POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian	: Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.
Peneliti	: Eliana Syafara
No. HP	: 088223955220

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam kondisi stres, baik ringan, sedang, berat ataupun berat sekali yang berpartisipasi dalam penelitian ini akan menjadi responden pengumpulan data. Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif pada siapapun. Bila selama berpartisipasi dalam penelitian ini mahasiswa sebagai responden merasakan ketidaknyamanan, maka mahasiswa mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden tanpa ada sanksi dari pihak manapun. Peneliti berjanji akan menjaga kerahasiaan dari data yang diperoleh, baik dari proses pengumpulan, pengelolaan maupun penyajian.

Penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi instansi kesehatan peneliti maupun responden. Melalui penjelasan ini peneliti sangat mengharapkan partisipasi. Peneliti mengucapkan terimakasih atas ketersediaan responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini

Bogor, Maret 2022

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini untuk diketahuinya tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

Dengan ini, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

Bogor, ...2022

Peneliti Responden

Eliana Syafara (.....)

KUISIONER A

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES KEMENKES BANDUNG TAHUN 2022

Diharapkan responden mengisi kuisioner ini dengan jujur, tanpa paksaan dan tidak dalam keadaan tertekan. Semua respon yang anda berikan dapat diterima dan tidak ada benar atau salah. Keseriusan anda dalam mengisi kuisioner ini sangat diharapkan demi keberhasilan penelitian. Jawaban yang anda berikan dijamin sepenuhnya dan menjadi tanggung jawab peneliti. Adapun cara pengisian kuisioner ini, yaitu :

1. Dalam pengisisian kuisioner ini anda diminta untuk mengsii dengan jujur, benar, dan tanpa paksaan.
2. Bacalah pertanyaan dengan seksama.
3. Dalam kuisioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan .
4. Berilah tanda checklist (√) sesuai dengan jawaban pada kolom yang telah disediakan.

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin : ( ) Laki- Laki ( ) Perempuan

Pendidikan : ( ) Sekolah Dasar (SD)

( ) Sekolah Menengah Pertama (SMP)

( ) Sekolah Menengah Akhir (SMA)

( ) Perguruan Tinggi (PT)

KUISIONER B

PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR POLTEKKES KEMENKES BANDUNG TAHUN 2022

Petunjuk pengisian :

1) Silahkan membaca setiap pertanyaan dibawah ini dengan teliti
2) Beri tanda checklist (√) pada setiap pertanyaan yang sesuai pengalaman saudara dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang telah disediakan, yaitu :
   - **1** : Tidak sesuai sama sekali, atau tidak pernah
   - **2** : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
   - **3** : Sesuai dengan saya sampai batas yang dipertimbangkan atau lumayan sering
   - **4** : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali
3) Tidak ada jawaban yang salah ataupun benar dalam pertanyaan ini karena itu jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai keadaan saudara sesungguhnya dan jawaban yang pertama kali terlintas dalam benak saudara.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Sering sekali
1.	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele				
2.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
3.	Saya merasa sulit untuk bersantai				
4.	Saya menemukan diri saya mudah kesal				
5.	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya : kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu)				
6.	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
7.	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas				
8.	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
9.	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah				
10.	Saya sedang merasa gelisah				
11.	Saya merasa sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan				
12.	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				
13.	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal				
14.	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR OBSERVASI PENATALAKSANAAN

1. Inisial Nama :
2. Usia :

Petunjuk :

1. Isilah tabel dibawah ini sesuai dengan kegiatan yang dilakukan
2. Pada kolom bertanda (*) , pilihlah salah satu kemudian beri tanda (√) terhadap kolom tersebut.

No	Langkah – Langkah	Tanggal & Waktu	Penatalaksanaan*	
			Dilakukan	Tidak Dilakukan
1.	Gerakan 1 : Genggam tangan kiri sambil membuat satu kepalan. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan. Saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali agar dapat membedakan antara ketegangan. Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.			
2.	Gerakan 2 : Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.			

	Jari-jari menghadap ke langit-langit.			
3.	Gerakan 3 : Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps menjadi tegang.			
4.	Gerakan 4 : Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga. Fokuskan perhatian gerakan pada ketegangan yang terjadi bahu, punggung atas, dan leher.			
5.	Gerakan 5 dan 6 : Mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput. Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.			
6.	Gerakan 7 : Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.			
7.	Gerakan 8 : Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.			

8.	Gerakan 9 : Tekan kepala kearah belakang pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.			
9.	Gerakan 10 : Benamkan dagu ke arah dada, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka.			
10.	Gerakan 11 : Angkat tubuh dari sandaran kursi. Punggung dilengkungkan. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus			
11.	Gerakan 11 : Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks.			
12.	Gerakan 13 : 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			

13.	Gerakan 14-15 : Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang. Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas			

