

Kegiatan	Bulan																			
	Januari				Februari				Maret				April				Mei			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Pengesahan judul dan konfirmasi judul ke pembimbing																				
Penyusunan proposal BAB I. II & III																				
Seminar proposal																				
Revisi proposal																				
Pengurusan izin																				
Pengambilan dan pengumpulan data																				
Analisa data																				
Bimbingan BAB IV, V																				
Ujian sidang KTI																				
Revisi KTI																				
Pengumpulan hasil KTI																				

Lampiran 2 Surat Izin Etik Penelitian

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S. PONOROGO
REGIONAL GENERAL HOSPITALS Dr. HARJONO S. PONOROGO

KETERANGAN LOLOS Uji ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL

“ ETHICAL APPROVAL “

NOMOR : 0054213502221112026040800052 / IV / KEPK/ 2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :
Health Research Ethics Committee RSUD Dr. Harjono S. Ponorogo in the effort to protect the rights and welfare of research subjects of health, has reviewed carefully the protocol entitled :

“Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo “

Peneliti Utama	: DEVIKA DWI RAHMADANI
Nama Program Studi <i>Name of Major</i>	: D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Nama Penguji <i>Name of examine</i>	: 1. dr Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ 2. dr. Riza Mazidu Sholihin, Sp.U 3. Muhammadu Nawa Adi, S.Kom 4. Wahyu Ria Wijayanti, S.Gz 5. Evy Njoman EW, S.Tr.Keb 6. Agus Suryono, S.Kep.Ns.,MM.Kes

Dan telah menyetujui protocol di atas
And approved the above-mentioned protocol.

Ponorogo, 13 April 2026

KETUA
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. HARJONO S.
 KABUPATEN PONOROGO



dr. ANDRI NURDIYANA SARI, Sp.KJ
 NIP. 19791205 200604 2 029



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSUD Dr. HARJONO S
PONOROGO**

Jl. Raya Ponorogo – Pacitan Telp. (0352) 489262. Fax (0352) 485051
www.rsudrharjono.co.id, E-mail drharjono@pdpersi.co.id
PONOROGO KodePos 634416



Kepada:
Yth. Ka. Puskesmas Jambon
Di Tempat

Dengan hormat,

Mohon diperkenankan mahasiswa tersebut :

Nama : DEVIKA DWI RAHMADANI
Jurusan : D3 Keperawatan (Kampus Ponorogo) Poltekkes Kemenkes Malang
Judul Penelitian : *"Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo"*
Kepentingan : Melaksanakan Penelitian

Demikian surat pengantar ini dibuat, sekaligus sebagai bentuk pengawasan untuk kegiatan tersebut.

Ponorogo, 13 April 2026



Ketua KEPK

dr. Andri Nurdyana Sari, Sp.KJ

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN

Jl. Basuki Rahmad Gedung Terpadu Graha Bhakti Praja Lt. 1 dan 2 Ponorogo, Jawa Timur Kode Pos 63418

Telepon 0352-481438 Faximile 0352-484550

Laman dinkes.ponorogo.go.id, Pos-el dinkes@ponorogo.go.id

9 April 2026

Nomor : 400.7/KRP/86/405.09/2026
 Sifat : Biasa/Terbuka
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. Kepala Puskesmas Jambon
 Kabupaten Ponorogo

Menindaklanjuti surat dari Poltekkes Kemenkes Malang Nomor: "PP.06.02/F.XIII. 15.6/223/2026" tanggal 31 Maret 2026 perihal Permohonan Studi Pendahuluan Kegiatan Penelitian, maka bersama ini diberikan Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo sebagai tempat pengambilan izin penelitian kepada mahasiswa berikut

nama	:	Devika Dwi Rahmadani
NIM	:	P17250233033
judul	:	"Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Pukesmas Jambon Kab. Ponorogo"
pelaksana	:	2 (Dua) Bulan (Menyesuaikan Jadwal Puskesmas)

Demikianlah rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya, atas kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
 Kepala Dinas Kesehatan

Dr. Dyah Ayu Puspitaningarti, SKM,M.Kes
 Pembina Utama Muda (IV/c)
 NIP. 197602062002122012

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Puskesmas



PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON

Jemberdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
 Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

Jambon, 21 April 2026

Nomor : 000.9.6.1/KH/242.4/405.09.32/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Penelitian

KEPADA
 Yth. Ketua Prodi D III Keperawatan Ponorogo
 Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
 Di -
PONOROGO
 Dengan Hormat,

