

Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi Otot Progresif	
Pengertian	Relaksasi otot progresif adalah latihan yang mengarahkan gerakan otot, mengidentifikasi otot yang tegang, meredakan ketegangan dan menghasilkan efek relaksasi
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meredakan ketegangan otot dan nyeri 2. Meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran 3. Relaksasi dan konsentrasi 4. Pengurangan rasa sakit
Persiapan Alat dan Ruang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ciptakan atau modifikasi agar ruangan sejuk dan tidak gaduh 2. Sediakan tempat tidur dengan sadaran rileks, yaitu ada penyang untuk kaki dan bahu
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi daerah nyeri, tingkat nyeri, dan kekuatan otot 2. Kaji kesiapan pasien dan perasaan pasien 3. Berikan penjelasan tentang PMR
Prosedur Pelaksanaan	<p>Fase Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam/menyapa klien b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan tindakan d. Menjelaskan langkah prosedur e. Menanyakan kesiapan klien <p>Fase Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan b. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, suhu, kaji skala nyeri sebelum melakukan relaksasi otot progresif c. Berikan posisi nyaman d. Bantu pasien untuk mendapatkan posisi nyaman tersebut e. Anjurkan pasien untuk berbaring atau duduk berdandar f. Bimbing pasien untuk melakukan latihan menarik napas dalam dan menarik naps melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut seperti bersiul perlahan g. Anjurkan menegangkan otot selama 5-10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik <ul style="list-style-type: none"> - Melatih otot tangan (buat kepalan yang sangat kuat agar merasakan sensasi ketegangan. Saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot tangan bagian belakang (tekuk kedua lengan kebelakang tangan sehingga otot tangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap langit-langit. Pada saat ketegangan dilepaskan rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot bisep (genggam kedua telapak tangan dengan membentuk kepalan. Bawa kedua kepalan kearah pundak sehingga otot bisep akan menjadi tegang. rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot bahu (angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh telinga dan fokuskan perhatian gerakan pada bahu, punggung atas dan leher yang mengalami ketegangan. rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih oto wajah (gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. Tutup keras- keras mata sehingga dapat dirasakan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata,rasakan relaksasi selama 20 detik)

	<ul style="list-style-type: none"> - Melatih otot rahang (katubkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang. Pada saat ketegangan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot mulut (gerakan memoncongkan bibir sekuat-kuatnya hingga merasakan ketegangan di sekitar mulut, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot leher bagian belakang (letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot leher bagian depan (gerakan membawa kepala ke muka dan benamkan dagu ke dada sehingga merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot punggung (angkat tubuh dari sandaran tempat tidur, punggung dilegkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang, kemudia relaks. Setelah rileks letakkan tubuh kembali ketempat tidur sambil melemaskan otot, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot dada (tarik napas panjang, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut kemudian lepaskan dan lakukan napas normal dengan lega, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot perut (tarik perut dengan kuat ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras kemudian lepaskan, rasakan relaksasi selama 20 detik) - Melatih otot kaki (luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, lanjutkan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang kemudian lepaskan, rasakan relaksasi selama 20 detik) <p>h. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, suhu, kaji skala nyeri setelah melakukan relaksasi otot progresif</p> <p>Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan b. Menanyakan rasa nyerinya setelah dilakukan intervensi PMR c. Memberikan reinforcement positif sesuai dengan kemampuan klien d. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan
--	--

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pembimbing Lahan di Ruang Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, menyatakan bahwa:

Nama : Ns. Dewi Astuti, S. Kep.

NIP : 197511102006042003

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Dian Anis Sani

NIM : 2314901016

Prodi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Judul : Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolitotomi
Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* Di Ruang Rawat
Inap Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2024

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan pengambilan data pasien pada tanggal 7 Mei 2024 – 10 Mei 2024 untuk kepentingan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners di Ruang Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 10 Mei 2024

Pembimbing Lahan

Ns. Dewi Astuti, S. Kep

NIP. 197511102006042003

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pembimbing Lahan di Ruang Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, menyatakan bahwa:

Nama : Ns. Dewi Astuti, S. Kep.
NIP : 197511102006042003

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Dian Anis Sani
NIM : 2314901016
Prodi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Judul : Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolitotomi Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* Di Ruang Rawat Inap Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2024

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melaksanakan pengambilan data pasien pada tanggal 6 Mei 2024 – 11 Mei 2024 untuk kepentingan penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners di Ruang Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Metro, 11 Mei 2024

Pembimbing Lahan


Ns. Dewi Astuti, S. Kep.

