

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengambilan 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/ 82 /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 : Stefani Artha Lende
NIM : PO5303212210371
Judul : Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Tingkat Kenyamanan pada Pasien Hipertensi di Ruang Interna RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

Untuk memfasilitasi mahasiswa/i kami dalam pengambilan data awal yang berkaitan dengan Jumlah Pasien Hipertensi 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



Lampiran 2. Data Awal Dari Rumah Sakit

**DATA RSUD WAIKABUBAK
HIPERTENSI (ICD X: I10-I11)**

ICDX	DIAGNOSIS	JUMLAH PASIEN RAWAT JALAN (RJ)					JUMLAH PASIEN RAWAT INAP (RI)					TOTAL PASIEN RJ + RI				
		2020	2021	2022	2023	JUMLAH	2020	2021	2022	2023	JUMLAH	2020	2021	2022	2023	JUMLAH
1	HIPERTENSI	657	650	608	1050	2.965	83	46	81	115	325	740	696	689	1.165	3.290

Lampiran 3. Ijin Penelitian Dari Institusi Kesehatan



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.018 /RSUD.445/53.12/04/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr.Japendi R.P Saragih, Sp.A.,M.Biomed
NIP : 197611132005011005
Pangkat/ Gol.Ruang : Pembina – IV/a
Jabatan : Direktur
Unit Kerja : RSUD Waikabubak

Dengan ini memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Stefani Artha Lende
Nim : PO5303212220371
Jurusan/Prodi : Keperawatan Waikabubak
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Untuk melaksanakan penelitian dengan rincian sebagai berikut:

Judul Penelitian : Implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien hipertensi di RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

Lokasi Penelitian : RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.
Jumlah : 1 Orang
Waktu Pelaksanaan : 14 Maret – 30 April 2025

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, 05 April 2025

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,

dr. JAPENDI R.P. SARAGIH, Sp.A.,M.Biomed
PEMBINA – IV/a
NIP. 197611132005011005

Paraf Hirarki	
Plt. Kepala Bagian Tata Usaha	
Kasubag Kepegawaian dan Umum	
Staf Pelaksana	

Tembusan:

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

Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responde (*Infornd Consent*)

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responde (*Infornd Consent*)

KLIEN 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawa ini, menyatakan telah mendapat penjelasan dan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai reponden dengan memberikan informasi yang jujur dan sebenar-benarnya serta tanpa paksaan dalam penelitian dengan judul **"Implementasi Pemberia Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Waikabubak"**

Nama : *Johani's Dasa Laku*

Umur : *52 tahun*

Hubungan dengan pasien : *istri Pasien*

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

Waikabubak Maret-April 2025

Responden



(*Johani's Dasa Laku*)

KLIEN 2
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawa 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 Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Daerah Waikabubak"**

Nama : Petrus putra pynggo Putra Rato

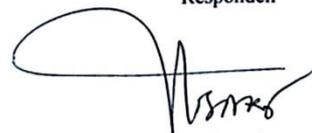
Umur : 75

Hubungan dengan pasien : Anak kandung Pasien

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

Waikabubak Maret-April 2025

Responden


(Agusmas Losaka)

Lampiran 5. Leafleat



Nama : Stefani Artha Lende
Nim : PO 5303212210371
Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan
Waikabubak 2024/2025

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI

Apa itu Relaksasi Otot Progresif?

Relaksasi otot progresif (ROP) adalah teknik yang melibatkan tensing (menggangkan) dan melepaskan ketegangan pada kelompok otot tertentu, yang dapat membantu mengurangi stres dan nyeri otot.



