



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



Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung  
Telp : 0721-783852 Faksimile : 0721 – 773918  
Website: [ww.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang](http://ww.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 penelitian yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Operasi Nefrolitotomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2023”**

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.

Bandar Lampung, 2023

Peneliti

Responden

Tarisa Valentine  
NIM.2214901050

.....



KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG



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) : Tn.T  
Usia : 62 Tahun  
Jenis Kelamin : L

Setelah mendapat keterangan secukupnya serta mengetahui tentang manfaat penelitian yang berjudul **“Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Post Operasi Nefrolitotomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2023”**

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.

Bandar Lampung, 11 - Juli - 2023

Peneliti

Responden

Tarisa Valentine  
NIM.2214901050

.....



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
"ETHICAL EXEMPTION"

No.408/KEPK-TJK/VII/2023

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

Peneliti utama : Tarisa Valentine  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes TanjungKarang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Nefrolitiasis Post Operasi Nefrolitotomi  
Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2023"**

*"Application of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Nephrolithiasis Patients with Post-Nephrolithotomy Surgery  
with Acute Pain Nursing Problems at Mardi Waluyo Metro Hospital 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 07 Juli 2023 sampai dengan tanggal 07 Juli 2024.

*This declaration of ethics applies during the period July 07, 2023 until July 07, 2024.*



July 07, 2023  
Professor and Chairperson,



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

**FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN**

**Gambaran Kasus**

**1. Pengkajian**

**A. Identitas Pasien**

- 1) No. MR :
- 2) Nama :
- 3) Jenis Kelamin :
- 4) Tempat/Tanggal Lahir :
- 5) Alamat :
- 6) Agama :
- 7) Tanggal Masuk :
- 8) Diagnosis Medis :

**B. Asessmen/Pemeriksaan**

**1) Anamnesis**

- a) Keluhan utama :
- b) Keluhan penyerta :
- c) Riwayat penyakit sekarang :
- d) Riwayat penyakit dahulu :
- e) Riwayat Sosial :
- f) Kemampuan Sebelumnya :
- g) Harapan Klien :

**2) Pemeriksaan Umum**

- a) Kesadaran :
- b) GCS :
- c) Tekanan darah :
- d) Suhu :
- e) Denyut nadi :
- f) Pernafasan :
- g) BB :
- h) Kekuatan otot :

- 3) Pemeriksaan sistemik
- 4) Pemeriksaan sistem syaraf
- 5) Pemeriksaan lain
- 6) Pemeriksaan penunjang diagnostic
- 7) Daftar terapi (obat, cairan, dll)

NAMA	DOSIS RUTE PEMBERIAN	MULAI PEMBERIAN	INDIKASI (lihat DOI)

**2. Analisis Data**

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

No	Tanggal Dan Jam	Data	Masalah Keperawatan	Penyebab


**3. Diagnosa**

**Nama Klien :**

**Ruang :**

**No. MR :**

<b>No</b>	<b>Diagnosa Keperawatan</b>

**4. Intervensi**

**Nama Klien :**

**Dx. Medis :**

**Ruang :**

**No. MR :**

<b>NO</b>	<b>Tujuan Dan Kriteria Hasil</b>	<b>Rencana Tindakan</b>

## 5. Implementasi Dan Evaluasi

<b>CATATAN PERKEMBANGAN PASIEN TERINTEGRASI</b>				
<b>Nama Klien :</b>				
<b>Dx. Medis :</b>				
<b>Ruang :</b>				
<b>No. MR :</b>				
Tgl/ Jam	Profesional Pemberi Asuhan	<b>HASIL ASASMEN PASIEN DAN PEMBERIAN LAYANAN</b> (dituliskan dalam format SOAP/ADMIE, disertai sasaran, tuliskan nama, beri paraf pada akhir catatan)	Instruksi PPA termasuk pasca bedah (instruksi ditulis dengan rinci dan jelas)	<b>VERIFIKASI DPJP</b> (tuliskan nama, beri paraf, tanggal, jam) (DPJP harus membaca/mereview semua rencana asuhan keperawatan)