NIP. 197511102006042003





**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGGARANG
PRODI PROFESI NERS**

Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721 – 773918
Website: www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekketanjungkarang
E-mail: poltekketanjungkarang@yahoo.co.id

INFORMED CONSENT

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat pemberian asuhan keperawatan yang berjudul “**Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolitotomi Dengan Intervensi Intervensi Progressive Muscle Relaxation Di Ruang Rawat Inap Bedah Urologi RSUD Jendral Ahmad Yani Metro Tahun 2024**”

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.

Metro, Mei 2024

Peneliti

Responden

Dian Anis Sani
2314901016

.....



**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGGARANG
PRODI PROFESI NERS**

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

INFORMED CONSENT

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama (Inisial) : Ny. R
Usia : 65 tahun
Jenis Kelamin : Perempuan

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat pemberian asuhan keperawatan yang berjudul “**Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolitotomi Dengan Intervensi Intervensi Progressive Muscle Relaxation Di Ruang Rawat Inap Bedah Urologi RSUD Jendral Ahmad Yani Metro Tahun 2024**”

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.

Metro, 7 Mei 2024

Peneliti

Responden

Dian Anis Sani
2314901016

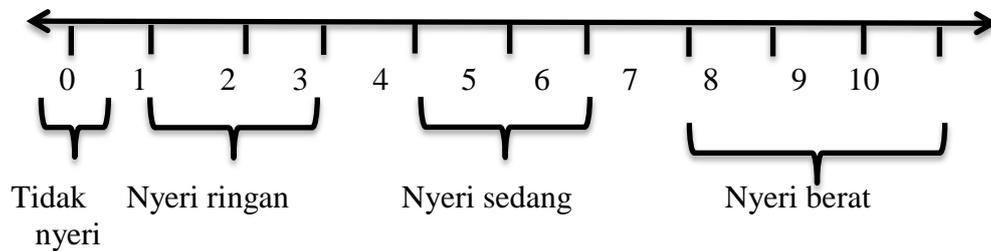
.....

LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN NYERI DENGAN *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)
PADA PASIEN POST OPERASI URETEROLITOTOMI

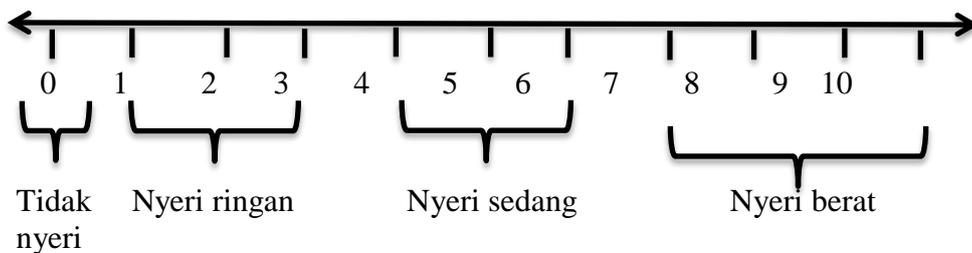
Nama Inisial :
No.Rm :
Umur :
Alamat :
Petunjuk Pengisian :

Silahkan lingkari angka dibawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh Anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri)

Pre Intervensi



Post Intervensi



Keterangan:

0 : Tidak nyeri (Tidak ada keluhan nyeri)

1-3 : Nyeri ringan (ada rasa nyeri, mulai terasa tapi masih dapat ditahan)

4-6 : Nyeri sedang (ada rasa nyeri, terasa mengganggu dan dengan melakukan usaha yang cukup kuat untuk menahannya)

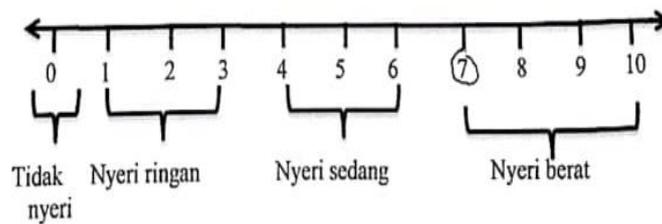
7-10 : Nyeri berat (ada rasa nyeri, terasa sangat mengganggu atau tidak tertahankan sehingga harus meringis, menjerit bahkan berteriak)

LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN NYERI DENGAN *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)
PADA PASIEN POST OPERASI URETEROLITOTOMI

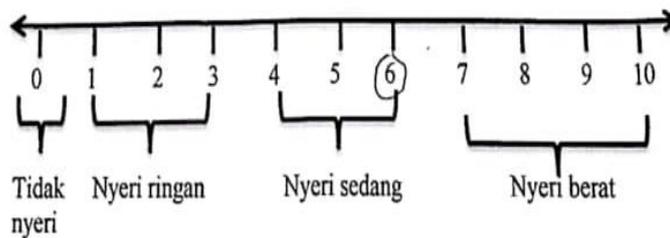
Nama Inisial : Ny. R
No.Rm : 465086
Umur : 65 tahun
Alamat : Sekampung, Lampung Timur
Petunjuk Pengisian :

