

1. Surat Permohonan Data Awal

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp.: (0380) 8800256 Fax. (0380) 8800256; Email: poltekkeskupang@yahoo.com	
---	--	---

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/20.4/ 150/2024
Hal : Permohonan Data Awal

15 Januari 2024

Yang terhormat
Direktur RSUD Waikabubak
di-
Tempat

Sehubungan dengan akan dilaksanakan penyusunan karya tulis ilmiah oleh Mahasiswa D.III Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Waikabubak Tahun Akademik 2023/2024, maka kami mohon bapak berkenan membantu mahasiswa kami atas nama:

Nama : Wahyunita Koni Guba
NIM : PO5303212210377
Judul : Implementasi Terapi Reduksi Ansietas pada Pasien Diabetes Militus dengan Masalah Ansietas di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

Untuk memfasilitasi mahasiswa/i kami dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Jumlah Pasien Diabetes Militus 2020 – 2023 di RSUD Waikabubak.

Demikian permohonan kami, atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi D III Keperawatan
Waikabubak

Uly Agustine, S.Kp., M. Kep
NIP.197508102001122001



2. Surat Balasan Pengambilan Data Awal

DATA RSUD WAIKABUBAK DM TIPE 2 (ICD X: E11)

DIAGNOSIS	JUMLAH PASIEN RAWAT JALAN (RJ)					JUMLAH PASIEN RAWAT INAP (RI)					TOTAL PASIEN RJ + RI				
	2020	2021	2022	2023	TOTAL	2020	2021	2022	2023	TOTAL	2020	2021	2022	2023	JUMLAH
DM TIPE 2 ICD X: E11.0-E11.9	758	604	634	612	2.608	70	82	138	168	458	828	686	772	780	3.066

3. Surat Ijin Penelitian Dari Institusi

 **Kemenkes**

Jalan Piet A. Tallo, Liliha, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXVII/3009/2024
Hal : Permohonan Ijin Penelitian Mahasiswa

27 April 2024

Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Sumba Barat
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) oleh Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Waikabubak Poltekkes Kemenkes Kupang sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Pendidikan Ahli Madya Keperawatan Waikabubak, maka dengan ini kami mohon kiranya diberikan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada mahasiswa (daftar nama terlampir).

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

4. Surat Ijin Penelitian Dari Penanaman Modal Terpadu Satu Pintu

11	Wahyunita Koni Guba	PO5303212210377	Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Militus dengan Masalah Ansietas di Ruang Interna RSUD Waikabubak	RSUD Waikabubak	25 April – 25 Mei 2024
12	Mahi Mince Bulu	PO5303212210359	Implementasi Terapi Hipnosis Pada Pasien Diabetes Militus untuk Menurunkan Ansietas di Ruang Interna RSUD Waikabubak	RSUD Waikabubak	25 April – 25 Mei 2024

Direktur Politeknik Kesehatan
Kementerian Kesehatan Kupang,



Irfan, SKM., M.Kes



5. Surat Izin Keterangan Melakukan Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT**
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
Jln. Adhyaksa Km.3 Waikabubak, Provinsi Nusa Tenggara Timur
No.Telp/Fax:(0387) 21701, email: mail@rsudwaikabubak.com



SURAT IZIN PENELITIAN
NOMOR: P. 688 /RSUD.445/53.12/05/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Yudiyanto Kaka, S.Kep.,Ns
NIP	: 19810630 200801 1 018
Pangkat/ Gol.Ruang	: Penata Tingkat I – III/d
Jabatan	: Kepala Bidang Keperawatan dan Kebidanan
Unit Kerja	: RSUD Waikabubak

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada:

Nama	: Wahyunita K. Guba
Nim	: PO5303212210377
Jabatan	: Mahasiswa
Instansi / Lembaga	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian	: implementasi terapi relaksasi otot progresif pada pasien diabetes mellitus dengan masalah ansietas di ruang interna RSUD Waikabubak.
Lokasi Penelitian	: RSUD Waikabubak
Jumlah	: 1 Orang
Waktu Pelaksanaan	: 29 April – 29 Mei 2024

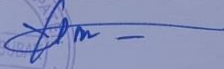
Dengan Ketentuan yang harus ditaati sebagai berikut:

1. Mematuhi ketentuan peraturan yang berlaku di RSUD Waikabubak;
2. Telah mendapatkan ijin dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu;
3. Menjaga kerahasiaan dan keamanan data rumah sakit;
4. Menyelesaikan segala administrasi yang telah ditetapkan;
5. Surat izin penelitian dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak menaati ketentuan yang berlaku.