**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 5-30 menit, dengan melibatkan ketegangan otot berurutan sistemik (5-7 detik), dan diikuti oleh relaksasi (10-12 detik) serta setiap gerakannya dilakukan 2 kali latihan
- 12) Anjurkan focus pada sensasi otot yang menegang atau otot yang rileks
- 13) Periksa dan ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu
- 14) Rapihkan pasien dan alat-alat yang digunakan
- 15) Lepaskan sarung tangan
- 16) Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
- 17) Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan dan respons pasien

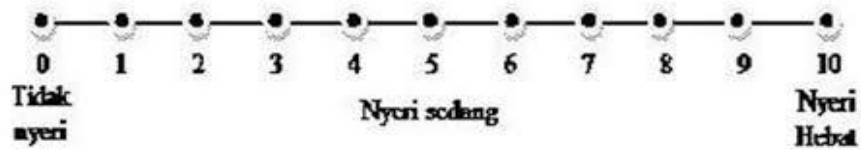
**LEMBAR OBSERVASI  
SKALA NYERI POST OPERASI  
NEFROLITOTOMI**

Nama Inisial :  
No.Rm :  
Umur :  
Alamat :

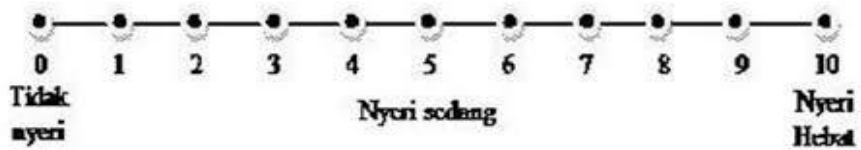
Petunjuk Pengisian :

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



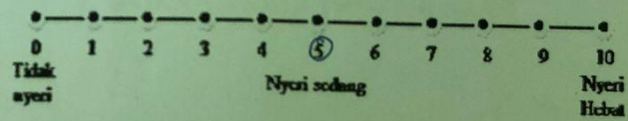
**LEMBAR OBSERVASI  
SKALA NYERI POST OPERASI  
NEFROLITOTOMI**

Nama Inisial : Tn. T  
No. Rm : 00511096  
Umur : 62  
Alamat : Tulang Bawang, Lampung

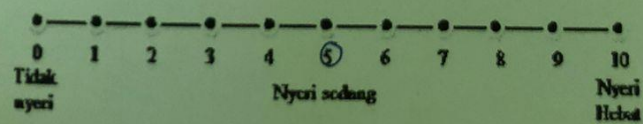
Petunjuk Pengisian :

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



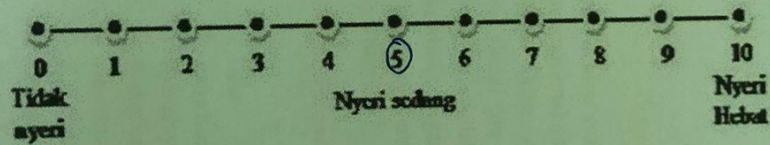
**LEMBAR OBSERVASI  
SKALA NYERI POST OPERASI  
NEFROLITOTOMI**

Nama Inisial : Tn.T  
No.Rm : 00511096  
Umur : 62  
Alamat : Tulang Bawang

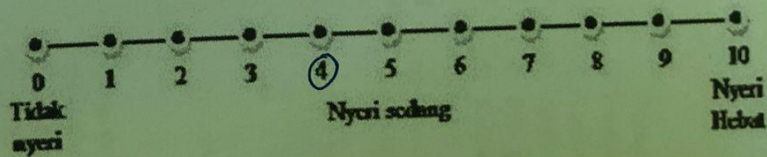
Petunjuk Pengisian :

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



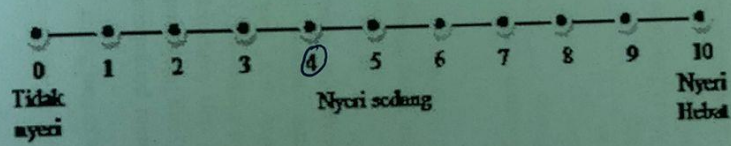
**LEMBAR OBSERVASI  
SKALA NYERI POST OPERASI  
NEFROLITOTOMI**

