

LAMPIRAN

Lampiran 1

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
PENJELASAAN PENELITIAN**

Judul Penelitian : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan
Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa di RS Islam Kota
Bogor

Peneliti : Dito Reza Suryana

NIM : P17320319015

No HP : 08*****60

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan Studi Kasus ini untuk mengetahui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa di RS Islam Kota Bogor.

Untuk mengetahui Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa di RS Islam Kota Bogor maka perlu dilakukan pengumpulan data dengan cara melakukan Relaksasi Otot Progresif sebanyak 2 kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi kurang lebih 15 menit setiap pertemuannya. Responden diharapkan mengikuti Relaksasi Otot Progresif

sesuai dengan target yang sudah ditentukan. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 4 pasien Hemodialisa.

Manfaat dari Studi Kasus ini agar peneliti dapat mengetahui pengaruh dari penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk menurunkan tingkat stress pada Pasien Hemodialisa. Sedangkan untuk tempat Studi Kasus ini dapat menjadi informasi pengaruh dari Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Pasien Hemodialisa. Partisipasi responden pada Studi Kasus ini bersifat sukarela, tanpa paksaan, dan tanpa biaya apapun. Bila responden tidak berkenan dapat menolak sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan data hasil dari Studi Kasus ini akan dijaga kerahasiaannya baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data

Bogor, April 2022

Peneliti

Lampiran 2

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
INFORMED CONSENT

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan dari penelitian ini dengan dilakukan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress. Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah:

Nama :

Umur :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa di RS Islam Kota Bogor.

Bogor, April 2022

Peneliti

Responden

(Dito Reza S)

(.....)

Lampiran 3



Nomor : PP.04.03/4.1.1/0272 /2021 16 Maret 2022
 Lampiran : --
 Perihal : ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,
 Direktur Utama RS Islam Kota Bogor 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 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 (enam hari) :

NO	NIM	NAMA MAHASISWA	Target kompetensi	Ruangan
1	P17320319015	Dito Reza Suryana	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa	Hemodialisa

Adapun target minimal setiap mahasiswa mendapatkan pengalaman praktik pada 3 s.d 5 orang pasien.



Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Kelca Program Studi,


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

Tembusan:

1. Kepada Yth. Ka. Bid. Diklat RS Islam Kota Bogor
2. Kepada Yth. Ka. Bid. Perawatan RS Islam Kota Bogor

	RUMAH SAKIT ISLAM BOGOR	
Jl. Perdana Raya No. 22 Budi Agung, Bogor		
Telp. (0251) 8316822, Fax. (0251) 8393339		
Email : rsib_91@yahoo.co.id Website : www.rsislambogor.or.id		

Nomor	: 341/Sekre.RSIB/F/III/2022	Bogor, 25 Sya'ban 1443 H
Lampiran	: -	28 Maret 2022 M
Perihal	: Jawaban Surat Permohonan Ijin Praktek Klinik Keperawatan a.n. Dito Reza Suryana	

Kepada Yth.
Ketua Program Studi
Politeknik Kesehatan Bandung
Program Studi Keperawatan Bogor
Di
Tempat

Bismillaahirrohmaanirrohim.
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh,

Semoga kita senantiasa berada dalam limpahan kasih sayang Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* dan selalu istiqomah dalam menjalankan aktivitas sehari - hari. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad *Shallallahu 'Alaihi wa Sallam*. Aamiin.


Menindaklanjuti surat yang dikirimkan kepada kami dengan Nomor : PP.04.03/4.1.1/0272/2021 Perihal Ijin Praktik Klinik Keperawatan, maka bersama surat ini kami sampaikan bahwa RS. Islam Bogor memberikan izin Praktik Klinik tersebut atas nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama	: Dito Reza Suryana
NIM	: P17320319015
Target Kompetensi	: Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Pasien Hemodialisa
Ruangan	: Hemodialisa

Adapun untuk waktu pelaksanaannya akan disesuaikan dengan Kondisi di RS. Islam Bogor.

Demikian surat jawaban ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami haturkan Terima Kasih.

Wabillaahit Taufiq Walhidayah
Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh.

RUMAH SAKIT ISLAM BOGOR
DIREKTUR

Dr. H. M Djunaidi Ilyas, Sp.PD

Tembusan :
1. Arsip.

KUESIONER
Depression Anxiety Stress Scale 42
(DASS 42)

Keterangan

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai atau hampir setiap saat

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				

7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal				
17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				

21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				

33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.

Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.

Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
---------	---------	-----------	--------

Normal	0 - 9	0 - 7	0 - 14
Ringan	10 - 13	8 - 9	15 - 18
Sedang	14 - 20	10 - 14	19 - 25
Berat	21 - 27	15 - 19	26 - 33
Sangat Berat	> 28	> 20	> 34

Lampiran 6

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Indikasi : Manajemen pada Cemas, Panik, Stress, Mengeluh gejala fisik, Nyeri otot dan Depresi ringan.

Kontraindikasi : Penyakit jantung berat, Cidera Muskuloskeletal

Alat & Bahan : 1. Kursi

2. Bantal

Persiapan :

1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.

2. Persiapkan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang. 4. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembaran persetujuan terapi kepada klien.

5. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang,

6. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.

7. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.



Gambar 2.1

Gerakan 1: ditujukan untuk melatih otot tangan.

- 1)Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- 2)Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- 3)Pada saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaks selama 10 detik.
- 4)Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- 5)Prosedur serupa juga dilatihkan pada tangan kanan



Gambar 2.2

Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang. Tekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit



Gambar 2.3

Gerakan 3: ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- 1)Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- 2)Kemudian membawa kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.



