

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022

Peneliti : Firda Ardhani

Contact Person : +6282124979244

NIM : P17320319063

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian studi kasus untuk diketahuinya efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022. 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 penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai masukan bagi institusi pendidikan, tempat penelitian dalam mengetahui efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Peneliti

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

LEMBAR PERSETUJUAN

Setelah diberi pengetahuan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk diketahuinya efektifitas dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Kelas :

Bersedia menjadi responden dalam penelitian studi kasus Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022.

Peneliti

Bogor, April 2022

Responden

(Firda Ardhani)

(.....)

KUESIONER A
GENERALIZED ANXIETY DISORDERS (GAD 7)

Nama : (P/L)
Umur :
Kelas :
Tanggal : (Pre/Post)

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 (0)	Beberapa hari (1)	Lebih dari setengah hari (2)	Hampir setiap hari (3)
1.	Merasa gelisah, gugup, atau cemas.				
2.	Tidak mampu menghentikan 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 atau marah.				
7.	Merasa takut akan terjadi hal yang mengerikan.				

Keterangan:

Total jumlah skor dari 7 pertanyaan tersebut antara 0-21. Interpretasi skor berdasarkan tingkat kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Skor 0-4 : tidak ada kecemasan.
2. Skor 5-9 : kecemasan ringan.
3. Skor 10-11 : kecemasan sedang.
4. Skor lebih dari atau sama dengan 12 : kecemasan berat.

KUESIONER B
SKALA KEMAMPUAN MELAKUKAN RELAKSASI OTOT
PROGRESIF

Nama :

Usia :

Kelas :

Tanggal :

No.	Kemampuan	Hasil Observasi	
		Ya	Tidak
1.	Mampu mengepalkan jari-jari tangan.		
2.	Mampu menekuk tangan ke arah atas.		
3.	Mampu menekuk sikut ke arah bahu.		
4.	Mampu mengangkat kedua bahu.		
5.	Mampu mengerutkan alis dan dahi.		
6.	Mampu menutup mata sampai rapat sekuat-kuatnya.		
7.	Mampu mengatupkan gigi bawah dan atas.		
8.	Mampu memoncongkan bibir.		
9.	Mampu menekan kepala pada sandaran kursi.		
10.	Mampu menekuk dagu ke arah dada.		
11.	Mampu membusungkan dada.		
12.	Mampu menarik napas dalam hingga dada terasa penuh.		
13.	Mampu menarik perut ke arah dalam.		

14.	Mampu meluruskan telapak kaki ke depan.		
15.	Mampu menekan tumit dan meregangkan jari-jari kaki, lalu mengunci otot betis.		

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Pengertian	Teknik relaksasi otot progresif merupakan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan yang rileks (Purwanto, 2013 dalam Fatmawati, 2018)
Tujuan	<ol style="list-style-type: none">1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan 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.7. Membangun emosi positif dari emosi negatif (Solehati & Kosasih, 2015)
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Pasien yang mengalami gangguan tidur.2. Pasien yang sering mengalami stress.3. Pasien yang mengalami kecemasan.4. Pasien yang mengalami depresi.
Kontra indikasi	Penyakit jantung berat atau akut, cedera akut muskuloskeletal dan patologi muskuloskeletal lainnya seperti adanya fraktur, dislokasi, osteoartritis, artritis rheumatoid, gout, osteoporosis, skoliosis, dan neoplasma (Fritz, 2013 dalam Astutik, 2017)
Persiapan	<ol style="list-style-type: none">1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Jelaskan prosedur dan manfaat dari latihan yang akan dilakukan. 3. Berikan klien kesempatan untuk bertanya. 4. Beri tahu klien jika latihan akan dimulai.
Cara kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan 1 <p>Genggam tangan sehingga menjadi kepalan dan jadikan semakin kuat. Lepaskan kepalan dan rasakan relaksasi selama 10 detik. Gerakan ini dilakukan sebanyak 2 kali pada tangan kanan dan kiri. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot tangan.</p> 2. Gerakan 2 <p>Tekuk kedua lengan ke belakang dan pegang pada pergelangan tangan, sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang. Buat jari-jari tangan menghadap ke atas. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot tangan bagian belakang</p> 3. Gerakan 3 <p>Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan lalu bawa kedua kepalan tangan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> 4. Gerakan 4 <p>Angkat kedua bahu setinggi-tingginya, rasakan seakan-akan menyentuh kedua telinga. Rasakan ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot bahu agar mengendur.</p> 5. Gerakan 5 dan 6 <p>Gerakkan otot dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai terasa kulitnya mengeriput. Lalu tutup kedua mata rapat-rapat sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar</p>