Demikian izin penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 04 April 2024

Pih. DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK
KABID KEPRA DAN KEBIDANAN,


YUDIYANTO KAKA, S.Kep.,Ns
PENATA TINGKAT I – III/d
NIP: 19810630 200801 1 018

Tembusan:

1. Kepala Bidang Keperawatan dan Kebidanan RSUD Waikabubak;
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang;
3. Arsip

6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

 **PEMERINTAH KABUPATEN SUMBA BARAT**
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH WAIKABUBAK
JL. Adyaksa KM 3 - Waikabubak - Provinsi Nusa Tenggara Timur
Telp./Fax (0387) 21701 email : rsudwkb@gmail.com

 **RSUD WAIKABUBAK**

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
NOMOR : P. 881 /RSUD.445/53.12/05/2024

Yang bertandatangan dibawah ini :
Nama : dr. Japendi R.P.Saragih, Sp.A.,M.Biomed
NIP : 19761113 200501 1 005
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina – IV/a
Jabatan : Direktur
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:
Nama : Wahyunita Koni Guba
NIM : PO5303212210377
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan / Prodi : Keperawatan
Universitas : Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi keperawatan
Waikabubak

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Penelitian " Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus dengan masalah Ansietas Di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat Terhitung sejak tanggal 8 Mei – 11 Mei 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Waikabubak, 29 Mei 2024

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,
dr.JAPENDI. R. P. SARAGIH, Sp.A.,M.Biomed
PEMBINA - IV /a
NIP.19761113 200501 1 005

7. Lampiran Skala pengukuran HARS

HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)

Nomor responden:

Nama responden:

Tanggal pemeriksaan:

Skor: 0= tidak ada

1= ringan

2= sedang

3= berat

4= berat sekali

Total skor: kurang dari 14 = tidak ada kecemasan

14-20 =kecemasan ringan

21-27 =kecemasan sedang

28-41 =kecemasan berat

42-56 =kecemasan berat sekali

No	Pertanyaan	0	1	2	3	4
1.	Perasaan Ansietas: - Cemas ✓ - Firasat buruk ✓ - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung				✓	
2.	Ketegangan: - Merasa tegang ✓ - Lesu - Tidak bisa istirahat tenang ✓ - Mudah terkejut			✓		

	- Mudah menangis - Gemetar - Gelisah ✓					
3.	Ketakutan: - Pada kegelapan - Pada orang asing - Di tinggal sendirian ✓ - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas - Pada kerumunan orang banyak		✓			
4.	Gangguan tidur: - Sukar untuk tidur ✓ - Terbangun malam hari ✓ - Tidak nyenyak ✓ - Bangun dengan lesu - Mimpi buruk			✓		
5.	Gangguan kecerdasan: - Sukar konsentrasi ✓ - Daya ingat buruk		✓			
	Perasaan depresi: - Hilangnya minat -berkurangnya kesenangan pada hobi - Sedih ✓ - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
6.	Gejala somatik (otot): - Sakit dan nyeri di otot-otot ✓ - Kaku ✓		✓			
7.	Gejala sensorik: - Penglihatan kabur ✓ -Muka merah ✓ -Merasa lemas ✓			✓		
8.	Gejala kardiovaskular: - Takhikardia (denyut jantung cepat) ✓			✓		

	- Jantung berdebar ✓ - Nyari di dada					
9.	Gejala respiratori: - Rasa tertekan di dada - Perasaan tercekik - Napas pendek/sesak		✓			
10.	Gejala urogenital: - Sering buang air kecil ✓ - Tidak dapat menahan air seni	✓				
11.	Gejala otonom: - Mulut kering - Muka merah - Mudah berkeringat ✓ 1.- Pusing, sakit kepala ✓		✓			

8. Lembar Konsul

**BUKU KONSULTASI
KARYA TULIS ILMIAH**



Nama mahasiswa : Wahyunita Koni Guba
Nim : PO5303212210377
Judul KTI : Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Masalah Ansietas di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak Kabupaten Sumba Barat

