

LAMPIRAN

Lampiran 1



KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.276/KEPK-TJK/IV/2023

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

Peneliti utama : Serli Diani
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi
di RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023"**

*"The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on the Anxiety Level of Preoperative Patients
at Dr.H.Abdul Moeloek Hospital, Lampung Province 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 merujuk 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 06 April 2023 sampai dengan tanggal 06 April 2024.

This declaration of ethics applies during the period April 06, 2023 until April 06, 2024.



April 06, 2023
Professor and Chairperson,

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

Lampiran 2

 PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG RUMAH SAKIT UMUM DAERAH Dr. H. ABDUL MOELOEK BADAN LAYANAN UMUM DAERAH (BLUD) Jl. Dr. Rivai No. 6 ☎ 0721-703312, 702455 Fax.703952 BANDAR LAMPUNG 35112 	
Bandar Lampung, 3 Mei 2023	
Kepada Yth. Direktur Poltekkes Tanjung Karang	
Nomor	: 420/12658/VII.01/10.26/V/2023
Sifat	: Biasa
Lampiran	: -
Perihal	: Izin Penelitian DIV Keperawatan
di - BANDAR LAMPUNG	

Menjawab surat Saudara Nomor: PP.03.01/I.1/889/2023 tanggal 3 Februari 2023,
perihal tersebut pada pokok surat, atas nama :

Nama : Serli Diani
NIM : 1914301059
Prodi : DIV Keperawatan
Judul : Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD.Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023

Dengan ini kami informasikan bahwa untuk kepentingan penelitian yang Bersangkutan Kami izinkan untuk pengambilan data di Instalasi Bedah Sentral, Ruang Bedah dan Instalasi Diklat RSUD Dr.H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung dan dilakukan di Jam Kerja tanggal 6 Mei - 6 Juni 2023. Dengan Menggunakan APD yang Telah Ditentukan oleh masing masing ruangan / Lokus Penelitian. Untuk Informasi Lebih Lanjut yang bersangkutan dapat berhubungan dengan Instalasi Diklat RSUDAM.

Selanjutnya diinformasikan bahwa selama melakukan pengambilan data yang bersangkutan perlu memperhatikan hal - hal sebagai berikut :

1. Melapor pada Instalasi Diklat RSUD Dr.H.Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
2. Data dari hasil penelitian tidak boleh disebarluaskan/ digunakan diluar kepentingan ilmiah.
3. Memberikan laporan hasil penelitian pada Bagian Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung.
4. Instalasi Diklat RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung berhak atas hasil penelitian untuk pengembangan kegiatan pelayanan kepada masyarakat.
5. Kegiatan tersebut dikenakan biaya sesuai Pergub No. 6 Tahun 2020 Tentang Jenis dan Tarif Layanan Kesehatan di RSUDAM.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih

a.n Direktur
Wakil Direktur Pendidikan
Pengembangan SDM & Hukum,

dr. Elitha M. Utari MARS
Pembina Utama Muda
NIP : 19710319 200212 2 004

Lampiran 3



**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGKARANG
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp : 0721-783852 Facsimile : 0721 – 773918

Website : www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang E-mail :
poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id



INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia menjadi subjek penelitian :

Nama Peneliti : Serli Diani

Institusi : Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian, dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023” dan saya yakin tidak membahayakan bagi kesehatan dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan.

Bandar Lampung,..... 2023

Menyetujui,

Peneliti

Responden

(Serli Diani)

.....

