
1. Apakah responden saat ini punya riwayat hipertensi sekunder seperti penyakit jantung ? <input type="checkbox"/> Ya → Stop <input type="checkbox"/> Tidak
--




Lampiran 4




No. Kode :



**LANGKAH-LANGKAH
RELAKSASI OTOT PROGRESIF**




No.	Langkah-langkah Relaksasi Progresif	Ya	Tidak
1	Menyapa ibu dengan ramah dan sopan		
2	Memperkenalkan diri kepada klien		
3	Merespon terhadap reaksi klien		
4	Menjaga privasi klien		
5	Menanyakan keluhan yang ibu rasakan		
6	Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan dilakukan		
7	Memberikan kesempatan untuk bertanya		
8	Melakukan informed consent		
9	Melakukan pengukuran tekanan darah setelah ibu beristirahat 5 menit		
Persiapan tempat			
10	Menyiapkan ruangan yang bersih dan rapih, tidak gaduh		
Persiaa alat			
12	Tempat tidur atau kursi dengan sandaran rileks ada penopang bahu dan kaki.		
Waktu Relaksasi Otot Progresif			
13	Relaksasi Otot Progresif dilakukan selama 20 menit		
Langkah-langkah Relaksasi Otot Progresif			
1	<p>Melakukan kebersihan tangan jika secara fisik tangan tampak kotor lakukan hand wash gunakan sabun antiseptic dan keringkan, jika tangan secara fisik tidak kotor</p>  <p>6 LANGKAH CUCI TANGAN</p> <p>1. MENGOSONG KEDUA TELAPAK TANGAN 2. GOSOK PUNGGUNG TANGAN SECARA BERGANTIAN 3. GOSOK SELA-SELA TANGAN 4. PIJUT JARI TANGAN 5. PIJUT TANGAN KANAN KEPALAN KIRI 6. GOSOK DALAM DAN LUAR TANGAN KIRI</p>		

2	Meminta pasien untuk memejamkan mata dengan lembut dan perlahan-lahan		
3	Meminta pasien untuk menarik napas dalam dan menghembuskan napas panjang		
4	<p>Untuk melatih otot tangan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. Pada saat kepala dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan rileks selama 10 detik.</p> 		
5	<p>Gerakan untuk melihat otot tangan bagian belakang, gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p> 		
6	<p>Gerakan untuk melatih otot-otot, biceps, otot biceps adalah otot besar yang terbagi atas pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.</p> 		

7	<p>Gerakan untuk otot-otot bahu, relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga.</p> 		
8	<p>Gerakan untuk otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang, dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dikulitnya keriput.</p> 		
9	<p>Gerakan untuk mengendurkan otot-otot mata diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p> 		
10	<p>Gerakan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga ketegangan disekitar otot-otot rahang.</p>		

			
12	<p>Gerakan ini dilakukan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibir dimonyongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p> 		
13	<p>Gerakan untuk merilekskan otot-otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. Klien dipandu meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekankan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga klien dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p> 		

14	<p>Gerakan untuk melatih otot leher bagian depan. Gerakan ini dilakukan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat dirasakan ketegangan di daerah leher bagian muka</p> 		
15	<p>Gerakan dilakukan dengan cara mengangkat tubuh dari sandara kursi, kemudian punggung di lengkungan, lalu bungsurkan dada sehingga tampak seperti pada gambar. Kondisi tegang dipertahankan 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.</p> 		
16	<p>Gerakan melemaskan otot-otot dada, pada gerakan ini, klien diminta untuk menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, klien dapat bernafas normal dengan lega. Sebagaimana dengan gerakan yang lain, gerakan ini diulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.</p>		

			
15	<p>Gerakan untuk melatih otot-otot perut, gerakan ini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut ke dalam, kemudian menahannya sampai penut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.</p> 		
16	<p>Gerakan melatih otot-otot paha, dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Gerakan ini dilanjutkan dengan mengunci lutut, sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Sebagaimana prosedur relaksasi otot, klien harus menahan posisi tegang selama 10 detik baru setelah itu melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan masing-masing dua kali.</p> 		
17	Cuci tangan kembali dengan 6 langkah efektif di air mengalir		

Keterangan :

Beri tanda (√) pada kolom “YA” jika responden melakukan tindakan dan tanda (x) pada kolom “TIDAK” jika responden tidak melakukan tindakan.

