

Kode Responden :

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi subyek (responden) dalam penelitian dari :

Nama : Kiki Amanda Fatmawati

Nim : 2013-33-032

Program Studi : Ners

Judul : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Esensial di UPTD Puskesmas Majalengka Tahun 2017.

Saya telah diberikan penjelasan mengenai hal-hal yang berhubungan dengan penelitian diatas dan saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum dimengerti dan telah mendapatkan jawaban dan pertanyaan yang sudah diberikan.

Berdasarkan lembar ini saya menyatakan secara sadar dan sukarela untuk ikut sebagai responden dalam penelitian ini serta bersedia menjawab semua pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Majalengka,2017

Responden

(.....)

KUESIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN

A. PETUNJUK

1. Dibawah ini terdapat pernyataan terkait identitas responden, dimohon untuk diisi secara lengkap dan benar
2. Pilih salah satu jawaban dengan memberi tanda ceklist (\checkmark) bagi pernyataan yang terdiri atas beberapa alternatif jawaban
3. Setelah selesai, periksalah kembali apakah jawaban sudah terisi semua atau belum
4. Terima kasih atas kesediannya dalam mengisi kuesioner ini

B. IDENTITAS RESPONDEN

Kode Responden :

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin
 Laki-laki
 Perempuan
4. Latar Belakang Pendidikan
 SD Sarjana (S1)
 SMP Lain-lain,
- SMA/SMK/ sederajat
5. Riwayat keluarga menderita tekanan darah tinggi
 Ya
 Tidak
6. Riwayat merokok
 Ya
 Tidak
7. Pernah melakukan relaksasi otot progresif (latihan menegangkan dan merilekskan otot)
 Ya
 Tidak

LEMBAR OBSERVASI
PELAKSANAAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
KELOMPOK PERLAKUAN

Tanggal : Hari Ke :

Kode Responden :

Waktu	Langkah-langkah	Ya	Tidak	Keterangan
Fase Persiapan				
5 menit	Persiapan alat : kursi dan bantal			
	Persiapan lingkungan : lingkungan yang tenang dan sunyi			
	Persiapan klien : <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan pada klien 2. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri 3. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu 4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat 			
Fase Prosedur				
15 menit	Posisikan posisi duduk atau berbaring dan rileks			
	Mata dipejamkan secara perlahan-lahan dan konsentrasi pada latihan			
	Gerakan 1 Menggenggam tangan kanan sambil membuat suatu kepalan semakin kuat, rasakan ketegangan, kemudian kepalan dilepaskan dan rasakan rileks selama 10 detik. Setelah selesai tangan kanan kemudian dilanjutkan tangan kiri.			

<p>Gerakan 2 Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.</p>			
<p>Gerakan 3 Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.</p>			
<p>Gerakan 4 Mangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.</p>			
<p>Gerakan 5 Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.</p>			
<p>Gerakan 6 Menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata</p>			
<p>Gerakan 7 Mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga terasa ketegangan disekitar otot-otot rahang.</p>			
<p>Gerakan 8 Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.</p>			
<p>Gerakan 9 Meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga responden dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas</p>			

<p>Gerakan 10 Membawa kepala ke muka, kemudian diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka</p>			
<p>Gerakan 11 Mengangkat tubuh dari snadaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.</p>			
<p>Gerakan 12 Menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, responden dapat bernafas normal dengan lega.</p>			
<p>Gerakan 13 Menarik kuat-kuat perut kedalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dirilekskan, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.</p>			
<p>Gerakan 14 Meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.</p>			
<p>Gerakan 15 Setelah gerakan 14 dilanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis.</p>			
<p>Setelah menyelesaikan semua gerakan, rileks dengn menghitung dari hitungan 5 sampai 1 secara perlahan, tarik nafas dalam, membuka mata dan berkata Rileks atau OK.</p>			

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH
SEBELUM DAN SESUDAH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA KELOMPOK PERLAKUAN**

Kode Responden :

Tanggal dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah										
Pemeriksaan Awal (Hari ke-0)		Hari ke-I			Hari ke-II			Hari ke-III		
Tanggal	Tekanan darah awal	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post

Tanggal dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah											
Hari ke-IV			Hari ke-V			Hari ke-VI			Hari ke-VII		
Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH
SEBELUM DAN SESUDAH PADA KELOMPOK KONTROL**

Kode Responden :