Silahkan lingkari angka dibawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh Anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri)

Pre Intervensi (Hari Pertama)



Post Intervensi (Hari Pertama)

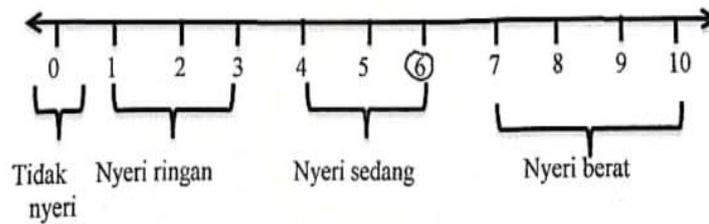


LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN NYERI DENGAN *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)
PADA PASIEN POST OPERASI URETEROLITOTOMI

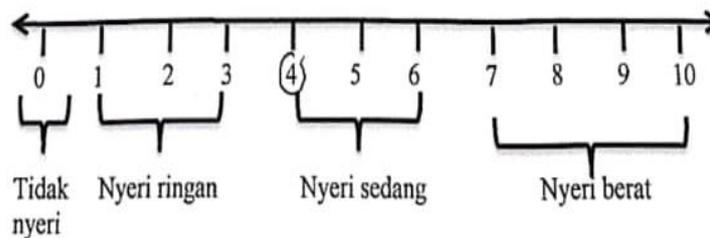
Nama Inisial : Ny. F
No. Rm : 465086
Umur : 65 tahun
Alamat : Sekampung, Lampung Timur
Petunjuk Pengisian :

Silahkan lingkari angka dibawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh Anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri)

Pre Intervensi (Hari Ke-2)



Post Intervensi (Hari Ke-2)

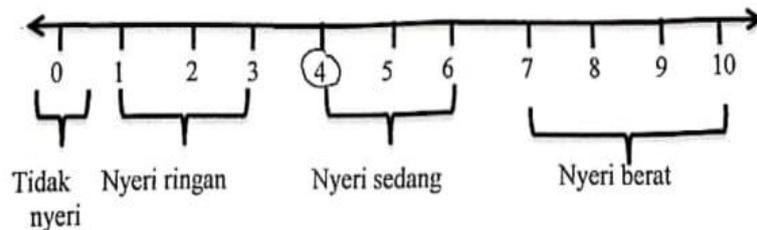


LEMBAR OBSERVASI
PENGUKURAN NYERI DENGAN *NUMERIC RATING SCALE* (NRS)
PADA PASIEN POST OPERASI URETEROLITOTOMI

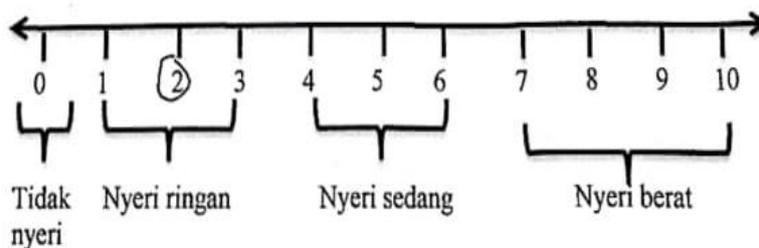
Nama Inisial : Ny. P
No.Rm : 465086
Umur : 65 tahun
Alamat : Sekampung, Lampung Timur
Petunjuk Pengisian :

Silahkan lingkari angka dibawah ini yang menunjukkan skala nyeri yang dirasakan oleh Anda saat ini dari 0 (tidak nyeri) sampai angka 10 (sangat nyeri)

Pre Intervensi (Har ke-3)



Post Intervensi (Har ke-3)



LEAFLET

Bagaimana perawatan luka pasca Operasi yang Tepat?

- Menjaga luka tetap kering
- Membatasi aktivitas pada tempat luka
- Menjaga luka tetap bersih
- Memilih plester/verband yang sesuai dengan ukuran luka
- Menerapkan pola hidup sehat, makan makanan yang tinggi protein, zinc dan vitamin c.



CONTOH MAKANAN

SUMBER ENERGI



PROTEIN



VITAMIN



Kemenkes
Poltekkes Tanjung Karang

Perawatan Luka Post Operasi Ureterolitotomi

DIANI ANIS SANI
2314901016





Pengertian

Luka pasca operasi adalah kerusakan yang terjadi pada area tertentu selama operasi

Mengapa luka operasi harus dirawat?

Lama pemulihan luka pasca operasi bergantung pada tindakan perawatan yang dilakukan.

Perawatan yang benar dan tepat dapat membuat luka pulih dalam waktu cepat.