Manfaat:

- Mengurangi ketegangan otot
- Mengurangi rasa nyeri
- Membantu relaksasi dan mengurangi kecemasan
- Meningkatkan kualitas tidur



TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF



Langkah-Langkah Relaksasi Otot Progresif:

1. Cari Tempat yang Nyaman
Duduk atau berbaring di tempat yang tenang dan nyaman.
2. Fokuskan Perhatian pada Napas
Tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan, fokuskan perhatian pada tubuh dan perasaan Anda.
3. Tegang dan Longgarkan Otot
 - Mulailah dengan mengencangkan otot tangan atau kaki selama 5 detik, kemudian lepaskan dan rasakan perbedaan antara ketegangan dan relaksasi.
 - Lanjutkan dengan otot-otot lain, seperti lengan, bahu, punggung, kaki, dan leher.
 - Jangan menahan napas, biarkan otot rileks setelah setiap kontraksi.
4. Berlatih Secara Teratur
Lakukan latihan ini selama 10-15 menit, 1-2 kali sehari untuk hasil maksimal.

Tips:

Fokus pada perasaan relaksasi setelah otot dilepaskan.
Hindari mengencangkan otot sampai rasa sakit muncul.
Jangan lakukan latihan ini jika Anda merasa sangat lelah atau sedang mengalami cedera akut.



Kapan Harus Menggunakan Relaksasi Otot Progresif?

Saat Anda merasa tegang atau nyeri otot
Sebelum tidur untuk membantu tidur lebih nyenyak
Ketika merasa stres atau cemas



Penting: Jika nyeri berlanjut atau bertambah parah, konsultasikan dengan tenaga medis atau profesional kesehatan.

Selamat mencoba dan rasakan manfaatnya!

Lampiran 6. Format Pengkajian Keperawatan Medikal Bedah



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



Direktorat : Jl. Piet A. Talo – Kupang Telp. (0380) 881880;881881 Fax : (0380) 8553418

Website/Email: www.poltekkeskupang.ac.id/poltekkeskupang@yahoo.com

FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN
KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH

A. PENGKAJIAN KEPERAWATAN

1. Biodata Klien

Nama :
.....

Umur :
.....

Jenis Kelamin :
.....

Agama :
.....

Alamat :
.....

Pendidikan :
.....

Pekerjaan :
.....

Diagnose Medis :
.....

Tgl MRS : Jam:

Tanggal Pengkajian : Jam:

Nomor Register :
.....

Sumber Informasi :
.....

2. Riwayat Kesehatan

a. Keluhan Utama (Keluhan yang paling dirasa mengganggu saat dikaji)

.....
.....

b. Riwayat Penyakit Sekarang (kronologis mulai sakit – MRS – tindakan apa yang sudah diupayakan / dilakukan sebelum MRS sampai saat di rumah sakit – kondisi saat pengkajian)

.....
.....

c. Riwayat Penyakit Dahulu (riwayat penyakit yang pernah atau masih dirasakan, khususnya yang ada hubungannya dengan penyakit / keluhan yang dirasakan sekarang. Kapan, bagaimana dan time onsetnya serta perilaku / tindakan untuk mengatasinya)

.....
.....

d. Riwayat Penyakit Keluarga (riwayat penyakit yang diderita anggota keluarga yang berhubungan dengan penyakit yang diderita klien, keturunan atau menular, kapan, time onset dan tindakan / perilaku untuk mengatasinya)

.....
.....

e. Genogram (minimal 3 generasi)

.....
.....

f. Keadaan, penampilan dan kesan umum klien (kesan secara umum yang dapat dilihat saat mengkaji termasuk status kesadaran)

.....
.....

3. Riwayat Keperawatan

a. Pola Penatalaksanaan Kesehatan – Persepsi Sehat

(pola hidup sehat dan sejahtera, pengetahuan tentang gaya hidup yang berhubungan dengan sehat, pengetahuan tentang upaya preventif, ketaatan pada ketentuan medis dan keperawatan)

.....
.....

b. Pola Nutrisi – Metabolisme (di rumah dan di rumah sakit)

(pola makan dan minum yang meliputi: jenis; porsi; frekuensi; jadwal; sediaan; kebiasaan; kesukaan dan yang tidak disukai; nafsu makan dan minum, pola diet, pengetahuan tentang nutrisi dan cairan, type makanan dan minuman, intake dan out put makanan dan minuman, pilihan makanan dan minuman, pantangan makanan dan minuman, hambatan / gangguan / keluhan dalam pemenuhan nutrisi dan cairan, BB saat ini, BB 3 bulan yang lalu, BB ideal)