Menindak lanjuti Surat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tertanggal : 09 April 2026 Nomor : 400.7/KRP/86/405.09/2026 perihal Surat Ijin Penelitian, maka dengan ini Kami memberikan ijin untuk melakukan penelitian kepada Mhs Prodi D III Keperawatan Ponorogo Kemenkes Malang atas nama:

Nama : Devika Dwi Rahmadani
 Judul : "Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo"
 Pelaksanaan : 2 (Dua) Bulan Menyesuaikan Jadwal Puskesmas


 Kepala Puskesmas Jambon
 Mohamad Burhan Setiawan, S.Kep., Ners
 NIP. 19750418-199603 1

Lampiran 5 Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN PONOROGO
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS JAMBON**

Jl. Merdeka No. 1, Jambon, Ponorogo, Jawa Timur 63456, Telp. 0352-7540164
Laman puskesmas.ponorogo.go.id/jambon, Pos-el : puskesmasjambon17@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NOMOR : 400.7/KH/248.1/405.09.32/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

- | | | |
|------------|---|------------------------------------|
| a. Nama | : | Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners |
| b. NIP | : | 19730418 199603 1 001 |
| c. Jabatan | : | Kepala Puskesmas Jambon |

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :

- | | | |
|----------------|---|---|
| a. Nama | : | Devika Dwi Rahmadani |
| b. Fakultas | : | Program Studi DIII Keperawatan Ponorogo
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |
| c. Jurusan | : | DIII Keperawatan |
| d. Universitas | : | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |

Telah selesai melakukan penelitian di puskesmas jambon Selama 2 (dua) Bulan untuk Memperoleh data dalam rangka penyusunan tugas akhir dengan judul
"Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo"
Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.



Mohamad Budi Setiawan, S.Kep.,Ners
NIP : 19730418 199603 1 001

Lampiran 6 Surat Pengantar Informed Consent

SURAT PENGANTAR

Kepada Yth.

.....

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama / NIM : Devika Dwi Rahmadani / P17250233033

Alamat : Rt 04 / Rw 06, Dsn. Mujing, Ds. Kebondalem, Kec. Tegalombo,
Kab. Pacitan

Telp : 082336620630

Saya adalah mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Ponorogo Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul: **Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kab. Ponorogo**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan penelitian yang sudah dilakukan dan upaya meningkatkan mutu ilmu keperawatan. Kerahasiaan identitas dan informasi yang diberikan akan dijaga. Jika terjadi hal hal yang memberatkan maka anda diperbolehkan mengundurkan diri dari kegiatan penelitian ini dengan menghubungi penulis pada nomor yang tercantum diatas.

Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediaannya menandatangani lembar persetujuan. Atas kesediaan dan kerjasamanya dalam karya tulis ilmiah (Deskriptif) ini, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

Devika Dwi Rahmadani

Lampiran 7 Lembar Persetujuan

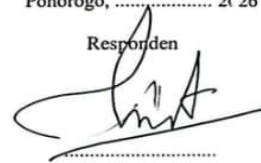
LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi reponden untuk bekerjasama dalam karya tulis ilmiah yang berjudul **"GAMBARAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON"**

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 2026

Responden



LEMBAR PERSETUJUAN
(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia menjadi reponden untuk bekerjasama dalam karya tulis ilmiah yang berjudul **"GAMBARAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAMBON"**

Setelah membaca dan memahami surat pengantar persetujuan maka saya menyatakan bersedia bekerjasama dalam kegiatan ini. Saya menyadari bahwa data yang dihasilkan merupakan rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan karya tulis dan pengembangan ilmu keperawatan. Saya juga memahami bahwa kegiatan-kegiatan ini akan memberikan manfaat pada peningkatan pelayanan keperawatan.

Ponorogo, 2026

Responden

Suziah

.....

Lampiran 8 Kuesioner HARS

Kuesioner Skala HARS (Hamilton anxiety rating scale)

A. Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Pendidikan :
4. Jenis Kelamin :
5. Pekerjaan :
6. Tekanan Darah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Dengarkan dengan seksama sebelum menjawab pertanyaan.
2. Beri tanda (✓) pada kolom jawaban yang dipilih.