**LEMBAR CHEKLIST
MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN**

✚ Petunjuk Pengisian

Terapi murottal Al-Qur'an diberikan selama 10 hari dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan malam,. Lakukan penilaian dengan mengisi check (√) pada kolom "Ya" jika ibu mendengarkan murottal, namun beri tanda check (√) pada kolom "Tidak" jika ibu tidak mendengarkan murottal.

No.	Hari/Tanggal	Pukul	Waktu mendengarkan murottal	
			Ya	Tidak
01				
02				
03				
04				
05				
06				
77				
88				
99				
110				



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING



Jl. Soekarno – Hatta No. 6 Bandar Lampung
Website : <http://poltekkes-tjk.ac.id> E-mail : direktorat@poltekkes-tjk.ac.id

Nomor : UM.01.01/II.2.5/320.1/2020
Lampiran : -
Perihal : Pengantar Studi Pendahuluan Proposal Penelitian/
Survey Data oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan
Kebidanan Metro An. Linda Anisa dkk.

Yang terhormat,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro
di-

KOTA METRO

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Studi Pendahuluan Proposal Penelitian oleh Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Poltekkes Tanjungpuruning Tahun Akademik 2020/2021, maka dengan ini kami kirimkan Nama-nama Mahasiswa dan Judul Proposal Penelitian untuk melaksanakan Studi Pendahuluan / Survey Data Penelitian sebagai bahan Penyusunan Skripsi Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Metro Politeknik Kesehatan Tanjungpuruning Tahun Akademik 2020/2021 (sebagaimana terlampir).

Demikian, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 18 September 2020

An. Direktur Poltekkes Tanjungpuruning
Ketua Prodi IV Kebidanan Metro,



MARTINI FAIKUS, S.Kep.Ns., M.Sc.
NIP. 196308021990032002

Tembusan disampaikan Kepada Yth:
1. Direktur Poltekkes Tanjungpuruning di Bandar Lampung



PEMERINTAH KOTA METRO
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Imam Bonjol NO. 15 Telp. (0725) 41128, Kode Pos. 34111

REKOMENDASI IZIN RESEARCH/SURVEY/PENGABDIAN/PENELITIAN/KKN/KKL/KKS/PPL
NOMOR : 800 / 73 / B-6 / 2021

- MEMBACA : Surat dari Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Nomor : PP.03.01/I.1/1711/2021, Tanggal : 23 Maret 2021, Perihal Permohonan Izin Penelitian
- MENINGGAT : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014, Tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011, Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
2. Peraturan Daerah Nomor 09 Tahun 2019, tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Metro.
- MEMPERHATIKAN : MAKSUD SURAT TERSEBUT.
- DENGAN INI MEMBERIKAN REKOMENDASI KEPADA
- N a m a : **ERNA NINGSIH**
- NPM : 171537036
- Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
- Alamat : Kubu Perahu, Balik Bukit, Lampung Barat
- Lokasi Penelitian : Puskesmas Metro Pusat
- Jangka waktu : 29 Maret 2021 s.d. 30 April 2021
- Pengikut / Anggota : -
- Penanggung Jawab : Warjedin Aliyanto, SKM., M. Kes
- Tujuan : Mengadakan Penelitian Disertasi dengan Judul : **"PENGARUH TERAPI KOMBINASI MUROTAL AL-QURAN DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA SUBUR DENGAN HIPERTENSI "**.
- Catatan : 1. Setelah selesai mengadakan Research/Survey/Pengabdian/Penelitian/KKN/KKL/KKS/PPL agar melaporkan hasilnya secara tertulis kepada Walikota Metro Cq. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik.
2. Tidak diperkenankan mengadakan kegiatan lain diluar izin yang diberikan dan apabila terjadi penyimpangan maka Izin dicabut.

Dikeluarkan di : Metro
Pada Tanggal : 29 Maret 2021

Plt. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KOTA METRO

Tembusan :

1. Walikota Metro (sebagai laporan)
2. Kapolres Metro
3. Dandim 0411/LT
4. Inspektur Kota Metro
5. Kepala Sat Pol PP Kota Metro
6. Direktur Politeknik Kesehatan Tanjung Karang


DENNY FERDINAN S. RAYA, SH
PEMBINA.
NIP. 196312221994031004



**PEMERINTAH KOTA METRO
DINAS KESEHATAN**

Jalan Jend. Ahmad Yani No. 02 Telp (0725) 44454 Metro Fax (0725) 43531
www.metrokota.go.id



