

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

INFORMED CONCENT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui manfaat peneliti yang berjudul "Analisis Tingkat *Anxietas* Pasien Pre *Mastectomy* Dengan Intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Kombinasi *Relaxound* Di Rumah Sakit Urip Sumoharjo" saya menyatakan (bersedia) diikutsertakan dalam penelitian ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan ini terjamin kebenarannya.

Bandar Lampung, 2024

Peneliti

Responden

(Yuza Haura Salsabella)
NIM. 2314901089

()

LAMPIRAN 2

KUESIONER ANXIETY SCALE

ANALISIS TINGKAT ANXIETAS PASIEN PRE MASTECTOMY DENGAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF KOMBINASI *RELAXOUND* DI RS URIP SUMOHARJO

Nama Inisial :
NO. RM :
Umur :
Alamat :

Kuesioner Zung *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS)

Berilah tanda ceklis (✓) pada jawaban yang paling tepat sesuai dengan keadaan anda atau apa yang anda rasakan saat menjalani Pre Operasi.

- Tidak pernah sama sekali : 1
- Kadang-kadang saja mengalami demikian : 2
- Sering mengalami demikian : 3
- Selalu mengalami demikian setiap hari : 4

No	Pernyataan	Jawaban			
		1	2	3	4
1.	Saya merasa lebih gelisah atau gugup dan cemas dari biasanya				
2.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
3.	Saya merasa seakan tubuh saya berantakan atau hancur				
4.	Saya mudah marah, tersinggung atau panik				
5.	Saya selalu merasa kesulitan mengerjakan segala sesuatu atau merasa sesuatu yang jelek akan terjadi				
6.	Kedua tangan dan kaki saya sering gemetar				
7.	Saya sering terganggu oleh sakit kepala, nyeri leher atau nyeri otot				
8.	Saya merasa badan saya lemah dan mudah Lelah				
9.	Saya tidak dapat istirahat atau duudk dengan tenang				
10.	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dengan keras dan cepat				
11.	Saya sering mengalami pusing				
12.	Saya sering pingsan atau merasa seperti pingsan				
13.	Saya mudah sesak nafas tersenggal-senggal				

14.	Saya merasa kaku atau mati rasa dan kesemutan pada jari-jari saya				
15.	Saya merasa sakit perut atau gangguan pencernaan				
16.	Saya sering kencing daripada biasanya				
17.	Saya merasa tangan saya dingin dan sering basah oleh keringat				
18.	Wajah saya tersasa panas dan kemerahan				
19.	Saya sulit tidur dan tidak dapat istirahat malam				
20.	Saya mengalami mimpi-mimpi buruk				

Keterangan

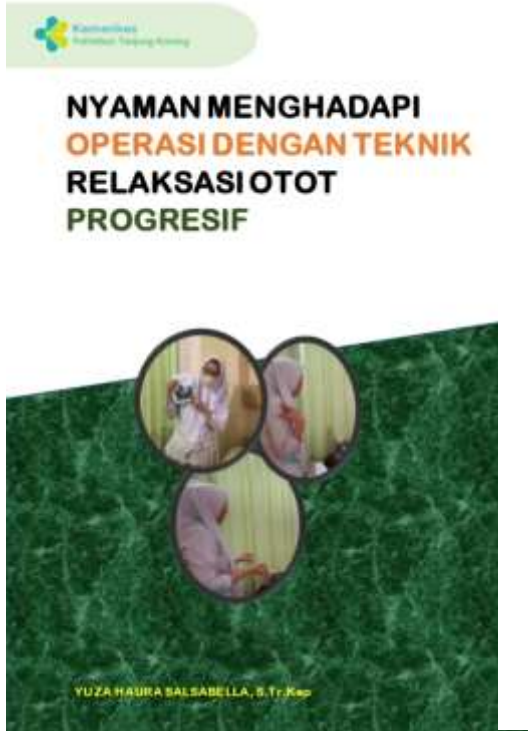
Cara penilaian tingkat kecemasan:

Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) adalah penilaian kecemasan pada pasien dewasa yang dirancang oleh William W.K.Zung, dikembangkan berdasarkan gejala kecemasan dalam *diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-II)*. Terdapat 20 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 1-4 (1: tidak pernah, 2: kadang-kadang, 3: sebagian waktu, 4: hampir setiap waktu). Terdapat 15 pertanyaan ke arah peningkatan kecemasan dan 5 pertanyaan ke arah penurunan kecemasan.

