



## LAMPIRAN

LAMPIRAN I



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI PENGEMBANGAN  
DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA  
KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN  
TANJUNGKARANG**

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung Telp : 0721-783852  
Faxsimile : 0721 – 773918  
Website: [www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang](http://www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang)  
E-mail : [poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id](mailto:poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id)



---

**INFORMED CONSENT**

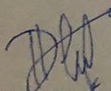
Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama Responden (Inisial) : *Ny. E*  
No Responden : *048626*  
Usia : *30 Tahun*  
Ruangan : *Kebidanan R. Bhayangkara*  
Alamat : *Labuhan Dalam*

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul **“Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2023”**


Saya menyatakan **bersedia** diikutsertakan dalam penelitian ini dan saya percaya penelitian ini tidak akan merugikan dan membahayakan bagi kesehatan saya. Saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kerahasiaannya.

Peneliti

  
Alya Nabila, S.Tr.Kep.  
NIM.2214901005

Bandar Lampung, 2023

Responden

  
\_\_\_\_\_

## LAMPIRAN 2

LAMPIRAN 2

**KUESIONER KECEMASAN DIRI ZUNG SELF**

NO.	PERNYATAAN	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Hampir setiap waktu
1.	Semakin dekat menjalani operasi saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya				✓
2.	Semakin dekat menjalani operasi saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				✓
3.	Semakin dekat menjalani operasi saya mudah merasa marah dan merasa panik			✓	
4.	Semakin dekat menjalani operasi saya merasa hancur dan berantakan		✓		
5.	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi		✓		
6.	Lengan dan kaki saya gemetar				✓
7.	Saya terganggu oleh nyeri kepala dan nyeri punggung		✓		
8.	Saya merasa lemah dan mudah Lelah				✓
9.	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah	✓			
10.	Semakin dekat menjalani operasi saya merasa jantung saya berdebar-debar				✓
11.	Saya merasa terganggu dengan datangnya pusing				✓
12.	Saya kesulitan berbicara atau merasa sulit bicara			✓	
13.	Saya dapat bernafas dengan mudah	✓			
14.	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan			✓	
15.	Saya terganggu oleh nyeri lambung dan gangguan pencernaan		✓		
16.	Semakin dekat menjalani operasi saya sering buang air kecil			✓	
17.	Semakin dekat menjalani operasi tangan saya biasanya kering dan hangat		✓		
18.	Semakin dekat menjalani operasi wajah saya terasa panas dan merah merona			✓	
19.	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik	✓			
20.	Saya mengalami mimpi buruk			✓	

**Keterangan:**

Rentang Penilaian 20-80, dengan pengelompokan antara lain:

1. Skor 20-40: normal/tidak cemas;
2. Skor 45-59: kecemasan ringan;
3. Skor 60-74: kecemasan sedang;
4. Skor 75-80: kecemasan berat

53

## LAMPIRAN 3

### FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN

#### Gambaran Kasus

##### 1. Pengkajian

###### A. Identitas Pasien

- 1) No. MR :
- 2) Nama :
- 3) Jenis Kelamin :
- 4) Tempat/Tanggal Lahir :
- 5) Alamat :
- 6) Agama :
- 7) Tanggal Masuk :
- 8) Diagnosis Medis :
- 9) Tanggal Pemeriksaan :

###### B. Asessmen/Pemeriksaan

###### 1) Anamnesis

- a) Keluhan utama :
- b) Keluhan penyerta :
- c) Riwayat penyakit sekarang :
- d) Riwayat penyakit dahulu :
- e) Riwayat Sosial :
- f) Kemampuan Sebelumnya :
- g) Harapan Klien :

###### 2) Pemeriksaan Umum

- a) Kesadaran :
- b) GCS :
- c) Tekanan darah :
- d) Suhu :
- e) Denyut nadi :

- f) Pernafasan :
- g) BB :
- h) Kekuatan otot :