Metro, 31 Maret 2021

Nomor : 074/ ~~1607~~ /D-2/05/2021
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,
Direkur Poltekkes Tanjung Karang
Cq. Ketua Prodi D-IV Kebidanan Metro

di -
Bandar Lampung

Menindak lanjuti surat dari Direktur Poltekkes Tanjung Karang Program Studi D-IV Kebidanan Metro nomor : PP.03.01/L.1/1711/2021, tanggal 23 Maret 2021 perihal permohonan izin penelitian, pada prinsipnya kami memberikan izin tersebut kepada :

Nama : Erna Ningsih
Nim : 171537036
Judul : Pengaruh Terapi Kombinasi Murotal Al-Qura'an dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi

- Catatan :**
1. Selama penelitian berlangsung agar yang bersangkutan tetap menerapkan protokol kesehatan, guna mencegah resiko meluasnya pandemi Covid-19 yang sedang terjadi.
 2. Setelah selesai mengadakan penelitian, agar memberikan hasilnya secara tertulis kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Metro , Cq. Seksi Sumber Daya Manusia Kesehatan.

Demikian, untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

KEPALA DINAS KESEHATAN



drg. Erla Andrianti, MARS.
Pembina Utama Muda
NIP.19650902 199203 2 005

Tembusan Kepada Yth :

1. Kepala Puskesmas Metro Pusat
2. Arsip



DINAS KESEHATAN KOTA METRO
UPTD PUSKESMAS METRO

KECAMATAN METRO PUSAT
JL. Mayjend Ryacudu No.26 Kelurahan Metro Kec. Metro Pusat 34111



Metro, 23 Juni 2021

Nomor : 074/567/D-2/U.1/2021
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada
Yth. Direktur Poltekkes Tanjung Karang
Di
Tanjung Karang

Berdasarkan surat dari Dinas Kesehatan Kota Metro, Nomor :
074/1687/D-2/05/2021 Tanggal 31 Maret 2021 tentang Izin
penelitian dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Erna Ningsih
NIM : 1715371036
Judul : Pengaruh Terapi Kombinasi Murotal Al-Qur'an
dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan
Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur dengan
Hipertensi

Benar telah melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Metro dari
bulan Maret sampai dengan April 2021.

Demikian surat ini kami buat, agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya

KEPALA UPTD PUSKESMAS METRO,


DANIEL S.K.M.M. Kes
Penata / III c

NIP. 197808172003121008

**Rekapitulasi Penelitian Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Puskesmas Metro
Kelompok Kontrol**

NO	KODE RESPONDEN	USIA	SISTOLIK		DIASTOLIK	
			SEBELUM	SESUDAH	SEBELUM	SESUDAH
1	02	42	140	135	100	95
2	04	39	150	145	100	90
3	06	45	150	145	100	95
4	08	46	140	135	90	85
5	10	46	130	120	95	85
6	12	40	140	130	90	85
7	14	45	140	135	80	75
8	16	39	155	150	100	90
9	18	40	130	120	100	95
10	20	47	140	135	90	85
11	22	45	135	125	100	90
12	24	48	150	140	90	85
13	26	49	165	160	95	90
14	28	21	150	145	90	85
15	30	35	170	160	90	85
16	32	30	150	140	90	80
17	34	26	135	130	100	90
18	36	44	150	145	90	85
19	38	47	150	140	90	85
20	40	41	130	125	90	85
21	42	45	140	130	90	85
			144.7619	137.619	93.33333	86.90476

Rekapitulasi Penelitian Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Puskesmas Metro Kelompok Intervensi

NO	KODE RESPONDEN	USIA	SISTOLIK		DIASTOLIK	
			SEBELUM	SESUDAH	SEBELUM	SESUDAH
1	01	45	150	130	100	90
2	03	47	160	140	90	80
3	05	45	140	125	100	90
4	07	23	160	140	80	70
5	09	46	150	135	80	70
6	11	42	170	155	90	80
7	13	48	160	145	100	85
8	15	27	170	160	90	80
9	17	45	140	130	100	90
10	19	44	160	140	100	90
11	21	43	140	120	100	85
12	23	49	160	150	90	80
13	25	45	140	130	100	90
14	27	45	170	155	90	85
15	29	39	140	125	100	90
16	31	49	140	125	100	80
17	33	48	145	130	100	90
18	35	47	160	145	90	80
19	37	46	140	130	100	90
20	39	28	140	125	90	80
21	41	35	170	150	90	80
			153.0952	137.381	94.28571	83.57143

DOKUMETASI