Nama Inisial : Th.T  
No.Rm : 00511096  
Umur : 62  
Alamat : Tulang Bawang

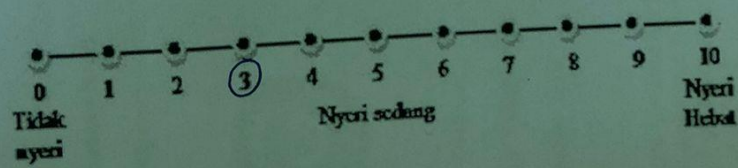
Petunjuk Pengisian :

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



## Penatalaksanaan Nyeri

### Post Operasi



Oleh :

**Tarisa Valentine**

**Profesi Ners**

**Politeknik Kesehatan Tanjung Karang  
Jurusan Keperawatan Tanjung  
Karang Prodi Profesi Ners  
Tahun 2023**

## Pengertian Nyeri

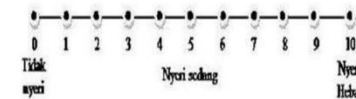
Nyeri adalah suatu pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan fungsional, berlangsung secara mendadak atau lambat dengan intensitas ringan sampai berat yang berlangsung kurang dari 3 bulan (Andina dan Yuni, 2017)

## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

- 1) Usia
- 2) Jenis Kelamin
- 3) Kebudayaan
- 4) Perhatian
- 5) Ansietas
- 6) Kelelahan
- 7) Pengalaman Sebelumnya
- 8) Gaya Koping
- 9) Dukungan Keluarga Dan Sosial

## Mengkaji Persepsi Nyeri

- 1) Intensitas Nyeri
- 2) Karakteristik Nyeri
- 3) Faktor-faktor meredakan nyeri
- 4) Efek nyeri terhadap aktifitas
- 5) Kekhawatiran individu tentang nyeri
- 6) Skala NRS (Numeric Rating Scale)

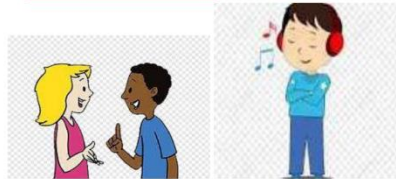


## Cara-cara Mengatasi Nyeri Setelah Operasi

1. Mengurangi faktor yang dapat menambah nyeri
  - a) Ketidakpercayaan
  - b) Kesalahpahaman
  - c) Ketakutan
  - d) Kelelahan
  - e) Kebosanan

## 2. Memodifikasi stimulasi nyeri dengan menggunakan

### a. Teknik latihan pengalihan



### b. Teknik relaksasi



### c. Stimulasi kulit

- Menggosok secara halus pada daerah nyeri
- Menggunakan air hangat atau dingin

## 3. Pemberian Analgetik



## 4. Pemberian Stimulator Listrik

### 5. Terapi Relaksasi yang bisa diterapkan:

- Terapi teknik relaksasi nafas dalam  
Mengurangi atau mengontrol rasa nyeri yang dirasakan secara tiba-tiba, dan setelah operasi.
- Terapi teknik relaksasi otot progresif  
Terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik.
- Terapi pengalihan nyeri dengan cara mengalihkan focus bukan pada rasa nyeri, melainkan focus ke hal lain.

## Cara melakukan

### relaksasi otot progresif

1. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu
2. Tempatkan pasien ditempat yang tenang dan nyaman
3. Anjurkan dengan menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman
4. Berikan posisi yang nyaman, misal duduk bersandar atau tidur
5. Anjurkan pasien rileks dan merasakan sensasi relaksasi
6. Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 3 kali
7. Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram
8. Anjurkan focus pada sensasi otot yang menegang atau otot yang rileks
9. Anjurkan bernafas dalam dan perlahan

Lampiran 7





**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPUR**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN**

**LEMBAR CATATAN KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Tarisa Valentine  
 NIM : 2214901050  
 Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progressif Pada Pasien Nefrolitiasis Post Operasi Nefrolitotomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2023  
 Pembimbing I : El Rahmayati,S,Kp.,M.Kes.

