

lampiran 1. Sureat peesetujuan ijin studi kasus dari akademik UNISSULA ke RSI Sultan Agung Semarang

**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**
Jl. Raya Kaliganda Km. 4 Po. Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw. 226. 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Nomor : 168/ F.D3 / FIK-SA / V / 2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Pengambilan Data**

Kepada Yth.
Direktur RS Islam Sultan Agung Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr Wb

Berkenaan dengan tugas penyusunan karya tulis ilmiah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa Sbb :

Nama : Ary Ardiantoro
NIM : 48933201630
Semester : VI

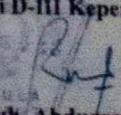
Untuk melakukan pengambilan data di RS Islam Sultan Agung Semarang mulai Tanggal 5 - 16 Maret 2018

Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.

**Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr Wb.**

Semarang, 8 Ramadhan 1439 H
24 Mei 2018 M

**Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi D-III Keperawatan**


Ns. Muh. Abdurrouf, M.Kep
Ka.Prodi

Lampiran 2. Surat persetujuan menjadi responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama Inisial : Tn. A

Jenis Kelamin : laki-laki

Umur :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang maksud dan tujuan penelitian ini, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden yang akan dilakukan oleh saudara Ary ardiantoro mahasiswa jurusan D3 KEPERAWATAN Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan karya tulis ilmiah yang berjudul “ **penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien lansia dengan ansietas**”.

Saya memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat buruk terhadap saya. Oleh karena itu saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Semarang,.....

Responden

(*Zan*)

Pre test

24

KUESIONER

DATA UMUM RESPONDEN

1. Jenis Kelamin : Tn. A
2. Usia:

Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)

Silakan anda memberi tanda \checkmark di kolom isi sesuai dengan yang anda rasakan saat ini dengan skala penilaian :

Nilai 0 : tidak ada gejala (keluhan)

Nilai 1: gejala ringan

Nilai 2 : gejala sedang

Nilai 3 : gejala berat

Nilai 4 : gejala berat sekali

Gejala kecemasan	nilai angka (score)				
1 perasaan cemas (ansietas)	0	1	2	3	4
cemas			\checkmark		
firasat buruk		\checkmark			
takut akan pikiran sendiri			\checkmark		
mudah tersinggung		\checkmark			
2 ketegangan	0	1	2	3	4
merasa tegang			\checkmark		
lesu		\checkmark			
tidak bisa istirahat tenang		\checkmark			
mudah terkejut	\checkmark				
mudah menangis	\checkmark				
gemetar	\checkmark				
gelisah					
3 ketakutan	0	1	2	3	4
pada gelap	\checkmark				
pada orang asing	\checkmark				
ditinggal sendiri		\checkmark			
pada binatang besar	\checkmark				

	pada keramaian atau lalulintas	✓					
	pada kerumunan orang banyak	✓					
4	gangguan tidur	0	1	2	3	4	
	sukar masuk tidur ✓			✓			
	terbangun malam hari	✓					
	tidur tidak nyenyak		✓				
	bangun dengan lesu ✓		✓				
	banyak mimpi	✓					
	mimpi buruk	✓					
	mimpi menakutkan	✓					
5	gangguan kecerdasan	0	1	2	3	4	
	sukar konsentrasi	✓					
	daya ingat menurun	✓					
	daya ingat buruk	✓					
6	perasaan depresi (murung)	0	1	2	3	4	
	hilangnya minat	✓					
	berkurang kesenangan pada hobi	✓					
	sedih ✓			✓			
	bangun dini hari	✓					
	perasaan berubah-ubah sepanjang hari	✓					
7	gejala somatik / fisik (otot)	0	1	2	3	4	
	sakit dan nyeri di otot-otot	✓					
	kaku	✓					
	kedutan otot	✓					
	gigi gemeletuk	✓					
	suara tidak stabil	✓					
8	gejala somatik / fisik (sensorik)	0	1	2	3	4	
	tinitus (telinga berdenging)	✓					
	penglihatan kabur	✓					
	muka merah atau pucat	✓					
	merasa lemas	✓					
	perasaan ditusuk-tusuk	✓					
9	gejala kardiovaskuler	0	1	2	3	4	
	takikardia ✓		✓				
	berdebar-debar ✓		✓				
	nyeri di dada	✓					
	denyut nadi melemas	✓					
	rasa lesu/lemas seperti mau pingsan	✓					
	detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	✓					
10	gejala respiratori (pernapasan)	0	1	2	3	4	
	rasa tertekan atau sempit di dada	✓					
	rasa tercekik	✓					
	sering menarik nafas	✓					
	nafas pendek / sesak	✓					
11	gejala gastrointestinal (pencernaan)	0	1	2	3	4	