Rentang nilai 20-80, dengan pengelompokan antara lain:

- Skor 20-44 : kecemasan ringan
- Skor 45-69 : kecemasan sedang
- Skor 70-74 : kecemasan berat
- Skor 75-80 : kecemasan panik

LAMPIRAN 3



BOOKLET
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
NYAMAN MENGHADAPI OPERASI DENGAN
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Oleh :
 Ns. Sulastri, M.Kep., Sp.Jiwa
 Yuza Haura Salsabella, S.Tr.Kep

"Merasa sempurna dengan Kebid. Sempurna"

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKES TANJUNGPINANG
2024

Booklet Karya Ilmiah Akhir Dini

Apa itu cemas?

Kecemasan adalah suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keberadaan dirinya seperti rasa tidak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu. Kecemasan pasien pada masa pre operasi antara lain dapat berupa khawatir terhadap nyeri setelah pembedahan, perubahan fisik (menjadi buruk rupa dan tidak berfungsi normal), keganasan (bila diagnose yang ditegakkan belum pasti), operasi akan gagal, kegagalan pada saat dilakukan anestesi, menghadapi ruang operasi dan peralatan bedah. Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi (obat-obatan) dan non-farmakologi salah satunya adalah terapi relaksasi otot progresif

Tanda dan Gejala Kecemasan Secara Fisik

Tanda dan Gejala Kecemasan		
Prilaku	Jantung	Kulit
Kegelisiran	Jantung berdebar-debar	Wajah Pucat
Ketegangan Fisik	Perasaan denyut nadi	Wajah Merah
Resiko Kejatuhan	Perasaan tekanan darah	Berkeringat
Bicara Cepat	Peningkatan tekanan darah	Gatal
Penghindaran		Panas Demam
Pernafasan	Pemeriksaan	Selatan Kulit
Pernafasan dangkal	Nafas Mekanik Mendalam	Keringatan Demam Air Kacil

Booklet Karya Ilmiah Akhir Dini

Napas Cepat	Perut Tidak Nyaman	Sering Berang Air Kecil
Sesak Napas	Mual	
Tekanan pada dada	Dare	
Sensasi Timbak	Rasa Panas seperti terbakar	

Tanda dan Gejala Kecemasan Secara Kognitif

Khawatir akan sesuatu	Ketakutan akan kehilangan kontrol / kendali
Perasaan terganggu akan ketakutan akan sesuatu yang terjadi di masa depan	Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas	Berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan
Terpaku pada sesasi kebutuhan	Berpikir bahwa semuanya tidak bisa lagi dikendalikan
Sangat waspada terhadap sesasi kebutuhan	Berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa dibatasi
Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian	Khawatir terhadap hal-hal sepele
Khawatir akan ditinggal sendiri	Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran
Pikiran terasa bercampur aduk atau berlebihan	Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang	Berpikir bahwa semua harus kabur dan keramisan

Booklet Karya Ilmiah Akhir Dini

Standar Operasional Prosedur

Persiapan untuk melakukan teknik ini yaitu menyiapkan kursi, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

Lakukan hal berikut.

1. Pahami tujuan, manfaat, prosedur.
2. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.
3. Lepaskan aksesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
4. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat.

Terdapat beberapa langkah dalam prosedur teknik relaksasi otot progresif. Berikut penjelasan langkah relaksasi otot progresif sesuai dengan anggota tubuh yang direlaksasi.

1. Langkah satu sampai dengan langkah empat, merupakan langkah yang dilakukan untuk merelaksasi otot progresif pada bagian tangan dan bahu.
2. Langkah lima sampai dengan langkah delapan ditujukan untuk relaksasi otot progresif pada bagian wajah.
3. Langkah sembilan dan langkah sepuluh dilakukan untuk merelaksasi otot progresif pada leher bagian depan dan belakang.
4. Langkah sebelas dilakukan khusus untuk merelaksasi otot progresif bagian punggung.

Berikin Ecom Book Aids 100

5. Langkah dua belas sampai dengan langkah tiga belas dilakukan untuk melemaskan otot progresif pada bagian dada dan perut dengan melakukan teknik pernafasan.
6. Langkah empat belas dilakukan untuk merelaksasi otot progresif pada bagian kaki (paha dan betis).

Gerakan 1 : Melatih Otot Tangan



Gambar 1. Menekuk telapak tangan.

1. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
3. Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
4. Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
5. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

Gerakan 2 : Merelaksasi Otot Pergelangan Tangan

1. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
2. Jari-jari menghadap ke langit-langit.



Gambar 2. Melemaskan Otot Pergelangan Tangan

Berikin Ecom Book Aids 100

Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan untuk mengurangi ketegangan otot, klien yang melakukan teknik relaksasi otot progresif nantinya akan merasa nyaman dan dapat menimbulkan perasaan senang.

Tujuan dan Manfaat Relaksasi Otot Progresif

Latihan terapi relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang telah terbukti dalam program untuk mengatasi keluhan kecemasan, gangguan tidur, keledahan, kram otot, nyeri pinggang dan leher, tekanan darah meningkat, dan fobia ringan.

