Lampiran 1

SURAT PERIZINAN

PEMERINTAH DAERAH KOTA BOGOR
DINAS KESEHATAN
Jl. R.M. Tirto Adhi Soerjo No.3, Tanah Sareal, Kota Bogor, Jawa Barat 16161
Telp. 0251-8331753 Faksimile 0251-8331753
www.kotabogor.go.id

Bogor, 29 Maret 2022
26 Sya'ban 1443 H

Nomor : 070/1879-SDK
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Jawaban Surat Permohonan Izin Praktik Klinik Lapangan

Kepada
Yth. Ketua Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes Kemenkes Bandung
di Bogor

Menjawab surat dari Ketua Program Studi Keperawatan Bogor Poltekkes kemenkes Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/028/2022 tanggal 22 Maret 2022 yang kami terima tanggal 29 Maret 2022 perihal surat pengantar penelitian. Penelitian tersebut dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul penelitian **"Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa"** yang akan dilaksanakan pada tanggal 04 April- 09 April 2022 di Kelurahan Bubulak Kota Bogor, atas nama:

Nama : Ismi Sarah

NIM : P17320319005

Prodi : Keperawatan Bogor

Pada prinsipnya kami tidak keberatan untuk kegiatan tersebut, dengan tetap mengikuti protokol kesehatan dan diakhir kegiatan wajib menyerahkan mlaporan ke Dinas Kesehatan. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Seksi Pengembangan SDM Kesehatan.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA,

DR. SRI NOWO RETNO, M. A. R. S.
Pembina Tingkat I

Tembusan :
1. Lurah Bubulak
2. Bapak Walikota Bogor

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE) Badan Siber dan Sandi Negara

PEMERINTAH KOTA BOGOR

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan R.M Tirto Adhi Soerjo Nomor 2 - Telp./Fax. : (0251) - 8332775
Bogor - 16161

SURAT - KETERANGAN
Nomor : 070/0510 – Bakesbangpol

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bogor.
Berdasarkan Surat dari : Politeknik Kesehatan Bandung Nomor: PP.04.03/4.1.1/0278/2022 Tanggal 22 Maret 2022 tentang Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Menerangkan bahwa :

a.	Nama	:	**1. Aura Luqyana Alie** **NIM : P17320319005** **2. Nalinda Intannia** **NIM : P17320319033** **3. Salwa Aminda** **NIM : P17320319039** **4. Ismi Sarah** **NIM : P17320319068**
b.	Telepon / E-Mail	:	0881024142196
c.	Pekerjaan	:	Pelajar/Mahasiswa
d	Alamat	:	Bukit Cimanggu City Blok.U 12/7 RT.010/014 Kel. Cibadak Kec. Tanah Sareal
e.	Peserta	:	4 orang
f.	Maksud	:	Permohonan Ijin Praktik Klinik Keperawatan
g.	Untuk keperluan	:	*Tugas Kuliah*
h.	Lokasi	:	Kota Bogor
i.	Lembaga/Instansi Yang Dituju	:	**Kelurahan Bubulak Kota Bogor**

1. Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan/fasilitas yang diperlukan;
2. Mohon instansi tersebut dapat mengawasi/ memonitor dalam pelaksanaan kegiatan tersebut;
3. Dosen/Guru Pembimbing bertanggungjawab agar ikut memberikan pengawasan dan pembinaan kepada mahasiswa/i, siswa/i yang melaksanakan Pra-Riset/Penelitian/Permohonan Data/ Observasi/PKL/Magang serta melaporkan perkembangannya kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bogor secara tertulis;
4. Agar di dalam pelaksanaan kegiatannya tetap mengikuti Prosedur Protokol Kesehatan, selama masa Pandemi Covid-19 di Kota Bogor;
5. Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya, dan berlaku sampai dengan 24 Juni 2022.

Bogor, 24 Maret 2022
a.n Kepala
Analis Kebijakan Muda

PEMERINTAH KOTA BOGOR
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

IGG NUGRAHA, S.H.
NIP. 196407051994031009

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PENJELASAN STUDI KASUS

Judul Penelitian	: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor
Penulis	: Ismi Sarah
No. HP	: 087874733003
Email	: ismis2710@gmail.com
NIM	: P17320319068

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk memenuhi tugas dari mata kuliah KTI (Karya Tulis Ilmiah) dan diketahuinya efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor. Penulis akan memberikan kuesioner mengenai kecemasan, skala kemampuan melakukan relaksasi otot progresif, dan kuesioner karakteristik.

