

PRAKATA

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Pada Klien Post Operasi Tumor *Mamae Sinistra* Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara”. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada program studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan karya tulis ilmiah ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Yang teristimewa saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada kedua orang tua yang saya cintai yaitu ayahanda Rusdi dan ibu Sri Novalia, laki-laki dan perempuan hebat yang selalu menjadi penyemangat dan membuat saya bangkit dari kata menyerah dengan memberi dukungan penuh hingga saya dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Rasa terima kasih juga saya ucapkan kepada kakak dan adik-adikku tercinta ananda Qora Zona Denita, Anan Jorgi, Fatimah Azizah yang menjadi satu alasan semangat tinggi saya untuk menyelesaikan tulisan ini agar menjadi contoh adik dan kakak yang teladan, baik dan menjadi kebanggaan Kakak-ku. Alhamdulillah kini saya bisa berada di tahap ini, maka saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kedua orang tua, kakak dan adik saya.
2. Dewi Purwaningsih. S.SiT, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
3. Tori Rihiantoro, S.Kep., M.Kep. Selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
4. Sono, S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi Keperawatan Kotabumi Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.

5. Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, saran, masukan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan Laporan Tugas Akhir.
6. Hasti Primadila, S.Kp., MKM selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan masukan dalam penyusunan dan penulisan Laporan Tugas Akhir.
7. Terima kasih kepada diri sendiri yang sudah kuat dan berani untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Banggalah atas pencapaianmu saat ini.
8. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan saya Syber Nine, Desi Fitriyani, karena telah berjuang bersama untuk meraih impian kita bersama, menjadi penghibur di kala penulis sedih, selalu meluangkan waktu, materi dan perasaan untuk penulis, menjadi tempat pulang kedua setelah rumah penulis. Sukses selalu kita semua.
9. Kepada sahabat terdekat saya Verni Virani Fartesa, dan Desi Fitriani terima kasih untuk segalanya yang selalu ada disaat dibutuhkan, selalu menghibur dan mendukung saya dalam segala hal, Terimakasih banyak dan buat sukses kalian.
10. Seluruh dosen, staff, dan civitas akademik Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Kotabumi, 16 April 2025

Amelda Yuliza

BIODATA PENULIS



Nama : Amelda Yuliza
NIM : 2214471026
Tempat, Tanggal Lahir : Gedung Ketapang, 28 November 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Samaul Bahri No.95 RT/RW 001/002, Gedung
Ketapang, Sungkai Selatan, Lampung Utara
No. Hp : 085809174754
Email : ameldayuliza@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi : Mahasiswa aktif
SMA Negeri 2 Kotabumi : Lulus tahun 2022
SMP Negeri 1 Sungkai Selatan : Lulus tahun 2019
SD Negeri 02 Kota Agung : Lulus tahun 2016

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini ditinjau oleh:

Nama : Amelda Yuliza
NIM : 2214471026
Program studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Judul : Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*
Pada Klien Post Operasi Tumor Mamae Sinistra Dengan
Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum
Handayani Kotabumi, Lampung Utara

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam seminar/sidang karya tulis ilmiah sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

PEMBIMBING

Pembimbing 1 : Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197304181995032001



Pembimbing 2 : Hasti Primadilla K., S.Kp., MKM
NIP. 197712242000022002



Disetujui di : Kotabumi
Tanggal : Mei 2025

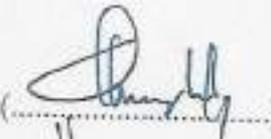
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Amelda Yuliza
NIM : 2214471026
Program studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
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

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dalam sidang karya tulis ilmiah dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang.

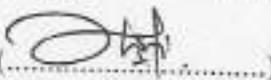
Penguji 1 : Ns. Ihsan Taufiq, S. Kep., M. Kep
NIP. 197712112006041014

()

Penguji 2 : Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197304181995032001

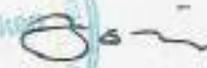
()

Penguji 3 : Hasti Primadilla K., S.Kp., MKM
NIP. 197712242000022002

()

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi

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

Ditetapkan di : Kotabumi

Pada Tanggal : juni, 2025

HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelda Yuliza
Tempat, Tanggal Lahir : Gedung Ketapang, 28 November 2004
NIM : 2214471026
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Alamat Rumah : Jl. Samaul Bahri No.95 RT/RW 001/002, Gedung
Ketapang, Sungkai Selatan, Lampung Utara
Nomor Telp : 085809174754
Alamat Email : ameldayuliza@gmail.com

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul "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" **bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis saya terdapat indikasi plagiarisme, saya akan **bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi** sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa paksaan dari siapapun.

Dibuat di: kotabumi
Tanggal : 04 Juli, 2025

Mengetahui
Pembimbing I, <


Ns. Heni Apriyani, M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197304181995032001

Yang membuat pernyataan,


Amelda Yuliza
NIM. 2214471026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Amelda Yuliza
NIM : 2214471026
Program Studi : Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi
Jurusan : Keperawatan
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi **Hak Bebas Royalti Noneklusif** (*Non-ekslusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Klien Post Operasi Tumor Mamae Sinistra Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Di Rumah Sakit Umum Handayani Kotabumi, Lampung Utara" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas *Royalti Noneklusif* ini, Program Studi DIII Keperawatan Kotabumi berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kotabumi

Pada Tanggal : 04 Juli, 2025

Yang Menyatakan,



Amelda Yuliza
NIM. 2214471026

MOTTO

Berani bermimpi, harus berani meraihnya
By : amelda

Setiap hari adalah kesempatan yang diberikan tuhan
By : Amelda

Tidak ada yang sulit, yang ada hanya kemalasan.

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya
Q.S Al Baqarah : 286