	<p>mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melemaskan otot-otot wajah, seperti dahi, mata, rahang, dan mulut.</p> <p>6. Gerakan 7</p> <p>Katupkan rahang serta diikuti dengan menggigit gigi sehingga terasa ketegangan di sekitar otot rahang. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk mengendurkan ketegangan pada otot rahang.</p> <p>7. Gerakan 8</p> <p>Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga dirasakan ketegangan di sekitar mulut. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut.</p> <p>8. Gerakan 9</p> <p>Pada gerakan ini diawali dengan otot leher bagian belakang, lalu kemudian otot leher bagian depan dengan cara meletakkan kepala sehingga dapat beristirahat. Lalu tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sehingga dapat dirasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <p>9. Gerakan 10</p> <p>Tundukkan kepala dengan membenamkan dagu ke dada dan rasakan ketegangan di daerah leher bagian wajah. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot leher bagian depan.</p> <p>10. Gerakan 11</p> <p>Angkat tubuh dari sandaran kursi. Lengkungkan punggung dan busungkan dada, lalu tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks. Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi</p>
--	---

	<p>lurus. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot punggung.</p> <p>11. Gerakan 12</p> <p>Tarik nafas dalam dan tahan beberapa saat, sambil merasakan ketegangan bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas. Lalu lakukan nafas normal dengan menghembuskan nafas perlahan-lahan. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melemaskan otot dada.</p> <p>12. Gerakan 13</p> <p>Tarik perut dengan kuat sehingga terasa tertarik ke dalam, tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas. Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot-otot perut.</p> <p>13. Gerakan 14</p> <p>Kedua kaki diluruskan sehingga otot paha terasa tegang, lalu lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis. Tahan posisi ini selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali. Tujuan dari gerakan ini yaitu untuk melatih otot-otot paha dan betis.</p> <p>14. Gerakan 15</p> <p>Tekan tumit pada lantai, lalu buka jari-jari kaki dengan lebar dan ditarik ke atas. Otot-otot paha ditegangkan dan tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas. Ulangi sekali lagi gerakan yang serupa.</p> <p>(Edmund, 2015 dalam Astutik, 2017)</p>
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menanyakan perasaan klien setelah mendapatkan latihan. 2. Mengucapkan salam.

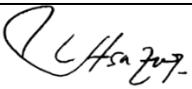
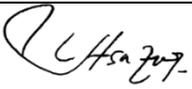
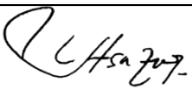
	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR	
	FORMULIR BIMBINGAN KTI	

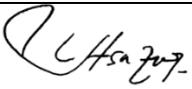
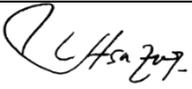
Nama Mahasiswa : Firda Ardhani
 Nim : P17320319063
 Nama Pembimbing : Dra. Yunani Sri Astuti, M.Kes
 Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 di SMP Negeri 6 Bogor Tahun 2022

Catatan Proses Bimbingan

No.	Hari / Tanggal	Topik Bimbingan	Rekomendasi (Perubahan Isi dan Bahan Bacaan)	Tanda Tangan Pembimbing
1.	Jumat/7 Januari 2022	Judul KTI	Judul 1 apakah pembelajaran luring sudah mulai, judul 2 perlu cari data untuk jumlah anak tantrum, dan judul 3 pola belajar anak bagaimana yang dimaksud.	
2.	Selasa/15 Februari 2022	Konsultasi bab 1	Lihat buku pedoman mengenai isi bab 1 dan tanda kutipan serta perbanyak referensi.	
3.	Kamis/24 Februari 2022	Revisi bab 1 dan bab 2	Landasan teori dimulai dari judul paling belakang terlebih dahulu dan cari data mengenai kuesioner GAD-7 untuk kuesioner kecemasan.	