Saya menjamin penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi siapapun. Saya berjanji akan menjunjung tinggi hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh.

Hasil studi kasus ini akan dimanfaatkan sebagai masukan bagi institusi pendidikan, tempat studi kasus dalam mengetahui efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan

Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, 4 April 2022

Peneliti

Lampiran 3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Setelah diberi pengetahuan tentang studi kasus ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari studi kasus ini untuk diketahuinya efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

No. HP :

Alamat :

Bersedia menjadi responden dalam studi kasus Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Bogor, 4 April 2022

Peneliti Responden

(Ismi Sarah) (……)

Lampiran 4

KUESIONER A

Data Diri Responden

1. **Pasien**

   a. Nama :

   b. Usia :

   c. Jenis kelamin :

   ☐ Laki laki

   ☐ Perempuan

   d. Pendidikan terakhir :

   ☐ Tidak sekolah

   ☐ SD-SMP

   ☐ SMA/Sederajat

   ☐ Perguruan Tinggi

   e. Status pernikahan :

   ☐ Menikah

   ☐ Tidak menikah / Belum menikah

   ☐ Janda / Duda

   f. Nama obat yang diminum:

   g. Minum obat :

   ☐ Teratur

   ☐ Kadang – kadang

   ☐ Tidak minum obat

2. **Keluarga**

   a. Nama :

   b. Usia :

   c. Jenis kelamin :

   ☐ Laki laki

   ☐ Perempuan

d. Pendidikan terakhir :

- [ ] Tidak sekolah
- [ ] SD-SMP
- [ ] SMA/Sederajat
- [ ] Perguruan Tinggi

e. Status Pernikahan :

- [ ] Menikah
- [ ] Tidak menikah / Belum menikah
- [ ] Janda / Duda

f. Pekerjaan :

g. Penghasilan :

- [ ] < Rp. 4.330.249
- [ ] > Rp. 4.330.249

h. Masalah yang dirasakan keluarga :

Lampiran 5

KUESIONER B

Petunjuk pengisian kuesioner:

1. Silahkan membaca setiap pertanyaan dengan teliti.
2. Beri tanda ceklis (✓) pada setiap pertanyaan yang menurut saudara adalah benar.
3. Beri tanggapan semua pertanyaan dibawah ini dengan jujur sesuai dengan keadaan dan keyakinan saudara.

Dalam 30 hari terakhir, seberapa sering anda terganggu oleh masalah berikut:

No.	Masalah	Tidak pernah	Beberapa hari	Lebih dari setengah hari	Hampir setiap hari
1.	Merasa gelisah, gugup, cemas				
2.	Tidak mampu mengentikan atau mengendalikan kecemasan				
3.	Sering cemas terhadap hal berbeda				
4.	Sulit untuk santai atau tenang				
5.	Sangat gelisah sehingga sulit untuk duduk diam				
6.	Mudah kesal dan marah				
7.	Merasa takut akan terjadi hal yang mengerikan				

Lampiran 6

KUESIONER C KEMAMPUAN MELAKUKAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Nama responden :

Usia :

Tanggal pengambilan data :

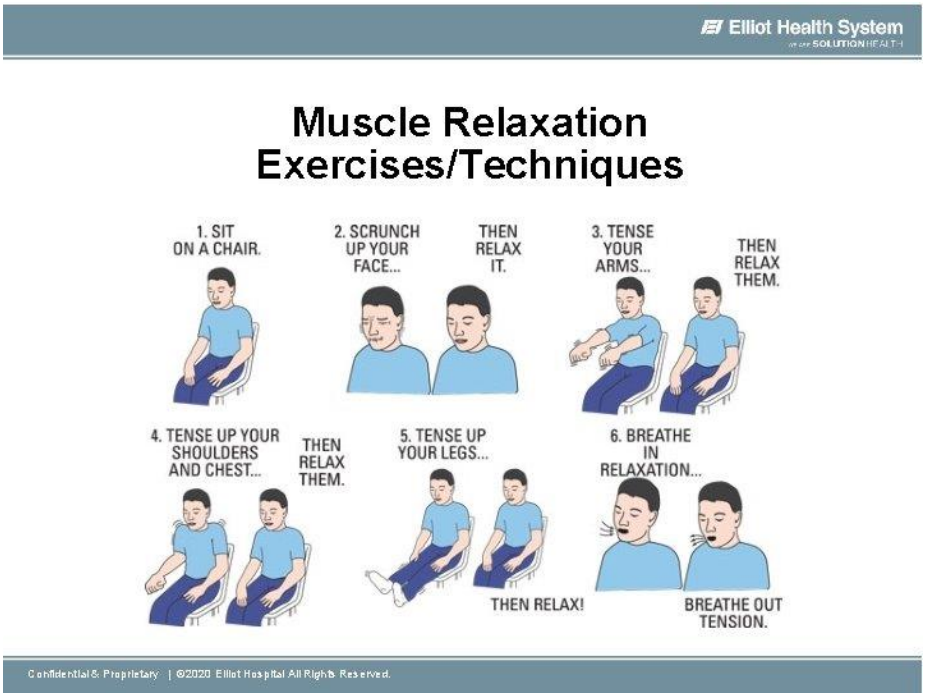
No.	Kemampuan	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Mampu mengepalkan jari-jari tangan		
2.	Mampu menekuk telapak tangan ke atas		
3.	Mampu menekuk siku kearah bahu		
4.	Mampu mengangkat kedua bahu		
5.	Mampu mengerutkan dahi dan alis		
6.	Mampu menutup mata sekencang-kencangnya		
7.	Mampu mengatupkan gigi bawah dan atas		
8.	Mampu memonyongkan bibir		
9.	Mampu menekan kepala pada sandaran kursi		
10.	Mampu menekuk dagu ke arah dada		
11.	Mampu membusungkan dada		
12.	Mampu menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh		
13.	Mampu menarik perut ke arah dalam		
14.	Mampu meluruskan telapak kaki ke depan		
15.	Mampu mengunci otot betis		

