

**L
A
M
P
I
R
A
N**

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur (SOP) Relaksasi Otot Progresif

Pengertian	gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada beberapa bagian tubuh tertentu yang diberikan pada klien dengan gangguan fisik karena penyakit maupun secara fungsional berupa penurunan aktivitas sehari-hari
Tujuan	Untuk membantu mengendurkan otot-otot yang tegang akibat stres atau nyeri.
Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam terapeutik <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam kepada klien b. Menanyakan bagaimana perasaan saat ini 2. Kontrak <ol style="list-style-type: none"> a. Bina hubungan saling percaya, jelaskan tujuan terapi relaksasi pada pasien 3. Persiapan alat dan lingkungan: <ol style="list-style-type: none"> a. Kursi b. Bantal c. Lingkungan yang tenang 4. Persiapan klien : <ol style="list-style-type: none"> a. Jelaskan tujuan prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien. b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala di topang c. Lepaskan aksesoris yang di gunakan seperti kacamata, jjam dan sepatu d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang bersifat mengikat ketat. 5. Prosedur pelaksanaan relaksasi otot progresif <ol style="list-style-type: none"> a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan focus pada tangan, lengan bawah, dan otot biceps, kepala dan bahu. b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman. c. Bimbing klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak dua kali). Jika area tetap, dapat di ulang lima kali dengan melihat respon klien. d. Anjurkan klien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar (sandaran pada kaki dan bahu). e. Bimbing klien untuk melakukan latihan napas dalam dengan menarik napas melalui hidung dan hembuskan dari mulut seperti bersiul. f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan biceps dan lengan selama lima sampai tujuh detik. bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik. g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan sebaiknya, kemudian anjurkan klien untuk mengerutkan otot seperti kenari yaitu cemberut, mata di kedip-kedipkan, moyongkan kedepan, lidah di tekan ke langit-langit dan bahu di bungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian rileks selama 12-30 detik. h. Lengkukan punggung ke belakang sambil menarik napas dalam, dan keluar lambung, tahan lalu rileks. Tarik napas dalam,

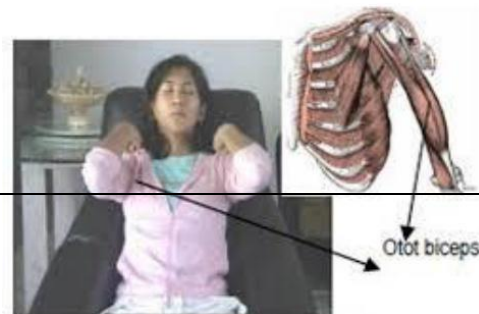
telkan keluar perut, tahan dan rileks.

- i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan dan rileks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis, paha dan bokong selama 5-7 detik, bombing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 detik merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian rileks selama 12-30 detik.
 - j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respon nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh, lambatkan kecepatan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
6. Teknik gerakan relaksasi tot progresif.
- a. Gerakan 1 : ditunjukkan untuk melatih otot tangan.
 1. Gerakan tangan kiri sambil membuat suatu kepalan
 2. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi yang ketegangan yang terjadi.
 3. Pada saat kepalan di lepaskan, klien di pandu untuk merasakan relaksasi selama 10 detik.
 4. Gerakan pada tangan di lakukan di di kedua tangan klien sehingga klien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaksasi yang di alami.
 - b. Gerakan kedua : di tujukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.
 1. Tekuk kedua lengan ke belakang pada kedua pergelangan tangan sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang, jari-jari menghadap ke langit-langit



Gambar 1: melatih otot tangan

- c. Gerakan tiga : di tujukkan untuk melatih otot biseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)
 1. Gerakan kedua tangan sehingga menjadi kepalan
 2. Kemudian membuka kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps menjadi tegang.



