



**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON MELALUI  
PEMBERDAYAAN KELUARGA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOLINGKAPOTO**

**PROPOSAL TESIS**

**FEBBY WAHYUNITA KASIM  
22090400024**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
JAKARTA, 2023**

## **PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Febby Wahyunita Kasim

NPM : 22090400024

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal/tesis ini saya susun tanpa tindakan plagiarism sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Jakarta. Jika dikemudian hari ternyata saya melakukan plagiarism, saya bertanggungjawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Muhammadiyah Jakarta kepada saya

Jakarta, 21 Juli 2023



Febby Wahyunita Kasim


## HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL TESIS

Proposal Tesis ini diajukan oleh


Nama : Febby Wahyunita Kasim  
NPM : 22090400024  
Program Studi : Magister Keperawatan  
Judul : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Melalui  
Pemberdayaan Keluarga Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja  
Puskesmas Molingkapoto

**Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing, diuji dan dinilai oleh  
dewan penguji serta disetujui untuk melaksanakan penelitian**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Nurhayati, Ns.,Sp. Kep. Kom (  )

Pembimbing : Dr. dr. Thoha Muhaimin (  )

Penguji : Dr. Syamsul Anwar, Sp. Kep. Kom (  )

Ditetapkan di : Jakarta Tanggal

: 26 Juli 2023

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI BENSON MELALUI  
PEMBERDAYAAN KELUARGA TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS MOLINGKAPOTO**

**FEBBY WAHYUNITA KASIM**

**NPM : 22090400024**

**Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing dan disetujui untuk  
melaksanakan ujian**

Pembimbing I



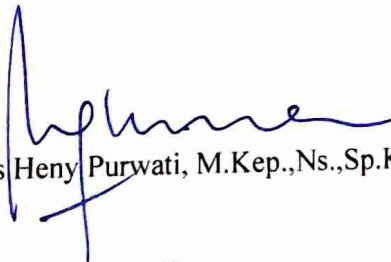
(Nurhayati, Ns.,Sp. Kep. Kom)

Pembimbing II



(Dr. dr. Thoha Muhaimin, MSc)

Mengetahui,  
Ka. Prodi Magister Keperawatan



(Dr. Nyimas Heny Purwati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An)


## HALAMAN PENGESAHAN PROPOSAL TESIS


Proposal Tesis ini diajukan oleh


Nama : Febby Wahyunita Kasim  
NPM : 22090400024  
Program Studi : Magister Keperawatan  
Judul : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Melalui  
Pemberdayaan Keluarga Terhadap Penurunan Tekanan  
Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja  
Puskesmas Molingkapoto

**Proposal tesis ini telah diperiksa oleh pembimbing, diuji dan dinilai oleh dewan  
penguji serta disetujui untuk melaksanakan penelitian**

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Nurhayati, Ns.,Sp. Kep. Kom (  )

Pembimbing : Dr. dr. Thoha Muhaimin (  )

Penguji : Dr. Syamsul Anwar, Sp. Kep. Kom (  )

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal : 26 Juli 2023

## LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL TESIS

Nama Mahasiswa : Febby Wahyunita Kasim  
 NPM : 22090400024  
 Judul Tesis : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Melalui Pemberdayaan Keluarga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Molingkapoto  
 Nama Pembimbing : Nurhayati, Ns.,Sp.Kep. Kom dan Dr. dr. Thoha Muhaimin, MSc