Lampiran 7

BOOKLET

PROSEDUR ATAU CARA MELAKUKAN

RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Sumber: https://slidetodoc.com/confidential-proprietary-2020-elliot-hospital-all-rights-reserved-2/

Disusun Oleh:

Ismi Sarah

Apa itu Relaksasi Otot Progresif?

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengendorkan atau mengistirahatkan otot-otot, pikiran dan mental yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan.

Tujuan Relaksasi Otot Progresif (Solehati dan Kosasih, 2015):

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, nyeri punggung, menurunkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik,
2. Mengurangi disritmia jantung,
3. Mengurangi kebutuhan oksigen,
4. Meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi,
5. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress,
6. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan, dan
7. Membangun emosi positif dari emosi negatif.

PROSEDUR RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Gerakan 1

Mengepalkan jari-jari tangan

Gerakan 2

Menekuk pergelangan tangan ke atas

Gerakan 3

Menekuk siku ke arah atas

Gerakan 4

Mengangat kedua bahu

Gerakan 5

Mengerutkan dahi dan alis

Gerakan 6

Menutup mata sekencang-kencangnya

Gerakan 7

Mengatupkan gigi bawah dan atas

Gerakan 8

Memonyongkan bibir

Gerakan 9

Menekankan kepala pada sandaran kursi

Gerakan 10

Menekuk dagu ke arah dada

Gerakan 11

Membusungkan dada

Gerakan 12

Menarik napas dalam-dalam sampai dada terasa penuh

Gerakan 13

Menarik perut ke arah dalam

Gerakan 14

Meluruskan telapak kaki ke depan

Gerakan 15

Mengunci otot betis

Lampiran 8

FM-ADAK-040-V3

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

FORMULIR BIMBINGAN KTI

Nama Mahasiswa : Ismi Sarah

Nim : P17320319068

Nama Pembimbing : Tantri Widyarti Utami, M.Kep. Sp. Kep. J

Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Dengan Gangguan Jiwa Di Kelurahan Bubulak Kota Bogor

NO.	HARI/ TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Rabu, 29 Desember 2021	Konsultasi Judul Studi Kasus	Mengirimkan list judul studi kasus kepada pembimbing melalui Whatsapp Group bimbingan	
2.	Jum'at, 31 Desember 2021	Bimbingan Judul Studi Kasus	Mengajukan judul serta bimbingan judul yang akan di jadikan judul pada studi kasus dan pembimbing menginstrupsikan untuk membuat BAB I	

