

## Lampiran 1

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan, Bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur’an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan”.

Sehubungan dengan ini, saya mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan saya lakukan, kerahasiaan data pribadi dan informasi akan sangat kami jaga serta hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian permohonan saya, atas perhatian dan kesediaannya saya ucapkan terima kasih.

Lamongan, Maret 2025

Hormat Saya,

**UZZA NAFILA ADI NUSIAH**  
**NIM. 24.02.03.2597**

## Lampiran 2

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan

Oleh :

UZZA NAFILA ADI NUSIAH

NIM. 24.02.03.2597


Yang bertanda tangan dibawah ini, saya responden yang berperan serta dalam penelitian yang berjudul “Intervensi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sumbermulyo Kecamatan Lamongan Kabupaten Lamongan”.

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan identitas dan informasi yang saya berikan, serta hak saya untuk mengundurkan diri dari keikutsertaan dalam penelitian ini jika saya merasa tidak nyaman.

Tanda tangan dibawah ini merupakan tanda tangan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian.

Tanda Tangan :

### Lampiran 3

	<p style="text-align: center;"><b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TERAPI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI</b></p>
<p><b>Pengertian</b></p>	<p>Terapi relaksasi benson adalah teknik pernafasan dalam yang melibatkan keyakinan seseorang dengan kata-kata/frase religi yang diyakini dapat menurunkan tingkat skala nyeri. Murottal Al-Qur'an adalah ayat Al-Qur'an yang dibaca dengan baik menggunakan tajwid yang baik dan benar serta berirama oleh seorang Qori.</p>
<p><b>Tujuan</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendapatkan informasi tentang terapi relaksasi benson dan murottal al-qur'an</li> <li>2. Meningkatkan pengetahuan tentang cara menurunkan tingkat skala nyeri dengan relaksasi benson dan murottal al-qur'an</li> <li>3. Mengendalikan ketegangan otot</li> <li>4. Mengendalikan pernafasan</li> </ol>
<p><b>Alat</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengukur waktu</li> <li>2. Catatan observasi klien</li> <li>3. Pena dan buku catatan kecil</li> <li>4. Tape music atau HP, CD music atau file musik</li> </ol>
<p><b>Prosedur Pelaksanaan</b></p>	<p>Tahap pra-orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan peralatan, tempat, dan alat pendukung lainnya.</li> <li>2. Menyiapkan <i>informed consent</i></li> </ol> <p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan tujuan prosedur tindakan</li> <li>3. Memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya</li> </ol> <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anjurkan klien mengambil posisi yang dirasakan paling nyaman, bisa berbaring atau duduk</li> <li>2. Nyalakan murottal, pastikan volume sesuai tidak terlalu keras</li> <li>3. Pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan, sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata</li> <li>4. Kendorkan otot-otot serileks mungkin, mulai dari kaki, betis, paha, perut, dan lanjutkan ke semua otot tubuh. Tangan dan lengan diulurkan kemudian lemaskan dan biarkan terkurai wajar. Usahakan agar tetap rileks</li> <li>5. Mulai dengan bernafas yang lambat dan wajar, serta mengucapkan dalam hati kata-kata yang sudah dipilih pada saat menarik nafas dan diulang saat mengeluarkan nafas. Lemaskan seluruh tubuh</li> <li>6. Ulang terus point 5 selama 10-15 menit</li> </ol>

	<p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kepada responden bahwa semua prosedur kegiatan telah selesai dilakukan</li> <li>2. Melakukan evaluasi tindakan</li> <li>3. Dokumentasi hasil</li> </ol>
--	--

#### Lampiran 4

**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI DESA SUMBERMULYO KECAMATAN  
LAMONGAN KABUPATEN LAMONGAN**

No Reps.	Tekanan Darah (mmHg)			
	Pre Test		Post Test	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				

## DOKUMENTASI

