

LAMPIRAN

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Rw 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat

Peneliti : Triastuti

NIM : P17320321115

No. HP/WhatsApp : 089519039954

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Rw 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Bila sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini, saudara/i merasakan ketidaknyamanan maka saudara/i mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengelolaan, maupun penyajian penelitian. Peneliti juga menghargai keinginan responden untuk tidak berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi Instansi Kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi saudara. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan saudara berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Rw 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat

Dengan ini, saya yang bertanda tangan bahwa ini:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Klien dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Rw 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat

Bogor, 01 April 2024

Peneliti

Responden

(Triastuti)

(.....)

KUESIONER

DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

Petunjuk pengisian :

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta untuk mengisi dengan jujur, benar, tanpa paksaan
2. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
3. Untuk pengisian kuesioner dalam bentuk kotak, diisi dengan tanda *checkbox*

Data diri responden

No Responden :

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis kelamin : L/P
4. Agama :
5. Pendidikan : () SD () SMP () SMA () Perguruan Tinggi
6. Status pekerjaan : () Bekerja () Tidak Bekerja
7. Penghasilan : () <Rp. 4.189.708 () >Rp. 4.189.708
8. Riwayat Penyakit Penyerta : () Diabetes Mellitus () Hipertensi () Lainnya

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya barubisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

No		Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
5.	Seberapa sering Masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?				
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain :				

6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas disiang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				

Kisi - Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
	31-60 menit	2		
		5a	>60 menit	3
			Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di dempat tidur X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama di dempat tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3

6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan kolom nilai skor :

0 = sangat baik

1 = cukup baik

2 = agak buurk

3 = sangat buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan :

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1-7, dengan hasil ukur :

Baik : ≤ 5

Buruk : > 5

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI OTOT PROGRESIF

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Pengertian	Terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot
Tujuan	Untuk mengenali apa yang terjadi pada tubuh, sehingga dapat mengeurangi ketegangan dan dapat melanjutkan aktifitas
Prosedur	<p>1. Tahap pra interaksi</p> <p>a. Mencuci tangan</p> <p>2. Tahap orientasi</p> <p>a. Menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur pada responden</p> <p>b. Menempatkan tubuh klien dalam posisi yang nyaman baik berdiri maupun duduk</p> <p>3. Tahap kerja</p> <p>Langkah-langkah sebagai berikut :</p> <p>a. Gerakan 1 ditujukan untuk melatih otot tangan : genggang kedua tangan kiri dan kanan hingga membuat satu kepalan, pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik</p> <p>b. Gerakan 2 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang : tekuk kedua pergelangan tangan kebelakang sehingga otot ditangan belakang dan bawah menegang dengan jari-jari menghadap ke atas</p> <p>c. Gerakan 3 ditujukan untuk melatih otot bisep : genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan dan letakkan disamping badan. Kemudian naik dan turunkan pundak sebanyak 10 hitungan, sehingga otot biseps akan menjadi tegang.</p> <p>d. Gerakan 4 ditujukan untuk melatih otot bahu : angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi dibahu, punggung atas, dan leher</p> <p>e. Gerakan 5 ditujukan untuk melemaskan otot wajah : dengan mengerutkan dahi dan alis sampai kulit terasa keriput. Selepas dahi, Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang gerakan mata</p> <p>f. Gerakan 6 ditujukan untuk mengendurkan ketegangan otot rahang : katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang</p>

	<p>g. Gerakan 7 ditujukan untuk mengendurkan otot sekitar mulut : bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut</p> <p>h. Gerakan 8 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan : tundukan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.</p> <p>i. Gerakan 9 ditujukan untuk otot punggung : angkat tubuh dari sandaran kursi lalu punggung dilengkungkan kedepan sambil membusungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks, Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas</p> <p>j. Gerakan 10 ditujukan untuk melemaskan otot dada : busungkan dada sambil menarik napas panjang sebanyak-banyaknya. Ditahan selama 10 detik, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian di lepas.</p> <p>k. Gerakan 11 ditujukan untuk melatih otot perut : tarik dengan kuat perut ke dalam, Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas, Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini</p> <p>l. Gerakan 12 ditujukan untuk melatih otot kaki : dalam posisi duduk angkat dan luruskan kedua kaki sehingga otot paha terasa tegang, dilanjutkan sampai mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis, Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas</p> <p>4. Tahap terminasi</p> <p>a. Evaluasi respon klien selama praktik teknik relaksasi otot progresif</p> <p>b. Cuci tangan</p> <p>c. Dokumentasikan tindakan</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Lembar Observasi Mandiri Relaksasi Otot Progresif