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



POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG

Jl. SoekarnoHatta No. 6 Bandar Lampung
Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721-773918

Website: www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang E-mail :
poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id



PETUNJUK UMUM DAN PENJELASAN

1. Penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023.
 2. Bapak/Ibu Saudara/I yang terpilih dan bersedia menjadi responden dimohon untuk mengisi seluruh instrument ini sesuai dengan pengalaman, perasaan, persepsi, dan keadaan yang sebenarnya.
 3. Jawaban dari Bapak/Ibu Saudara/I tidak memiliki dampak negatif bagi siapapun.
 4. Partisipasi Bapak/Ibu Saudara/I untuk mengisi instrument secara objektif sangat besar artinya bagi perkembangan ilmu pengetahuan guna mendapatkan masukan yang akurat dalam menyelesaikan skripsi Sarjana Terapan di Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
 5. Manfaat penelitian ini bagi responden untuk mengetahui respon dan rentan kecemasan pasien sebelum di lakukan operasi.
 6. Keterangan pengisian kuisioner:
 - a. Tidak Pernah : Tidak pernah anda rasakan
 - b. Kadang-kadang : Dirasakan 1-2 kali dalam sehari
 - c. Sering : Dirasakan 3-4 kali dalam sehari
 - d. Selalu : Dirasakan > 5 kali dalam sehari
- Rentang penilaian 18-72
- a. Skor 18 : kecemasan ringan
 - b. Skor 19-36 : kecemasan sedang

- c. Skor 37-54 : kecemasan berat
- d. Skor 55- 72 : kecemasa panik

Lampiran 5

KUISIONER KECEMASAN

Kami memohon Bapak dan ibu memberikan jawaban pada pernyataan dibawah ini. Kondisi yang kami paparkan adalah kondisi yang Bapak dan ibu alami sebelum operasi.

Petunjuk: Berilah tanda (√) pada jawaban sesuai dengan perasaan dan keadaan yang di alami bapak dan ibu. Mohon jawablah dengan sejujura.

Nama : No.Kuesioner :
Umur : Jenis Kelamin : P/L
Pekerjaan : Pengalaman Operasi : (kali)
Pendidikan :

No.	Perasaan	Jawaban			
		TP	KK	S	SS
1.	Tegang				
2.	Gelisah				
3.	Gemetar				
4.	Berdebar-debar				
5.	Nafas tidak teratur				
6.	Keringat dingin				
7.	Banyak BAK				
8.	Pola tidur terganggu				
9.	Sulit berkonsentrasi				
10.	Sukar mengerti apa yang di bicarakan orang lain				
11.	Mudah lupa atas informasi				
12.	Mudah marah/tersinggung				
13.	Sulit mengambil keputusan				
14.	Bingung dengan situasi yang sedang dihadapi				
15.	Takut akan operasi tidak berhasil				
16.	Takut akan hambatan dalam proses operasi				
17.	Takut akan kematian				
18.	Takut kondisi lebih memburuk				

Hasil peniaian :

Keterangan :

- a. Tidak Pernah : Tidak pernah dirasakan
- b. Kadang-kadang : Dirasakan 1-2 kali dalam sehari
- c. Sering : Dirasakan 3-4 kali dalam sehari
- d. Sangat sering : Dirasakan > 5 kali dalam sehari

Rentang penilaian 18-72

- a. Skor 18 : kecemasan ringan
- b. Skor 19-36 : kecemasan sedang
- c. Skor 37-54 : kecemasan berat
- d. Skor 55- 72 : kecemasa panik

Lampiran 6

1. Karakteristik Responden

No	Nama	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Jenis Kelamin	Pengalaman Operasi
1	M	3	1	2	1	1
2	Y	3	1	3	1	1
3	M	3	2	1	1	1
4	R	3	2	2	1	2
5	T	3	1	2	2	2
6	T	2	1	2	2	2
7	B	2	1	5	2	1
8	S	2	1	2	2	1
9	R	3	1	1	2	2
10	R	3	1	2	2	1
11	R	2	2	3	1	1
12	S	1	2	2	1	1
13	W	2	2	3	1	1
14	U	3	1	4	1	1
15	A	3	2	2	1	2
16	A	3	2	2	1	1
17	S	3	1	5	1	1
18	M	2	1	3	1	1
19	I	2	2	3	1	2
20	W	2	1	3	1	1
21	Y	3	2	3	1	1
22	S	3	1	3	1	2
23	E	3	2	3	1	2
24	A	3	1	2	2	1
25	S	2	2	3	1	1
26	E	2	1	5	1	1
27	H	1	1	5	1	1
28	L	2	2	3	1	2
29	D	3	2	2	1	2
30	A	1	2	3	2	1
31	R	3	1	4	1	2
32	Y	2	1	2	2	1
33	A	2	1	5	1	1
34	M	2	2	3	1	2
35	I	3	1	1	1	1
36	E	2	2	2	1	1
37	N	2	1	2	1	1
38	R	3	1	2	2	1
39	I	2	1	4	1	1
40	A	1	2	3	2	1