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI KEPERAWATAN WAIKABUBAK**

2024

LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH

NO	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama & paraf pembimbing
1.	29 Desember 2023	Konsul Judul	Mengarah pada konsep jiwa	
2.	30 Desember 2024	Konsul Judul dan kavi	Menyetujui Judul yang di ambil	
3.	11, Januari 2024	Konsul BAB I	Mengarahkan pada artikel-artikel terbaru	
4.	12, Januari 2024	Konsul BAB I	Mengarahkan pada masalah yang diambil	
5.	15, Januari 2024	Konsul BAB I	Mengarahkan pada stigma di Indonesia	
6.	16, Januari 2024	Konsul BAB I	Mengarahkan pada prevalensi yang terbaru	
7.	17, Januari 2024	Konsul BAB I	Mengajarkan menulis	

			Prevalensi yang terbaw (literatur)	8
8.	18. Januari 2024	Konsep BAB I	Mengarahkan pada kronologi	8
9.	19. Januari 2024	Konsep BAB I	Mengarahkan pada solusi atau cara menyelesaikan masalah	8
10.	22. Januari 2024	Konsep BAB II II	Mengarahkan pada konsep sesuai pedoman	8
11.	27. Januari 2024	Konsep BAB II	Mengarahkan pembuatan path-way	8
12.	31. Januari 2024	Konsep BAB III	Mengarahkan pada pedoman	8

13.	Senin 10, Juni 2024	Perbaiki Pembahasan bagian Pengkajian BAB IV		
14.	Kamis, 13 Juni 2024	Perbaiki pembahasan bagian Intervensi		
15.	Sabtu, 15 Juni 2024	Perbaiki Pembahasan bagian Implementasi dan evaluasi		
16.	Senin 17, Juni 2024	Acc Ujian KTI		

Unit litbang prodi keperawatan waikabubak

Catatan:

1. Mahasiswa diwajibkan berkonsultasi/mendapat bimbingan, selanjutnya pembimbing berhak memberikan ujian proposal sebelum pelaksanaan Ujian Karya Tulis Ilmiah
2. Mahasiswa dinyatakan siap melaksanakan seminar proposal/ Ujian Karya Tulis Ilmiah, setelah mendapat persetujuan dari pembimbing Karya Tulis Ilmiah

9. Format Pengkajian

A. FORMULIR PENGKAJIAN KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA

B. RUANGAN RAWAT _____ TANGGAL DIRAWAT _____

C. I. IDENTITAS KLIEN

D. Inisial : _____ (L/P) Tanggal Pengkajian : _____

Umur : _____ RM No. : _____

E. Informan : _____

F. _____

G. II. ALASAN MASUK

H. _____

I. _____

J. III. FAKTOR PREDISPOSISI

K. 1. Pernah mengalami gangguan jiwa di masa lalu ? ☐ Ya ☐ Tidak

L. 2. Pengobatan sebelumnya. Berhasil ☐ kurang berhasil ☐ tidak

M. 3.

	Pelaku/Usia	Korban/Usia	
Saksi/Usia			

N. Aniaya fisik

O.			
----	----------------------	----------------------	----------------------

P. Aniaya seksual

Q.			
----	----------------------	----------------------	----------------------

R.			
----	----------------------	----------------------	----------------------

S. Penolakan

T.			
----	----------------------	----------------------	----------------------

U. Kekerasan dalam keluarga

V.			
W.			

Jelaskan No. 1, 2, 3

X. Masalah Keperawatan:

Y. Adakah anggota keluarga yang mengalami gangguan ☐ ☐
Ya Tidak

Z. Hubungan keluarga Gejala Riwayat
pengobatan/perawatan

A. **Masalah Keperawatan :**

B. Pengalaman masa lalu yang tidak menyenangkan

C. **Masalah Keperawatan**

D. **IV. FISIK**

E. 1. Tanda vital : TD : _____ N : _____ S : _____ P : _____

F. 2. Ukur : TB : _____ BB : _____

G.

H. 3. Keluhan fisik ☐ : Ya ☐ Tidak

I.

