

LAMPIRAN



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN KOTABUMI
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
 Jl. Soekarno-Hatta No. 12, Kotabumi, Telp (0724) 22193/ Fax . (0724) 25751



Nomor : PP.08.02/XLIII/026/ 2024

2 Februari 2024

Lampiran : -

Perihal :

Permohonan Pengambilan Data
 Untuk Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Kotabumi

Kepada Yth,
 Kepala Puskesmas Kotabumi II Kab. Lampung Utara
 Di -
Kotabumi

Sehubungan dengan dilaksanakannya kegiatan tugas akhir TA. 2023/2024 oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Kotabumi, maka dengan ini kami mohon kiranya mahasiswa diperkenankan untuk melakukan kegiatan pengambilan data tugas akhir. Adapun daftar nama mahasiswa sebagai berikut.

NO	NAMA	NIM	DATA
1	Desi Enjelita ✓	2114471023	Jumlah pasien Penderita Asam Urat pada tahun 2023
2	Annisa Eka Candra ✓	2114471003	Jumlah pasien Stroke pada tahun 2023
3	Putri Nurul Setia Dewi ✓	2114471013	Jumlah pasien Diabetes Melitus pada tahun 2023
4	Putri Nurseptiarawati	2114471012	Jumlah pasien Defisit Perawatan Diri pada tahun 2023
5	Siska Amalia Putri ✓	2114471017	Jumlah pasien Disabilitas Pasca Stroke pada tahun 2023
6	Fico Rerdana	2114471005	Jumlah pasien Hipertensi pada tahun 2023
7	Nada Nabila	2114471008	Jumlah pasien Ansietas pada tahun 2023
8	Deliana Putri ✓	2114471021	Jumlah pasien Gangguan Persepsi Sensori pada tahun 2023

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua,

Sono, S.Kp., M.Kep
 Nip. 196607061993031003

Tembusan :
 ---Arsip---

PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :Ny.S

Umur :50 tahun

Alamat : Jl. Penitis GG.merpati ,Tanjung Harapan , kotabumi Selatan

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul:

Penerapan *Teknik Relaksasi Otot Progresif* Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara.

Yang dibuat oleh :

Nama : Nada Nabila

NIM : 2114471008

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk berperan menjadi subjek penelitian dan bersedia dilakukan pemeriksaan sesuai data yang diperlukan.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan pihak manapun.

Kotabumi, 29 Januari 2024


Responden

**Observasi Tanda Gejala Ansietas Sebelum Dilakukan Teknik Relaksasi Otot
Progresif Pada Ny. S dengan Hipertensi yang Mengalami Masalah
Keperawatan Ansietas Pada Tanggal 29 Januari 2024 Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara**

No.	Aspek yang dinilai	Respon klien	
		Ya	Tidak
1.	Merasa bingung		
2.	Merasa khawatir / cemas dengan akibat dari kondisi yang dihadapi.		
3.	Sulit berkonsentrasi		
4.	Tampak gelisah dan tegang		
5.	Sulit tidur		
6.	Tekanan darah meningkat		
7.	Mengeluh pusing		
8.	Suara bergetar		
9.	Frekuensi nafas meningkat		
10.	Muka terlihat pucat		
11.	Merasa seperti ada yang mengawasi		
12.	Merasa mual dan tidak nafsu makan		
	Jumlah Gejala yang ada		
	Presentase (Ya)		

**Observasi Tanda Gejala Ansietas Sesudah Dilakukan Teknik Relaksasi Otot
Progresif Pada Ny. S dengan Hipertensi yang Mengalami Masalah
Keperawatan Ansietas Pada Tanggal 1 Februari 2024 Di Wilayah Kerja
Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara**

No.	Aspek yang dinilai	Respon klien	
		Ya	Tidak
1.	Merasa bingung		
2.	Merasa khawatir / cemas dengan akibat dari kondisi yang dihadapi.		
3.	Sulit berkonsentrasi		
4.	Tampak gelisah dan tegang		
5.	Sulit tidur		
6.	Tekanan darah meningkat		
7.	Mengeluh pusing		
8.	Suara bergetar		
9.	Frekuensi nafas meningkat		
10.	Muka terlihat pucat		
11.	Merasa seperti ada yang mengawasi		
12.	Merasa mual dan tidak nafsu makan		
	Jumlah Gejala yang ada		
	Presentase (Ya)		





		STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR		
		TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF		Tanggal Pelaksanaan
				Waktu:
		Tempat:		
Nama Pelaksana:		Nama Pasien:		
Pengertian	Teknik relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot untuk menghilangkan atau mengurangi ketegangan dan mengalami perasaan nyaman tanpa ketergantungan pada sesuatu atau subjek diluar dirinya			
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengontrol tekanan darah 2. Menurunkan tegangan otot 3. Menurunkan stress atau kecemasan 			
Persiapan alat	Tidak ada alat khusus yang di butuhkan.			
Tahapan	Prosedur Kegiatan			
Tahap Pra-orientasi	1. Memastikan tempat nyaman bagi pasien agar pasien dapat berkonsentrasi dan fokus			
	2. Menyiapkan lembar <i>informed consent</i>			
	3. Melakukan kontrak waktu			
Tahap Orientasi	1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik			
	2. Evaluasi validasi kondisi klien			
	3. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan			
	4. Menjelaskan frekuensi dan durasi <i>relaksasi otot progresif</i>			
	5. Memberikan <i>informed consent</i> pada responden.			
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan. <ol style="list-style-type: none"> a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan. b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik. d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan. 2. Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang. <ol style="list-style-type: none"> a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. 			