Tanggal dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah										
Pemeriksaan Awal (Hari ke-0)		Hari ke-I			Hari ke-II			Hari ke-III		
Tanggal	Tekanan darah awal	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post

Tanggal dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah											
Hari ke-IV			Hari ke-V			Hari ke-VI			Hari ke-VII		
Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post	Tanggal	Pre	Post

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Pokok Bahasan	: Teknik Relaksasi
Sub Pokok Bahasan	: Relaksasi Otot Progresif
Sasaran	: Pasien Hipertensi Esensial dan Pengawas (Kerabat Pasien)
Waktu	: 45 menit
Tempat	: UPTD Puskesmas Majalengka

A. Tujuan

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan relaksasi otot progresif secara rutin, diharapkan tekanan darah pasien hipertensi esensial dalam batas normal.

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan edukasi relaksasi otot progresif selama 45 menit diharapkan pasien hipertensi esensial dapat :

- a) Pasien hipertensi esensial mengerti tentang pengertian, tujuan, hal yang diperhatikan sebelum pelaksanaan latihan, persiapan latihan, dan prosedur latihan relaksasi otot progresif
- b) Pasien hipertensi esensial mampu mempraktekkan relaksasi otot progresif

B. Metode

Demonstrasi

C. Media

Brosur

D. Materi

Lampiran 7

E. Pelaksanaan Kegiatan

No	Tahapan	Waktu	Kegiatan	
			Peneliti	Sasaran
1	Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Memberi salam- Perkenalan- Menjelaskan tujuan	<ul style="list-style-type: none">- Menjawab salam- Mendengarkan- Menyimak
2	Inti	25 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menjelaskan materi penyuluhan- Mempraktekan relaksasi otot progresif- Memberi kesempatan sasaran untuk bertanya	<ul style="list-style-type: none">- Mendengarkan- Memperhatikan- Bertanya
3	Penutup	15 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menyimpulkan- Evaluasi- Memberi salam	<ul style="list-style-type: none">- Menyimak- Menjawab- Menjawab salam

F. Evaluasi

1. Prosedur : Post test
2. Jenis test : Lisan
3. Butir soal :
 - a. Sasaran mampu menjelaskan pengertian, tujuan, hal yang diperhatikan sebelum pelaksanaan latihan, persiapan latihan, dan prosedur latihan relaksasi otot progresif
 - b. Sasaran mampu mempraktekkan relaksasi otot progresif

**PANDUAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
KELOMPOK PERLAKUAN**

Pengertian

Relaksasi otot progresif adalah latihan sederhana yang bertujuan menenangkan pikiran dan tubuh dengan metode relaksasi yang melalui dua proses, yaitu memberikan tegangan pada kelompok otot tertentu serta menghentikan tegangan tersebut hingga otot-otot menjadi rileks dan kemudian dilakukan secara rutin.

Hal Yang Diperhatikan Sebelum Pelaksanaan

1. Selalu latihan ditempat yang tenang, tanpa atau menggunakan audio untuk membantu konsentrasi pada kelompok otot
2. Melepaskan sepatu dan mekmaikai pakaian yang longgar
3. Hindari makan, merokok, minum kopi sebelum latihan relaksasi otot progresif
4. Latihan relaksasi otot progresif sebaiknya dilakukan sebelum makan
5. Tidak boleh latihan setelah minum minuman keras/alkohol
6. Latihan dilakukan dengan posisi duduk, tetapi dapat juga dengan posisi tidur.
7. Jangan terlalu menegangkan otot secara berlebihan karena dapat melukai diri sendiri
8. Selama latihan mata dipejamkan pelan-pelan dan selalu konsentrasi pada ketegangan selama 4-10 detik, dan relaksasi selama 10-20 detik terhadap otot yang dilatih.
9. Setiap gerakan dilakukan dua kali latihan
10. Latihan memerlukan waktu 15 sampai 20 menit

Teknik Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif**Persiapan :**

1. Persiapan alat : kursi dan bantal
2. Persiapan lingkungan : lingkungan yang tenang dan sunyi
3. Persiapan klien :
 - a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur, dan pengisian lembar persetujuan pada klien
 - b. Posisikan tubuh klien secara nyaman

yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri

- c. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu
- d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat

Prosedur :

1. Posisikan posisi duduk atau berbaring dan rileks
2. Mata dipejamkan secara perlahan-lahan dan konsentrasi pada latihan
3. Berikut ini gerakan-gerakan latihan yang dilakukan:

Gerakan 1

Mengenggam

tangan kanan sambil membuat suatu kepalan semakin kuat, rasakan ketegangan, kemudian kepalan dilepaskan dan rasakan rileks selama 10 detik. Setelah selesai tangan kanan kemudian dilanjutkan tangan kiri.