No	Tanggal dan waktu	Metode (Tatap muka, Email, Paper, On Line)	Materi Konsultasi	Masukan Pembimbing	Tanda Tangan
1.	17/5/2023	Tatap Muka	Judul tesis	Ganti judul	+
2.	24/5/2023	Tatap Muka	Outline tesis	lengkapi outline sesuai judul	+
3.	14/6/2023	Tatap Muka	Bab I: Latar Belakang	Lengkapi jurnal sesuai dgn tema setiap paragraf	+
4.	21/6/2023	Tatap Muka	Bab I : Rumusan Masalah dan tujuan penelitian	Disesuaikan dengan judul penelitian	+
5.	28/6/2023	Tatap Muka	Bab II : kerangka teori	lengkapi materi	+
6.	6/7/2023	Tatap Muka	Bab II : tinjauan pustaka	Mencari referensi <10 tahun	+
7.	13/7/2023	Tatap Muka	Bab III : kerangka konsep	Menentukan variabel independen dan dependen	+
8.	20/7/2023	Tatap Muka	Bab IV : Metode penelitian	Disesuaikan dengan tujuan penelitian	+

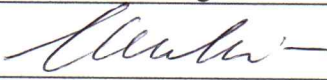
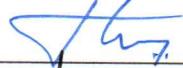

**DAFTAR HADIR PENGUJI UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---

Hari / tanggal : ..*Senin, 23 Juli 2023*.....

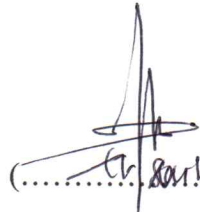
Waktu : ..*10:00 -*.....

Tempat : ..*LT. V ruang 503*.....

No	Nama Penguji	Tanda tangan
1	<i>Dr. Totoha Mahamin. MSc</i>	
2	<i>Dr. Syamsul Anwar. Sp. Icom</i>	
3	<i>Ns Anshayati. Sp. Kep Icom</i>	
4		

Jakarta, ..*23 Juli*.....2023

Ketua:

  
(.....*Dr. Anshayati*.....)

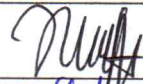

**DAFTAR HADIR PESERTA UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---


Hari / tanggal : Senin, 24 Juli 2023

Waktu : .....

Tempat : .....

No	Nama Peserta	Nomor Pokok Mahasiswa	Tanda tangan
1	Tasya Angrani	22090400012	
2	Febby Wahyunita K	22090400024	
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Jakarta, 23 Juli 2023  
Ketua

  
(.....)



**BERITA ACARA UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

---

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Tim penguji Proposal Tesis Strata Dua (S2) Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang diangkat dengan keputusan Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta nomor ..... tanggal .....menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : febby wahyunita kasim.....

NPM : 22090400024.....

Konsentrasi : komunitas.....

Judul Proposal Tesis : Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Melalui Pemberdayaan  
.....

keluarga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi  
.....

di wilayah kerja puskesmas Molingkaroto  
.....

Oleh tim telah diberikan kesempatan untuk menempuh ujian Proposal Tesis sesuai dengan ketentuan/peraturan ujian yang berlaku.

Ujian tersebut dilakukan secara terbuka, dipimpin oleh ketua Tim Ujian Proposal Tesis Program Magister Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta pada tanggal 23.....bulan Juli.....tahun 2023 pukul .....11.....ruangan 503... bertempat di kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta Jalan Cempaka Putih Tengah 1/1 Jakarta Pusat, berlangsung selama ..... menit, serta dihadiri oleh Tim Penguji Proposal Tesis.

Penilaian Ujian meliputi:

- a. Isi dan bobot Proposal Tesis
- b. Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan
- c. Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis
- d. Kemampuan menjawab pertanyaan

Penilaian isi dan bobot Proposal Tesis mencakup:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

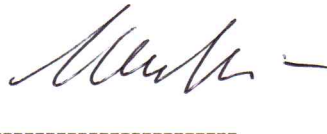
Oleh Tim Penguji Proposal Tesis setelah penyelenggaraan ujian dimaksud, dinyatakan mahasiswa tersebut diatas:

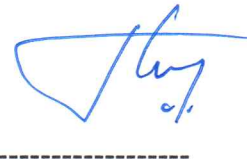
- a. Lulus dengan nilai .....: tanpa syarat
- b. Lulus dengan nilai ...82.....: dengan syarat melakukan perbaikan Proposal Tesis, akan tetapi tidak perlu diuji ulang dan cukup dievaluasi oleh tim penguji Proposal Tesis
- c. Tidak lulus

Jakarta, 23 Juli 2023

TIM PENGUJI PROPOSAL TESIS

Dr. Nurhayati, Sp. Kap. Km 

Dr. dr. Tetra Mubtamin, MSc 

Dr. Syamsul Anwar, Sp. Km 

-----

**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : FEBBY WAHYUNITA KASIM

NPM : 22090400029.....