J. Jelaskan :

K. Masalah keperawatan :

L. 1. Genogram

M. Jelaskan :

N. **Masalah Keperawatan :**

O. 2. Konsep diri

P. a. Gambaran diri :

Q. b. Identitas :

R. c. Peran :

S. d. Ideal diri :

T. e. Harga diri :

U. **Masalah Keperawatan :**

V. 3. Hubungan Sosial

W. a. Orang yang berarti :

X. b. Peran serta dalam kegiatan kelompok /masyarakat :

c. Hambatan dalam berhubungan dengan orang Lain :

Masalah

keperawatan: _____

4. Spiritual

a. Nilai dan keyakinan :

b. Kegiatan ibadah :

Masalah Keperawatan _____

I. STATUS MENTAL

- A. 1. Penampilan
B. Tidak rapi ☐ Penggunaan pakaian ☐ Cara berpakaian tidak seperti
C. Jelaskan :

D. **Masalah Keperawatan:**

E. 2. Pembicaraan

Cepat ☐ Keras ☐ Gagap ☐ Inkoheren

F. Apatis ☐ Lambat ☐ Membisu ☐

G. pembicaraan

H. Jelaskan: _____

I. **Masalah Keperawatan:**

J. 3. Aktivitas Motorik:

K. Lesu ☐ Tegang ☐ Gelisah ☐ Agitasi

L. Tik ☐ Grimasen ☐ Tremor ☐ Kompulsif

M. Jelaskan:

N. **Masalah Keperawatan:**

O. 4. Alam perasaan

P. ☐
Q. Sedih ☐ Kecewa ☐ Putus asa ☐ Khawatir Gembira
berlebihan

R. Jelaskan:

S. **Masalah Keperawatan:**

T.

U. 5. Afek ☐ ☐ ☐

V. Datar Tumpul Labil Tidak
sesuai

W. Jelaskan:

X. **Masalah Keperawatan:**

Y. 6. Interaksi selama wawancara

A. bermusuhan	☐	Tidak kooperatif	☐	Mudah tersinggung
B. Kontak mata (-	☐	Defensif	☐	Curiga
C. Jelaskan :				

D. **Masalah Keperawatan :**

E. 7. Persepsi

F. Pendengaran	☐	Penglihatan	☐	Perabaan
----------------	--------------------------	-------------	--------------------------	----------

G. Pengecapan	☐	Penghidu		
---------------	--------------------------	----------	--	--

H. Jelaskan :

I. **Masalah Keperawatan :**

J. 8. Proses Pikir

K. sirkumtansial	☐	tangensial	☐	kehilangan asosiasi
------------------	--------------------------	------------	--------------------------	---------------------

L. flight of idea	☐	blocking	☐	pengulangan pembicaraan/persevarasi
-------------------	--------------------------	----------	--------------------------	-------------------------------------

M. Jelaskan :

N. **Masalah Keperawatan :**

O. 9. Isi Pikir

P. Obsesi	☐	Fobia	☐	Hipokondria
Q. depersonalisasi	☐	ide yang terkait	☐	pikiran magis

R. Waham

S. Agama	☐	Somatik	Kebesaran	☐	Curiga	☐
----------	--------------------------	---------	-----------	--------------------------	--------	--------------------------

T. nihilistic	☐	sisip pikir	☐	Siar pikir	☐	Kontrol pikir
---------------	--------------------------	-------------	--------------------------	------------	--------------------------	---------------

U. Jelaskan :

V. **Masalah Keperawatan :**

W. 10. Tingkat kesadaran

X. bingung	☐	sedasi	☐	stupor
------------	--------------------------	--------	--------------------------	--------

Y. Disorientasi

A. waktu	☐	tempat	☐	orang
----------	--------------------------	--------	--------------------------	-------

B.