	sulit menelan	✓					
	perut melilit	✓					
	gangguan pencernaan	✓					
	nyeri sebelum dan sesudah makan	✓					
	perasaan terbakar di perut	✓					
	rasa penuh atau kembung	✓					
	mual	✓					
	muntah		✓				
	buang air besar lembek	✓					
	sukar buang air besaar (konstipasi)	✓					
	kehilangan berat badan	✓					
12	gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)	0	1	2	3	4	
	sering buang air kecil		✓				
	tidak dapat menahan air seni	✓					
	tidak datang bulan						
	darah haid berlebihan						
	darah haid amat sedikit						
	masa haid berkepanjangan						
	masa haid amat pendek						
	haid beberapa kali dalam sebulan						
	menjadi dingin (frigid)						
	ejakulasi dini						
	ereksi melemah						
	ereksi hilang						
13	gejala autonom	0	1	2	3	4	
	mulut kering	✓					
	muka merah	✓					
	mudah berkeringat kepala pusing	✓					
	kepala terasa berat	✓					
	kepala terasa sakit	✓					
	bulu-bulu berdiri	✓					
14	tingkah laku (sikap) pada wawancara	0	1	2	3	4	
	gelisah ✓✓			✓			
	tidak tenang		✓				
	jari gemetar						
	kerut kening						
	muka tegang						
	otot tegang / mengereas						
	nafas pendek dan cepat						
	muka merah						

Post test

14

KUESIONER

DATA UMUM RESPONDEN

1. Jenis Kelamin : **Tn A**
2. Usia: **64 tahun**

Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)

Silakan anda memberi tanda \checkmark di kolom isi sesuai dengan yang anda rasakan saat ini dengan skala penilaian :

Nilai 0 : tidak ada gejala (keluhan)

Nilai 1: gejala ringan

Nilai 2 : gejala sedang

Nilai 3 : gejala berat

Nilai 4 : gejala berat sekali

Gejala kecemasan		nilai angka (score)				
1 perasaan cemas (ansietas)		0	1	2	3	4
	cemas \checkmark		\checkmark			
	firasat buruk \checkmark	\checkmark				
	takut akan pikiran sendiri \checkmark		\checkmark			
	mudah tersinggung \checkmark		\checkmark			
2 ketegangan		0	1	2	3	4
	merasa tegang $\checkmark\checkmark$	\checkmark				
	lesu \checkmark		\checkmark			
	tidak bisa istirahat tenang \checkmark		\checkmark			
	mudah terkejut \checkmark	\checkmark				
	mudah menangis \checkmark	\checkmark				
	gemetar \checkmark	\checkmark				
	gelisah \checkmark		\checkmark			
3 ketakutan		0	1	2	3	4
	pada gelap \checkmark	\checkmark				
	pada orang asing \checkmark	\checkmark				
	ditinggal sendiri \checkmark		\checkmark			
	pada binatang besar \checkmark	\checkmark				