No	Gejala Kecemasan	0	1	2	3	4
1	Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>) ☐ Firasat buruk ☐ Mudah tersinggung ☐ Takut akan pikiran sendiri ☐ Cemas					
2	Ketegangan ☐ Merasa tegang ☐ Lesu ☐ Mudah terkejut ☐ Tidak dapat istirahat dengan tenang ☐ Mudah menangis ☐ Gemetar ☐ Gelisah					
3	Ketakutan ☐ Pada gelap ☐ Ditinggal sendiri ☐ Pada orang asing ☐ Pada kerumunan banyak orang ☐ Pada keramaian lalu lintas ☐ Pada Binatang besar					
4	Gangguan tidur ☐ Sukar memulai tidur ☐ Terbangun di malam hari					

	☐ Mimpi buruk ☐ Tidur tidak nyenyak ☐ Bangun dengan lesu ☐ Banyak bermimpi ☐ Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan ☐ Daya ingat buruk ☐ Sulit berkonsentrasi ☐ Daya ingat menurun					
6	Perasaan depresi ☐ Kehilangan minat ☐ Sedih ☐ Berkurangnya kesukaan pada hobi ☐ Perasaan berubah ubah ☐ Bangun dini hari					
7	Gejala somatic (otot-otot) ☐ Nyeri otot ☐ Kaku ☐ Kedutan otot ☐ Gigi gemertak ☐ Suara tak stabil					
8	Gejala sensorik ☐ Telinga berdengung ☐ Penglihatan kabur ☐ Muka merah dan pucat ☐ Merasa lemah ☐ Perasaan ditusuk tusuk					
9	Gejala kardiovaskuler ☐ Denyut nadi cepat ☐ Berdebar debar ☐ Nyeri dada ☐ Rasa lemah seperti mau pingsan ☐ Denyut nadi mengeras ☐ Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	Gejalapernafasan ☐ Rasa tertekan di dada ☐ Perasaan tercekik ☐ Merasa nafas pendek/sesak ☐ Sering menarik nafas Panjang					
11	Gejala gastrointestinal ☐ Sulit menelan Mual ☐ Muntah ☐ Perut terasa penuh dan kembung ☐ Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan					

	☐ Perut melilit ☐ Gangguan pencernaan ☐ Perasaan terbakar diperut ☐ Buang air besar lembek ☐ Konstipasi ☐ Kehilangan berat badan					
12	Gejala urigenitalia ☐ Sering kencing ☐ Tidak dapat menahan kencing ☐ Tidak datang bulan ☐ Darah haid berlebihan ☐ Darah haid amat sedikit ☐ Masa haid berkepanjangan ☐ Masa haid amat pendek ☐ Haid beberapa kali sebulan ☐ Menjadi dingin ☐ Ejakulasi dini ☐ Ereksi lemah ☐ Ereksi hilang ☐ Impotensi					
13	Gejala otonom ☐ Mulut kering ☐ Muka merah ☐ Mudah berkeringat ☐ Sakit kepala ☐ Bulu roma berdiri ☐ Kepala terasa berat ☐ Kepala terasa sakit					
14	Tingkah laku (sikap) pada s ☐ Gelisah ☐ Tidak tenang ☐ Mengerutkan dahi ☐ Muka tegang ☐ Nafas pendek dan cepat ☐ Muka merah ☐ Jari gemetar ☐ Otot tegang/mengeras					
Total Skor						

Lampiran 9 SOP Relaksasi Benson

No		Keterangan
1.	Pengertian	Teknik Relaksasi benson adalah teknik pernapasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan katakata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan
2.	Tujuan	Menurunkan atau mengurangi nyeri, mengendalikan ketegangan otot, dan juga mengendalikan pernapasan
3.	Waktu	Waktu yang tepat dalam pelaksanaan yaitu pagi hari dan malam sebelum tidur dilakukan 2x sehari selama 10-15 menit
4.	Persiapan	Persiapan klien 1. Identifikasi tingkat nyeri klien 2. Kaji kesiapan klien dan perasaan klien 3. Berikan penjelasan tentang terapi Benson 4. Minta klien mempersiapkan kata-kata yang diyakini. contoh: kalimat istigfar (Astagfirullahaladzim) Persiapan lingkungan 1. Ciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar klien
5.	Peralatan	1. Pengukur waktu 2. Catatan observasi klien 3. Pena dan buku Catatan Kecil
6.	Tahap Orientasi	1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur 3. Menjaga privasi klien
7.	Tahap Kerja	1. Posisikan klien pada posisi duduk paling nyaman 2. Intrusikan klien memejamkan mata 3. Intruksikan klien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari kaki samapai dengan otot wajah dan rasakan rileks 4. Intruksikan klien agar menarik nafas dalam lewat hidung tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih 5. Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan 6. Lakukan selama kurang lebih 10-15 menit 7. Intruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan menutup mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan
8.	Tahap Terminasi	1. Evaluasi perasaan pasien 2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya 3. Akhiri dengan salam
9.	Dokumentasi	Dokumentasi Catat hasil observasi di dalam catatan perkembangan pasien