C. Jelaskan :

D. **Masalah Keperawatan :**

E. 11. Memori

F. Gangguan daya ingat jangka panjang ☐ gangguan daya ingat jangka pendek

G. gangguan daya ingat saat ini ☐ konfabulasi

H. Jelaskan :

I. **Masalah Keperawatan :**

J. 12. Tingkat konsentrasi dan berhitung

K. mudah beralih ☐ tidak mampu konsentrasi ☐ Tidak mampu berhitung sederhana

L. Jelaskan :

M. **Masalah Keperawatan :**

N. 13. Kemampuan penilaian

O. Gangguan ringan ☐ gangguan bermakna

P. Jelaskan :

Q. **Masalah Keperawatan :**

R. 14. Daya tilik diri

S. mengingkari penyakit yang diderita ☐ menyalahkan hal-hal diluar dirinya

T. Jelaskan :

U. **Masalah Keperawatan :**

V. **VII. Kebutuhan Persiapan Pulang**

W. 1. Makan

X. Bantuan minimal ☐ Bantuan total

Y. 2. BAB/BAK

Z. Bantuan minimal ☐ Bantuan total

A. Jelaskan :

B. **Masalah Keperawatan :**

C. 3. Mandi

D. Bantuan minimal ☐ Bantuan total

E. 4. Berpakaian/berhias

F. Bantuan minimal ☐ Bantuan total

G. 5. Istirahat dan tidur

H. Tidur siang lama :s/d.....

I. Tidur malam lama :s/d.....

J. Kegiatan sebelum / sesudah tidur

K. 6. Penggunaan obat

L. Bantuan minimal ☐ Bantuan total

M. 7. Pemeliharaan Kesehatan

☐

N.	Perawatan lanjutan	Ya		tidak
O.	Perawatan pendukung	Ya	☐	tidak
P.	8. Kegiatan di dalam rumah		☐	
Q.	Mempersiapkan makanan	Ya	☐	tidak
R.	Menjaga kerapihan rumah	Ya	☐	
S.	Mencuci pakaian		☐	tidak
T.	Pengaturan keuangan	Ya	☐	tidak
U.	9. Kegiatan di luar rumah		☐	
V.	Belanja		Ya ☐	tidak
W.	Transportasi		Ya ☐	tidak
X.	Lain-lain		Ya ☐	tidak
Y.	Jelaskan :			

Z. **Masalah Keperawatan :**

A. **VIII. Mekanisme Koping**

B. **Adaptif**

Maladaptif

C. Bicara dengan orang lain

☐

Minum alkohol

D. Mampu menyelesaikan masalah

☐

reaksi lambat/berlebih

E. Teknik relaksasi

☐

bekerja berlebihan

F. Aktivitas konstruktif

☐

menghindar

G. Olahraga

☐

mencederai diri

H. Lainnya _____

☐

lainnya : _____

I. **Masalah Keperawatan :**

J. **IX. Masalah Psikososial dan Lingkungan:**

K. Masalah dengan dukungan kelompok, spesifik

L. Masalah berhubungan dengan lingkungan, spesifik

M. Masalah dengan pendidikan, spesifik

N. Masalah dengan pekerjaan, spesifik

O. Masalah dengan perumahan, spesifik

P. Masalah ekonomi, spesifik

Q. Masalah dengan pelayanan kesehatan, spesifik

R. Masalah lainnya, spesifik

S. **Masalah Keperawatan :**

10. SOP TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

 PRODI D-III KEPERAWATAN WAIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG	TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
NAMA SOP	PROSEDUR TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PENGERTIAN	Menggunakan teknik penegangan dan peregangan otot untuk meredakan ketegangan otot, ansietas, nyeri serta meningkatkan kenyamanan, konsentrasi dan kebugaran
TUJUAN	1. Membantu seseorang menurunkan ketegangan otot 2. Membantu seseorang menurunkan kecemasan 3. Membantu seseorang menurunkan nyeri leher, punggung serta otot-otot lainnya
ALAT DAN BAHAN	-

PROSEDUR

FLOWCHART	KEGIATAN
TAHAP PRA INTERAKSI	1. Mahasiswa menyiapkan diri 2. Membaca instruksi tindakan yang akan dilakukan 3. Menyiapkan alat dan bahan
TAHAP ORIENTASI	4. Menyiapkan pasien a. Salam b. Kontrak: perkenalan (identifikasi pasien menggunakan nama, no RM dan tanggal lahir) c. Beritahu dan jelaskan kepada pasien dan keluarganya mengenai tujuan dan prosedur yang akan dilakukan d. Kontrak waktu e. Berikan kesempatan pasien untuk bertanya f. Menjaga privacy pasien