**3) Pemeriksaan sistemik**

**4) Pemeriksaan sistem syaraf**

**5) Pemeriksaan lain**

**6) Pemeriksaan penunjang diagnostic**

**7) Daftar terapi (obat, cairan, dll)**

NAMA	DOSIS RUTE PEMBERIAN	MULAI PEMBERIAN	INDIKASI (lihat DOI)

## 2. Analisis Data

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

No	Tanggal Dan Jam	Data	Masalah Keperawatan	Penyebab

### 3. Diagnosa

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

No	Diagnosa Keperawatan

#### 4. Intervensi

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

NO	Tujuan Dan Kriteria Hasil	Rencana Tindakan

## 5. Implementasi Dan Evaluasi

CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI				
<b>Nama Klien :</b> <b>Dx. Medis :</b> <b>Ruang :</b> <b>No. MR :</b>				
Tgl/ Jam	Profesional Pemberi Asuhan	<b>HASIL ASASMEN PASIEN DAN PEMBERIAN LAYANAN</b> (dituliskan dalam format SOAP/ADMIE, disertai sasaran, tulis nama, beri paraf pada akhir catatan)	Instruksi PPA termasuk pasca bedah (instruksi ditulis dengan rinci dan jelas)	<b>VERIFIKASI DPJP</b> (tulis nama, beri paraf, tanggal, jam) (DPJP harus membaca/mereview semua rencana asuhan keperawatan)



## LAMPIRAN 4

### Standar Operasional Prosedur (SOP)

#### Teknik Relaksasi Otot Progresif

##### Prosedur Tindakan Relaksasi Otot Progresif

- 1) Identifikasi pasien menggunakan minimal dua identitas (nama lengkap, tanggal lahir, atau nomor rekam medis)
- 2) Jelaskan tujuan dan langkah-langkah prosedur
- 3) Siapkan alat dan bahan yang diperlukan :
  - Sarung tangan bersih, *jika perlu*
  - Kursi dengan sandaran, *jika perlu*
  - Bantal
- 4) Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
- 5) Pasang sarung tangan, *jika perlu*
- 6) Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu
- 7) Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman
- 8) Anjurkan dengan menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman
- 9) Berikan posisi yang nyaman, misal duduk bersandar atau tidur
- 10) Anjurkan pasien rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- 11) Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali
- 12) Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram.
- 13) Anjurkan focus pada sensasi otot yang menegang atau otot yang rileks
- 14) Anjurkan bernafas dalam dan perlahan
- 15) Periksa dan ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu
- 16) Rapihkan pasien dan alat-alat yang digunakan
- 17) Lepaskan sarung tangan
- 18) Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
- 19) Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respons pasien

## LAMPIRAN 5

**GERAKAN 6 : GERAKAN TUTUP MATA**



Gerakan 6 untuk mata  
Gerakan 6 untuk mata

**GERAKAN KE 7 : KERUTKAN DAHI**



Gerakan 7 untuk dahi  
Gerakan 7 untuk dahi

**GERAKAN KE 7 : ANGKAT ALIS**



Gerakan 7 untuk alis  
Gerakan 7 untuk alis

**GERAKAN KE 8 TERSENYUM**



Gerakan 8 untuk senyum  
Gerakan 8 untuk senyum

**GERAKAN KE 9 : DUDUK TEGAK BUSUNGAN DADA DAN TARIK**



Gerakan 9 untuk dada  
Gerakan 9 untuk dada

**GERAKAN KE 10 : LURUSKAN KEDUA KAKI DAN TARIK KE DEPAN**



Gerakan 10 untuk kaki  
Gerakan 10 untuk kaki

**“RELAKSASI OTOT PROGRESIF”**




Oleh :  
Alya Nabila  
2214901005  
Profesi Ners  
Poltekkes Tanjung Karang  
2023

**PENGERTIAN**

Relaksasi otot progresif adalah proses menegangkan dan mengendurkan bagian otot dalam tubuh sesuai urutan.

