

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat pernyataan bersedia menjadi responden (informed consent)

Informed Consent

Saya bertanda tangan dibawah ini

Nama : Ny. V

Umur : 26 tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Kelapa Tujuh, Kotabumi

Menyatakan bersedia menjadi responden studi kasus

Nama peneliti : Amelda Yuliza

Instansi : Politeknik Kesehatan Kementerian Tanjung Karang

Judul : Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Pada Klien Post Operasi Tumor Mammae Sinistra Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa adanya paksaan atau ancaman apapun.

Mengetahui
Peneliti



(Amelda Yuliza)

Kotabumi, 19 Maret 2025

Menyetujui
Responden



(Ny. V)

Lampiran 2

Jadwal Kegiatan Teknik *Progressive Muscle Relaxation* Ny. V Selama 3 Hari Perawatan (19-21 Maret 2025)

Pukul	Rabu	Kamis	Jum'at
21.00 WIB	Amelda	-	-
10.00 WIB		Amelda	Amelda

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi Pembimbing I

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Amelda Yuliza

Nim : 2214471026

Program Studi : D-III Keperawatan Kotabumi

Judul KTI : Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Pada Klien *Post Operasi Tumor Mammæ Sinistra* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara

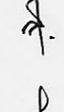
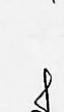
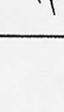
Pembimbing I : Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp. KMB

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
1.	7, april 2025	1. pada atinea menjorok tidak perlu diberi jarak, tetapi bila sejajar di beri jarak. 2. Tambahkan tentang nyeri akut post op 3. Pada paragraf baru hindari pengulangan kata yang sama.	
2	21, april 2025	1. Perhatikan tanda baca 2. Perhatikan jarak antar paragraf 3. Tambahkan referensi pathway.	
3	24, april 2025	1. Perhatikan cara pengutipan 2. Perhatikan penempatan huruf kapital 3. lanjut bab 4,5	
4	27, april 2025	1. Patofisiologi berbeda dengan pathway 2. Jangan gunakan simbol-simbol pada LTR	
5	28, april 2025	1. bahasa asing harus cetak miring 2. Perhatikan kata yang digunakan	
6	29, april 2025	1. Perhatikan spasi yang digunakan 2. Perhatikan batasan pengetikan huruf	
7	30, april 2025 .	1. Perhatikan tanda baca 2. tambahkan pembahasan pada bab 4. 3. Perhatikan penulisan daftar pustaka	
8	2, Mei 2025	(lanjut pembimbing 2.	

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Amelda Yuliza
 Nim : 2214471026
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Klien *Post Operasi Tumor Mammae Sinistra* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara
 Pembimbing : Hasti Primadilla K., S.Kp., MKM

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	22 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> Rapikan penulisan, perhatikan tanda baca Definisi lebih detail Menjelaskan nyeri Patofisiologi tentang nyeri Jelaskan tentang terapi yang di^{terapkan} jelaskan. 	
2.	28. April 2025	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan evaluasi berkaitan dengan data yang harus di evaluasi pada terapi. 	
3.	30 April 2025	<ul style="list-style-type: none"> Faktor Inklusi ekslusi di sesuaikan dengan kriteria penerapan terapi PMR Menambahkan NRS Pengkajian fokus pada pernyanya saja. 	
4.	5 Mei 2025	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki abstrak sesuai pedoman Perbaiki pembahasan Bab 4 Perbaiki tabel dan gambar. 	
5.	8 Mei 2025	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki cover, jarak & Spasi Rapikan daftar isi dan daftar pustaka 	
6.	9 Mei 2025	ACC	
7.	2 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki typo, daftar pustaka dan penulisan 	
8.	3 Juli 2025	<ul style="list-style-type: none"> Perbaiki Sop 	

Lampiran 5

Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*

Menurut Rosdiana & Cahyati (2021), prosedur pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai berikut:

1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.
2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.
3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.
4. Persiapan klien :
 - a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.
 - b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang,
 - c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.
 - d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
5. Prosedur Pelaksanaan *progressive muscle relaxation*
 - a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan fokus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.
 - b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.
 - c. Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
 - d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
 - e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.

- f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bicep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
- g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip – kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.
- h. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas napas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.
- i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.
- j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
- k. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

6. Teknik Gerakan *Progressive Muscle Relaxation*

- a. Gerakan 1: ditunjukkan untuk melatih otot tangan
 - 1)Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 - 2) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.

- 3) Pada saat kepalaan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik
 - 4) Gerakan pada tangan ini dilakukan di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
 - 5) Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kiri.
- b. Gerakan 2: ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
- 1) Tekuk kedua lengan kebelakang pada pergelangan tangan sehingga otot ditangan dibagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit.
- c. Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
- 1) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalaan.
 - 2) Kemudian membuka kedua kepalaan kepundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- d. Gerakan 4: ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.
- 1) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga
 - 2) Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher.
- e. Gerakan 5: ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur
- 1) Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik.
 - 2) Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
 - 3) Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik
- f. Gerakan 6: ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang di alami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.

- g. Gerakan 7: ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut. Bibirdimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.
- h. Gerakan 8: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
 - 1) Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
 - 2) Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 - 3) Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas.
- i. Gerakan 9: ditunjukkan untuk melatih otot leher bagain depan
 - 1) Gerakan membawa kepala ke muka
 - 2) Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.
- j. Gerakan 10: ditunjukkan untuk melatih otot punggung
 - 1) Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 - 2) Punggung dilengkungkan
 - 3) Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks
 - 4) Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.
- k. Gerakan 11: ditunjukkan untuk melemaskan otot dada
 - 1) Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak banyaknya.
 - 2) Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas.
 - 3) Saat ketegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
 - 4) Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.
- l. Gerakan 12: ditunjukkan untuk melatih otot perut
 - 1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
 - 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.

3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini.

m. Gerakan 13-14: ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)

1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang

2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis

3) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas d. Ulangi setiap Gerakan masing-masing dua kali