Indikasi Relaksasi Otot Progresif

Indikasi dari terapi relaksasi otot progresif, yaitu:

1. Klien yang mengalami kecemasan
2. Klien yang mengalami stres atau depresi
3. Klien yang mengalami gangguan tidur

Berikin Ecom Book Aids 100

Gerakan 3 : Melatih Otot Bicep (Otot besar pada bagian atas pangkal lengan)



Gambar 3. Melatih kedua tangan ke bahu

1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
2. Kemudian membawa kedua kepalan ke punduk sehingga otot bicep akan menjadi tegang.

Gerakan 4 : Melatih Otot Bahu Agar Mengendur

1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
2. Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.



Gambar 4. Mengangkat Kedua bahu setinggi-tingginya

Berikin Ecom Book Aids 100

Gerakan 5 dan 6 : Melemaskan Otot-Otot Wajah (Seperti Dahi dan Mata)



Gambar 5. Melemaskan otot dahi

Gerakan otot dahi dengan cara mengentuk dahi dan aks sampai otot terasa kakuinya terput.



Gambar 6. Melemaskan otot Mata

Tutupi keme-keme mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.

Gerakan 7 : Mengendurkan Ketegangan Otot Rahang

Tutupi mulut, diikuti dengan mengigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.



Gambar 7. Melemaskan otot rahang

Berkas Kerja Buku Ajar 101

Gerakan 8 : Mengendurkan Otot-otot Sekitar Mulut



Gambar 8. Mencongkan mulut sekitar bibir

Bibir dimcongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gerakan 9: Merelaksasi Otot Leher Bagian Depan

1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
3. Tekan kepala pada permukaan bantal kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



Gambar 9. Merelaksasi otot leher (Kewangian tangan pada leher)

Berkas Kerja Buku Ajar 101

Gerakan 10 : Merelaksasi Otot Leher Bagian Depan



Gambar 10. Melemaskan otot leher bagian belakang

1. Gerakan membawa kepala ke muka
2. Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

Gerakan 11 : Merelaksasi Otot Punggung

1. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
2. Punggung ditekuk
3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
4. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lunak.



Gambar 11. Relaksasi Otot Punggung (lakukan berulang kali sambil bangkit dan membungkuk)

Berkas Kerja Buku Ajar 101

Gerakan 12 : Melemaskan Otot Dada



Gambar 12. Relaksasi otot dada dengan pernafasan dada.

1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
2. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
3. Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi bagian dada relaks.

Gerakan 13 : Merelaksasi Otot Perut

1. Tarik dengan kuat perut ke dalam.
2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepas dan bebas.
3. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.



Gambar 13. Relaksasi otot perut dengan pernafasan perut (diafragma)

Berkas Kerja Buku Ajar 101

Gerakan 14 dan 15 : Melatih Otot-otot Kaki (Paha dan Betis)



Gambar 14. Memastikan otot paha dan betis dengan gerakan kaki/berjalan.

1. Luruskan kedua telapak kaki sehing otot paha terasa tegang
2. Lanjutkan dengan mengundi ki sedemikian rupa sehingga ketegang pindah ke otot betis.
3. Tahan posisi tegang selama 10 de lalu dilepas. Ulangi setiap gerak masing-masing dua kali.

Berkas Kerja Anak Usia 5-6

Stuart, G. W. (2022). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jina Stuart*.

Berkas Kerja Anak Usia 5-6

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. W. E. A. (2020). Gambaran Asuhan Keperawatan Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Berjarangkan I Klungkung Tahun 2020. *Journal of Nursing and Public Health Journal of Nursing and Public Health*, 2013, 1–23. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5007/3/BABII Tinjauan Pustaka.pdf>
- Kristina, H. (2021). *PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI GANGGUAN KECEMASAN PADA IBU HAMIL TERHADAP NY. K DI PMB SITI WASIRAH, Amd. Keb.* 1–6.
- Lestari, K. P., & Yuswiyanti, A. (2019). Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Wijaya Kusuma. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), 27–32.
- Nursalam. (2014). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Penerbit Salemba Medika.
- Rismawan, W. (2019). Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di Rsud Dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 19(1), 65–70. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v19i1.451>
- Rofifah, D. (2020). Sop Terapi Meditasi. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 12–26. <http://eprints.umpo.ac.id/5102/9/Lampiran.pdf>

Berkas Kerja Anak Usia 5-6

LAMPIRAN 4

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

Pre Intervensi

Pengelompokan	Skor
Kecemasan ringan	20-44
Kecemasan sedang	45-69
Kecemasan berat	70-74
Kecemasan panik	75-80
Total Skor :	