No	Nama	Umur	Pekerjaan	Pendidikan	Jenis Kelamin	Pengalaman Operasi
41	S	2	2	2	1	1
42	M	2	2	1	1	2
43	D	1	2	3	2	1
44	J	3	2	2	1	1
45	E	3	2	3	1	1
46	D	1	2	3	3	3
47	E	1	2	2	2	2
48	S	1	2	3	1	1
49	Y	3	2	3	1	1
50	S	2	1	2	1	1
51	S	1	2	1	1	1
52	H	2	1	3	1	1
53	A	1	2	3	1	1
54	E	3	1	5	2	1
55	K	1	2	1	2	2
56	T	3	1	1	1	1
57	H	3	2	2	1	1
58	N	3	1	4	1	2
59	M	3	1	6	2	1
60	M	2	2	3	1	1
61	R	3	1	5	1	2
62	H	3	1	3	2	1

2. Pre Test

Jawaban kuisisioner pre test																	Total		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	SUM	MEAN
2	2	2	2	1	1	4	3	1	1	1	2	2	2	3	1	3	3	36	4
3	2	4	3	2	3	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	34	4
2	1	2	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	50	5
4	3	1	4	1	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	33	3
3	3	2	3	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	33	3
2	1	1	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	31	3
3	2	2	4	2	1	3	3	2	1	1	2	1	1	2	3	1	1	35	4
3	3	3	3	1	2	4	4	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	39	4
3	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	34	4
3	2	2	3	1	2	4	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	1	38	4
4	2	2	1	2	4	4	2	2	2	3	2	4	2	4	4	1	1	46	5
3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	38	4
3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	42	4
3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	35	4
3	2	2	3	2	3	4	4	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	37	4
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	38	4
2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	4
3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	34	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	30	3
2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	38	4
2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	2
2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	22	2
2	2	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26	3
2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	38	4
3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	32	3
2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	2
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	2
3	3	1	3	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	32	3
2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	2
2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	3
2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23	2
2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	2
2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	3
2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	2
2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	25	3
2	2	1	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	37	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	28	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	46	5

[illegible]

3. Post test

[illegible]

[illegible]

Lampiran 7

1.Pre test

Kecemasan Pre				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
19	1	1.6	1.6	1.6
20	1	1.6	1.6	3.2
21	1	1.6	1.6	4.8
22	3	4.8	4.8	9.7
23	3	4.8	4.8	14.5
24	2	3.2	3.2	17.7
25	2	3.2	3.2	21.0
26	2	3.2	3.2	24.2
28	1	1.6	1.6	25.8
29	1	1.6	1.6	27.4
30	2	3.2	3.2	30.6
31	1	1.6	1.6	32.3
32	4	6.5	6.5	38.7
33	3	4.8	4.8	43.5
34	5	8.1	8.1	51.6
Valid 35	2	3.2	3.2	54.8
36	2	3.2	3.2	58.1
37	3	4.8	4.8	62.9
38	6	9.7	9.7	72.6
39	2	3.2	3.2	75.8
40	3	4.8	4.8	80.6
41	1	1.6	1.6	82.3
42	1	1.6	1.6	83.9
44	2	3.2	3.2	87.1
45	1	1.6	1.6	88.7
46	3	4.8	4.8	93.5
47	1	1.6	1.6	95.2
50	1	1.6	1.6	96.8
51	1	1.6	1.6	98.4
54	1	1.6	1.6	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Kecemasan ringan: -
Kecemasan sedang : 36
Kecemasan berat : 26
Kecemasan Panik : -