**Gerakan 2**

Menekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.

**Gerakan 3**

Gerakan ini diawali dengan mengenggam kedua tangan sehingga kepalan menjadi kepalan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot biceps akan menjadi tegang.



Gerakan 4

Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung, dan leher.



Gerakan 5

Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.



Gerakan 6

Menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata



Gerakan 7

Mengatupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi-gigi sehingga terasa ketegangan disekitar otot-otot rahang.



Gerakan 8

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut



Gerakan 9

Meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat, kemudian diminta untuk menekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga responden dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas



Gerakan 10

Membawa kepala ke muka, kemudian diminta untuk



membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gerakan 11

Mengangkat tubuh dari snadaran kursi, kemudian punggung dilengkungkan, lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 10 detik, kemudian rileks. Pada saat rileks, letakkan tubuh kembali ke kursi, sambil membiarkan otot-otot menjadi lemas.



Gerakan 12

Menarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada kemudian turun ke perut. Pada saat ketegangan dilepas, responden dapat bernafas normal dengan lega.



Gerakan 13

Menarik kuat-kuat perut kedalam, kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dirilekskan, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.



Gerakan 14

Meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.



Gerakan 15

Setelah gerakan 14 dilanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis.



4. Setelah menyelesaikan semua gerakan, rileks dengan menghitung dari hitungan 5 sampai 1 secara perlahan, tarik nafas dalam, membuka mata dan berkata Rileks atau OK

Perhitungan Interval Kelas Usia Responden

Usia responden dalam penelitian ini antara 36 tahun sampai 54 tahun. Berdasarkan hal tersebut selanjutnya dibuat interval dengan menggunakan rumus sturges sebagai berikut (Umar, 2011) :

$$ci = \frac{\text{nilai maksimum} - \text{nilai minimum}}{k}$$

$$k = 1 + 3,3 \log n$$

Keterangan :

ci : interval

k : banyaknya kelas

n : jumlah subyek penelitian

$$\begin{aligned} k &= 1 + 3,3 \log (20) \\ &= 1 + 4,3 \\ &= 5,3 \approx 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} ci &= \frac{54-36}{5} \\ &= 3,6 \approx 4 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh interval usia sebesar 4.

Uji Normalitas

Data Tekanan Darah Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tests of Normality

	Kelompok Responden	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Systolik Pre	Perlakuan	.139	20	.200 [*]	.962	20	.592
	Kontrol	.114	20	.200 [*]	.979	20	.914
Tekanan Darah Diastolik Pre	Perlakuan	.134	20	.200 [*]	.938	20	.223
	Kontrol	.139	20	.200 [*]	.931	20	.162
Tekanan Darah Systolik Post	Perlakuan	.144	20	.200 [*]	.935	20	.191
	Kontrol	.132	20	.200 [*]	.947	20	.322
Tekanan Darah Diastolik Post	Perlakuan	.206	20	.126	.824	20	.102
	Kontrol	.256	20	.101	.929	20	.150

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat
Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan

Frequencies

		Statistics				
		Usia Responden	Jenis Kelamin	Latar Belakang Pendidikan	Riwayat Keluarga Hipertensi	Riwayat Merokok
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		42.40	1.80	2.15	1.30	1.80
Median		42.00	2.00	2.00	1.00	2.00
Mode		42	2	2	1	2
Std. Deviation		4.394	.410	.745	.470	.410
Minimum		36	1	1	1	1
Maximum		54	2	3	2	2
Sum		848	36	43	26	36

Frequency Table

		Usia Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.0	5.0	5.0
	37	1	5.0	5.0	10.0
	38	1	5.0	5.0	15.0
	39	2	10.0	10.0	25.0
	40	2	10.0	10.0	35.0
	41	1	5.0	5.0	40.0
	42	4	20.0	20.0	60.0
	43	3	15.0	15.0	75.0
	44	1	5.0	5.0	80.0
	45	1	5.0	5.0	85.0
	47	1	5.0	5.0	90.0
	51	1	5.0	5.0	95.0