**Manfaat**

1. Membuat tubuh menjadi santai yang dapat menurunkan tingkat hormon stres, tekanan darah, nadi dan gula darah.
2. Mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif

**LANGKAH-LANHHKAH RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**GERAKAN 1 : MENGEPAL TANGAN**

**GERAKAN 2 : MENEKUK TANGAN KE PUNDAK**



Gerakan 1 untuk mengepal tangan  
Gerakan 1 untuk mengepal tangan



Gerakan 2 untuk menekuk tangan ke pundak  
Gerakan 2 untuk menekuk tangan ke pundak



Gerakan 3 untuk otot-otot bahu  
Gerakan 3 untuk otot-otot bahu

**GERAKAN 3 : MENAIKAN PUNDAK**



Gerakan 3 untuk menaikkan pundak  
Gerakan 3 untuk menaikkan pundak

**GERAKAN 4 : TUNDUKKAN KEPALA**



Gerakan 4 untuk menundukkan kepala  
Gerakan 4 untuk menundukkan kepala

**GERAKAN 4 : TENGOKAN KEPALA KE KANAN DAN KE KIRI**



Gerakan 4 untuk menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri  
Gerakan 4 untuk menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri

**GERAKAN KE 5 : RAPATKAN GIGI**



Gerakan 5 untuk rapatkan gigi  
Gerakan 5 untuk rapatkan gigi

## LAMPIRAN 6

### LAMPIRAN 6

#### LEMBAR OBSERVASI SKALA KECEMASAN

#### ZUNG SELF-RATING ANXIETY SCALE (SAS/SRAS)

Nama Inisial : My.E  
No.Rm : 048626  
Umur : 30 tahun  
Alamat : Labuhan Dalam

#### Pre Intervensi

Skor kecemasan : 65

Pengelompokan	Skor	Kesimpulan
Normal/tidak cemas	20-40	
Kecemasan ringan	45-59	
Kecemasan sedang	60-74	65
Kecemasan berat	75-80	

#### Post Intervensi

Skor kecemasan : 28

Pengelompokan	Skor	Kesimpulan
Normal/tidak cemas	20-40	28
Kecemasan ringan	45-59	
Kecemasan sedang	60-74	
Kecemasan berat	75-80	

## LAMPIRAN 7

Lampiran: -

Perihal: Keterangan Telah Melakukan Penelitian (Survey)

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Politeknik Kesehatan Tanjung Karang Tertanggal 10-11 Juli 2023 dalam rangka menyusun KIA dengan mengambil lokasi penelitian di Rumah Sakit Bhayangkara menyatakan bahwa:

Nama : Alya Nabila, S.Tr.Kep


Nim : 2214901005

Judul Kia : Penerapan Terapi Otot Relaksasi Progresif Terhadap Kecemasan Pasien *Pre Sectio Caesarea* Di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2023

Tempat : Ruang kebidanan dan Ruang pre operasi

Mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 11 Juli 2023

  
Novia Pratiwi, A. Md. Keb

Perawat RS Bhayangkara



## LAMPIRAN 8



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.437/KEPK-TJK/VIII/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Alya Nabila Str.Kep  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes TanjungKarang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di RS Bhayangkara  
Polda Lampung Tahun 2023"**

*"Application of progressive muscle relaxation therapy to anxiety of pre-sectio caesarea patients at Bhayangkara Hospital,  
Lampung Regional Police in 2023"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang menunjuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Agustus 2023 sampai dengan tanggal 04 Agustus 2024.