2. Post Test

Kecemasan Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18	39	62.9	62.9	62.9
22	1	1.6	1.6	64.5
24	2	3.2	3.2	67.7
25	6	9.7	9.7	77.4
27	3	4.8	4.8	82.3
28	4	6.5	6.5	88.7
29	1	1.6	1.6	90.3
30	1	1.6	1.6	91.9
32	1	1.6	1.6	93.5
35	1	1.6	1.6	95.2
38	1	1.6	1.6	96.8
39	1	1.6	1.6	98.4
40	1	1.6	1.6	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Valid

Kecemasan ringan: 39
Kecemasan sedang : 20
Kecemasan berat : 3
Kecemasan Panik : -

Lampiran 8

1. Univariat

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-25 tahun	11	17.7	17.7	17.7
26-35 tahun	22	35.5	35.5	53.2
36-45 tahun	29	46.8	46.8	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	31	50.0	50.0	50.0
Tidak Bekerja	31	50.0	50.0	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	7	11.3	11.3	11.3
SMP	20	32.3	32.3	43.5
SMA	23	37.1	37.1	80.6
D3	4	6.5	6.5	87.1
S1	7	11.3	11.3	98.4
6	1	1.6	1.6	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	44	71.0	71.0	71.0
Laki-Laki	17	27.4	27.4	98.4
3	1	1.6	1.6	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Pengalaman Operasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pertama	44	71.0	71.0	71.0
Kedua	17	27.4	27.4	98.4
3	1	1.6	1.6	100.0
Total	62	100.0	100.0	

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Pre	62	19	54	34.27	8.359
Valid N (listwise)	62				

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan Post	62	18	40	21.90	5.944
Valid N (listwise)	62				

2. Bivariat

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Kecemasan Pre	34.27	62	8.359	1.062
Kecemasan Post	21.90	62	5.944	.755

Paired Samples Test

	Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
	95% Confidence Interval of the Difference			
	Upper			
Pair 1 Kecemasan Pre - Kecemasan Post	14.243	13.215	61	.000

Lampiran 9

Standard Operating Procedure (SOP)

Teknik Relaksasi Otot Progresif

No.	Prosedur Tindakan	Keterangan
A.	Tahap Persiapan	
1.	Memberikan salam terapeutik dan memberikan inform consent	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Memvalidasi kondisi responden	
4.	Menjaga privasi responden	
B.	Tahap Kerja	
1.	Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.	
2.	Gerakan 1: a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. c) Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik. d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. e) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan.	

3.	Gerakan 2: Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.	
4.	Gerakan 3: Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan). a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. b) Kemudian membawa kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang	
5.	Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyetuh kedua telinga. b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.	

6.	Gerakan 5 dan 6: Ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti otot dahi, mata, rahang, dan mulut). a) Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput. b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata.	
7.	Gerakan 7: Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.	
8.	Gerakan 8: Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot daerah mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.	
9.	Gerakan 9: Ditujukan untuk merelaksakan otot leher bagian depan maupun belakang. a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan. b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat	

	c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.	
10.	Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan. a) Gerakan membawa kepala ke muka. b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.	
11.	Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung. Angkat tubuh dari sandaran kursi. a) Punggung dilengkungkan. b) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. c) Saat relaks, letakan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas	
12.	Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada. a) Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut kemudian lepas. c) Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega. d) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.	

13.	Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut. - Tarik dengan kuat perut kedalam. - Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. - Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.	
14.	Gerakan 14-15: Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis). - Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. - Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. - Tahan posisi selama 10 detik, lalu dilepas. - Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.	
C	Tahap Terminasi	
1.	Evaluasi perasaan responden	
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3.	Akhiri dengan salam	

Lampiran 10

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPINANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
LEMBAR CATATAN KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Serli Diani
NIM : 1914301059
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek di Provinsi Lampung Tahun 2023