54	1	5.0	5.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	20.0	20.0	20.0
	Perempuan	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Latar Belakang Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	20.0	20.0	20.0
	SMP	9	45.0	45.0	65.0
	SMA/SMK/Sederajat	7	35.0	35.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Riwayat Keluarga Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	14	70.0	70.0	70.0
	Tidak	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Riwayat Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	4	20.0	20.0	20.0
	Tidak	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Hasil Olahan SPSS Analisis Univariat
Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Frequencies

		Statistics				
		Usia Responden	Jenis Kelamin	Latar Belakang Pendidikan	Riwayat Keluarga Hipertensi	Riwayat Merokok
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		42.60	1.80	1.95	1.45	1.70
Median		42.00	2.00	2.00	1.00	2.00
Mode		42	2	1 ^a	1	2
Std. Deviation		4.135	.410	.826	.510	.470
Minimum		37	1	1	1	1
Maximum		52	2	3	2	2
Sum		852	36	39	29	34

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

		Usia Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37	1	5.0	5.0	5.0
	38	2	10.0	10.0	15.0
	39	2	10.0	10.0	25.0
	40	2	10.0	10.0	35.0
	41	2	10.0	10.0	45.0
	42	3	15.0	15.0	60.0
	43	1	5.0	5.0	65.0
	44	2	10.0	10.0	75.0
	46	2	10.0	10.0	85.0
	47	1	5.0	5.0	90.0
	51	1	5.0	5.0	95.0
	52	1	5.0	5.0	100.0

Total	20	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	4	20.0	20.0	20.0
	Perempuan	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Latar Belakang Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	7	35.0	35.0	35.0
	SMP	7	35.0	35.0	70.0
	SMA/SMK/Sederajat	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Riwayat Keluarga Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	11	55.0	55.0	55.0
	Tidak	9	45.0	45.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Riwayat Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ya	6	30.0	30.0	30.0
	Tidak	14	70.0	70.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Perlakuan

Res	Si 0	Di 0	Si Pre 1	Di Pre 1	Si Post 1	Di Post 1	Si Pre 2	Di Pre 2	Si Post 2	Di Post 2	Si Pre 3	Di Pre 3	Si Post 3	Di Post 3	Si Pre 4	Di Pre 4
P1	154	100	150	100	146	98	146	98	142	96	140	96	138	94	140	96
P2	164	102	164	106	160	102	160	100	158	98	156	96	154	96	150	96
P3	160	98	160	100	158	98	156	96	154	96	152	96	150	94	150	94
P4	158	98	156	96	154	94	156	96	154	96	156	96	152	92	150	92
P5	150	90	150	90	148	90	146	90	142	90	140	90	138	88	138	88
P6	166	108	166	110	164	108	166	106	162	104	160	102	158	100	156	100
P7	160	96	160	96	158	94	158	94	156	92	156	92	152	90	150	90
P8	164	104	160	100	158	98	156	96	150	94	150	94	148	90	148	90
P9	158	100	158	100	156	96	156	96	152	94	150	94	146	92	146	90
P10	146	90	146	90	142	90	146	90	140	88	140	88	140	86	140	86
P11	170	110	170	110	168	108	166	106	162	100	162	100	160	100	160	100
P12	164	98	166	100	162	100	162	100	160	98	160	98	156	96	156	96
P13	156	106	154	102	150	100	150	100	150	98	150	98	148	96	146	96
P14	162	102	160	102	158	100	160	100	158	96	158	96	154	94	156	96
P15	164	108	164	104	160	102	160	102	158	100	156	100	152	96	154	98
P16	150	98	150	96	150	94	150	92	146	90	146	90	142	90	146	92
P17	158	96	158	96	156	94	158	96	154	92	154	94	150	90	150	90
P18	166	110	166	110	162	108	160	106	158	104	158	104	154	100	152	100
P19	156	96	156	96	152	96	152	96	150	96	150	96	148	96	146	96
P20	170	108	170	106	170	106	166	104	162	102	160	100	158	100	158	100