3.	Jum'at, 7 Januari 2022	Konsultasi Bab I	Mengirimkan Bab I kepada pembimbing melalui Drive	
4.	Senin, 14 Februari 2022	Bimbingan Bab I	Pembimbing memberikan *feedback* untuk Bab I 1. Cari data gangguan jiwa 2. Tambahkan sedikit mengenai kecemasan	
5.	Selasa, 15 Februari 2022	Bimbingan Bab I yang telah di revisi	Pembimbing menginstrupsikan untuk mencari jurnal internasional. Dan lanjutkan membuat Bab II	
6.	Rabu, 16 Februari 2022	Menyelesaikan Bab I dan Bab II	Pembimbing menginstrupsikan untuk menyelesaikan Bab I dan Bab II	
7.	Minggu, 20 Februari 2022	Konsultasi Bab I dan Bab II	Mengirimkan Bab I dan Bab II melalui *Drive* kepada pembimbing	
8.	Selasa, 22 Februari 2022	*Feedback* dari pembimbing	Pembimbing memberikan *feedback* dari Bab I dan Bab II	
9.	Jum'at, 25 Februari 2022	Konsultasi Bab I dan II yang telah direvisi	Mengirimkan hasil revisi Bab I dan Bab II kepada	

			pembimbing melalui Drive	
10.	Kamis, 3 Maret 2022	Bimbingan Bab I dan Pembimbing menginstrupsikan untuk membuat Bab III	Pembimbing memberikan masukan untuk Bab I	
11.	Minggu, 6 Maret 2022	Bimbingan Bab I, Bab II dan Bab III	Pembimbing memberikan masukan dan tambahan untuk Bab I dan Bab II. Dan menjelaskan cara membuat kerangka teori. Pembimbing menjelaskan mengenai Bab III, serta menjelaskan skala apa yang harus digunakan pada kecemasan, memberi penjelasan mengenai skala kemampuan.	
12.	Jum'at, 11 Maret 2022	Bimbingan Bab III	Pembimbing memberikan masukan dan arahan untuk Bab III. Pembimbing menginstrupsikan untuk membuat abstrak	

13.	Jum'at, 1 April 2022	Survei tempat puldat	Berdiskusi dengan pembimbing serta ibu kader mengenai responden yang akan diambil untuk studi kasus	
14.	Minggu, 3 April 2022	Bimbingan mengenai instrumen studi kasus	Berdiskusi dengan pembimbing mengenai *informed consent*, karakteristik, skala kemampuan relaksasi otot progresif, kuesioner GAD-7 dan Booklet relaksasi otot progresif	
15.	Minggu, 10 April 2022	Bimbingan Bab 4 dan *Clear Data*	Bimbingan data yang di dapatkan, konsultasi mengenai *excel* dari data yang di dapatkan. Serta bimbingan pembuatan Bab 4	
16.	Senin, 11 April 2022	Konsultasi Bab 4	Mengirimkan Bab 4 kepada Pembimbing melalui *Drive*.	
17.	Sabtu, 16 April 2022	*Feedback* dari Pembimbing	Pembimbing memberikan *feedback* untuk Bab 4 1. Perbaiki penjelasan dari tabel	

			2. Sesuaikan ukuran tabel satu dengan yang lainnya	
18.	Senin, 18 April 2022	Bimbingan Bab 4	Bimbingan mengenai pembahasan mulai dari karakteristik, kemampuan serta tingkat kecemasan melalui *Google Meet*	
19.	Selasa, 19 April 2022	*Feedback* Bab 4 dari Pembimbing	Pembimbing mengintrupsikan untuk memperbaiki Bab 4 sesuai arahan yang diberikan. Serta melanjutkan menyelesaikan pembahasan.	
20.	Kamis, 21 April 2022	Mengkonsultasikan Bab 4 yang telah di revisi	Mengirimkan Bab 4 kepada pembimbing melalui *Drive*	
21.	Jum'at, 22 April 2022	Pembuatan Bab 5 dan perbaiki abstrak	Pembimbing mengintrupsikan untuk membuat Bab 5 yaitu kesimpulan dan saran, serta memperbaiki abstrak.	
22.	Senin, 25 April 2022	Bimbingan dengan Pembimbing mengenai Bab 4 dan Bab 5	Pembimbing memberikan masukan pada Bab 4 dan Bab 5, serta menginstrupsikan	

			untuk memperbaiki Bab 4 dan Bab 5	
23.	Rabu, 27 April 2022	Mengkonsultasikan Bab 4 dan Bab 5 yang telah di perbaiki	Pembimbing mengecek perbaikan yang telah diperbaiki melalui *Drive*	
24.	Jum'at, 29 April 2022	*Feedback* dari pembimbing mengenai Bab 4 dan Bab 5	Pembimbing menginstrupsikan untuk memperbaiki Bab 4 – Bab 5 karena masih ada huruf yang kurang (*Typo*) dan Bahasa Inggris harus *Italic* atau dimiringkan dan ACC KTI.	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG

Dr. Atik Hotimah, M. Kep, Sp. Mat

NIP. 196704111990032001

Lampiran 9

DOKUMENTASI