

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lucky Wilani Radja Pono, S.Tr. Kep

NIM : PO.5303211231450

Program Studi : Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang

Akan melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Masalah Keputusasaan Pada Lansia Di Panti Social Budi Agung Kupang”. Saya mohon kesediaan saudara/i untuk menjadi partisipan dalam penelitian tersebut. Hal-hal yang perlu diketahui adalah :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan keputusasaan pada lansia
2. Manfaat dari penelitian ini adalah mengembangkan ilmu pengetahuan terutama penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan keputusasaan
3. Peneliti melakukan pengambilan data dengan memberikan pernyataan yang akan dinilai oleh partisipan sesuai dengan penilaian partisipan, peneliti akan melakukan observasi perilaku partisipan sesuai dengan lembar observasi yang ada
4. Apabila ditengah penelitian ini saudara merasa ada hal yang tidak nyaman, saudara dapat mengundurkan diri
5. Apa bila ada pertanyaan lebih lanjut dapat menghubungi peneliti (Lucky Wilani Radja Pono, S.Tr.Kep) dengan nomor (085738193007), alamat : Jalan Piet A. Tallo Liliba Kupang
6. Keikutsertaan saudara pada penelitian ini bukan merupakan suatu paksaan melainkan atas dasar sukarela. Oleh karena itu saudara berhak untuk melanjutkan atau menghentikan keikutsertaan karena alasan tertentu yang dikomunikasikan kepada peneliti
7. Identitas partisipan akan dirahasiakan sepenuhnya oleh peneliti dan hanya data yang disampaikan dan digunakan demi kepentingan penelitian
8. Kerahasiaan informasi sebagai partisipan dijamin sepenuhnya oleh peneliti karena hanya kelompok tertentu saja yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian
9. Semua partisipan akan mendapat perlindungan dan perlakuan yang sama
10. Peneliti tidak akan memungut biaya apapun dari partisipan

11. Partisipan yang telah bersedia untuk ikut penelitian ini diharapkan menjawab pertanyaan yang diberikan sejujur-jujurnya untuk memastikan keaslian dari penelitian. Dengan demikian penjelasan ini, saya berharap saudara bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Atas ketersediaanya saya ucapkan terimakasih.

Kupang, Juni 2024

Peneliti

Lucky Wilani Radja Pono, S.Tr.Kep

Kode partisipan :

PERSETUJUAN MENJADI PARTISIPAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Menyatakan bersedia menjadi subjek (partisipan) dalam penelitian dari :

Nama : Lucky Wilani Radja Pono, S.Tr. Kep

NIM : PO.5303211231450

Program Studi : Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Kupang

Judul :“Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Keputusan Pada Lansia Di Panti Social Budi Agung Kupang”

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan resiko apapun terhadap partisipan. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, yaitu sebagai kepentingan menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswi Program Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan saya telah mendapatkan jawaban se jelas-jelasnya. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai identitas, pertanyaan dan jawaban yang sudah saya berikan.

Maka dengan ini saya menyatakan saya bersedia untuk ikut serta sebagai partisipan ini dengan sadar dan tanpa paksaan, serta bersedia menjawab semua pertanyaan yang ditujukan kepada saya dengan sebenar-benarnya sesuai dengan kondisi saya.

Kupang, 2023

(.....)

Kuesioner penelitian**Petunjuk pengisian :**

Silahkan centang jawaban yang paling tepat untuk anda sesuai yang anda rasakan selama 30 hari belakangan

Selalu : selalu mengalami seperti pernyataan dalam seminggu

Hampir selalu : 5-6x mengalami pernyataan dalam seminggu

Kadang-kadang : 3-4x mengalami pernyataan dalam seminggu

Jarang : 1-2x mengalami pernyataan dalam seminggu

Tidak selalu : tidak pernah mengalami pernyataan dalam seminggu

Hari pengamatan :

- 1
- 7

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Waktu tinggal dipanti :

Siapa yang memutuskan untuk tinggal di panti sendiri, anak, suami/istri, keluarga lainnya :

No	Pertanyaan	Selalu	Hampir selalu	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1	Seberapa sering anda merasa lelah tanpa alasan yang jelas?					
2	Seberapa sering anda merasa gugup?					
3	Seberapa sering anda merasa sangat gugup sehingga tidak bisa ditenangkan?					
4	Seberapa sering anda merasa putus asa?					
5	Seberapa sering anda merasa gelisah atau resah?					