Pembimbing I : Ns. Musiana, S.Kep., M.Kes.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	30/11/22	Acc judul / Abstrak	
2.	09/12/22	Bab I : Fenomena & Latar belakang	
3.	10/12/22	Bab I-III : Perbaiki Definisi Operasional	
4.	19/12/22	perbaiki hasil ukur, kriteria sampel	
5.	12/01/23	perbaiki kuisioner, lembar kriteria sampel	
6.	17/05/23	Lanjut ke pembimbing 2	
7.	27/05/23	Revisi Proposal, lanjut penelitian	
8.	01/06/23	Bab IV perbaiki label hasil	
9.	03/06/23	Bab V Tambahkan Saran	
10.	06/06/23	Lanjut ke pembimbing 2, Acc Sisilang	
11.	06/07/23	Revisi Skripsi Sesuai Saran pengusul	
12.	07/07/23	Acc, Catat	

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Tanjung Karang



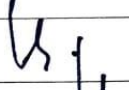
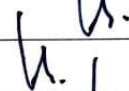
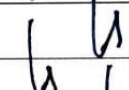
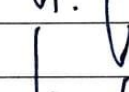
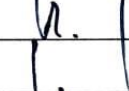
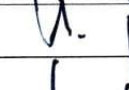
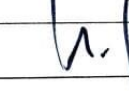
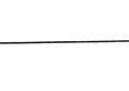
Dwi Agustanti, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom.

NIP.197108111994022001

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPINANG
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
LEMBAR CATATAN KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Serli Diani
 NIM : 19143010159
 Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023

Pembimbing 2 : Al Murhan, SKM., M.Kes

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	30/11/22	Acc judul	
2.	09/12/22	Bab I : Latar belakang	
3.	20/12/22	Bab II : Penambahan referensi	
4.	13/01/23	Bab III : Skala ukur, DS, DO	
5.	18/05/23	Instrumen penelitian	
6.	27/05/23	Acc Seminar proposal	
7.	01/06/23	Revisi proposal, lanjut penelitian	
8.	03/06/23	Bab IV : Hasil dan pembahasan	
9.	04/06/23	Perbaiki hasil dan pembahasan	
10.	06/06/23	Acc Seminar Hasil	
11.	07/07/23	Revisi Seminar Hasil	
12.	01/07/23	Acc cetak.	

Mengetahui,

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Tanjung Karang



Dwi Agustanti, S.Kp., M.Kep., Sp. Kom.

NIP.197108111994022001

Lampiran 12

	Poltekkes Tanjung Karang	Kode	TA/PKTjk/j.kep./03.2/1/2002
	Prodi Sarjana Terapan Keperawatan	Tanggal	2 Januari 2022
	Poltekkes Tanjung Karang	Revisi	0
	Formulir	Halaman	 dari.....halaman
	Penilaian Sidang Hasil Skripsi		

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Serli Diani
 NIM : 1914301059
 Tanggal : 6 Juni 2023
 Judul skripsi : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre operasi di RSUD Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung Tahun 2023

No	Materi Perbaikan	Masukan/Perbaikan	
		Sudah	Belum
	Giri Udani		
	1. Perbaiki penulisan yg typo	✓	
	2. Aural kalimat Hl ada kata sambung	✓	
	3. Saran 7 siapa? buatkan pasien operasional variabel yg berbeda itu apa. Contoh relaksasi yg lain apa.	✓	
	4. Relaksasi musti bisa di kuatkan tapi jangan berbenturan dg penelitian lain → keterbatasan	✓	
	5. Bedakan mekanisme dg hipotesis		
	6. Konstruksi antara saran & abstrak & bab 5		
	7. Referensi yg blm ada dimasukkan		
	Al Murhan		
	1) Tujuan → pakai bhs hasil jgn proposal	✓	
	2) Pembahasan juga singkat 4 kategori (sederhana dg 10)	✓	
	3) Skor kognitif? salah tulis		
	4) judul tabel & tulis lengkap (tabel 42)	✓	
	5) Tabel 43, judulnya diperbaiki	✓	

Penguji Utama

Giri Udani S.Kp., M.Kes
 NIP. 196202121990032001

Moderator/Penguji Anggota

Ns. Musiana S.Kep., M.Kes
 NIP. 197404061997032001

Bandar Lampung,

Penguji Anggota

Al Murhan, SKM., M.Kes
 NIP. 196601011989031006