TAHAP KERJA

5. Prosedur kerja

- a. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah
- b. Pasang sarung tangan, jika perlu
- c. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu
- d. Tempatkan pasien di tempat yang tenang dan nyaman
- e. Berikan posisi yang nyaman, misal dengan duduk bersandar atau tidur
- f. Anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi
- g. Anjurkan menegangkan otot selama 5 sampai 10 detik, kemudian anjurkan untuk merilekskan otot 20-30 detik, masing-masing 8-16 kali
- h. Anjurkan menegangkan otot kaki selama tidak lebih dari 5 detik untuk menghindari kram
- i. Anjurkan fokus pada sensasi otot yang menegangkan atau otot yang rileks

TAHAP TERMINASI TAHAP DOKUMENTASI	j. Anjurkan bernapas dalam dan perlahan k. Periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, tekanan darah dan suhu l. Rapikan pasien dan alat-alat yang digunakan m. Lakukan kebersihan tangan 6 langkah 6. Tahap Terminasi a. Kaji respon klien selama pemberian dan sesudah tindakan b. Bereskan alat-alat dan simpan ditempat semula c. Mengakhiri komunikasi 7. Tahap Dokumentasi a. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun, dan jam dilakukan Tindakan b. Dokumentasi hasil tindakan pada catatan perawatan: nama klien, nama dan dosis obat, waktu dan cara pemberian
---	--

	c. Respon klien selama pemberian dan sesudah pemberian untuk melihat efek samping obat d. Nama dan tanda tangan perawat
--	---

11. Satuan Acara Penyuluhan

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik: Cara Mengontrol Diabetes Melitus

Sub Pokok Bahasan: Relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus

Sasaran: Klien yang mengalami diabetes melitus

Waktu: 30 menit

Tanggal Pelaksanaan : 08 Mei 2024

Tempat: RSUD Waikabubak

Penyuluh: Wahyunita Koni Guba

A. Tujuan Umum

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan tentang relaksasi otot progresif diabetes melitus selama 30 menit di harapkan pasien mampu memahami dan dapat melakukan relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus

B. Tujuan Khusus

Setelah di berikan penyuluhan tentang relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus pasien mampu:

1. Memahami dan menyebutkan kembali tentang pengertian relaksasi otot progresif
2. Memahami dan menyebutkan kembali tentang tujuan relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus
3. 3. Memahami dan menyebutkan kembali tentang manfaat relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus

4. 4. Memahami dan mempraktikkan kembali cara relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus

C. Materi

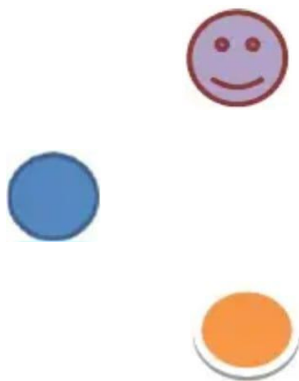
Materi yang akan disampaikan yaitu:

1. Pengertian relaksasi otot progresif (Terlampir)
2. Tujuan relaksasi otot progresif (Terlampir)
3. Manfaat relaksasi otot progresif (Terlampir)
4. Langkah-langkah melakukan relaksasi otot progresif (Terlampir)
5. Standar operasional prosedur relaksasi otot progresif (Terlampir)

D. Strategi Pelaksanaan

1. Metode
 - a. Ceramah
 - b. Tanya jawab
 - c. Demonstrasi
2. Media
 - a. Leaflet

E. Setting Tempat



Keterangan:



: Penyuluh



:Perawat



:Pasien

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Penyuluhan	Peserta	Metode	Waktu
1.	Pembukaan	-Mengucapkan salam pembuka. Memperkenalkan diri dan melakukan perkenalan dengan peserta -Menyampaikan tujuan penyuluhan -Menyampaikan kontrak penyuluhan	-Peserta menjawab salam -Peserta menyimak lalu memperkenalkan diri -Peserta menyimak saat penyuluhan menyampaikan tujuan penyuluhan -Peserta menyimak saat penyuluhan menyampaikan kontrak penyuluhan	Leaflet	5 menit
2.	Isi	-Menjelaskan materi tentang pengertian relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus -Menjelaskan materi tentang tujuan dari relaksasi	-Peserta menyimak saat penyuluhan menjelaskan pengertian relaksasi otot progresif Peserta menyiapkan saat penyuluhan menjelaskan tentang	Leaflet	20 menit