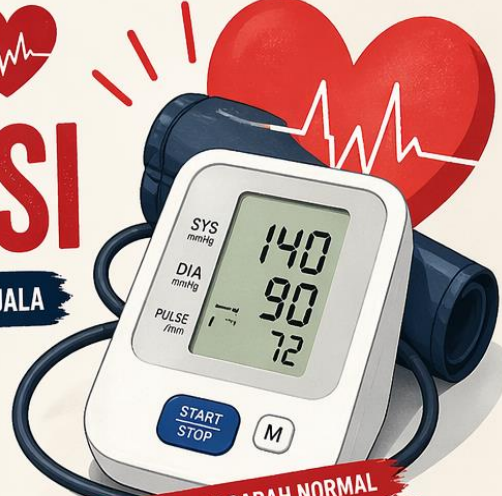
Sumber : (Latifah, M, 2023)

Lampiran 10 Poster Hipertensi

WASPADA HIPERTENSI

SILENT KILLER YANG MENGANCAM TANPA GEJALA

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah meningkat di atas normal secara menetap. Jika tidak dikendalikan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan kebutaan.



TEKANAN DARAH NORMAL
 $< 120/80$ mmHg
HIPERTENSI
 $\geq 140/90$ mmHg

FAKTOR RISIKO HIPERTENSI

 RIWAYAT KELUARGA	 KONSUMSI GARAM BERLEBIH	 KURANG AKTIVITAS FISIK	 KEGEMUKAN
 MEROKOK	 KONSUMSI ALKOHOL	 STRES	 USIA > 50 TAHUN

GEJALA YANG MUNGKIN TERJADI

-  Sakit kepala, terutama di bagian belakang
-  Pusing atau terasa berkunang-kunang
-  Mudah lelah
-  Nyeri dada
-  Mimisan
-  Penglihatan kabur

INGAT!
 Hipertensi sering tidak bergejala. Periksa tekanan darah secara rutin!

CEGAH HIPERTENSI DENGAN GAYA HIDUP SEHAT

 KONSUMSI MAKANAN SEHAT Perbanyak sayur & buah, kurangi garam, gula, dan lemak jenuh.	 AKTIVITAS FISIK TERATUR Olahraga minimal 30 menit setiap hari.	 JAGA BERAT BADAN IDEAL Pertahankan berat badan normal sesuai tinggi badan.	 BERHENTI MEROKOK DAN BATASI ALKOHOL	 KELOLA STRES DENGAN BAIK Istirahat cukup, relaksasi, dan berpikir positif.
---	---	---	--	---



**KENALI ANGKANYA
KENDALIKAN TEKanan DARAH
JAGA JANTUNG, JAGA HIDUP!**



PERIKSA TEKanan DARAH SECARA RUTIN!
**CEGAH SEKARANG,
HIDUP LEBIH SEHAT DI MASA DEPAN.**

 Hipertensi dapat dicegah, dikendalikan, dan diobati. Semakin dini diketahui, semakin besar peluang hidup sehat lebih lama.

*Sehat Hari Ini,
Bahagia Selamanya!*

Lampiran 11 Poster Ansietas

ANSIETAS

BUKAN KELEMAHAN, TAPI KONDISI YANG BISA DIATASI.

Ansietas adalah perasaan cemas atau khawatir berlebihan yang dapat mengganggu pikiran, perasaan, dan aktivitas sehari-hari. Setiap orang bisa mengalaminya, tetapi dapat dikelola dengan cara yang tepat.

INGAT!
Merasa cemas itu wajar. Yang penting adalah bagaimana kita mengelola dan mencari bantuan saat dibutuhkan.