Keterangan : Si = Tekanan Darah Sistolik
Di = Tekanan Darah Diastolik

Si Post 4	Di Post 4	Si Pre 5	Di Pre 5	Si Post 5	Di Post 5	Si Pre 6	Di Pre 6	Si Post 6	Di Post 6	Si Pre 7	Di Pre 7	Si Post 7	Di Post 7
136	92	136	92	130	90	130	90	128	88	126	88	126	86
146	96	146	94	144	92	146	92	144	92	142	92	140	90
148	92	146	90	140	90	140	90	138	88	136	88	132	86
146	90	146	90	142	90	140	90	138	90	136	90	134	88
136	86	140	88	136	86	136	86	134	86	136	86	134	86
154	100	156	100	150	100	148	100	146	98	146	98	144	96
148	90	146	90	142	90	140	90	138	90	138	90	136	90
146	90	146	90	142	90	142	90	140	88	140	88	138	88
142	88	146	88	140	86	140	86	138	86	136	86	136	86
138	86	136	86	132	86	134	86	134	86	136	86	134	86
158	98	156	98	150	96	148	94	146	92	144	92	140	90
152	94	150	92	148	90	146	90	144	88	142	88	140	88
144	94	140	94	140	92	140	92	138	90	136	90	134	88
154	96	154	96	150	92	150	90	146	90	146	90	144	90
152	94	150	94	146	92	146	94	144	94	142	92	140	90
144	90	142	90	140	88	140	88	136	86	136	86	136	86
148	90	146	90	142	86	142	86	140	86	138	86	136	86
150	100	150	100	146	98	146	96	142	96	140	96	138	94
144	92	144	92	142	92	140	90	138	90	138	90	136	88
152	96	152	96	148	96	146	96	144	92	144	92	140	90

Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Kelompok Kontrol

Res	Si 0	Di 0	Si Pre 1	Di Pre 1	Si Post 1	Di Post 1	Si Pre 2	Di Pre 2	Si Post 2	Di Post 2	Si Pre 3	Di Pre 3	Si Post 3	Di Post 3	Si Pre 4	Di Pre 4
K1	166	102	166	102	164	102	164	102	162	100	162	98	160	96	160	96
K2	154	90	160	90	160	90	160	90	158	90	158	90	156	90	158	90
K3	160	98	160	98	158	98	158	98	156	96	156	94	154	92	160	96
K4	158	100	156	98	154	98	158	100	156	98	154	96	154	96	158	98
K5	156	100	156	100	156	100	160	100	160	100	158	98	156	98	154	98
K6	162	104	162	102	162	102	160	100	158	98	160	98	160	98	158	98
K7	156	106	154	104	152	102	152	100	150	100	150	100	150	100	150	100
K8	150	98	150	98	148	98	148	98	144	94	150	100	148	98	146	96
K9	172	110	172	110	170	108	170	106	168	106	170	106	168	104	166	102
K10	160	100	160	100	160	98	160	98	158	96	158	96	156	96	156	96
K11	158	96	158	94	156	94	154	94	150	90	150	90	150	90	150	90
K12	166	110	166	100	166	100	166	100	164	98	162	96	160	96	160	96
K13	156	98	156	98	154	96	154	96	152	96	150	96	150	96	156	98
K14	160	100	160	100	158	98	158	98	156	96	156	96	154	96	154	96
K15	146	90	144	90	142	90	140	90	138	88	136	88	136	88	138	88
K16	168	108	168	106	166	104	166	106	164	104	162	102	162	102	160	100
K17	150	90	150	90	148	90	150	90	150	90	150	90	150	90	152	92
K18	164	104	162	102	160	102	158	102	158	100	156	100	154	100	154	100
K19	158	100	158	100	156	98	154	98	152	98	150	98	148	96	148	96
K20	168	108	168	108	166	106	166	106	164	106	162	104	160	104	158	102

Keterangan : Si = Tekanan Darah Sistolik
Di = Tekanan Darah Diastolik

Si Post 4	Di Post 4	Si Pre 5	Di Pre 5	Si Post 5	Di Post 5	Si Pre 6	Di Pre 6	Si Post 6	Di Post 6	Si Pre 7	Di Pre 7	Si Post 7	Di Post 7
158	96	156	96	154	96	152	96	150	96	150	96	148	96
158	88	160	90	158	90	158	90	156	90	156	90	154	90
160	96	160	96	160	96	158	96	158	96	156	96	154	96
158	98	158	98	158	96	156	96	156	96	156	94	156	94
154	96	156	98	154	98	154	98	152	96	150	96	150	94
156	96	158	96	156	96	156	96	156	94	156	96	154	94
150	100	150	100	150	100	150	100	148	100	148	100	146	100
144	96	144	96	144	94	142	92	140	90	140	90	140	88
164	102	166	102	166	100	164	100	162	98	160	98	158	98
156	96	156	96	154	94	152	94	150	94	150	94	150	94
150	88	150	88	150	86	150	86	150	84	150	84	148	84
158	96	158	96	156	96	158	94	156	94	154	94	152	94
154	98	152	98	150	98	148	98	148	96	148	94	146	94
152	96	152	96	152	94	150	94	150	92	150	90	148	90
138	86	138	86	138	86	138	86	138	86	138	86	136	86
158	100	160	100	158	100	162	104	160	104	160	102	158	100
152	92	154	90	152	90	150	90	148	90	148	90	158	90
152	100	150	100	150	98	150	98	150	96	150	96	148	96
146	96	146	96	146	96	146	96	146	96	144	94	142	94
156	102	156	100	156	98	154	98	152	98	150	98	150	96