.....
.....

c. Pola Eliminasi (di rumah dan di rumah sakit)

1) Pola Eliminasi Uri (di rumah dan di rumah sakit)

(jumlah, warna, bau, waktu, frekuensi, kemampuan dan masalah pengontrolan pengeluaran urine, riwayat toilet training, penggunaan kateter/kondom kateter/urinal, penggunaan obat pelancar urene)

(jika muncul masalah eliminasi, kaji: keluhan, awitan dan durasi, gambaran, frekuensi, hal yang memperingankan dan memperburuk masalah)

.....
.....

2) Pola eliminasi Alvi (di rumah dan rumah sakit)

(jumlah, warna,bau, waktu, frekuensikonsistensi, kemampuan dan masalah pengontrolan pengeluaran feses, riwayat toilet training,penggunaan obat pencahar/laxan)

(jika muncul masalah eliminasi ,kaji :keluhan, awitan dan durasi, gambaran ,frekuensi, pencetus,hal yang memperingan dan memperburuk masalah)

.....
.....

d. Pola Aktivitas (di rumah dan di rumah sakit)

(Pola latihan, aktivitas, mobilisasi, ketenangan, rekreasi, kemampuan pemenuhan Activity Daily Living)

.....
.....

e. Pola Istirahat – Tidur (di rumah dan di rumah sakit)

(Pola tidur, istirahat, persepsi tentang istirahat – tidur, kualitas dan kuantitas istirahat tidur, waktu, keluhan saat istirahat – tidur, kebiasaan yang menunjang dan mengganggu istirahat – tidur)

.....
.....

f. Pola Kognitif – Perseptual

(panca indra, belajar, kemampuan bahasa, ingatan, kemampuan membuat keputusan)

.....
.....

g. Pola Persepsi Diri – Konsep Diri

(gambaran diri, ideal diri, sikap diri, persepsi terhadap kemampuan, pola emosional, identitas diri)

.....
.....

h. Pola Peran – Hubungan (di rumah dan di rumah sakit)

(pola hubungan, peran tanggung jawab di rumah dan pekerjaan, kepuasan hubungan dan tanggung jawab, masalah yang dialami)

.....
.....

i. Pola Sexual – Reproduksi

(kebutuhan sexual, pengetahuan dan persepsi tentang sexual, riwayat reproduksi, kepuasan hubungan sexual, identitas sexual, gangguan reproduksi)

.....
.....

j. Pola Koping – Toleransi Stres

(kemampuan mengendalikan stress, upaya mengendalikan stress, bantuan; alat atau sarana yang digunakan untuk mengendalikan stress, pengetahuan tentang toleransi stress, sumber yang mendukung)

.....
.....

k. Pola Nilai – Keyakinan

(nilai, tujuan, keyakinan, praktik spiritual, kebiasaan beribadah di rumah dan di rumah sakit, sumber pendukung)

.....
.....

4. Pemeriksaan Fisik per Sistem (Inspeksi, Palpasi, Perkusi dan Auskultasi)

a. Tanda-tanda Vital

Tekanan darah : / mmHg,

kekuatan:

irama:

Nadi : x/ mnt,

kekuatan:

irama:

Respiration Rate : x/ mnt,

irama:

Suhu : °C

b. Sistem Pernafasan

(bentuk dada, pergerakan dada, kelainan di dada, rabaan/palpasi dada, fremitus, pantulan suara, suara perkusi dada, suara nafas, frekuensi nafas, irama nafas, temuan-temuan kelainan di dada / pernafasan)

.....
.....

c. Sistem Peredaran Darah dan Sirkulasi

(jumlah: frekuensi; kekuatan dan irama nadi, tekanan darah; kekuatan dan iramanya, capiler refille, pitting oedema, clubbing finger, suara jantung, keluhan atau temuan kelainan di sistem peredaran darah, input cairan, sirkulasi cairan, tanda-tanda dehidrasi, anemia,

dll.....