GEJALA ANSIETAS

Cemas berlebihan	Jantung berdebar	Sulit berkonsentrasi	Tegang pada otot
Mudah lelah	Gangguan pencernaan	Sulit tidur	Merasa khawatir akan hal buruk yang belum tentu terjadi

PENYEBAB ANSIETAS

- Stres berkepanjangan
- Tekanan pekerjaan, sekolah, atau keuangan
- Masalah hubungan sosial atau keluarga
- Pengalaman traumatis
- Faktor genetik dan kimia otak

CARA MENGELOLA ANSIETAS

Tarik napas dalam dan latihan relaksasi	Olahraga teratur	Tuliskan perasaan atau jurnal	Lakukan aktivitas yang kamu nikmati	Bicarakan dengan orang yang dipercaya	Batasi informasi negatif dan media sosial
---	------------------	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---

KAPAN HARUS Mencari BANTUAN PROFESIONAL?

- ✓ Cemas berlangsung terus-menerus dan sulit dikendalikan
- ✓ Mengganggu aktivitas sehari-hari (sekolah, kerja, hubungan sosial)
- ✓ Sulit tidur atau sering mengalami gangguan fisik
- ✓ Pikiran negatif berlebihan atau muncul keinginan menyakiti diri

KAMU TIDAK SENDIRI.
Mencari bantuan adalah **LANGKAH BERANI** MENUJU HIDUP YANG LEBIH BAIK.

JAGA KESEHATAN MENTAL DENGAN GAYA HIDUP SEHAT

KONSUMSI MAKANAN SEHAT Perbanyak sayur, buah, protein, dan minum air yang cukup.	TIDUR CUKUP Tidur berkualitas 7-8 jam setiap malam.	KELOLA STRES DENGAN BAIK Luangkan waktu untuk diri sendiri.	HINDARI ROKOK, ALKOHOL, DAN NAPZA Zat-zat ini dapat memperburuk gejala ansietas.	JALIN HUBUNGAN POSITIF Dukungan sosial membuat kita lebih kuat.	TERKENA SINAR MATAHARI Berjemur pagi hari dapat meningkatkan mood dan energi.
--	---	---	--	---	---

SEHAT MENTAL, HIDUP LEBIH BERMAKNA!

Berikan waktu untuk diri sendiri, karena kamu berharga.

JANGAN RAGU UNTUK Mencari BANTUAN. KAMU BERTAMBAH. KAMU BERARTI.

Lampiran 12 Poster Relaksasi Benson

TAHAP KERJA

TEKNIK RELAKSASI BENSON

Tenangkan tubuh, fokus pada napas dan kata yang diyakini.
Rilekskan diri, sehatkan jiwa.

- 1** Posisikan klien pada posisi duduk paling nyaman

Duduk tegak namun rileks, punggung disandarkan, tangan di atas paha, kaki menapak di lantai.



Contoh Posisi:

 - Duduk di kursi atau sofa
 - Punggung tegak
 - Tangan rileks di atas paha
 - Bahu rileks
 - Kaki menapak di lantai
- 2** Intruksikan klien memejamkan mata

Pejamkan mata dengan nyaman agar dapat lebih fokus dan tenang.


- 3** Intruksikan klien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks

Sadari setiap bagian tubuh dan rasakan ketegangan berkurang, mulai dari kaki hingga wajah.



Rasakan rileks di setiap bagian tubuh.
- 4** Intruksikan klien agar menarik nafas dalam lewat hidung tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan doa atau kata yang sudah dipilih

Tarik napas dalam... tahan... hembuskan perlahan sambil mengucapkan kata yang diyakini.


- 5** Instruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap fokus pada nafas dalam dan doa atau kata-kata yang diucapkan

Biarkan pikiran lain lewat, kembalikan fokus pada napas dan kata yang dipilih.


- 6** Lakukan selama kurang lebih 10-15 menit

Lakukan secara konsisten agar mendapatkan manfaat yang optimal.


- 7** Intruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan menutup mata selama 2 menit dan membukanya secara perlahan

Akhiri dengan perlahan agar tubuh kembali siap beraktivitas.



♥ Relaksasi rutin, hidup lebih tenang dan sehat. ♥

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 14 Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Devika Dwi Rahmadani

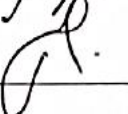
NIM : P17250233033

Dosen Pembimbing : Heru Wiratmoko, S.Kp., M.Kep

Judul KTI : Gambaran Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan
Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas
Jambon Kabupaten Ponorogo