Post intervensi

Pengelompokan	Skor
Kecemasan ringan	20-44
Kecemasan sedang	45-69
Kecemasan berat	70-74
Kecemasan panik	75-80
Total Skor :	

LAMPIRAN 5

DOKUMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

KOMBINASI *RELAXOUND*



Lampiran 6

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Pembimbing Lahan di Ruang Pesona Alam 2 Rumah Sakit Urip Sumoharjo, menyatakan bahwa:

Nama : Nc. Kusuma Anggraini, S.Kep.
NIP : 2110000000

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Yuza Haura Salsabella
NIM : 2314901089
Prodi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Judul : Analisis Tingkat *Anxietas* Pada Pasien Pre Operasi Mastektomi Dengan Intervensi Otot Progresif Kombinasi *Relaxound* Di Rumah Sakit Urip Sumoharjo 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 Pesona Alam 2 Rumah Sakit Urip Sumoharjo.
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bandar Lampung, 10 Mei 2024
Pembimbing Lahan



Kusuma Anggraini, S.Kep., Ns
NIP.

Lampiran 7

	POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLTEKKES TANJUNGGARANG	Kode	TA/PKTjk/J.Kep./03.2/1/2022
	Formulir Lembar Konsultasi	Tanggal	7 Januari 2022
		Revisi	0
		Halaman	... dari ... halaman

LEMBAR KONSULTASI

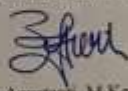
Nama : Yusa Husni Sulabella
 NIM : 2314901089


Judul : Analisis Tingkat *Anxietas* Pada Pasien Pre Operasi Mastektomi Dengan Intervensi Otot Progresif Kombinasi *Relaxound* Di RS Urip Sumoharjo Tahun 2024

Yang Membimbing,
 Pembimbing 1 : Ns. Sulatri, M.Kep., Sp.Jiwa
 NIP : 197210151997032002

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	12 Januari 2022	Judul	Cara referensi, lebih lengkap	✓	✓
2	22 Januari 2022	Judul	Metode panduan	✓	✓
3	01 Februari 2022	Judul	ACC	✓	✓
4	08 Februari 2022	BAB I - III	Sambungkan pendahuluan menjadi latar belakang	✓	✓
5	20 Maret 2022	BAB I - III	Sambungkan bab bab 1 menjadi bab 1 & 2 dan 3	✓	✓
6	18 Mei 2022	BAB IV - V	Perbaiki citation format	✓	✓
7	14 Mei 2022	BAB IV - V	Perbaiki analisis dan penutuparan	✓	✓
8	22 Mei 2022	BAB I - V	ACE dikoreksi Langkah pembimbing II	✓	✓
9	20 Juni 2022	BAB I - V	Perbaiki sesuai format	✓	✓
10	26 Juni 2022	BAB I - V	Perbaiki sesuai format	✓	✓
11	27 Juni 2022	BAB I - V	Langkah pengantar	✓	✓
12	28 Juni	laporan	Ace tidak	✓	✓

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang


 Dwi Agustoni, M.Kep.Sp.Kom
 NIP.19710811994022001

	POLITEKES TANJUNGPINANG PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS POLITEKES TANJUNGPINANG	Kode	TA/PA/T&T/Kep.03.2/1/2022
		Tanggal	2 Januari 2022
		Revisi	0
		Halaman	... dari ... halaman

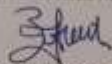
LEMBAR KONSULTASI

Nama : Yuni Hani Sahabilla
 NIM : 2214901089
 Judul : Analisis Tingkat Anestesi Pada Pasien Pre Operasi Mastektomi Dengan Intervensi Otak Progresif Kombinasi Relaksasi Di RS Urip Sumoharjo Tahun 2024

Yang Membimbing,
 Pembimbing II : Ns. Yunani, S.Si.T.,M.Kes
 NIP : 197701192002012002

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF SIS	PARAF PEMBIMBING
1	25 Feb / 2024	Judul	Revisikan judul sesuai gambaran	✓	✓
2	06 Feb / 2024	Judul	Def. judul	✓	✓
3	09 Feb / 2024	BAB 1 - II	Uraian, penulisan, daftar isi, daftar pustaka	✓	✓
4	06 Feb / 2024	BAB II - V	Revisi penulisan dan daftar pustaka	✓	✓
5	10 Feb / 2024	BAB 7 - VI	Def. Uraian	✓	✓
6	13 Feb / 2024	BAB 7 - VI	Revisikan abstrak dan penulisan	✓	✓
7	26 Feb / 2024	BAB 7 - VI	Acc. akhir	✓	✓
8					
9					
10					
11					
12					

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang


 Dwi Agustiani, M.Kep.Sp.Kem
 NIP.197108111994022001