

# **LAMPIRAN**



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

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 (Inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat asuhan keperawatan yang berjudul **“Analisis Tingkat Ansietas pada Pasien Pre Operasi Mastektomi dengan Intervensi Relaksasi Otot Progresif di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota 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, 2024

Peneliti

Responden

Nabila Amanda Putri

.....

NIM. 2314901046

**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

**KUISIONER 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 metasa marah dan merasa panic				
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

**LEMBAR OBSERVASI SKALA KECEMASAN**  
**ZUNG SELF-RATING ANXIETY SCALE (SAS/SRAS)**

Nama Inisial :

No.Rm :

Umur :

Alamat :

Pre Intervensi

Skor Kecemasan :

Pengelompokkan	Skor	Kesimpulan
Normal / tidak cemas	20 – 40	
Kecemasan ringan	45 – 59	
Kecemasan sedang	60 – 74	
Kecemasan berat	75 – 80	

Post Intervensi

Skor Kecemasan :

Pengelompokkan	Skor	Kesimpulan
Normal / tidak cemas	20 – 40	
Kecemasan ringan	45 – 59	
Kecemasan sedang	60 – 74	
Kecemasan berat	75 – 80	

# Relaksasi Otot Progresif



oleh  
**Nabila Amanda Putri**  
 2314901046  
 Profesi Ners  
 Poltekkes Tanjung  
 Karang 2024

## Pengertian

Relaksasi otot progresif adalah latihan terintruksi yang meliputi gerakan untuk mengerutkan dan merilekskan otot secara sistematis, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 - 30 menit

## Manfaat

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

## LANGKAH LANGKAH RELAKSASI OTOT PROGRESI

### GERAKAN 1 :

1. genggam tangan kiri
2. buat kepalan semakin kuat
3. pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik
4. gerakan pada tangan kiri ini dilakukan 2 kali
5. lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.



### GERAKAN 2 :

tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. jari jari menghadap ke langit



GERAKAN 3 :  
 genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang



GERAKAN 4 :  
 angkat kedua bahu setinggi tingginya seakan akan hingga menyentuk kedua telinga. fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.



GERAKAN 5 - 8 :  
 gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. tutup keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar rahang, diikuti dengan menggigit gigi. bibir dimoncongkan sekuat kuatnya.



### GERAKAN 9 - 12



### GERAKAN 13 - 14 :



**SEMOGA BERMANFAAT :)**

Lampiran 6



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

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NABILA AMANDA PUTRI  
 NIM : 2314901096  
 Nama Pembimbing : Gustop Amatiria, S.Kp., N. Kes  
 Judul : Analisis Tingkat Ansietas pada Pasien Pre Operasi Mastektomi dengan Intervensi Terapi Relaksasi Otot program di RSUD Jenderal Ahmad Yani

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 29 - 01 - 2024	Pengajuan Judul	Penemuan kasus dan Intervensi	Nap	A
2	Selasa, 30 - 01 - 2024	Judul	Perbaiki judul sesuai panduan	Nap	A
3	Rabu, 31 - 01 - 2024	Judul	Acc judul, lanjutkan ke BAB I	Nap	A
4	Senin, 05 - 02 - 2024	BAB I	Tambahkan fenomena, hasil Presurvey	Nap	A
5	Senin, 12 - 02 - 2024	BAB II, III	Tambahkan jurnal terkait, tambahkan teori	Nap	A
6	Senin, 04 - 03 - 2024	BAB IV, V	Tambahkan teori intervensi pendukung, Perbaiki intervensi	Nap	A
7	Jum'at, 05 - 04 - 2024	BAB I, II, III	Acc BAB I, II, dan III lanjutkan BAB IV dan V	Nap	A
8	Selasa, 21 - 05 - 2024	BAB IV, V	Perbaiki Penulisan Laporan asuhan keperawatan sesuai panduan	Nap	A
9	Jum'at 31 - 05 - 2024	BAB IV, V	Kaitkan Pembahasan dengan gambaran kasus	Nap	A
10	Rabu, 05 - 06 - 2024	BAB VI	Perbaiki Saran sesuai manfaat	Nap	A
11	Kamis 06 - 06 - 2024	BAB VII	Perbaiki Tujuan sesuai Tujuan	Nap	A
12	Jum'at, 07 - 06 - 2024	BAB I - VII	Acc Seminar Hasil	Nap	A

Mengetahui  
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

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

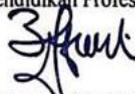
 <p><b>POLTEKES TANJUNGPINANG</b>  <b>PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS</b>  <b>POLTEKES TANJUNGPINANG</b></p>	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/ 2022
	Tanggal	2 Januari 2022
	Revisi	0
	Halaman	.....dari....halaman

**LEMBAR KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Nobita Amonda Rini  
 NIM : 2314901046  
 Nama Pembimbing : Gusip Anahita, S.Kep., N.Kes.  
 Judul : Analisis tingkat Anestesi pada Pasien Pre Operasi Mastektomi dengan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progesteron di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Rabu, 26/01/2024	BAB 1 - V	Perbaikan Keseluruhan		A
2	Kamis, 27/01/2024	BAB 1 - V	Perbaikan		A
3	Senin 07/02/2024	BAB 1 - V	Kecepatan		A
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Mengetahui  
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

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

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

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NABILA AMANDA PUTRI  
 NIM : 2319901046  
 Nama Pembimbing : Ns. Dede Saiful Kohar, S. Kep., M. Kes.  
 Judul : Analisis Tingkat Ansietas Pada Pasien Pre Operasi Mastektomi dengan Intervensi Terapi Relaksasi otot  
Progresif di RSUD Jenderal Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2024

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	Senin, 29 - 01 - 2024	Judul	Cari referensi lebih lanjut	Nap	f
2	Selasa, 30 - 01 - 2024	Judul	Perbaiki judul sesuai panduan	Nap	f
3	Kamis, 01 - 02 - 2024	Judul	Acc Judul, lanjutkan BAB I - ii	Nap	f
4	Rabu, 07 - 02 - 2024	BAB I - ii	Perbaiki penulisan sesuai panduan	Nap	f
5	Selasa, 13 - 02 - 2024	BAB I - ii	Perhatikan PUEBI, lanjutkan	Nap	f
6	Senin, 03 - 04 - 2024	BAB I - ii	Acc BAB I - ii, lanjutkan BAB II - v	Nap	f
7	Jum'at, 31 - 05 - 2024	BAB II - v	Perbaiki penulisan table, spasi	Nap	f
8	Rabu, 05 - 06 - 2024	BAB v	Perbaiki penulisan abstrak	Nap	f
9	Kamis, 06 - 06 - 2024	BAB I - v	Perbaiki penulisan cover	Nap	f
10	Jum'at, 07 - 06 - 2024	BAB I - v	lanjutkan Acc seminar hasil	Nap	f
11	Selasa 02 - 07 - 2024	BAB I - v	Perbaiki, Acc cetak		f
12					

Mengetahui  
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

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