Gambar 2.4

Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

1)Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.

2)Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher.



Gambar 2.5



Gambar 2.6

Gerakan 5 dan 6: ditujukan untuk melemaskan otot-otot wajah

1)Gerakkan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput.

2)Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata.



Gambar 2.7

Gerakan 7: ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang



Gambar 2.8

Gerakan 8: ditujukan untuk mengendurkan otot-otot daerah mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.



Gambar 2.9

Gerakan 9: ditujukan untuk merelaksakan otot leher bagian depan maupun belakang.

1)Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.

2)Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.

3)Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas



Gambar 2.10

Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.

1)Gerakan membawa kepala ke muka.

2)Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka.



Gambar 2.11

. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung.

1)Angkat tubuh dari sandaran kursi.

2)Punggung dilengkungkan.

- 3)Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
- 4)Saat relaks, letakan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas



Gambar 2.12

Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada.

- 1)Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- 2)Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut kemudian lepas.
- 3)Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega.
- 4)Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks



Gambar 2.13

Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot perut.

- 1) Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- 2) Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- 3) Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut ini



Gambar 2.14



Gerakan 14: ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).

- 1) Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
- 2) Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.

3)Tahan posisi selama 10 detik, lalu dilepas.

4)Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali





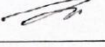
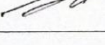
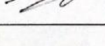
FM-ADAK-040-V3

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

NAMA MAHASISWA : Dito Reza Suryana
 NIM : P17320319015
 NAMA PEMBIMBING : Dr. Imam Makhrus, M.Kep
 Judul : PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
 UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN
 HEMODIALISA DI RS ISLAM KOTA BOGOR TAHUN 2022

CATATAN PROSES BIMBINGAN

NO.	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1	28 Desember 2021	Konsultasi Judul KTI	Mendisuksikan mengenai judul studi kasus pembimbing merevisi untuk tempat yang paling tepat dan mengirimkan beberapa judul	
2	16 Februari 2022	Konsultasi BAB 1 Proposal	Bab 1 diperhatikan mengenai penulisan huruf kapital, Paragraf lebih diperhatikan lagi	
3	24 Februari 2022	Konsultasi BAB 1 Proposal	Ulasan global pada latar belakang disesuaikan, Penggunaan SPOK diperhatikan	
4	4 Maret 2022	Konsultasi BAB 2 Proposal	Perhatikan mengenai penomoran, perhatikan mengenai penggunaan kalimat	

5	10 Maret 2022	Konsultasi BAB 3 Proposal	Perhatikan mengenai kalimat, Perhatikan mengenai kriteria ekslusi	
6	14 Maret 2022	Konsultasi PROPOSAL KTI	Kalimat dan pembahasan diperhatikan	
7	20 April 2022	Konsultasi BAB 4 KTI	Lanjut BAB 5	
8	25 April 2022	Konsultasi BAB 5 KTI	BAB 5 KTI ACC	
9	28 April 2022	Konsultasi Keseluruhan KTI	KTI ACC, KTI Dikirimkan ke masing masing penguji	
10	16 Mei 2022	Konsultasi Revisi Setelah Sidang	Perbaiki Daftar Pustaka, Abstrak	
11	30 Mei 2022	ACC FINISHING KTI	Perbaiki Spasi Judul, KTI ACC	

KETUA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR



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

 NIP. 196704111990032001



DITO REZA SURYANA
(MASDIT)

TEMPAT TANGGAL LAHIR

Bogor, 7 Desember 2001

ALAMAT

Jl. Annasar VIII Cilendek Timur
Kota Bogor

KONTAK PRIBADI

Telp : 085774373360
IG : Ditorezas

MOTTO

DIDALAM TUBUH YANG SEHAT
TERDAPAT JIWA YANG KUAT

BIODATA

RIWAYAT PENDIDIKAN

TK Pertiwi III Bogor
2006 - 2007

SDN Semeru 1 Kota Bogor
2007 - 2013

SMPN 4 Kota Bogor
2013 - 2016

SMAN 6 Kota Bogor
2016 - 2019

**Poltekkes Kemenkes Bandung Prodi Keperawatan
Bogor**
2019 - 2022

PENGALAMAN ORGANISASI

**Pengurus Divisi Ekskam Hima Prodi Keperawatan Bogor
Kabinet Sinergi Perjuangan**
Periode 2019 - 2020

**Anggota Tim Kajian Keluarga Mahasiswa Poltekkes
Bandung**
Periode 2019 - 2020

**Ketua Umum Hima Prodi Keperawatan Bogor Kabinet
Baramuda**
Periode 2020 - 2021



→ 13 A



FILM NEGATIVE



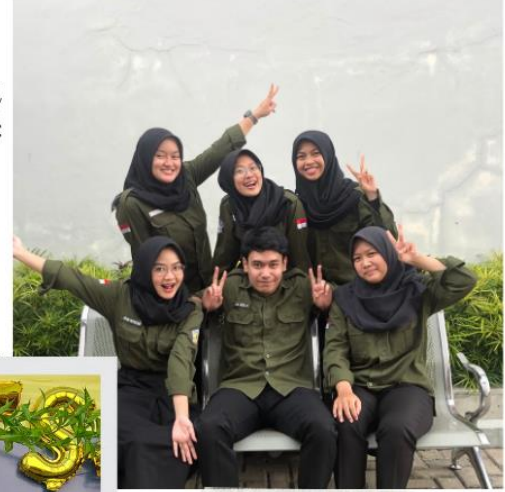
→ 13

→ 13 A



FILM NEGATIVE

→ 14



FILM NEGATIVE



→ 14

→ 14 A