Langkah-langkah	Hari					
	1		2		3	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK
Gerakan 1 ditujukan untuk melemaskan otot wajah						
Gerakan 2 ditujukan untuk mengendurkan otot sekitar mulut						
Gerakan 3 ditujukan untuk mengendurkan ketegangan otot rahang						
Gerakan 4 ditujukan untuk melatih otot leher bagian belakang						
Gerakan 5 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan						
Gerakan 6 ditujukan untuk melatih otot tangan						
Gerakan 7 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang						
Gerakan 8 ditujukan untuk melatih otot bisep						
Gerakan 9 ditujukan untuk otot bahu						
Gerakan 10 ditujukan untuk otot punggung						
Gerakan 11 ditujukan untuk melatih otot perut						
Gerakan 12 ditujukan untuk melatih otot kaki						

Langkah-langkah	Hari					
	4		5		6	
	YA	TIDAK	YA	TIDAK	YA	TIDAK
Gerakan 1 ditujukan untuk melemaskan otot wajah						
Gerakan 2 ditujukan untuk mengendurkan otot sekitar mulut						
Gerakan 3 ditujukan untuk mengendurkan ketegangan otot rahang						
Gerakan 4 ditujukan untuk melatih otot leher bagian belakang						
Gerakan 5 ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan						
Gerakan 6 ditujukan untuk melatih otot tangan						
Gerakan 7 ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang						
Gerakan 8 ditujukan untuk melatih otot bisep						
Gerakan 9 ditujukan untuk otot bahu						
Gerakan 10 ditujukan untuk otot punggung						
Gerakan 11 ditujukan untuk melatih otot perut						
Gerakan 12 ditujukan untuk melatih otot kaki						

Dokumentasi Kegiatan Penelitian





Formulir Bimbingan KTI

FM-1-7.5.1-132-02-20-1-49-V1



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI) PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
(KAMPUS BOGOR) PROGRAM DIPLOMA TIGA TA 2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Triastuti
 NIM : P17320321115
 NAMA PEMBIMBING : Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom
 JUDUL KTI : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
 Kualitas Tidur Pada Klien Dengan Diabetes Melitus
 Tipe 2 Di Rw 08 Kel. Bubulak Kec. Bogor Barat
 TAHUN AKADEMIK : 2023/2024

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	Jumat , 26 Januari 2024	Konsultasi Judul KTI	Judul kti melihat fenomena yg ada disekeliling kita, kemudian ada faktor psikososial	
2	Selasa, 30 Januari 2024	Konsultasi dan pembahasan lebih dalam judul KTI	Judul ACC dan melanjutkan BAB 1 : Latar belakang, rumusan masalah, tujuan dan manfaat	

3	Jumat, 02 Februari 2024	Konsultasi BAB 1	Revisi BAB 1: Membenarkan penulisan sitasi pada latar belakang, mempersingkat latar belakang, membenarkan penulisan tujuan dan manfaat sesuai pedoman	
4	Rabu, 14 Februari 2024	Konsultasi hasil revisi BAB 1	Revisi BAB 1 dengan menambahkan penelitian terdahulu, fenomena keadaan dilapangan seperti apa dan melanjutkan BAB 2	
5	Rabu, 18 Februari 2024	Konsultasi revisi BAB 1 dan BAB 2	Revisi BAB 2 : cara penulisan sesuaikan dengan pedoman dan dipersingkat menyesuaikan topik yang penting	
6	Jumat, 16 Maret 2024	Konsultasi revisi BAB 1, BAB 2 dan konsultasi BAB 3	Revisi sitasi BAB 1 : sitasi jangan seperti klipng Revisi BAB 2 : diringkas dan diseleksi pengambilan sub judul masing-masing topik pada BAB 3 : memasukkan sitasi ke mendeley, mengubah huruf depan yang belum menggunakan huruf kapital, revisi table rencana kegiatan yang akan dilakukan	
7	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi hasil revisi BAB 1-3	Memasukan sitasi ke dalam mendeley, memperbaiki kerangka teori, memperbaiki tabel rencana kegiatan, memperbaiki definisi operasional kualitas tidur	
8	Jumat, 22 Maret 2024	Konsultasi BAB 1-3	Konsultasi hasil revisi konsep teori, hasil revisi definisi operasional, proposal KTI ACC, hasil turnitin 25%, persiapkan bahan presentasi untuk seminar berupa PPT	