.....

d. Sistem Persyarafan

(pemeriksaan saraf cranial lengkap, reflex babinski, troseaux, schovteks, brudzinski I dan II, GCS, kepekaan terhadap stimulasi, tanda dan gejala TIK, dll)

.....

.....

e. Sistem Pencernaan

(bentuk; ukuran; kekenyalan abdomen, hepar, lien, peristaltic, bising, acties, suara perkusi abdomen, kelainan yang ditemukan, fases: bau; bentuk; konsistensi; warna, dll)

.....

.....

f. Sistem Perkemihan

(urine: jumlah, bau, warna, kandungan, frekuensi, pemeriksaan ginjal, tanda infeksi, dll)

.....
.....

g. Sistem Reproduksi

(bentuk; ukuran dan kelainan pada payudara, penis, skrotum, vagina, siklus menstruasi, kepemilikan anak, fungsi seksual, dll)

.....
.....

h. Sistem Endokrin

(bentuk dan ukurann anggota/organ tubuh berhubungan dengan pertumbuhan membesar atau mengecil,pembesaran klenjar thyroid,tanda-tanda perubahan metabolic pada tubuh dll)

.....
.....

i. Sistem Muskoulokeletal

(Bentuk dan ukuran muskulus dan skeletal,ROM/pergerakan skeletal dan sendi,kelainan pada ekstremitas atas dan bawah,kekuatan dan kekenyalanotot, dll)

.....
.....

j. Sistem Integumen

(kelembaban, warna, penyebaran warna, turgor, kelainan pada kulit, dll)

.....
.....

k. Sistem Panca Indera

1) Mata

(jumlah, bentuk, posisi, pupil, konjungtiva, reflex cahaya dan stimulasi lain, sclera, air mata, lakrimasi, kotoran, perubahan

warna, tajam penglihatan, TIO / Tekanan Indra Okuler, bulu mata, palpebra, dll)

.....
.....

2) Telinga

(bentuk, kelainan bentuk, ukuran, kotoran, kebersihan, tajam pendengaran, kebiasaan perawatan telinga, penggunaan alat bantu pendengaran, tes garputala, tes audiometric, dll)

.....
.....

3) Lidah dan mulut

(bentuk dan ukuran, kemampuan merasa, konsistensi, kelainan, dll)

.....
.....

4) Peraba (reflex terhadap stimulasi panas, dingin, tajam, tumpul, dll)

.....
.....

5) Hidung (kemampuan menghidung, bentuk, kotoran, ukuran, kelainan, dll)

.....
.....

5. Pemeriksaan Penunjang

.....
.....

6. Terapi Medis:

.....
.....

7. Pengelompokan Data:

DS:.....
.....
DO:.....
.....

8. Analisa Data

NO	DATA (S)	PENYEBAB (P)	MASALAH (E)
1			
2			
3			

B. DiagnosaKeperawatan

Diagnosis keperawatan adalah jenis pengkajian keperawatan yang berkaitan dengan bagaimana pasien bereaksi terhadap masalah kesehatan atau perkembangan masalah kesehatan yang ada atau potensial.

Diagnosa keperawatan yaitu untuk menentukan dengan tepat reaksi setia klien, keluarga, dan komunitas terhadap keadaan terkait kesehatan tertentu (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

1.
2.
3.

C. Intervensi keperawatan

NO	DIAGNOSA KEPERAWATAN	TUJUAN DaN KRITERIA HASIL	INTERVENSI
	SDKI	SLKI	SIKI
1			
2			
3			

D. Implementasi keperawatan

NO	Diagnosa Keperawatan	Tujuan Dan Kriteria Hasil	Hari/Tanggal	Implementasi
1				
2				
3				

E. Evaluasi keperawatan

Tanggal :.....s/d.....

Diagnosa	Jam	Hari I	Jam	Hari II	Jam	Hari III
1						
2						
3						

Lampiran 7. Penjelasan Sebelum Persetujuan (Psp) Untuk Menjadi Responden)

PENJELASAN SEBELUM PERSTUJUAN (PSP)

Izinkan saya memperkenalkan diri, nama saya StefaniArtha Lende Prodi DIII dari Keperawatan Waikabubak yang akan melakukan penelitian tentang Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Internal RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat.