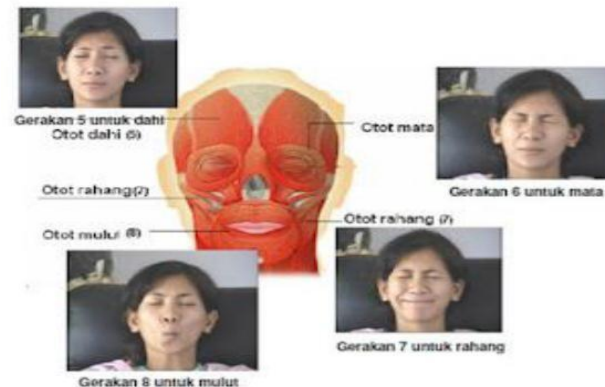
Gambar 2: melatih otot biceps

- d. Gerakan empat : di tunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur
1. Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan- akan menyentuh kedua telinga.
 2. Fokuskan perhatian gerakan pada kontras ketegangan yang terjadi di bahu, punggung atas, dan leher



Gambar 3: melatih otot bahu

- e. Gerakan lima : ditunjukkan untuk melatih otot-otot wajah agar mengendur.
1. Gerakan dahi dengan mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput, lakukan selama 5 detik.
 2. Selepas dahi, tutup keras-keras mata sehingga dapat di rasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan mata
 3. Gerakan bibir seperti bentuk mulut ikan dan lakukan selama 5-10 detik.



Gambar 4: melatih otot wajah

- f. Gerakan enam : di tunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

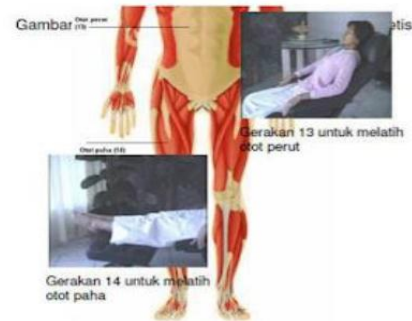
1. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
 2. Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat
 3. Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan otot di bagian belakang leher dan punggung atas.
- g. Gerakan Sembilan di tunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan
1. Gerakan membawa kepala ke muka.
 2. Benamkan dagu ke dada , sehingga dapat merasakan ketegangan otot di daerah leher bagian muka.
- h. Gerakan sepuluh : di tunjukkan untuk melatih otot punggung
1. Angkat tubuh dari sandaran kursi
 2. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
 3. Saat rileks, letakkan kembali tubuh ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas.



Gambar 5. Melatiih otot punggung

- i. Gerakan sebelas : di tunjukkan untuk melemaskan otot dada
1. Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 2. Di tahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian lepaskan.
 3. Saat ketegangan di lepas, vlakukan napas normal dengan lega.
 4. Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.
- j. Gerakan dua belas : di tunjukan untuk melath otot perut
1. Tarik dengan kuat perut ke dalam
 2. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu di lepaskan bebas

3. Ulangi kembali seperti gerakan awal.
- k. Gerakan 13-14 : di tunjukkan untuk melatih otot-otot (seperti paha dan betis)
 - a. Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
 - b. Lanjutkan dengan mengunci paha demikian sehingga ketegangan pindah ke otot betis
 - c. Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu di lepas dan ulangi setiap gerakan sebanyak dua kali.



Gambar 6. Melatih otot kaki.

Tahap Terminasi

1. Evaluasi kembali perasaan pasien setelah di berikan relaksasi
2. Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya
3. Akhiri dengan memberikan salam

Lampiran 2 Lembar Observasi

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang

A. Data Umum :
No Responden :
Identitas Pasien :
Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Nomor Rekam Medis :
Tanggal Observasi :
Alamat :
Nomor HP :

B. Petunjuk

Berikanlah tanda (✓) pada nomor / skala yang sesuai dengna intesitas nyeri yang dirasakan

a. Sebelum dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif

Skala nyeri	Kriteria	Aspek yang diamati	Ya/Tidak
0	Tidak ada nyeri	Wajah (wajah rileks, tanpa ketegangan)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
1-3	Nyeri ringan	Pola Nafas (pernapasan normal, tidak terburu-buru)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
4-6	Nyeri sedang	Aktivitas (perubhan gerakan tubuh, gelisah)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
7-9	Nyeri berat	Komunikasi (merintih, sulit berbicara)	<input type="checkbox"/> Ya