	pada keramaian atau lalulintas	✓					
	pada kerumunan orang banyak	✓					
4	gangguan tidur	0	1	2	3	4	
	sukar masuk tidur	✓					
	terbangun malam hari	✓					
	tidur tidak nyenyak		✓				
	bangun dengan lesu	✓					
	banyak mimpi	✓					
	mimpi buruk	✓					
	mimpi menakutkan	✓					
5	gangguan kecerdasan	0	1	2	3	4	
	sukar konsentrasi	✓					
	daya ingat menurun	✓					
	daya ingat buruk	✓					
6	perasaan depresi (murung)	0	1	2	3	4	
	hilangnya minat	✓					
	berkurang kesenangan pada hobi	✓					
	sedih		✓				
	bangun dini hari	✓					
	perasaan berubahubah sepanjang hari	✓					
7	gejala somatik / fisik (otot)	0	1	2	3	4	
	sakit dan nyeri di otot-otot	✓					
	kaku	✓					
	kedutan otot	✓					
	gigi gemeletuk	✓					
	suara tidak stabil	✓					
8	gejala somatik / fisik (sensorik)	0	1	2	3	4	
	tinitus (telinga berdenging)	✓					
	penglihatan kabur		✓				
	muka merah atau pucat	✓					
	merasa lemas		✓				
	perasaan ditusuk-tusuk	✓					
9	gejala kardiovaskuler	0	1	2	3	4	
	takikardia	✓					
	berdebar-debar	✓					
	nyeri di dada	✓					
	denyut nadi mengeras	✓					
	rasa lesu/lemas seperti mau pingsan	✓					
	detak jantung menghilang (berheti sekejap)	✓					
10	gejala respiratori (pernapasan)	0	1	2	3	4	
	rasa tertekan atau sempit di dada	✓					
	rasa tercekik	✓					
	sering menarik nafas	✓					
	nafas pendek / sesak	✓					
11	gejala gastrointestinal (pencernaan)	0	1	2	3	4	

	sulit menelan	✓					
	perut melilit	✓					
	gangguan pencernaan	✓					
	nyeri sebelum dan sesudah makan	✓					
	perasaan terbakar di perut	✓					
	rasa penuh atau kembung	✓					
	mual	✓					
	muntah	✓	✓				
	buang air besar lembek	✓					
	sukar buang air besaar (konstipasi)	✓					
	kehilangan berat badan	✓					
12	gejala urogenital (perkemihan dan kelamin)	0	1	2	3	4	
	sering buang air kecil	✓					
	tidak dapat menahan air seni	✓					
	tidak datang bulan						
	darah haid berlebihan						
	darah haid amat sedikit						
	masa haid berkepanjangan						
	masa haid amat pendek						
	haid beberapa kali dalam sebulan						
	menjadi dingin (frigid)						
	ejakulasi dini						
	ereksi melemah						
	ereksi hilang						
13	gejala autonom	0	1	2	3	4	
	mulut kering						
	muka merah						
	mudah berkeringat kepala pusing						
	kepala terasa berat						
	kepala terasa sakit						
	bulu-bulu berdiri						
14	tingkah laku (sikap) pada wawancara	0	1	2	3	4	
	gelisah	✓					
	tidak tenang		✓				
	jari gemetar	✓					
	kerut kening	✓					
	muka tegang	✓					
	otot tegang / mengereas	✓					
	nafas pendek dan cepat	✓					
	muka merah	✓					

lembar 4.Lembar prosedur tindakan

LATIHAN OTOT PROGRESIF

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011)

c. Persiapan

Persiapan alat dan lingkungan : kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.

3. Pahami tujuan, manfaat, prosedur.
4. Posisikan tubuh secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal di bawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri.
5. Lepaskan asesoris yang digunakan seperti kacamata, jam, dan sepatu.
6. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain sifatnya mengikat.

d. Prosedur

3). Gerakan 1 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan.

- a) Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan.
- b) Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi.
- c) Pada saat kepalan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.
- d) Gerakan pada tangan kiri ini dilakukan dua kali sehingga dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- e) Lakukan gerakan yang sama pada tangan kanan.

2) Gerakan 2 : Ditunjukkan untuk melatih otot tangan bagian belakang.

- a) Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregalangan tanganq sehingga otot di tangan bagian belakang dan

lengan bawah menegang.

- b) Jari-jari menghadap ke langit-langit.

Gambar gerakan 1 dan 2



- 3). Gerakan 3 : Ditunjukkan untuk melatih otot biceps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- a) Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalan.
- b) Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps akan menjadi tegang.

Gambar gerakan 3



- 4). Gerakan 4 : Ditunjukkan untuk melatih otot bahu supaya mengendur.

- a) Angkat kedua bahu setinggi-tingginya seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga.
- b) Fokuskan perhatian gerakan pada kontrak ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas, dan leher.

