

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar *Informed Consent*

PENJELASAN ASUHAN KEPERAWATAN

Saya mahasiswa keperawatan Poltekkes Tanjung Karang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus yang berjudul “Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post Transurethral Resection Of The Prostate (Turp) Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Di RSU Muhammadiyah Kota Metro Tahun 2025”.

1. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh mahasiswa keperawatan yang diberikan izin dari kampus dan rumah sakit.
2. Pelaksanaan kegiatan ini di bawah pengawasan kampus dan rumah sakit. Jika perilaku mahasiswa kurang menyenangkan, maka anda dapat mengundurkan diri dari kegiatan ini dengan menghubungi nomor *handphone* (082210312901). Aduan anda akan segera ditindaklanjuti dengan mengklarifikasi perlakuan yang kurang menyenangkan tersebut, melakukan pengajuan permohonan maaf kepada anda dan memperbaiki kegiatan/memberhentikan penulis yang melakukan kegiatan yang kurang menyenangkan tersebut.
3. Manfaat bagi anda adalah meningkatkan kemampuan secara mandiri dalam mengontrol rasa nyeri *post* operasi TURP.
4. Penulis menjamin intervensi ini tidak berdampak negatif bagi anda. Bila selama anda berpartisipasi mengalami ketidaknyamanan, maka anda berhak untuk berhenti ikut dalam kegiatan ini. Kami akan menjunjung tinggi hak-hak anda dengan menjaga kerahasiaan data yang diperoleh.

Melalui penjelasan ini, penulis mengharapkan partisipasi anda dalam asuhan keperawatan ini, atas kesadaran anda menjadi responden. Kami ucapkan terimakasih.

Mahasiswa
Agustiana Rahmawati

Lampiran 2

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA
POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPONOROGO
Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung Telp :
0721-783852 Faxsimile : 0721 – 773918
Website: www.bppsdm.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang
E mail : 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 “Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post *Transurethral Resection Of The Prostate* (Turp) Dengan Intervensi Terapi Relaksasi Di RSU Muhammadiyah Kota Metro Tahun 2025.”. Penelitian Tersebut Dapat Membantu Meringankan nyeri yang dirasakan, bukan menyembuhkan penyakit.

Saya menyatakan **bersedia** diikutsertakan dalam asuhan ini. Saya percaya apa yang saya sampaikan ini dijamin kebenarannya.

Bandar Lampung, Mei 2025

Peneliti

Responden

Agustiana Rahmawati

Nim. 2414901001

Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif	
Pengertian	Terapi relaksasi otot progresif menggunakan teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meredakan ketegangan otot dan nyeri 2. Meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran 3. Relaksasi dan konsentrasi 4. Pengurangan rasa sakit
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sarung tangan bersih, jika perlu 2. Kursi dengan sandaran, jika perlu 3. Bantal
Prosedur Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> a. Memberi salam/menyapa klien b. Memperkenalkan diri c. Menjelaskan tujuan tindakan d. Menjelaskan langkah prosedur e. Menanyakan kesiapan klien 2. Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> a. Memberikan kesempatan klien untuk bertanya b. Menanyakan keluhan utama yang sedang dirasakan c. Dekatkan alat-alat ke klien d. Menjaga privasi klien e. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan f. Memakai sarung tangan, jika perlu g. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu h. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman i. Anjurkan untuk menggunakan pakaian yang longgar dan nyaman j. Berikan posisi yang nyaman, misal dengan duduk bersandar atau tidur k. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi l. Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing masing 2 kali

Lampiran 3

	<p>Langkah 1 :Melatih otot tangan</p>  <p>Buat kepalan yang sangat kuat agar merasakan sensasi ketegangan. Saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</p>	<p>Langkah 2: Melatih otot tangan bagian belakang</p>  <p>Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan dibagian belakang dan bengang bawah menegang. Jari-jari menghadap langit-langit. Pada saat ketegangan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</p>
	<p>Langkah 3: Melatih otot hisep</p>  <p>Genggam kedua telapak tangan dengan membentuk kepalan. Bawa kedua kepalan kearah pundak sehingga otot bisep akan menjadi tegang. Saat ketegangan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</p>	<p>Langkah 4: Melatih otot bahu</p>  <p>Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan menyentuh telinga dan fokuskan perhatian gerakan pada bahu, punggung atas, dan leher yang mengalami ketegangan. Saat ketegangan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</p>
	<p>Langkah 5: Melatih otot wajah</p>  <p>Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan</p>	<p>Langkah 6: Melatih otot rahang</p>  <p>Katubkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang. Pada saat ketegangan di lepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.</p>

	<p>gerakan mata</p> <p>Langkah 7: Melatih otot mulut</p>  <p>Gerakan memoncongkan bibir sekuat-kuatnya hingga merasakan ketegangan di sekitar mulut.</p>	<p>Langkah 8: Melatih otot leher bagian belakang</p>  <p>Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung.</p>
	<p>Langkah 9: Melatih otot leher bagian depan</p>  <p>Gerakan membawa kepala ke muka dan benamkan dagu ke dada sehingga merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p>	<p>Langkah 10: Melatih otot punggur</p>  <p>Angkat tubuh dari sandaran tempat tidur, punggung di lengkungkan. Tahan kondisi tegang, kemudian relaks. Setelah relaks letakkan tubuh kembali ke tempat tidur sambil melemaskan otot.</p>
	<p>Langkah 11: Melatih otot dada</p>  <p>Tarik napas panjang, diamkan beberapa saat sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut kemudian lepaskan dan lakukan napas normal dengan lega.</p>	<p>Langkah 12: Melatih otot perut</p>  <p>Tarik perut dengan kuat ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras kemudian lepaskan.</p>