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5	83	
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2	83	
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5	83	
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5	83	
Jumlah		10		


$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{830}{10} = 83$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, 28/7.....2023  
Dosen Penguji:

  
 (.....)

**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : FEBBY WAHYUNITA KASIM

NPM : 2209040029

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5		
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2		
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5		
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5		
Jumlah		10		

$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{\quad}{10} = 84$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, 29/9/2023

Dosen Penguji:

*Muhammad Toha*  
(.....)

**PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : FEBBY WAHYUNITA KADIM

NPM : 22090400029

No	Aspek yang dinilai	Bobot	Bobot Nilai	Jumlah
1	Isi dan bobot Proposal Tesis	5	81	
2	Penyajian isi Proposal Tesis secara lisan	2	81	
3	Kemampuan mempertahankan isi Proposal Tesis	1,5	81	
4	Kemampuan menjawab pertanyaan	1,5	81	
Jumlah		10		

$$\frac{\Sigma}{N} = \frac{810}{10} = 81$$

**Catatan:**

Penilaian isi dan bobot meliputi:

- a. Keaslian
- b. Bobot permasalahan
- c. Landasan teori
- d. Metodologi penelitian
- e. Ketepatan cara pengumpulan dan analisa data
- f. Cara penyajian hasil, penarikan kesimpulan dan penyusunan saran
- g. Mata kuliah yang terkait dengan Proposal Tesisnya
- h. Nilai batas minimal 3 (70)

Jakarta, .....<sup>23/9</sup>.....2023  
Dosen Penguji:

  
(.....<sup>Pr. Syamsul A.</sup>.....)

**REKAPITULASI PENILAIAN UJI SIDANG PROPOSAL  
PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Nama mahasiswa : Febby W .....


NPM : 22.090.4000.29 .....

No	NAMA PENGUJI	Nilai
1	Nk Mulyati Sp.kep ke	83
2	Dr dr Dhe Muhammad MG	81
3	Dr. Syamail Anwar Sp. ke	81
4		
Nilai akhir		

$$\frac{\Sigma}{N \text{ (jumlah penguji)}} = \frac{298}{3} = 99.33$$


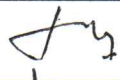
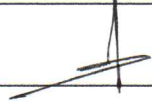
Jakarta, 23 Mei .....2023

Ketua:

  
 (.....)

**DAFTAR HADIR PENGUJI**  
**UJI SIDANG PROPOSAL, HASIL DAN AKHIR/TESIS**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN**  
**TAHUN AKADEMIK ...../.....**

Hari / tanggal : Kamis / 27 Juli 2022  
 Waktu : 13 - 16  
 Tempat : .....



No	Nama Penguji	Tanda tangan
1	Dr. dr. Taha Muhamamini MSc	
2	Dr. Syamsul Anwar Sp. Kes	
3	Uk. Nurhayati Sp. Kep. Kes	
4		

Jakarta, 27/7/2022  
 Ketua:



**DAFTAR HADIR PESERTA**  
**UJI SIDANG PROPOSAL, HASIL DAN AKHIR/TESIS**  
**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN**  
**TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

Hari / tanggal : KAMIS, 27 Juli 2023  
 Waktu : 13.00 - 16.00 WIB  
 Tempat : UMJ (R.201)

No	Nama Peserta	Nomor Pokok Mahasiswa	Tanda tangan
1	Mustajidah	22090400062	
2	Fiti Permani	22090400002	
3			
4			
5			

Jakarta,  
Ketua

()