Rekapitulasi Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Perlakuan

	Sistole 0	Diastole 0	Sistole Pre 1	Diastole Pre 1	Sistole Post 1	Diastole Post 1	Sistole Pre 2	Diastole Pre 2	Sistole Post 2	Diastole Post 2	Sistole Pre 3	Diastole Pre 3
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	159.800	100.900	159.200	100.500	158.600	98.800	156.500	98.200	153.400	96.200	152.700	96.000
Median	160.000	100.000	160.000	100.000	158.000	96.000	157.000	97.000	154.000	96.000	155.000	96.000
Mode	164.0	98.0	160.0	96.0*	158.0	94.0	156.0*	96.0	158.0	96.0	150.0*	96.0
Std. Deviation	6.5502	6.0689	6.8794	5.9427	7.1407	5.5970	6.4523	4.9375	6.8395	4.4909	6.9061	4.1039
Minimum	146.0	90.0	146.0	90.0	142.0	90.0	146.0	90.0	140.0	88.0	140.0	88.0
Maximum	170.0	110.0	170.0	110.0	170.0	108.0	166.0	106.0	162.0	104.0	162.0	104.0
Sum	3196.0	2018.0	3184.0	2010.0	3132.0	1976.0	3130.0	1964.0	3068.0	1924.0	3054.0	1920.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Sistole Post 3	Diastole Post 3	Sistole Pre 4	Diastole Pre 4	Sistole Post 4	Diastole Post 4	Sistole Pre 5	Diastole Pre 5	Sistole Post 5	Diastole Post 5	Sistole Pre 6	Diastole Pre 6	Sistole Post 6	Diastole Post 6
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
149.900	94.000	149.600	94.300	146.900	92.700	146.400	92.500	142.500	91.100	142.000	90.800	139.800	89.800
151.000	94.000	150.000	96.000	147.000	92.000	146.000	92.000	142.000	90.000	141.000	90.000	139.000	90.000
148.0*	96.0	150.0	96.0	144.0*	90.0	146.0	90.0	142.0	90.0	140.0	90.0	138.0	86.0*
6.5042	4.2053	6.0732	4.3177	5.9991	4.1180	5.7893	3.9403	5.5772	3.9723	5.0680	3.7501	4.7639	3.4274
138.0	86.0	138.0	86.0	136.0	86.0	136.0	86.0	130.0	86.0	130.0	86.0	128.0	86.0
160.0	100.0	160.0	100.0	158.0	100.0	156.0	100.0	150.0	100.0	150.0	100.0	146.0	98.0
2998.0	1880.0	2992.0	1886.0	2938.0	1854.0	2928.0	1850.0	2850.0	1822.0	2840.0	1816.0	2796.0	1796.0

Sisble Pre 7	Diastble Pre 7	Sisble Post 7	Diastble Post7
20	20	20	20
0	0	0	0
138.900	89.700	138.900	88.600
138.000	90.000	138.000	88.000
136.0	86.0*	136.0*	86.0
4.6555	3.3261	4.1789	2.7606
126.0	86.0	126.0	86.0
146.0	98.0	144.0	96.0
2778.0	1794.0	2738.0	1772.0