6	Seberapa sering anda merasa sangat gelisah sehingga tidak bisa duduk diam?					
7	Seberapa sering anda merasa tertekan?					
8	Seberapa sering anda merasa bahwa perlu usaha untuk beraktivits					
9	Seberapa sering anda merasa sangat sedih sehingga tidak bisa dihibur?					
10	Seberapa sering anda merasa tidak berharga?					

Lembar observasi

Petunjuk Pengisian :

Centang pada jawaban yang paling benar, bila partisipan tidak masuk ke dalam salah satu kategori bisa dituliskan keadaan partisipan sesuai dengan pertanyaan atau pernyataan

Hari pengamatan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Nama :

Jenis kelamin :

Usia :

Waktu tinggal dipanti :

Siapa yang memutuskan untuk tinggal di panti sendiri, anak, suami/istri, keluarga lainnya :

Fisik :

1. Apakah partisipan terlihat lesu ?
 - Ya
 - Tidak
2. Kontak mata
 - Tidak melakukan kontak mata
 - Tidak mampu mempertahankan kontak mata
 - Kontak mata baik
 - Menutup mata
3. Apakah terdapat kantong mata?
 - Ya
 - Tidak
4. Apakah partisipan mengalami gangguan pola tidur?
 - Ya
 - Tidak

Psikologis :

1. Mengungkapkan ketidakmampuan untuk melakukan apapun
 - Ya
 - Tidak

2. Apakah partisipan mengungkapkan keputusasaan?
 - Ya
 - Tidak
3. Apakah partisipan membuat pernyataan negatif tentang diri sendiri?
 - Ya
 - Tidak

Emosional :

1. Konsentrasi partisipan
 - Mampu berkonsentrasi dengan baik
 - Sulit mempertahankan konsentrasi
 - Tidak mampu berkonsentrasi dengan baik
2. Afek partisipan
 - Afek luas
 - Afek datar
 - Afek ambivalensi
 - Afek sempit
 - Afek labil
 - Penurunan afek
 - Murung
 - Sedih
 - Marah
 - Pasrah

Perilaku :

1. Apakah partisipan tidak nafsu makan?
 - Ya
 - Tidak
2. Apakah partisipan menghabiskan porsi makan?
 - $\frac{3}{4}$ porsi
 - $\frac{1}{2}$ porsi
 - $\frac{1}{4}$ porsi
 - Jarang makan
3. Respon terhadap stimulus
 - Berespon
 - Tidak memberikann respon
 - Berespon bila diberikan stimulus kuat
4. Apakah partisipan menghindari teman atau anggota keluarga?
 - Ya
 - Tidak

5. Apakah partisipan terlihat tidak peduli?
 - Ya
 - Tidak
6. Apakah partisipan berperilaku pasif ?
 - Meninggalkan lawan bicara
 - Tidak mengikuti pembicaraan
 - Tidak ada inisiatif pembicaraan
 - Tidak menjawab pertanyaan

Lampiran 5 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif

SOP TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Pengertian : Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan pada kelompok otot-otot tertentu

Tujuan :

1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher serta punggung, hipertensi, frekuensi jantung dan laju metabolik
2. Mengurangi disritmia jantung, kebutuhan oksigen
3. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika pasien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks
4. Meningkatkan rasa kebugaran
5. Mengatasi insomnia, stress, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan
6. Membangun emosi positif dan emosi negatif

Prosedur :

1. Persiapan : persiapan alat dan lingkungan, kursi bantal serta lingkungan yang tenang serta sunyi
2. Persiapan klien sebelum relaksasi :
 - a. Biarkan klien beristirahat 10-15 menit sebelum terapi
 - b. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan lebar persetujuan terapi kepada klien
 - c. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri
 - d. Lepas aksesoris yang digunakan
 - e. Longgarkan pakaian atau aksesoris pakaian yang sifatnya mengikat ketat
 - f. Anjurkan klien untuk memakai pakaian yang longgar dan nyaman

3. Prosedur

- a. Gerakan pertama ditujukan untuk melatih otot tangan dilakukan dengan cara menggenggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan, klien diminta untuk membuat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. Saat kepalan dilepaskan, klien dipandu untuk merasakan rileks selama 30 detik. Gerakan pada tangan kiri dilakukan dua kali sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rileks yang alami. Lakukan prosedur serupa pada tangan kanan
- b. Gerakan kedua untuk melatih otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua lengan ke belakang pada pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit
- c. Gerakan ketiga untuk melatih otot bicep. Otot bicep adalah otot besar yang terdapat dibagian pangkal lengan. Gerakan ini diawali dengan menggenggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan kemudian membaa medua kepalan ke pundak sehingga otot-otot bicep akan menjadi tegang
- d. Gerakan keempat untuk melatih otot-otot bahu. Relaksasi untuk mengendurkan bagian otot-otot bahu dapat. Dilakukan dengan cara mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan bahu dibawa hingga menyentuh kedua telinga. Focus perhatian gerakan ini adalah ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas dan leher
- e. Gerakann kelima sampai kedelapan ditujukan untuk melemaskan otot-otot dibagian wajah. Otot-otot wajah yang dilatih adalah otot-otot dahi, mata, rahang dan mulut. Gerakan untuk dahi dapat dilakukan dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulit keriput.
- f. Gerakan keenam untuk mengendurkan otot mata yang diawali dengan menutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
- g. Gerakan ketujuh untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot-otot rahang dengan cara mengatupkan rahang, diikuti dengan mengigit gigi-gigi sehingga ketegangan disekitar otot-otot rahang