Luka yang dirawat dengan tidak baik akan menyebabkan infeksi

Tujuan Perawatan Luka Post Operasi

- Untuk mencegah infeksi
- Untuk memberikan perasaan nyaman pada pasien
- Mempercepat proses penyembuhan luka

Faktor Yang Mempengaruhi Penyembuhan Luka

- Nutrisi yang cukup
- Perawatan luka yang baik
- Istirahat



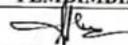
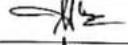
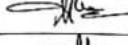
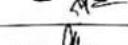
LEMBAR KONSUL

Form : Lembar Konsultasi

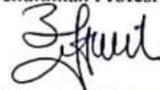
	POLTEKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKES TANJUNGGARANG	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/ 2022
		Tanggal	2 Januari 2022
Formulir Lembar Konsultasi		Revisi	0
		Halamandari....halaman

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dian Anis Sani
 NIM : 2314901016
 Nama Pembimbing : Giri Udani, S.Kp., M.Kes.
 Judul : Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolithotomy Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* Di Ruang Rawat Inap Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2024

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 15-01-2024	Konsultasi judul KIAN	Langut BAB 1	di	
2	Senin, 21-01-2024	ACC judul KIAN	Langut BAB 1 dan II	di	
3	Senin, 12-02-2024	Konsultasi BAB 1 dan II	Tambahan materi pada bab II	di	
4	Rabu, 14-02-2024	Perbaikan BAB 1 dan II	Langut Bab II	di	
5	Senin, 19-02-2024	Konsultasi BAB 1 & II	Langut Perbaikan	di	
6	Rabu, 29-05-2024	Konsultasi bab IV & V	Perbaiki implementasi & evaluasi	di	
7	Kamis, 30-05-2024	Perbaikan bab IV & V	Perbaiki penulisan dan buku	di	
8	Jumat, 31-05-2024	Konsultasi hasil perbaikan	ACC seluruh hasil	di	
9	Senin, 1-7-2024	Konsultasi Perbaikan	ACC cetak	di	
10					
11					
12					

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang



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

Form : Lembar Konsultasi

 POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKKES TANJUNGGARANG	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/ 2022
	Tanggal	2 Januari 2022
Formulir Lembar Konsultasi	Revisi	0
	Halamandari....halaman

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dian Anis Sani
 NIM : 2314901016
 Nama Pembimbing : Dwi Agustanti.,M.Kep.Sp.Kom.
 Judul : Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Ureterolithotomy Dengan Intervensi *Progressive Muscle Relaxation* Di Ruang Rawat Inap Bedah Urologi RSUD Jend. Ahmad Yani Metro Tahun 2024

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 31-01-2024	Konsul judul	ACC judul	di	di
2	Senin, 3-6-2024	Konsultasi Bab 1-5	Perbaiki penulisan, ubah sesuai yang sudah diarahkan	di	di
3	Selasa, 1-6-2024	Perbaikan Bab 1-5	ACC Sempar Hasil	di	di
4	Rabu, 3-7-2024	Konsul Perbaikan	ACC Perbaikan	di	di
5	Rabu, 3-7-2024		ACC Setaf	di	di
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang


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

	Poltekkes Tanjung Karang	Kode	TA/PKTjk/j.kep./03.2/1/2002
	Prodi Profesi Ners Keperawatan	Tanggal	21 Mei 2024
	Poltekkes Tanjung Karang	Revisi	0
	Formulir Penilaian Sidang Hasil KIAN	Halaman dari.....halaman

LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Dian Anis Sani
 NIM : 23490106
 Tanggal : 15 Juni 2024
 Judul KIAN : Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Operasi Utererektomi Dengan
Melanusi Progressive Muscle Relaxation Di Ruang Rawat Inap
Bedah Urologi RSUD Hnd. Ahmad Yani, Maret Tahun 2024

No	Materi perbaikan	Masukan/perbaikan	
		Sudah	Belum
1.	Abstrak → data dr Jud - Metro. 15 Juli = kuesioner.	✓	
2.	hal 13 → hal yg kosong.	✓	
3.	hal 7 & 11 → yg kuesioner masih utawa di implementasi → yg aktual di lakukan.	✓	
4.	hal 70, 74, 75, 72	✓	
5.	Pengujian kuesioner ? hal yg kosong ?	✓	
6.	Def Kriteria & atau Spangya.	✓	
7.	Perubahan - obat progresif relaksasi → keperawatan normalnya ? Etar miter di perbaiki oleh Atm	✓	

Bandar Lampung, 15 Juni 2024

Penguji Utama

Kodri S. P., M. Ter
 NIP. 19621219190402001

Moderator/Penguji Anggota

Gin Udani, S. P., M. Ter
 NIP. 196202121990032001

Penguji Anggota

Nur Agustanti, M. Ter., Sp. Tou
 NIP. 19710811199402001