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	27 Februari 2023	Acc judul KIA	<i>lm</i>
2.	21 Maret 2023	Perbaiki bab 1-3, latar belakang, urutkan judul dan sub judul sesuai panduan	<i>lm</i>
3.	8 Mei 2023	Perbaiki bab 1, latar belakang, bab 2 sesuaikan diagnosa dan intervensi	<i>lm</i>
4.	29 Mei 2023	Sesuaikan intervensi dengan keadaan pasien	<i>lm</i>
5.	7 Juni 2023	Menambahkan Fenomena yang ada di Rumah Sakit. Acc lanjut pembimbing 2	<i>lm</i>
6.	9 Juni 2023	Persetujuan jadwal seminar proposal 14 Juni 2023	<i>lm</i>
7.	19 Juni 2023	Perbaiki seminar proposal	<i>lm</i>
8.	22 Juni 2023	Persetujuan lanjut penelitian dan kaji etik	<i>lm</i>
9.	24 Juli 2023	Perbaiki pembahasan pada bab 4	<i>lm</i>
10.	26 Juli 2023	Sesuaikan pembahasan dengan tujuan khusus	<i>lm</i>
11.	28 Juli 2023	Kesimpulan dan saran sesuaikan dengan pembahasan	<i>lm</i>
12.	31 Juli 2023	Acc untuk maju seminar hasil	<i>lm</i>
13.	4 Agustus 2023	Persetujuan jadwal seminar hasil 7 Agustus 2023	<i>lm</i>
14.	8 Agustus 2023	Menambahkan implementasi nyeri jangan hanya difokuskan ke relaksasi otot progressif	<i>lm</i>
15.	8 Agustus 2023	Perbaiki saran, penulisan abstrak	<i>lm</i>
16.	8 Agustus 2023	Acc cetak	<i>lm</i>

Mengetahui,  
 Ketua Prodi Profesi Ners  
 Keperawatan Tanjungpur

*Dwi Agustiani*  
 Dwi Agustiani, M.Kep., Sp.Kom  
 NIP. 197108111994022001

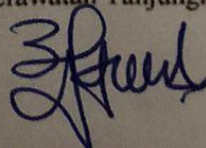
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPUR**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS KEPERAWATAN**

**LEMBAR CATATAN KONSULTASI**

Nama Mahasiswa : Tarisa Valentine  
NIM : 2214901050  
Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progressif Pada Pasien Nefrolitiasis Post Operasi Nefrolitotomi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Metro Tahun 2023  
Pembimbing II : Anita Puri,S.Kp.,MM

NO	TANGGAL	HASIL KONSULTASI	PARAF
1.	27 Februari 2023	Acc judul Karya Ilmiah Akhir	<i>An</i>
2.	29 Mei 2023	Perbaiki penulisan sesuai panduan, daftar pustaka disesuaikan	<i>An</i>
3.	29 Mei 2023	Perbaiki halaman dan paragraph	<i>An</i>
4.	8 Juni 2023	Menambahkan Lembar Observasi	<i>An</i>
6.	9 Juni 2023	Perbaiki penulisan	<i>An</i>
7.	12 Juni 2023	Acc Seminar Proposal	<i>An</i>
8.	19 Juni 2023	Perbaikan proposal Karya ilmiah akhir	<i>An</i>
9.	22 Juni 2023	Persetujuan lanjut kaji etik dan penelitian	<i>An</i>
10.	1 Agustus 2023	Perbaiki tulisan dan tabel grafik pada bab 4	<i>An</i>
11.	3 Agustus 2023	Acc untuk ujian hasil	<i>An</i>
12.	4 Agustus 2023	Persetujuan jadwal seminar hasil 7 Agustus 2023	<i>An</i>
13.	8 Agustus 2023	Perbaikan abstrak dan penulisan yang salah	<i>An</i>
14.	9 Agustus 2023	Acc cetak	<i>An</i>

Mengetahui,  
Ketua Prodi Profesi Ners  
Keperawatan Tanjungkarang



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