	<p>b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.</p> <p>3. Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <p>a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.</p> <p>b) Kemudian membawa kedua kapalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</p>
	<p>4. Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur. a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.</p> <p>b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher</p>
	<p>5. Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).</p> <p>a) Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.</p> <p>b) Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.</p>
	<p>6. Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.</p>
	<p>7. Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.</p>
	<p>8. Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <p>a) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.</p> <p>b) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.</p> <p>c) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.</p>
	<p>9. Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>a) Gerakan membawa kepala ke muka.</p> <p>b) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p>
	<p>10. Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <p>a) Angkat tubuh dari sandaran kursi.</p> <p>b) Punggung dilengkungkan</p> <p>c) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.</p> <p>d) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.</p>
	<p>11. Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.</p> <p>a) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyakbanyaknya.</p>

	<p>b) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.</p> <p>c) Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.</p>
	<p>12. Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <p>a) Tarik dengan kuat perut ke dalam.</p> <p>b) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.</p> <p>c) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut</p>
	<p>13. Gerakan 14-15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).</p> <p>a) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang</p> <p>b) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.</p> <p>c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.</p> <p>d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.</p>
Tahap Terminasi	<p>1. Menjelaskan kepada klien bahwa semua prosedur kegiatan telah selesai dilakukan</p> <p>2. Mengevaluasi dengan menanyakan respon klien setelah dilakukannya kegiatan</p> <p>3. Membuat kontrak untuk pertemuan selanjutnya</p> <p>4. Berpamitan, mengucapkan terima kasih dan juga salam.</p>
Hasil	<p>1. Mendokumentasikan kegiatan yang telah dilakukan.</p> <p>2. Mendokumentasikan hasil evaluasi kegiatan.</p>

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I



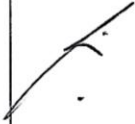

Nama : Nada Nabila
 NIM : 2114471008
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi
 Dengan Masalah Keperawatan ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas
 Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara
 Pembimbing I : Ns. Madepan Mulia, M.Kep.,Sp.Kep.J




No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4
1.	15/01/2024	lengkapi cover sampai dengan lampiran di lengkapi . bab I- II	
2.	26/01/2024	Perbaikan judul, Penguraian judul huruf besar Bab I - Tambahkan Revisi terkait - lengkapi latar belakang	
3.	06/02/2024	- Bab I Acc - Bab II - Tambahkan konsep Ansietas - Tambahkan konsep Terapi - Tambahkan konsep ASUEP lanjutkan Bab 3.	
4.	21/02/2024	- Bab II Acc - Bab III - Perbaiki definisi Operasional - Perbaiki langkah pelaksanaan study kasus - lanjutkan Bab 4	

1	2	3	4
5.	29/02/2024	Acc Bab III Bab IV - Perbaiki Penghajian - Perbaiki Implementasi - Perbaiki Implementasi & evaluasi - Perbaiki Tabel dan tanda dan gejala Sebelum dan sesudah pada Pasien ansietas - Perbaiki Pembahasan dan tambahan Jurnal Penelitian terkait	M.H.
6.	22/04/2024	Bab IV - Perbaiki tabel Tanda dan gejala - Perbaiki grafik - sekei bab V	M.H.
7.	06/05/2024	- Acc bab IV - Bab V - Perbaiki Kesimpulan mengenai tujuan khusus - Perbaiki Saran mengenai manfaat	M.H.
8.	16/05/2024	ACC Sidang KTI	M.H.

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING II

Nama : Nada Nabila
 NIM : 2114471008
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan ansietas Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara
 Pembimbing II : Ns. Rina Mariani, M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4
1	25/04/2024	Bab I - Penempatan aletia - Penulisan bahasa asing - Penomoran lihat di panduan - Penggunaan tanda baca, huruf, kapital - Sumber bacaan harus jelas	
2.	03/05/2024	Bab I. lihat kembali Panduan - lampiran bab II dan III	
3.	06/05/2024	Bab I ACC Bab II - Penulisan konsisten - Penomoran bahasa asing - Penulisan dalam table - Jurnal selalu ada di rencana - yang harus di lakukan	
4.	07/05/2024	Bab II ACC Bab III : - Penulisan langkah - langkah study kasus disesuaikan dengan panduan.	

1	2	3	4
5.	08/05/2024	Bab III ACC Bab IV : Perbaikan judul table Perbaikan Penomoran Perbatuan huruf kapital	
6.	13/05/2024	Penulisan huruf kapital Revisi bab 4 dan 5 - masukan rumus pada tabel	
7.	16/05/2024	Bab. V : Perbaikan paragraf Revisi Penulisan.	
8.	17/5 - 2024	Rapih - ubah tulis - ² sbkm & print. ACC uji - LTA.	