			<input type="checkbox"/> Tidak
10	Nyeri sangat berat	Respon Terhadap Sentuhan(sensivitas tinggi terhadap sentuhan)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak

b.Sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif

Skala nyeri	Kriteria	Aspek yang diamati	Ya/Tidak
0	Tidak ada nyeri	Wajah (wajah rileks, tanpa ketegangan)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
1-3	Nyeri ringan	Pola Nafas (pernapasan normal, tidak terburu-buru)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
4-6	Nyeri sedang	Aktivitas (perubahan gerakan tubuh, gelisah)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
7-9	Nyeri berat	Komunikasi (merintih, sulit berbicara)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak
10	Nyeri sangat berat	Respon Terhadap Sentuhan(sensivitas tinggi terhadap sentuhan)	<input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak

Lampiran 3 Hasil Uji Statistik SPSS

Statistics

		jenis kelamin	umur	pendidikan	pekerjaan
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	7	23.3	23.3	23.3
	perempuan	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21-30	16	53.3	53.3	53.3
	31-40	6	20.0	20.0	73.3
	41-50	4	13.3	13.3	86.7
	51-60	4	13.3	13.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	10.0	10.0	10.0
	SMP	7	23.3	23.3	33.3
	SMA	18	60.0	60.0	93.3
	S1	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
IRT	12	40.0	40.0	40.0
Mahasiswa	9	30.0	30.0	70.0
Valid Wiraswsta	7	23.3	23.3	93.3
Petani	2	6.7	6.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Statistics

		Pre	Post
N	Valid	30	30
	Missing	0	0

Pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-3=nyeri ringan	16	53.3	53.3	53.3
4-6=nyeri sedang	13	43.3	43.3	96.7
7-9=nyeri berat	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0=tidak nyeri	24	80.0	80.0	80.0
1-3=nyeri ringan	6	20.0	20.0	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	29 ^a	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics^a

	Post - Pre
Z	-4.893 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 4 Data Mentahan

No	Nama	Jenis Kelamin	Kode JK	Usia	Kode Usia	Pendidikan	Kode Pendidikan	Pekerjaan	Kode Pekerjaan	Pre Test	Post Test
1	Ny. D.W.N	Perempuan	2	25	1	S1	4	IRT	1	1	0
2	Ny. R.A.N	Perempuan	2	47	3	SMP	2	IRT	1	2	1
3	Nn. N.Z.M.K	Perempuan	2	22	1	SMA	3	Mahasiswa	2	2	0
4	Ny. M.K.P	Perempuan	2	40	2	SMP	2	IRT	1	2	0
5	Ny. S.L	Perempuan	2	36	2	SMP	2	IRT	1	1	0
6	Ny. A.V.M	Perempuan	2	43	3	SMA	3	IRT	1	2	0
7	Tn. R.B	Laki-laki	1	56	4	SD	1	Wiraswasta	3	1	0
8	Nn. Y.S.B	Perempuan	2	22	1	SMA	3	Mahasiswa	2	3	2
9	Ny. F.L	Perempuan	2	53	4	SMA	3	IRT	1	1	0
10	Tn. F.T	Laki-laki	1	39	2	SD	1	Wiraswasta	3	1	0
11	Ny. M.A.F	Perempuan	2	53	4	SMA	3	IRT	1	2	1
12	Nn. M.B	Perempuan	2	22	1	SMA	3	Mahasiswa	2	1	0
13	Tn. R.M	Laki-laki	1	28	1	SMA	3	Petani	4	1	0
14	Nn. M.P	Perempuan	2	25	1	SMA	3	Mahasiswa	2	1	0
15	Nn. M.M.M	Perempuan	2	22	1	SMA	3	Mahasiswa	2	1	0
16	Nn. E.A.B	Perempuan	2	24	1	SMA	3	Mahasiswa	2	1	0
17	Nn. J.A	Perempuan	2	25	1	SMA	3	Mahasiswa	2	2	0
18	Nn. A.N	Perempuan	2	21	1	SMA	3	Mahasiswa	2	2	0
19	Nn. P.A	Perempuan	2	21	1	SMA	3	Mahasiswa	2	1	0
20	Tn. I.S	Laki-laki	1	25	1	SMP	2	Wiraswasta	2	2	0
21	Ny. M.Y.L	Perempuan	2	45	3	SMA	3	IRT	1	1	0