4	Senin/7 Maret 2022	Revisi bab 1-3	Beri tanda pada bagian yang direvisi dan cari sumber untuk alasan memakai kuesioner GAD-7.	
5	Jumat/11 Maret 2022	Revisi bab 1-3	Urutan konsep dasar sesuaikan dengan arahan dari PJ KTI, konsep pembelajaran daring disimpan di file terpisah, lihat buku pedoman untuk penulisan definisi operasional dan penulisan daftar pustaka, dan buat daftar isi.	
6	Minggu/13 Maret 2022	Proposal KTI	Lihat pedoman penulisan abstrak, cek nama pembimbing di kata pengantar, pastikan daftar pustaka sudah memakai mendeley, buat lembar konsultasi, dan siapkan power point.	
7	Rabu/23 Maret 2022	Revisi Judul	Konsultasikan ke dosen penguji mengenai revisi judul yang dipilih. Jika sudah bisa langsung dikirimkan judulnya melalui google form.	
8	Rabu/20 April 2022	Konsultasi bab 4 dan 5	Dalam pembahasan jika mungkin ditambah dari peneliti yang lainnya serta perhatikan penulisan yang harus menggunakan huruf besar.	
9	Jumat/22 April 2022	Revisi bab 4 dan 5	Segera kirim KTI yang lengkap agar bisa dikoreksi dari awal. Kalimat proposal diubah terutama di metode penelitian, serta lihat pembahasan di bab 2 untuk pembahasan secara teori maupun dari hasil penelitian	

			terdahulu.	
10	Sabtu/23 April 2022	Konsultasi KTI	<ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan kolom untuk tanggal atau waktunya di tabel pelaksanaan kegiatan studi kasus. - Tambahkan kalimat pengantar di gambaran umum responden. - Tambahkan tanda adanya kecemasan pada responden. - Jangan lupa untuk membuat power point. 	
11	Rabu/27 April 2022	Revisi KTI	<ul style="list-style-type: none"> - Cek tulisan - Lanjut untuk membuat power point. 	
12	Kamis/28 April 2022	Revisi KTI	<ul style="list-style-type: none"> - Cek dan baca ulang kalimat dan huruf-hurufnya. Acc untuk sidang. - Jangan lupa power point. 	
13	Rabu/11 Mei 2022	KTI BAB I – BAB V (saat sidang hasil)	<ul style="list-style-type: none"> - Penulisan puji syukur kehadiran Allah SWT di latar belakang cukup 1 kali saja. - Penulisan kata kunci di abstrak sesuaikan dengan alfabet. - Pada hasil penelitian studi kasus apa saja kriteria yang diukur sesuai dengan tujuan. - Cari jurnal penelitian yang terkait untuk membandingkan hasil studi kasus kita dengan studi kasus orang lain. 	

			<ul style="list-style-type: none"> - Cari jurnal terkait pembelajaran di era pandemi Covid-19. - Cari penelitian yang mengatakan idealnya relaksasi otot progresif dilakukan beberapa kali agar dapat menurunkan kecemasan. - Pada bagian kesimpulan tidak perlu memakai inisial responden, cukup tulis remaja saja. 	
14	Selasa/17 Mei 2022	Konsultasi perbaiki KTI	Perbaiki penulisan kata yang masih salah dan cek lagi perbaikan dari penguji yang lainnya.	
15	Rabu/25 Mei 2022	Konsultasi perbaiki KTI	ACC KTI.	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

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

NIP. 196704111990032001

Surat Izin Praktik Klinik Karya Tulis Ilmiah



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
 PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR



Jalan Dr. Semoro No. 118 Bogor

Telp. (0251) 8325083, 8326887
 Fax. (0251) 8325063

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0296/2022
 Lampiran : -
 Perihal : Izin Praktik Klinik Keperawatan

22 Maret 2022

Yang terhormat,
 Kepala SMP Negeri 6 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) :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT PENELITIAN
Firda Ardhani	P17320319063	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan pada Remaja dalam Pembelajaran Era Covid-19 (3-5 orang)	Smp Negeri 6 Bogor

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.



Dr. Atie Hidayah, M.Kep. Sp.Mat
 NIP.196704111990032001

Dokumentasi saat Pengumpulan Data