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

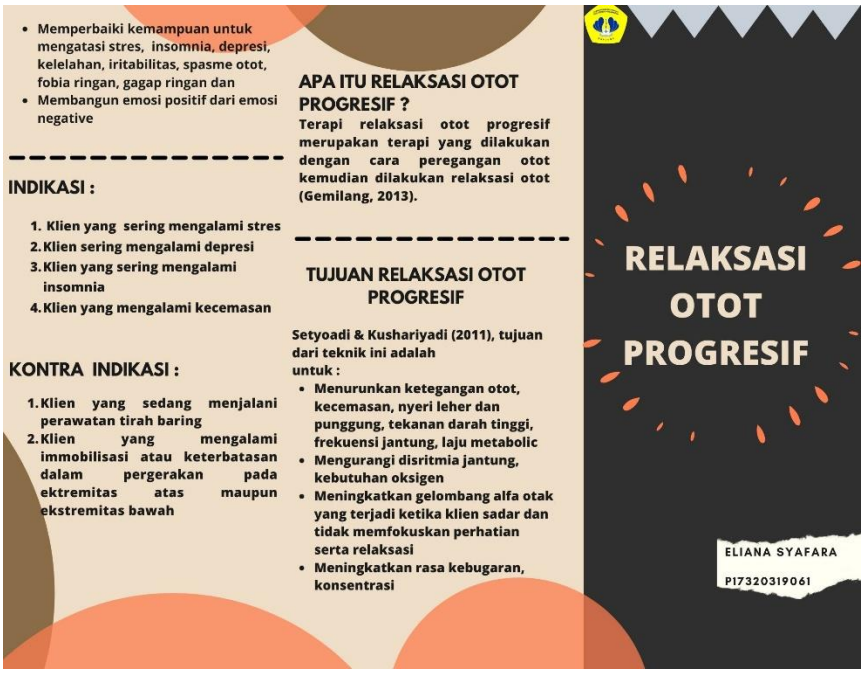
LEMBAR DOKUMENTASI PENELITIAN

No.	Tanggal	Tingkat Stres		Keterangan
		Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif	Setelah Terapi Relaksasi Otot Progresif	

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEAFLET RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Lampiran 8

M-ADAK-040-V3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

FORMULIR BIMBINGAN KTI

NAMA MAHASISWA : Eliana Syafara

NIM : P17320319061

NAMA PEMBIMBING : Dra. Yunani Sri Astuti, M. Kes

Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung.

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Jumat, 31 Desember 2021	Konsul Judul KTI	Silahkan mulai untuk mencari referensi , sumber sumbernya dan buat BAB I	
2.	Rabu, 12 Januari 2022	Konsul BAB I	- Penulisan judul : Penulisan lihat apakah sudah sesuai dengan buku panduan karya tulis ilmiah ? - Latar belakang : Menggunakan tahun terbit minimal 10 tahun kebelakang.	
3.	Selasa, 18 Januari 2022	Revisi BAB I	- Setiap singkatan di beri penulisan kalimat aslinya : Karya Tullis Ilmiah (KTI) - Tambahkan tahun di akhir judul KTI	
4.	Jumat, 25 Februari 2022	Konsul BAB II	- Tambahkan materi mengenai mahasiswa tingkat akhir dan alat pengukur tingkat stres - Tambahkan sumber lainnya	
5.	Sabtu, 26 Februari 2022	Revisi BAB II & Konsul BAB III	- Perbaiki penulisan kata yang salah - Judul BAB III samakan dengan buku paduan : Metode penelitian/metode studi kasus - Penulisan kata eklusi = ekslusi	

			- Tambahkan definisi operasional mengenai karakteristik responden	
6.	28 Februari 2022	Revisi BAB III	Penulisan dalam singkatan DASS dahulukan istilah *Depression Anxiety Stres Scale*	
7.	Rabu, 2 Maret 2022	Konsul BAB I dan II	Mohon untuk diperbaiki : - Tulisan yang di bold : Isi data terkait hasil studi pendahuluan - Tulisan yang diberi tanda merah : Kesalahan dari pengetikan kata tahan menjadi tahap	
8.	Rabu, 9 Maret 2022	Revisi BAB III	- Silahkan untuk mengecek kembali BAB III - Lanjutkan membuat kata pengantar, daftar pustaka dan daftar isi	
9.	Sabtu, 12 Maret 2022	Konsul kata pengantar, Daftar pustaka dan lampiran	- Perbaiki dalam penulisan kata dan kalimat yang salah - Konsisten dalam penulisan judul	
10.	Minggu, 13 Maret 2022	Proposal Karya Tulis Ilmiah	Lanjutkan dengan membuat Power Point	
11	Kamis, 21 April 2022	BAB V dan V	Pengecekan kalimat dan huruf yang harus menggunakan kapital	
12	Sabtu, 23 April 2022	Laporan KTI	ACC diujikan jika telah selesai diperbaiki	
13.	Rabu, 27 April 2022	Laporan KTI	ACC, lanjutkan pembuatan power point	
14	Rabu, 11 Mei 2022	BAB I-BAB V (Saat sidang hasil)	- Pada abstrak di tulis hanya pake 1 spasi, diperjelas dengan isi : pendahuluan, tujuan, metode, hasil, kesimpulan dan harapan. - Penulisan kata kunci pada abstrak sesuai dengan alfabet - Penulisan tujuan relaksasi otot progresif dijadikan narasi tidak perpoin menggunakan angka - Cari jurnal peneitian terkait yang menggunakan DASS-42 untuk membandingkan hasil studi kasus kita dengan orang lain - Semua tabel dalam bentuk horizontal, dan konsisten dalam penjabaran isi tabel - Mencari referensi materi lain untuk di pembahasan - Tambahkan solusi di keterbatasan penelitian - Pada bagian kesimpulan kata responden di ganti dengan mahasiswa	

15.	Selasa, 17 Mei 2022	Konsultasi perbaikan KTI	Penulisan judul nanti bisa disesuaikan dengan ketentuan baru, dan cek lagi perbaikan dari penguji yang lainnya	
16.	Rabu, 25 Mei 2022	Konsultasi perbaikan KTI	ACC KTI	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG

Dr. Atik Hodikoh, M. Kep, Sp. Mat
NIP. 196704111990032001

Lampiran 9

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

DOKUMENTASI PENELITIAN