22	Ny. D.S	Perempuan	2	27	1	SMA	3	IRT	1	2	0
23	Ny. F.P	Perempuan	2	34	2	SMP	2	IRT	1	1	0
24	Ny. R.N	Perempuan	2	30	1	S1	4	Wiraswasta	3	1	0
25	Ny. Y.T	Perempuan	2	32	2	SMA	3	IRT	1	2	1
26	Ny. N.B	Perempuan	2	24	1	SMA	3	Wiraswasta	3	1	0
27	Tn. M.L	Laki-laki	1	22	1	SMA	3	Petani	4	2	0
28	Ny. K.B	Perempuan	2	50	3	SD	1	IRT	1	2	1
29	Tn. T.S	Laki-laki	1	41	3	SMP	2	Wiraswasta	3	1	0
30	Tn. A.N	Laki-laki	1	38	2	SMP	2	Wiraswasta	3	6	0

Lampiran 5 Informed Consent

INFORMED CONSENT (PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUTI PENELITIAN)

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :


1. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang”
2. Perlakuan yang akan di terapkan pada suyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian.
4. Resiko bahaya yang akan timbul.
5. Prosedur penelitian yang akan mendapat kesempatan mengajukan segala pertanyaan mengenai segala sesuatu yang behubungan dengan penelitian tersebut.

Berdasarkan informasi tersebut saya (**Bersedia/Tidak Bersedia**) menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

Peneliti Yemima Malafu	Responden
---	--

Lampiran 6 Lembar Pengajuan Judul dan izin selesai penelitian



 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Jalan Plet A. Tallo Uluha Oelaban,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8500256
<https://poltekkeskupang.ac.id>


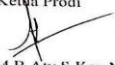
PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

Nama : Yemima Malafu
Nim : PO5303209211513
Prodi : D4 Keperawatan
Judul : Pengaruh Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi benson terhadap tingkat nyeri pasien gastritis di puskesmas Oesapa kota Kupang

Mengajukan judul penelitian yang sudah disetujui pemebimbing I dan 2

<p>Pembimbing I</p>  Agustina Ina, S.Kep.,Ns.,M.Kes NIP. 197408041998032001	<p>Pembimbing II</p>  Febtian C. Nugroho S.Kep., Ns., MSN NIP. 19910212201902200
---	--

Telah dikoreksi dan disetujui oleh

<p>Koordinator Skripsi</p>  Dr. Aemilianus Mau., S.Kep.,Ns.,M.Kep. NIP. 19725271998031001	<p>Ketua Prodi</p>  Ns Yoani M.B Aty,S.Kep.M.Kep NIP. 197908052001122001
--	---

CS | Digital dengan CamScanner

Lampiran 6: Surat Pengambilan Data Awal Dan Ijin Penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-807/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/0807
/2025 tanggal 24 Juni 2025, hal : Permohonan Izin
Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Yemima Malafu
NIM : PO5303209211513
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Sarjana Terapan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap
Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Puskesmas Oepoi"
Waktu : Juni – Juli 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oepoi

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kupang, 25 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
KOTA KUPANG
Sekretaris

Agus Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oepoi di Tempat.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	



Kemenkes

Kementerian Kesehatan

Politeknik Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Liliba, Oebobo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111

(0380) 8890256

<https://poltekkeskupang.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2030/2025
Hal : Ijin pengambilan Data Awal

5 Maret 2025

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang
di
Tempat

Sehubungan dengan penulisan Skripsi bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan ijin untuk melakukan pengambilan data awal kepada:

Nama : Yemima Malafu
NIM : PO 5303209211513
Jurusan/ Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Judul Penelitian : "Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis Di Puskesmas Oepoi Dan Puskesmas Bakunase"
Waktu Penelitian : Maret 2025

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terimakasih.

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://wbs.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 menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG

JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-319/Dinkes.400.7.22.2/III/2025

TENTANG

IZIN PENGAMBILAN DATA

Dasar : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX/2164/2025 tanggal 7 Maret 2025
Hal : Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Yemima Malafu
NIM : PO 5303209211513
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Gastritis di Puskesmas Oepoi dan Puskesmas Bakunase"
Waktu : Maret 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Oepoi dan UPTD. Puskesmas Bakunase

Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 12 Maret 2025
Kepala DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Plt. Sekretaris



[Signature]
IGA Nauran Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Oepoi di Tempat;
2. Kepala UPTD. Puskesmas Bakunase di Tempat;
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki	
Kasubag Umum dan Kepegawaian	↓