- h. Gerakan kedelapan untuk mengendurkan otot-otot disekitar mulut. Ibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disektar mulut
- i. Gerakan kesembilan untuk melatih otot leher bagian depan dengan cara membawa kepala ke muka, kemudian klien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya. Sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka
- j. Gerakan kesepuluh bertujuan untuk melatih otot-otot punggung. Gerakan ini dilakukan dengan mengangkat tubuh dari sandaran kursi kemudian punggung dilengkungkan lalu busungkan dada. Kondisi tegang dipertahankan selama 5 detik, kemudia rileks. Saat tubuh rileks letakan kembali kursi sambilkan membiarkan otot-otot menjadi lemas
- k. Gerakan kesebalas untuk melemaskan otot-otot dada. Klien diminta untuk menarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Posisi ini ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dilepas, klien dapat bernapas normal dengan lega. Gerakan ini diulangi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks
- l. Gerakan keduabelas untuk melatih otot perut. Gerakan iini dilakukan dengan cara menarik kuat-kuat perut kedalam,kemudian menahannya sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 5 detik dilepaskan bebas, kemudian diulangi kembali seperti gerakan awal
- m. Gerakan ketigabelas untuk otot kaki. Gerakan dilakkukan secara berurutan. Gerakan dilakukan dengan cara meluruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- n. Gerakan keempat belas untuk melatih otot-otot betis dengan mengunci lutut, sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betis. Tahan poosisi tegang selama 5 detik lalu lepas. Ulangi gerakan sebanyak dua kali.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KUPANG



Direktorat: Jln. Piet A. Tallo Liliba - Kupang, Telp.: (0380) 8800256;

Fax (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com

Lampiran 6 Lembar Konsultasi KIA

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Lucky Wilani Radja Pono, S.Tr.Kep

NIM : PO5303211231450

No	Hari/tanggal	Bimbingan/Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Rabu, 19 juni 2024	<ul style="list-style-type: none">Konsultasi judul penelitian	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
2	Kamis, 20 juni 2024	<ul style="list-style-type: none">Konsultasi bab 1 – bab 3 penelitian	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
3	Jumat, 21 juni 2024	<ul style="list-style-type: none">Perbaikan penulisan latar belakangInstrument penelitian (lembar observasi, lembar kuesioner, lembar screening)	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
4	Senin, 24 juni	<ul style="list-style-type: none">Konsultasi hasil pengkajian penelitian	Pembimbing utama

	2024		Antonia H. Hamu
5	Senin, 24 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi bab 1- bab 3 	Pembimbing pendamping Sabinus B. Kedang
6	Selasa 25 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi perbaikan hasil pengkajian penelitian 	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
7	Rabu, 26 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi implementasi dan evaluasi penelitian 	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
8	Kamis, 27 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi perbaikan implementasi dan evaluasi penelitian 	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
9	Jumat, 28 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi penulisan pembahasan 	Pembimbing utama

			Antonia H. Hamu
10	Senin, 1 juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi penulisan pembahasan bab 4 	Pembimbing utama Antonia H. Hamu
11	Senin, 1 juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi bab 1-bab 4 	Pembimbing pendamping Sabinus B. Kedang
12	Selasa, 2 juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi bab 5 	Pembimbing pendamping Sabinus B. Kedang
13	Selasa, 20 Agustus 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi revisi KIA 	Pembimbing Pendamping Sabinus B. Kedang
14	Rabu, 21 Agustus 2024	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultasi revisi KIA 	Pembimbing Utama

			Antonia H. Hamu
--	--	--	-----------------

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
<u>Antonia Helena Hamu, S.Kep.Ns.,M.Kep</u> NIP. 197409191998032013	<u>Sabinus B. Kedang, S.Kep..Ns.,M.Kep</u> NIP. 197304101997031002

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