1. Judul penelitian

Implementasi pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Waikabubak.

2. Tujuan penelitian

Meleksanakan Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Internal RSUD Waikabubak Kabupaten Sumba Barat. Perlakuan/tindakan yang akan diberikan kepada responden adalah :

1. Ketika pertama kali bertemu dengan pasien hipertensi akan diajukan permohonan menjadi responden apabila bersedia akan diberikan penjelasan penelitian dan informed consent
2. Peneliti melakukan pemeriksaan pada pasien hipertensi dan mengumpulkan data yang dilakukan dengan menanyakan keadaan pasien
3. Setelah dilakukan pemeriksaan akan dilakukan Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Hipertensi.
4. Intervensi awal diberikan pada hari pertama pasien dirumah sakit dilakukan 1x sehari selama 15-25 menit pada waktu sore hari
5. Peneliti melakukan terapi ini selama 3 hari.

3. Manfaat

Bapak/Ibu yang terlibat dalam penelitian ini memperoleh tambahan pengetahuan pada pasien hipertensi sehingga meningkatkan tingkat pengetahuan tentang perawatan mandiri hipertensi untuk kenyamanan pasien diruang internal yang dilakukan peneliti.

4. Bahaya potensial

Tidak ada risiko yang mungkin timbul dari keterlibatan Bapak/Ibu karena Bapak/Ibu hanya menyaksikan cara peneliti menjalankan terapi.

5. Hak untuk mengundurkan diri

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun, tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan.

6. Adanya intensif untuk responden

Partisipasi dan kerja sama yang baik dalam menjawab pertanyaan pada penelitian ini, Bapak/Ibu akan diberikan bingkisan atau buah.

7. Kerahasiaan responden

Keterangan yang diberikan Bapak/Ibu akan dijaga kerahasiaannya dengan cara mengkode identitas dan hanya digunakan dalam penelitian ini.

8. Kontak person

Bapak/Ibu dapat mengontak peneliti kapan saja jika ada hal yang ingin ditanyakan mengenai penelitian ini, StefaniArthaLende/☎081337145075.

Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (Sop)

LABORATORIUM KEBUTUHAN DASAR			
 PRODI DIII KEPERAWATAN WAIKABUBAK POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG	NOMOR SOP	-	
	Tgl pembuatan Tgl review Tgl efektif Dibuat oleh : <u>Stefani Artha Lende</u> Nim : PO5303212210371	13 Februari 2025 Direview oleh : <u>Petrus Belarminus,</u> <u>S.Kep.Ns.,M.Kep</u> NIP. 196809111989021004	Disahkan oleh : Kaprodi keperawatan waikabubak <u>Uly Agustine, S. Kp.Ns., M.</u> <u>Kep</u> NIP. 19750810 200112 001
	Nama SOP	: RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
1. TUJUAN			
a. Menurunkan Tekanan Darah: Membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, yang dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah. b. Meningkatkan Relaksasi: Membantu pasien merasa lebih tenang dengan mengurangi kecemasan dan ketegangan tubuh. c. Mengurangi Stres: Mengelola stres yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. d. Meningkatkan Kesejahteraan: Meningkatkan kualitas hidup dengan mengurangi ketegangan fisik dan mental.			
2. PENGERTIAN			
Relaksasi Otot Progresif untuk pasien hipertensi adalah teknik yang membantu mengurangi ketegangan otot dan stres, yang dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi, mendukung pengelolaan hipertensi.			
3. RUANG LINGKUP			
Program studi keperawatan waikabubak			
4. TANGGUNG JAWAB			
Mahasiswa			
5. ALAT DAN BAHAN			
a. Kursi atau kasur b. Bantal c. Penerangan			