*This declaration of ethics applies during the period August 04, 2023 until August 04, 2024.*



August 04, 2023  
Professor and Chairperson,

Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

## LAMPIRAN 9

### POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURWATI PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN

#### LEMBAR CATATAN KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alya Nabila  
 NIM : 2214901005  
 Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien *Pre Sectio Caesarea* Di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2023  
 Pembimbing I : El Rahmayati,S,Kp.,M.Kes.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	27 Februari 2023	Acc judul	<i>lm</i>
2.	15 Maret 2023	Perbaiki bab 1-3, latar belakang, urutkan judul dan sub judul sesuai panduan	<i>lm</i>
3.	7 Juni 2023	Perbaiki bab 1, latar belakang, bab 2 sesuaikan diagnose dan intervensi	<i>lm</i>
4.	13 Juni 2023	Sesuaikan intervensi dengan keadaan pasien	<i>lm</i>
5.	14 Juni 2023	Tambahkan jurnal di latar belakang, urutkan konsep yang terpenting	<i>lm</i>
6.	15 Juni 2023	Acc untuk seminar proposal	<i>lm</i>
7.	26 Juni 2023	Persetujuan jadwal seminar proposal 27 Juni 2023	<i>lm</i>
8.	11 Juli 2023	Perbaikan seminar proposal	<i>lm</i>
9.	17 Juli 2023	Persetujuan lanjut penelitian dan kaji etik	<i>lm</i>
10.	24 Juli 2023	Perbaiki pembahasan pada bab 4	<i>lm</i>
11.	26 Juli 2023	Sesuaikan pembahasan dengan tujuan khusus	<i>lm</i>
12.	28 Juli 2023	Kesimpulan dan saran sesuaikan dengan pembahasan	<i>lm</i>
13.	31 Juli 2023	Acc untuk maju seminar hasil	<i>lm</i>
14.	4 Agustus 2023	Persetujuan jadwal seminar hasil 7 Agustus 2023	<i>lm</i>
15.	8 Agustus 2023	Perbaikan saran dan penulisan abstrak	<i>lm</i>
16.	8 Agustus 2023	Acc cetak	<i>lm</i>

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Profesi Ners  
 Keperawatan Tanjungpurwa

Dwi Agustanti,M.Kep.,Sp.Kom  
 NIP.197108111994022001



# LAMPIRAN 10

## POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURWATI PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN

### LEMBAR CATATAN KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Alya Nabila  
NIM : 2214901005  
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien *Pre Sectio Caesarea* Di RS Bhayangkara Polda Lampung Tahun 2023  
Pembimbing II : Anita Puri,S.Kp.,MM

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	27 Februari 2023	Acc judul Karya Ilmiah Akhir	<i>An</i>
2.	20 Juni 2023	Perbaiki penulisan sesuai panduan, daftar pustaka disesuaikan	<i>An</i>
3.	21 Juni 2023	Perbaiki jarak spasi pada penulisan	<i>An</i>
4.	22 Juni 2023	Ukuran font disesuaikan	<i>An</i>
6.	23 Juni 2023	Acc untuk ujian proposal	<i>An</i>
7.	23 Juni 2023	Persetujuan Jadwal seminar proposal 27 Juni 2023	<i>An</i>
8.	25 Juli 2023	Perbaikan proposal Karya ilmiah akhir	<i>An</i>
9.	26 Juli 2023	Persetujuan lanjut kaji etik dan penelitian	<i>An</i>
10.	1 Agustus 2023	Perbaiki tulisan dan tabel grafik pada bab 4	<i>An</i>
11.	3 Agustus 2023	Acc untuk ujian hasil	<i>An</i>
12.	4 Agustus 2023	Persetujuan jadwal seminar hasil 7 Agustus 2023	<i>An</i>
13.	8 Agustus 2023	Perbaikan abstrak dan penulisan yang salah	<i>An</i>
14.	9 Agustus 2023	Acc cetak	<i>An</i>

Mengetahui,  
Ketua Prodi Profesi Ners  
Keperawatan Tanjungpurwati

Dwi Agustanti,M.Kep.,Sp.Kom  
NIP.197108111994022001