Gambar 4



Gambar 4. Gerakan 4 untuk melatih otot bahu

- 5). Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah (seperti dahi, mata, rahang dan mulut).
- Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput.
 - Tutup keras-keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata.
- 6). Gerakan 7 : Ditujukan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan di sekitar otot rahang.
- 7). Gerakan 8 : Ditujukan untuk mengendurkan otot-otot di sekitar mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan di sekitar mulut.

Gambar 5, 6, 7 dan 8



- 8). Gerakan 9 : Ditujukan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.
- Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan.
 - Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat.
 - Tekan kepala pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.
- 9). Gerakan 10 : Ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan.
- Gerakan membawa kepala ke muka.
 - Benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka

- 10). Gerakan 11 : Ditujukan untuk melatih otot punggung
- Angkat tubuh dari sandaran kursi.
 - Punggung dilengkungkan
 - Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian relaks.
 - Saat relaks, letakkan tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lurus.
- 11). Gerakan 12 : Ditujukan untuk melemaskan otot dada.
- Tarik napas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
 - Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan di bagian dada sampai turun ke perut, kemudian dilepas.
 - Saat tegangan dilepas, lakukan napas normal dengan lega.
 - Ulangi sekali lagi sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks

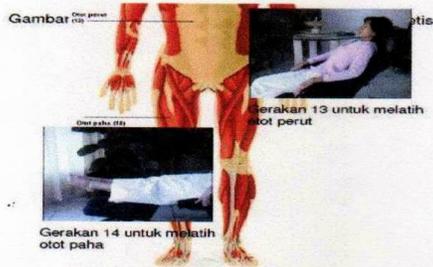
Gambar 9 10 11 dan 12



- 12). Gerakan 13 : Ditujukan untuk melatih otot dada dan perut
- Tarik dengan kuat perut ke dalam.
 - Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
 - Ulangi kembali seperti gerakan awal untuk perut.
- 13). Gerakan 14-15 : Ditujukan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis).
- Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang.
 - Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis.

- c) Tahan posisi tegang selama 10 detik, lalu dilepas.
- d) Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.

Gambar 13,14



Gambar 8. Gerakan-gerakan untuk otot-otot bagian depan tubuh

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

MAHASISWA PRODI DIII KEPERAWATAN

FIK UNISSULA

2018

TANGGAL/HARI	MATERI KONSULTASI	SARAN PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
Selasa 3/04/2018	Bab 2	Perbaiki penulisan spasi dll.	
Kamis 5/04/2018	Bab 2	- Perbaiki penulisan, spasi, dll. - lanjut bab 3	
Selasa 10/04/2018	Bab 3	- perbaiki sesuai saran per rten	
Jum'at 13/04/2018	Bab 3	- SPOR - SPASI - lanjut bab 3	
Rabu 18/04/2018	BAB 4	- Perbaiki penyaji dan grafik - perbaikan tabel	
Jum'at 20/04/2018	BAB 4	- SPOR - Referensi diteliti kembali - detaili pembahasan	

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

MAHASISWA PRODI DIII KEPERAWATAN

FIK UNISSULA

2018

TANGGAL/HARI	MATERI KONSULTASI	SARAN PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
Jumat 2/3/2018	konsol judul		
senin 4/3/2018	konsol intervensi		
kamis 7/3/2018	konsol judul + intervensi		
Jumat 9/3/2018	Bab 1	- SPOT - ayd - alur data betawang	
Rabu 18/04/2018	Bab 4	- Data 5 H terahut - penulisan	
senin 21/3/2018	Bab 1	- Konsistensi istilah - Data awal - penelitian	

Rabu/14/3/2018 Bab 1

Acc bab 7

Lembar 4. Lembar bimbingan

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH
 MAHASISWA PRODI DIII KEPERAWATAN
 FIK UNISSULA
 2018

TANGGAL/HARI	MATERI KONSULTASI	SARAN PEMBIMBING	TTD PEMBIMBING
4 / 05 2018	BAB 4	Acc Perbaiki Simpulan: Apun	
6 / 05 2018	BAB 5	- Perbaiki Spde - Daftar Sastrawan	
11 / 05 2018	BAB 5	- abstrak - Latar belakang	