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakukan pernapasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat tubuh mulai rileks mengalir pergi 2. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan 3. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi. 4. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks. dalam 10 detik 5. Lakukan gerakan pada tangan kiri dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami. 6. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan. <p>Gerakan 2:Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan. Lakukan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat tangan di relaskan bayangkan bahwa ketegangan dan nyeri yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.</p> <p>Gerakan 3:Ditujukan untuk melatih otot biseps dan trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan 2. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang. 3. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku. Tahan dan kemudian rilekskan. Lakukan gerakan serupa sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat otot dirilekskan rasakan sensasi rileks dan bayangkan bahwa nyeri mengalir pergi. <p>Gerakan 4: Ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks</p>	
--	---	--

	<ol style="list-style-type: none">1. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawamenyentuh kedua telinga.2. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan. 10 detik. Saat bahu kembali kekeadaan semula bayangkan nyeri dan ketegangan mengalir pergi dan rasakan rileks pada area bahu, leher dan punggung atas. <p>Gerakan 5: Ditujukan untuk melemaskan otot dahi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.2. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat dahi dan alis kembali kekeadaan semula bayangkan otot-otot dahi dan alis merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. <p>Gerakan 6: Bertujuan melemaskan otot mata</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.2. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat mata di buka bayangkan otot-otot mata merasakan rileks dan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. <p>Gerakan 7: Ditujukan melemaskan otot rahang</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, di ikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.2. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. Saat gigi kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan pada rahang merasakan rileks dan nyeri mengalir pergi.	
--	---	--

	<p>Gerakan 8: Bertujuan mengendurkan otot-otot sekitar mulut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bibir dicucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut. 2. Saat bibir kembali kekeadaan semula rasakan rileksnya dari ketegangan dan bayangkan ketegangan serta nyeri mengalir pergi. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. <p>Gerakan 9: Bertujuan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang lalu kemudian otot leher bagian depan 2. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat 3. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas. 4. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian belakang menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. <p>Gerakan 10: Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Membawa atau menundukan kepala ke muka 2. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka 3. Saat kepala akan kembali kekeadaan semula rasakan ketegangan pada otot leher bagian depan menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. 	
--	---	--

	<p>4. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik.</p> <p>Gerakan 11: Ditujukan untuk melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Angkat tubuh dari sandaran kursi 2. Punggung dilengkungkan 3. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks. 4. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas. 5. Saat tubuh akan kembali ke keadaan semula rasakan ketegangan pada otot punggung menjadi lebih rileks dan bayangkan nyeri mengalir pergi dan tubuh akan menjadi semakin rileks. 6. Lakukan gerakan sebanyak 2 kali dalam hitungan 10 detik. <p>Gerakan 12: Ditujukan untuk melemaskan otot dada</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya 2. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut 3. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega 4. Ulangi sekali lagi, sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks. 5. Saat menghembuskan nafas bayangkan ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi. <p>Gerakan 13: Ditujukan untuk melatih otot perut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tarik nafas kuat perut ke dalam. 2. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini. 3. Saat menghembuskan nafas bayangkan 	
--	--	--

<p style="text-align: center;">TAHAP TERMINASI</p> <p style="text-align: center;">TAHAP DOKUMENTASI</p>	<p>ketegangan serta nyeri di tubuh mengalir pergi.</p> <p>Gerakan 14-15: Yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang 2. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan ototpaha pindah ke otot-otot betis 3. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas lakukan sebanyak 2 kali. 4. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali 5. Saat kaki hendak kembali kekeadaan semula bayangkan ketegangan serta nyeri pada kaki dan sendi mengalir pergi dan bayangkan tubuh menjadi semakin rileks. <p>3. Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Kaji respon klien b. Bereskan alat dan bahan c. Mengakhiri komunikasi <p>4. Tahap dokumentasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mencatat hari, tanggal, bulan, tahun dan jam dilakukan tindakan b. Dokumentasi hasil tindakan pada catatan perawatan : nama klien dan waktu c. Respon klien d. Nama dan tanda tangan perawat. 	<p>Mahasiswa</p> <p>Mahasiswa</p>
---	--	-----------------------------------

Lampiran 9. Surat keterangan Selesai 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



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

NOMOR : P.1066 /RSUD.445/53.12/05/2025

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 : Stefani Artha Lende
NIM : PO5303212220371
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan / Prodi : Keperawatan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Benar bahwa yang bersangkutan telah selesai melakukan Izin Penelitian
"Implementasi pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri
pada pasien hipertensi" terhitung sejak tanggal 14 Maret – 30 April 2025.