		otot progresif untuk diabetes melitus -Menjelaskan materi tentang manfaat relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus -Mendemostrasikan cara melakukan relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus di ikuti peserta -Langkah 1: Posisi duduk yang nyaman, rileks, punggung tidak bersandar -Langkah 2: Menengahdakan kepala kebelakang dan menghadap keatas dengan 8 kali hitungan, lalu rileks -Langkah 3: Mengkerutkan dahi dan alis dengan 8 kali hitungan, kemudia rileks -Langkah 4:	tujuan dan relaksasi otot progresif -Peserta menyiapkan dan mendengarkan saat penyuluhan menjelaskan manfaat relaksasi otot progresif -Peserta mengikuti gerakan yang di peragakan oleh penyuluhan -Peserta memposisikan duduk yang nyaman, punggung tidak bersandar		
--	--	--	---	--	--

		Menutup mata dan kerutkan otot sekitar mata dengan 8 kali hitungan -Langkah 5: Bibir di moncongkan ke depan, kemudian di tarik ke belakang (seperti senyum dengan 8 kali hitungan, lalu rileks)			
3.	Penutup	-Memberikan kesempatan pada pasien untuk bertanya -Membagikan leaflet -Evaluasi dengan cara memberikan pertanyaan tentang relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus -Menyampaikan kesimpulan dari hasil penyuluhan -Memberikan salam penutup	-Peserta menanyakan hal-hal yang belum jelas -Peserta menerima leaflet dan kemudian membaca -Peserta memberikan pertanyaan tentang relaksasi otot progresif -Peserta memperhatikan kesimpulan dari materi penyuluhan -Peserta menjawab salah	Leaflet dan tanya jawab	5 menit

G. Evaluasi

Dilakukan setelah ceramah diberikan dengan mengacu pada tujuan yang telah ditetapkan.

Kriteria evaluasi:

1. Evaluasi struktur
 - a. Pasien hadir ditempat penyuluhan
2. Penyelenggaraan penyuluhan di rumah sasaran warga yang sudah dikaji
3. Evaluasi proses
 - a. Pasien antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Pasien mengikuti jalannya penyuluhan dari awal sampai akhir
 - c. Pasien mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar
4. Evaluasi hasil
 - a. Pasien memahami dan menjelaskan kembali tentang pengertian relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus
 - b. Pasien memahami dan menjelaskan kembali tentang tujuan dari relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus
 - c. Pasien memahami dan menjelaskan kembali tentang manfaat relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus
 - d. Pasien dapat mempraktikkan kembali cara relaksasi otot progresif untuk diabetes melitus

12. Lampiran Leaflet ROP

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Mari tingkatkan
kekuatan otot kita
agar tetap
sehat dan kuat

POLTEKKES KUPANG
PRODI D III
KEPERAWATAN
WAIKABUBAK

Relaksasi Otot progresif ?

Relaksasi progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi gerakan untuk mengerutkan dan merilekskan otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit



MANFAAT

- ✓ Mengurangi tingkat kecemasan
- ✓ Kelelahan, aktivitas mental, latihan fisik dapat diatasi lebih cepat
- ✓ Masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat diobati atau diatasi dengan relaksasi
- ✓ Mencegah ketegangan otot

Gerakan 1



- Genggam tangan kiri.
- Buat kepala semakin kuat.
- Pada saat kepala dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali.
- Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.



13. Lampiran Informed Consent

Pasien 1:

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Untuk Menurunkan Ansietas, Di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak”.

Saya mengetahui bahwa keterangan yang saya berikan akan bermanfaat bagi penelitian ini.

Waikabubak, 8 Mei 2024

Responden



(Ny.Y.M)

Pasien 2:

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul “Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Diabetes Melitus Untuk Menurunkan Ansietas, Di Ruang Interna Rumah Sakit Umum Daerah Waikabubak”.

Saya mengetahui bahwa keterangan yang saya berikan akan bermanfaat bagi penelitian ini.

Waikabubak, 9 Mei 2024

Responden

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Ny.M.B.', written in a cursive style.

(Ny.M.B)