9	17 April 2024	Konsultasi BAB IV	Tabel pada hasil penelitian sebelum dan sesudah digabung Menambahkan referensi teori penelitian sebelumnya pada pembahasan Mendeley	
10	25 April 2024	Konsultasi BAB V	Pada kesimpulan tidak perlu menyantumkan poin langsung penjelasannya Pada saran hanya kepada 3 pihak sesuai pedoman kti	
11	10 Mei 2024	Konsultasi BAB IV & V	Menambahkan gambar pada SOP disetiap gerakan Menambahkan kesimpulan pada pembahasan	
12	20 Mei 2024	Konsultasi BAB IV & V	Menambahkan referensi teori penelitian terdahulu pada BAB 4 agar lebih kompleks	
13	21 Mei 2024	Konsultasi BAB I-V	Konsultasi hasil revisi BAB 1-51 KTI ACC, hasil turnitin 29%, persiapkan bahan presentasi untuk seminar berupa PPT	
14	06 Juni 2024	Konsultasi BAB I-V	Revisi pemilihan kata depan BAB I dan IV Revisi judul table dan isi tabel Revisi BAB V kesimpulan dan saran ditambahkan	
15	12 Juni 2024	Konsultasi BAB I-V	Revisi kalimat pada tabel Revisi penjelasan pada pembahasan BAB IV Revisi alat ukur pada definisi operasional	

16	13 Juni 2024	Konsultasi BAB I-V	Lihat kembali cara pengetikan yg rapih Lihat tgl nama dll lihat panduan dari adak ACC	
----	-----------------	-----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Bogor, 13 Juni 2024

Pembimbing



Ns. Ati Nuraeni, M.Kep.Sp.Kom

NIP. 195905221982032001



Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bandung

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,
Bandung, Jawa Barat 40171
(022) 4231627
<https://poltekkesbandung.ac.id>

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0060/2024
Hal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

28 Maret 2024

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Bubulak
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2023/2024, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 1 April - 6 April dan 16 April - 20 April 2024 :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT
Aida Lisensia Anjani	P17320321082	Penerapan Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Video Animasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Yang Mengalami Stunting Di RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 01 Kelurahan Bubulak
Intan Nuraini Vellia	P17320321093	Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Derajat Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RW 01 Kelurahan Bubulak	RW 01 Kelurahan Bubulak
Muhammad Farid Faqih	P17320321098	Penerapan Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Penyakit Infeksi Menular Seksual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Remaja	RW 01 Kelurahan Bubulak
Pinkan Anum	P17320321101	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RW 02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor	RW 02 Kelurahan Bubulak

Tiasno Rizky Gunawan Raharjo	P17320321114	Penerapan Senam Rematik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis	RW 02 Kelurahan Bubulak
Triastuti	P17320321115	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Klien Dengan Diabetes Melitus Di Wilayah RW 08 Kec. Bubulak, Bogor, Jawa Barat	RW 08 Kelurahan Bubulak
Zahrhan Yudha Pratama	P17320321117	Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Pasien Lansia Di Wilayah RW 02 Kec. Bubulak, Bogor, Jawa Barat.	RW 02 Kelurahan Bubulak

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,



Dr. Imam Makhrus, S.Kep..M.Kes
NIP. 196404061985031007

Tembusan :

1. Ketua RW 01 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
2. Ketua RW 02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor
3. Ketua RW 08 Kelurahan Bubulak Kota Bogor ✓

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id> Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.