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

Waikabubak, 02 Mei 2025

DIREKTUR RSUD WAIKABUBAK,

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

Paraf Hirarki	
PIT. Kepala Bagian Tata Usaha	
Kasubag Kepegawaian dan umum	
Staf Pelaksana	

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI

BUKU KONSULTASI PROPOSAL



Nama : Stefani Artha Leade

Nim : 205303212210371

JUDUL KTI : Implementasi Terapi Relaksasi otot progresif untuk Meningkatkan
Tingkat kenyamanan pada Pasien Hipertensi

Dosen Pembimbing: Petrus Bejarminus, S.kep.Ns., M.kep

Dosen Penguji: Uly Agustine, S.kep.Ns., M.kep

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN WAIKABUBAK
2025

PROPOSAL

NO	Hari/tanggal	Materi konsultasi	Saran yang diberikan	Nama paraf/pembimbing
1.	Sabu, 10 Januari 2024	Konsul + Acc Judul		
2.	Senin, 20 Januari 2024	Konsul Bab I (satu)		
3.	Rabu, 22 Januari 2024	Revisi Bab II (satu)	Berparitai - Rumusan masalah, Tujuan dan manfaat. Lanjut ke Bab II.	
4.	Kamis, 25 Januari 2024	Konsul Revisi bab II (satu)	Pelajar dan pahami dari Etologi, Patofisiologi sehingga mampu menjelaskan Patofisiologi.	
5.	Rabu, 07 Februari 2024	Acc Bab I lanjut Konsul bab II		

6.	Kamis, 06 Februari 2021	Revisi + ACC Bab II (dua)		
7.	Jumat, 07 Februari 2021	Konsu + Revisi Bab II		
8.	Sabtu, 08 Februari 2021	ACC BAB II III	Paik ujian	
9.	Rabu 16 April 2021	Konsu Bab 9:	Perbaiki riwayat Penyakit Sekarang	
10.	Senin 17 April 2021	Konsu Bab 9: Riwayat Penyakit Sekarang dan Pembahasan	Lengkapi riwayat Keperawatan	

11.	Selasa 22 April 2025	Konsul Intervensi: 'Keperawatan, Implementasi, Evaluasi'	Perbaikan Intervensi	
12.	Sabtu 26 April 2025	Konsul Bab 4	Perbaikan Implementasi	
13.	Senin, 29 April 2025	Konsul Bab 4	Perbaikan revisi implementasi	
14.	Selasa, 29 April 2025	Konsul Bab 4	Lengkapi 'Evaluasi' lanjut Bab 5	
15.	Rabu 30 April 2025	Konsul Bab 5	Perbaikan kesimpulan	
16.	Jumat, 02 Mei 2025	Konsul + Acc Bab 4-5	Mark Usian	

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

Lampiran 11. Dokumentasi Terapi Relaksasi Otot Progresif

Pada Pasien 1 Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif



Pasien 2 Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif



Lampiran 12. Surat Keterangan Bebas Plagiasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

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

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/>; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Stefani Artha Lende
Nomor Induk Mahasiswa : PO5303212210371
Dosen Pembimbing : Petrus Belarminus, S.Kep.Ns.,M.Kep
Dosen Penguji : Uly Agustine, S.Kp.,M.Kep
Jurusan : Program Studi DIII Keperawatan Waikabubak
Judul Karya Ilmiah : **IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI NYERI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI RSUD WAIKABUBAK KABUPATEN SUMBA BARAT**

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **25,47%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 21 Mei 2025

Admin Strike Plagiarism


Murry Jermias Kale SST
NIP. 19850704201012100