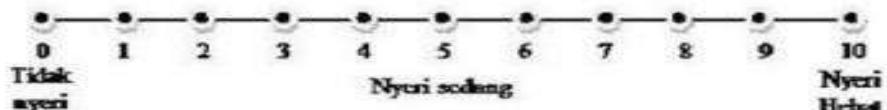
	<p>Langkah 13: Melatih otot kaki</p> <p>Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang, lanjutkan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang kemandir lepaskan.</p> 
	<ul style="list-style-type: none"> n. Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram o. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegang atau otot yang rileks p. Anjurkan bernapas dalam dan perlahan q. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu r. Rapikan klien dan alat-alat yang digunakan <p>3. Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan b. Menanyakan pada klien apa yang dirasakan setelah dilakukan tindakan c. Menyimpulkan hasil prosedur yang dilakukan d. Melakukan kontrak waktu untuk tindakan selanjutnya e. Berikan reinforcement positif sesuai dengan kemampuan klien f. Mengakhiri kegiatan, memberi salam dan berpamitan pada responden g. Lepaskan sarung tangan dan mencuci tangan h. Dokumentasikan prosedur yang telah dilakukan

(Tim Pokja Pedoman SPO DPP PPNI, 2021)

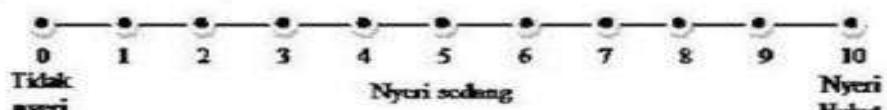
**Lembar Observasi Analisis Tingkat Nyeri Pada Pasien Post TURP dengan
intervensi terapi relaksasi otot progresif di RSU Muhammadiyah Kota
Metro Tahun 2025**

- I. Identitas Responden :
 Nama responden :
 Umur :
 Jenis kelamin :
 II. Pengkajian pasien :
 Pemberian intervensi hari ke :
 Kesadaran :
 Tekanan darah :
 Nadi :
 Pernafasan :
 Suhu :
 Saturasi oksigen :

Instrumen nyeri post operasi sebelum melakukan terapi relaksasi otot progresif



Skala Nyeri :
 Sesudah melakukan relaksasi otot progresif



Skala nyeri :

Keterangan :

0 (tidak nyeri)	Aktivitas normal, bahagia
1-3 (Nyeri Ringan)	Ekspresi netral, mau bermain dan berbicara
4-6 (nyeri sedang)	Daerah yang sakit, mengurangi gerakan (diam), mengeluh nyeri
7-9 (Nyeri Berat)	Tidak bergerak, terlihat takut, sangat diam.
1 0 (Nyeri Paling Hebat)	Gelisah, mengeluh sangat nyeri, menangis terus.

Sumber : Potter & Perry (2010).

Lembar Bimbingan

Form : Lembar Konsultasi

	PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI POLTEKKES KEMENKES TANJUNGKARANG Formulir Lembar Konsultasi				
LEMBAR KONSULTASI					
Nama Mahasiswa : <u>Agustiani Rahmawati</u> NIM : <u>2119001001</u> Nama Pembimbing : <u>GUSTIOP AMATIRIA S.Kep, M.Kes.</u> Judul : <u>Analisis Tingkat Nyeri pada Pasien Post TUPP dengan Intervensi Terapi Relaksasi Di RSU Muhammadiyah Kota Metro Tahun 2025</u>					
NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	06/2/2025	Pengantar modul bsp.	Cara mewarnai. Atas jadwal.	Amf.	A A
2	07/2/2025	Bab I.	Perbaiki tipean dan faktur permenitan.	Amf.	A A
3	09/2/2025	Bab II	Lembaran bab II Siswa masuk.	Amf.	A A
4	12/2/2025	Bab III	ATEC bab II di lembaran bab III - bab IV - bab V	Amf.	A A
5	16/2/2025	Bab V - VI	perbaiki & lengkap.	Amf.	A A
6	23/2/2025	Bab I - V	Cue Siswa.	Amf.	A A
7	09/3/2025	Bab I - V	Acc Cetak.	Amf.	A -
8					
9					
10					
11					
12					

Mengetahui
 Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang
Dwi Agustanti, S.Kp., M. Kep. Sp. Kom
 NIP.197108111994022001

Form : Lembar Konsultasi

	<p style="text-align: center;">PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG</p>
Formulir Lembar Konsultasi	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa
NIM
Nama Pembimbing
Judul

Agustiana Rahmawati
214901001
Dr. Ne Anita, M.Kep. Sp.Mat
Analisis Tingkat Kleyen pada Pasien
Post Traumatic Reaction Of the Person (PTRP)
dengan ukurans taring Relaks & Pus Muhamad Sya'ban 2023.

NO	HARI/TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	06/05/2025	Bab I.	Perbaiki Penulisan.	✓	✓
2	08/05/2025.	Bab I-II	Perbaiki penulisan, lembar	✓	✓
3	09/05/2025.	Bab III	Cantikkan bab III - IV.	✓	✓
4	12/5/2025.	Bab I-III	Perbaiki Penulisan layout bab IV - V	✓	✓
5	16/5/2025.	Bab IV - V	Perbaiki di lembar	✓	✓
6	23/5/2025.	Bab I-V	Acc	✓	✓
7	03/6/2025	Sidang	Perbaiki abstrak, surau	✓	✓
8	09/6/2025	Penulisan.	Perbaiki Penulisan	✓	✓
9	10/6/2025	bab. 4-s.	Perbaiki daftar pustaka	✓	✓
10	12/6/2025.	Bab I - V	Acc	✓	✓
11					
12					

Mengetahui
Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang

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

Dokumentasi Penelitian