No	Tanggal	BAB	Rekomendasi Pembimbing	Tanda Tangan
1.	Kamis, 01/01/2026		1. Pengajuan judul 2. Acc judul 3. Lanjut penyusunan BAB I	
2.	Jumat, 02/01/2026	I	1. Penjelasan penyusunan BAB I 2. Bimbingan latar belakang (introduction, justifikasi, kronologi, dan solusi)	
3.	Jumat, 02/01/2026	II	1. Penjelasan penyusunan BAB II 2. Bimbingan konsep penyakit, konsep kecemasan	
4.	Sabtu, 02/01/2026	I	1. Bimbingan latar belakang (menambahkan bagian kronologi kecemasan “peningkatan kadar adrenalin” menyebabkan hipertensi) 2. Menambahkan tujuan utama dan tujuan khusus.	
5.	Sabtu, 02/01/2026	II	1. Bimbingan BAB II (menambahkan konsep edukasi) 2. Lanjut penyusunan BAB III	
6.	Senin, 05/01/2026	I	1. Membenahi tujuan umum dan khusus	
7.	Senin, 05/01/2026	II	1. Menambahkan konsep terapi relaksasi benson 2. Merapikan tulisan (spasi, rata tengah) 3. Melakukan sitasi pada halaman yang belum disitasi	
8.	Senin , 05/01/2026	III	1. Melengkapi BAB III yang masih kosong	

			2. Memperbaiki definisi operasional (dibuat bagan) 3. Lanjut penyusunan lampiran	
9.	Selasa, 06/01/2026	I	ACC BAB I	
10.	Selasa, 06/01/2026	II	ACC BAB II	
11.	Rabu, 07/01/2026	III	1. Penambahan kriteria eksklusi dan inklusi 2. Lengkapi lampiran (matriks waktu penyusunan, surat penjelasan tentang informed consent, informend consen, kuesioner, observasi pre-test dan post-test, SOP) 3. Membuat SOP terapi relaksasi benson	
12.	Kamis, 08/01/2026	III	1. ACC BAB III 2. ACC SEMPRO	
13.	Selasa, 03/02/2026	I, II & III	REVISI SEMINAR PROPOSAL 1. Memperbaiki judul KTI 2. Memperbaiki sitasi	
14.	Rabu, 04/02/2026	II, III	1. Menambah materi pada BAB II 2. Merapikan ukuran dan spasi pada tabel	
15.	Kamis, 04/02/2026	I, II & III	ACC Proposal KTI Penguji	
16.	Kamis, 04/02/2026	I, II & III	ACC Proposal KTI Pembimbing Lanjut bab 4 & 5	
17.	Selasa, 21/04/2026	IV, V	1. Melengkapi tanggal penelitian (mulai-selesai) 2. Memperbaiki penomoran pada tabel 3. Memperbaiki tujuan khusus 4. Menambahkan tabulasi silang pada karakteristik data umum	
18.	Rabu, 22/04/2026	IV, V	1. Meringkas kesimpulan 2. Menambahkan diagram pada bagian pembahasan	
19.	Kamis, 23/04/2026	I, II, II, IV, & V	ACC SEMHAS	
20.	Selasa, 19/05/2026	IV, V	REVISI SEMINAR HASIL 1. Memperbaiki spasi dan meringkas abstrak dengan jumlah 150-200 kata	

			2. Memperbaiki kategori hipertensi dan usia pada data umum 3. Memperbaiki spasi pada daftar pustaka 4. Menambahkan hasil nilai tertinggi pertanyaan HARS pada pembahasan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	
21.	Jumat, 22/05/2026	IV, V	1. Mengganti nama Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes malang yang baru pada bagian kata pengantar 2. Memperbaiki penulisan persentase pada tabel karakteristik responden di data umum dan data khusus	
22.	Jumat, 22/05/2026	I, II, II, IV, & V	ACC KTI oleh Penguji	
23.	Jumat, 22/05/2026	I, II, II, IV, & V	ACC KTI oleh Pembimbing	

Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP (CURRICULUM VITAE)



Nama : Devika Dwi Rahmadani
TTL : Pacitan, 20 Oktober 2004
Alamat : RT 004 RW 006
Dsn Mujiing Ds Kebondalem
Kec. Tegalombo Kab. Pacitan
Nama Ayah : Suryani
Nama Ibu : Purwati
Nomor Hp : 082336620630
Email : devikarahma540@gmail.com
Instagram : devikaa_rahmaa

Riwayat Pendidikan :

1. TK Karya Sakti Gedangan (2011)
2. SD Negeri 2 Gedangan (2017)
3. SMP Negeri 2 Arjosari (2020)
4. SMK Negeri 2 Pacitan (2023)
5. Sedang Menyelesaikan Pendidikan di Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Kampus VI Ponorogo (2023-2026)