Lampiran 7 Lembar Konsultasi Proposal dan Skripsi



Universitas Indonesia
 Fakultas Kesehatan Masyarakat
 Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat
 Program Studi Epidemiologi dan Biostatistik



LEMBARAN KONSULTASI BIMBINGAN PROPOSAL/SKRIPSI MAHASISWA

NAMA MAHASISWA

: Yemima Malafu

NIM

: PO5303209211513

NAMA DOSEN PEMBIMBING UTAMA

: Agustina Ina S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Hari/tgl	Rekomendasi pembimbing /topik bimbingan	Paraf pembimbing
1	Senin 20/01/2025	Pengaruh terapi kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat nyeri pasien gastritis	
2	Kamis 23/01/2025	Konsultasi BAB 1 dan Revisi	
3	Jumat 31/01/2025	Konsultasi Revisi Bab 1 dan revisi lagi	
4	Rabu 5/02/2025	Konsultasi revisi Bab 1 dan revisi lagi Tambahkan materi	
5	Jumat 14/02/2024	Konsultasi revisi Bab 1 dan Bab 2 Revisi	
6	Jumat 21/02/2025	Konsultasi revisi Bab 1, revisi Tambahkan dibagian sekresi	
7	Rabu Sabtu 26/02/2025	Konsultasi bab 1.2 dan 3 revisi bab 1. dan 3	
8	Senin 17/03/2025	Konsultasi Bab 1-3 ada tambahan dibagian tentang bakteri	
9	Rabu Sabtu 19/03/2025	Konsultasi bab 1-3 acc Tambahkan sumber obesitas	

Lampiran 9 Hasil Uji Plagiat

FIKS SKRIPSI YEMIMA MALAFU.docx			
ORIGINALITY REPORT			
27%	29%	19%	21%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	3%	
2	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%	
3	repository.umkaba.ac.id Internet Source	2%	
4	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	2%	
5	www.scribd.com Internet Source	2%	
6	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	1%	
7	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet Source	1%	
8	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	1%	
9	repository.usahidsolo.ac.id Internet Source	1%	



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Lóba, Gebobo
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8809256
<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 : Yemima Malafu

Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209211513

Dosen Pembimbing :

1. Pembimbing Utama: Agustina Ina, S.Kep., M.Kes
2. Pembimbing Pendamping: Febtian C. Nugroho, S.Kep., Ns., MSN

Penguji : Yustinus Rindu, S.Kep., Ns., M.Kep

Jurusan : Keperawatan

Judul Karya Ilmiah : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat

Nyeri Pasien Gastritis Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang

Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan

Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 26 %. Demikian surat

keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 22 September 2025

Admin Strike Plagiarism

Jermias Kale Murry, SST

NIP. 198507042010121002

Lampiran 9 Dokumentasi Intervensi

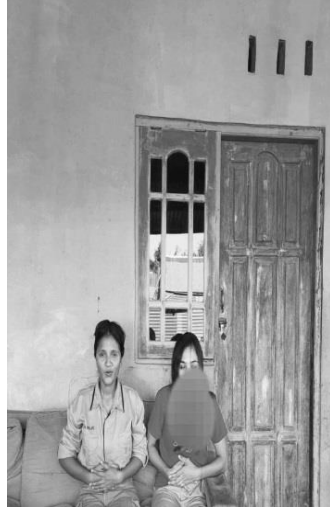
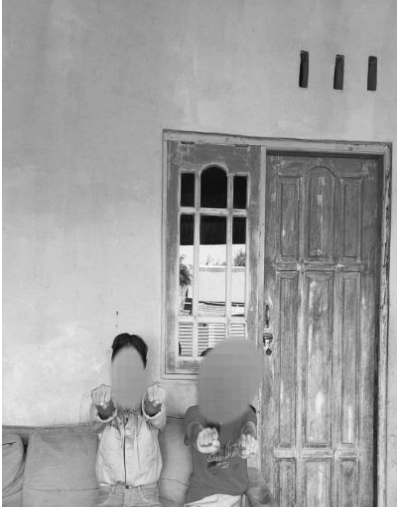
Gambar 9.1: dookumentasi sebelum diberikan relaksasi otot progresif





Gambar 9.3: dokumentasi pada saat melakukan relaksasi otot progresif





Gambar 9.4: dokumentasi setelah diberikan relaksasi otot progresif