Rekapitulasi Perubahan Rata-rata Tekanan Darah Kelompok Kontrol

	Sistole 0	Diastole 0	Sistole Pre 1	Diastole Pre 1	Sistole Post 1	Diastole Post 1	Sistole Pre 2	Diastole Pre 2	Sistole Post 2	Diastole Post 2	Sistole Pre 3	Diastole Pre 3
N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	159.400	100.600	159.300	99.500	157.800	98.700	157.800	98.600	155.900	97.200	155.500	96.800
Median	159.000	100.000	160.000	100.000	158.000	98.000	158.000	99.000	157.000	98.000	156.000	97.000
Mode	156.0 ^a	100.0	160.0	100.0	156.0 ^a	98.0	158.0 ^a	98.0 ^a	158.0	96.0 ^a	150.0	96.0
Std. Deviation	6.6838	6.1593	6.8449	5.5012	7.0158	4.9568	7.1052	4.8601	7.2974	5.0845	7.1928	4.7418
Minimum	146.0	90.0	144.0	90.0	142.0	90.0	140.0	90.0	138.0	88.0	136.0	88.0
Maximum	172.0	110.0	172.0	110.0	170.0	108.0	170.0	108.0	168.0	106.0	170.0	106.0
Sum	3188.0	2012.0	3186.0	1990.0	3156.0	1974.0	3156.0	1972.0	3118.0	1944.0	3110.0	1936.0

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown.

Sistole Post 3	Diastole Post 3	Sistole Pre 4	Diastole Pre 4	Sistole Post 4	Diastole Post 4	Sistole Pre 5	Diastole Pre 5	Sistole Post 5	Diastole Post 5	Sistole Pre 6	Diastole Pre 6	Sistole Post 6	Diastole Post 6
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
154.300	98.300	154.800	96.400	153.700	95.900	154.000	96.900	153.100	96.100	152.400	95.100	151.300	94.300
154.000	98.000	156.000	96.000	155.000	96.000	156.000	96.000	154.000	96.000	152.000	96.000	150.000	96.000
150.0 ^a	96.0	158.0 ^a	96.0	158.0	96.0	156.0	96.0	150.0	96.0	150.0	96.0	150.0	96.0
6.7831	4.5549	6.2374	3.8716	6.0271	4.4236	6.4563	4.2785	6.1379	4.1789	6.3112	4.5642	6.0620	4.6464
136.0	88.0	138.0	88.0	138.0	86.0	138.0	86.0	138.0	86.0	138.0	86.0	138.0	84.0
168.0	104.0	166.0	102.0	164.0	102.0	166.0	102.0	166.0	100.0	164.0	104.0	162.0	104.0
3066.0	1926.0	3096.0	1928.0	3074.0	1918.0	3080.0	1918.0	3062.0	1902.0	3048.0	1902.0	3026.0	1886.0

Sistole Pre 7	Diastole Pre 7	Sistole Post 7	Diastole Post 7
20	20	20	20
0	0	0	0
150.700	93.900	149.800	93.400
150.000	94.000	150.000	94.000
150.0	94.0*	148.0	94.0
5.8138	4.4710	6.0140	4.2800
138.0	84.0	136.0	84.0
160.0	102.0	158.0	100.0
3014.0	1878.0	2996.0	1868.0

**Uji Homogenitas Tekanan Darah
Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tekanan Darah Sistolik Pre	.000	1	38	.987
Tekanan Darah Diastolik Pre	.058	1	38	.811

**Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Relaksasi Otot Progresif Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol
(Uji *Dependent Sample T-Test*)**

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Tekanan Darah Sistolik Pre Perlakuan - Tekanan Darah Sistolik Post Perlakuan	22.900	5.004	1.119	20.558	25.242	20.465	19	.000
Pair 2	Tekanan Darah Diastolik Pre Perlakuan - Tekanan Darah Diastolik Post Perlakuan	12.300	4.601	1.029	10.147	14.453	11.956	19	.000
Pair 3	Tekanan Darah Sistolik Pre Kontrol - Tekanan Darah Sistolik Post Kontrol	9.600	6.311	1.411	6.646	12.554	6.803	19	.070
Pair 4	Tekanan Darah Diastolik Pre Kontrol - Tekanan Darah Diastolik Post Kontrol	7.200	4.175	.934	5.246	9.154	7.712	19	.063

Hasil Olahan SPSS Analisis Bivariat
(Uji Hipotesis *Independent Samples T-Test*)

T-Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Tekanan Darah Sistolik Post	Equal variances assumed	2.000	.165	-7.878	38	.000	-12.900	1.638	-16.215	-9.585
	Equal variances not assumed			-7.878	33.879	.000	-12.900	1.638	-16.228	-9.572
Tekanan Darah Diastolik Post	Equal variances assumed	2.512	.121	-4.229	38	.000	-4.800	1.135	-7.098	-2.502
	Equal variances not assumed			-4.229	32.566	.000	-4.800	1.135	-7.111	-2.489