

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Survey ke Dinas Kesehatan



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 321/F.S1/FIK-SA/X/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Survey**

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan survey pendahuluan dan pengambilan data di puskesmas Bangetayu Semarang. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Iqomatul Azizah
Nim : 30901501935
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Semarang.
Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang S.,SKM., M.Kep.

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

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

Semarang, 29 Muharram 1440 H
9 Oktober 2018 M

Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi S1 Keperawatan

Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi

Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Survey dari Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS KESEHATAN

MG. Setos Jl. Inspeksi Gajahmada Telp. (024) 8415269-8318070 Fax. (024) 831877
Kode Pos : 50241 SEMARANG

Nomor : 072 / 19302
Sifat :
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Survey

Semarang, - 30 OCT 2018

Kepada ;
Yth. Ka. Puskesmas Bangetayu

di -
SEMARANG

Dasar surat dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA), tanggal 09 Oktober 2018, Nomor; 321/F.S1/FIK-SA/X/2018 perihal tersebut pada pokok surat.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, bersama ini kami hadapkan mahasiswa atas nama :

Nama : Iqomatul Azizah
NIM/NIP : 30901501935
Judul : "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus di Semarang"

Yang akan melaksanakan kegiatan survey di wilayah kerja Puskesmas saudara, dilaksanakan pada bulan November 2018 s/d Desember 2018 dengan catatan selama melaksanakan kegiatan tersebut tetap harus mentaati peraturan yang berlaku di Puskesmas dan Pemerintah Kota Semarang.

Demikian harap maklum, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
Sekretaris

dr. SARWOKO OETOMO, MMR
Pembina Tk. I
NIP. 19640115 199603 1 002

TEMBUSAN, Kepada Yth. :

1. Kepala Dinas Kesehatan (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA;
3. Yang bersangkutan;
4. Arsip.

Lampiran 3. Surat Ijin Survey Ke Puskesmas Bangetayu Semarang



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 321/F.S1/FIK-SA/X/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Survey**

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas
Bangetayu
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan survey pendahuluan dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Iqomatul Azizah
Nim : 30901501935
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Semarang.
Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang S.,SKM., M.Kep.

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


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

Semarang, 29 Muharram 1440 H
9 Oktober 2018 M

Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi S1 Keperawatan


Ns. Tutik Rahayu M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi

Lampiran 4. Surat izin penelitian Ke Puskesmas Bangetayu Semarang



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 438/F.S1/FIK-SA/X/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Puskesmas
Bangetayu Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :


Nama : Iqomatul Azizah
Nim : 30901501935
Keperluan : Penelitian
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus Di Semarang.
Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang S.,SKM., M.Kep.

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


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

Semarang, 15 Safar 1440 H
25 Oktober 2018 M

**Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi S1 Keperawatan**


**Ns. Tutik Rahayati M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi**

Lampiran 5. Surat izin penelitian Ke Dinas Kesehatan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 438/F.S1/FIK-SA/X/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Berkenaan dengan penyusunan skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di Puskesmas Bangetayu, Semarang. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Iqomatul Azizah
Nim : 30901501935
Keperluan : Penelitian
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus Di Semarang.
Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang S.,SKM., M.Kep.

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

Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 15 Safar 1440 H
25 Oktober 2018 M


Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi

Lampiran 6. Surat balasan penelitian dari Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
DINAS KESEHATAN

MG. Setos Jl. Inspeksi Gajahmada Telp. (024) 8415269-8318070 Fax. (024) 831877
Kode Pos : 50241 SEMARANG

Semarang, **13 NOV 2018**

Nomor : 070 / 20007
Sifat :
Lampiran :
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada ;
Yth. Ka. Puskesmas Bangetayu

di –
SEMARANG

Dasar surat dari Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung, tanggal 25 Oktober 2018, Nomor; 438/F.S1/FIK-SAX/2018 perihal tersebut pada pokok surat.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, bersama ini kami hadapkan Mahasiswa atas nama :

Nama : Iqomatul Azizah
NIM : 30901501935
Judul : "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus di Semarang

Yang akan melaksanakan kegiatan penelitian di wilayah kerja Puskesmas saudara dilaksanakan pada tanggal 06 November 2018 s/d 06 April 2019 dengan catatan selama melaksanakan kegiatan tersebut tetap harus mentaati peraturan yang berlaku di Puskesmas dan Pemerintah Kota Semarang.

Demikian harap maklum, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN


Sekretaris


dr. SARWOKO OETOMO, MMR
Pembina Tk. I
NIP. 19640115 199603 1 002

TEMBUSAN, Kepada Yth. :

1. Kepala Dinas Kesehatan (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA;
3. Yang bersangkutan;
4. Arsip.

Lampiran 7. Surat izin penelitian ke Kesbangpol Semarang



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 438/F.S1/FIK-SA/X/2018
Lamp : - Lembar
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Kepada Yth.
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Semarang
Di
Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan Penyusunan Skripsi mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula, untuk itu kami mohon ijin mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :


Nama : Iqomatul Azizah
Nim : 30901501935
Keperluan : Penelitian
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus Di Semarang.
Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto, M.Kep.
Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang S.,SKM., M.Kep.

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

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

Semarang, 15 Safar 1440 H
25 Oktober 2018 M

**Universitas Islam Sultan Agung
Fakultas Ilmu Keperawatan
Prodi S1 Keperawatan**


**Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
Ka.Prodi**

Lampiran 8. Surat balasan penelitian dari Kesbangpol Semarang



PEMERINTAH KOTA SEMARANG
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Pemuda No. 175 Semarang Telp. 3584045 Hunting: 3584077 Pws. 2601,2602,2603,2604,2605,2606 Fax.3584045

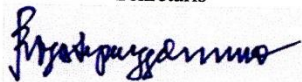
SURAT REKOMENDASI SURVEY / RISET

Nomor : 070/1590/XI/2018

- I. DASAR : 1. Peraturan Daerah Pemerintah Kota Semarang Nomor 13 tahun 2008, Tanggal 7 Nopember 2008 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah Kota Semarang.
2. Peraturan Walikota Semarang Nomor 44 Tahun 2008 Tanggal 24 Desember 2008 tentang Penjabaran Tugas dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Semarang.
3. Peraturan Walikota Semarang Nomor 44 Tahun 2008 Tanggal 24 Desember 2008 tentang Penjabaran Tugas dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Semarang.
- II. MEMBACA : Surat dari Ka. Prodi S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Nomor : 438/F.S1/FIK-SA/X/2018
Tanggal : 25 Oktober 2018
- III. Pada Prinsipnya kami **tidak keberatan/ dapat menerima** atas pelaksanaan penelitian / survey di Kota Semarang.
- IV. Yang dilaksanakan oleh :
1. Nama : **Iqomatul Azizah**
2. Kebangsaan : Indonesia
3. Alamat : Karang Mulya Rt 002/004 Kel. Benda Kec. Sirampog Kab. Brebes Prov.Jawa Tengah
4. Pekerjaan : Mahasiswa
5. Penanggungjawab : Ns. Tutik Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.Mat
6. Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus di Semarang"
7. Lokasi : Kota Semarang
- V. **KETENTUAN SEBAGAI BERIKUT:**
1. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada Pejabat Setempat/Lembaga Swasta yang akan dijadikan obyek lokasi untuk mendapatkan petunjuk seperlunya dengan menunjukkan Surat Pemberitahuan ini.

2. Pelaksanaan survey / riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintahan. Untuk penelitian yang mendapat dukungan dana sponsor baik dari dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah Politik dan atau Agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban.
 3. Surat rekomendasi dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku atau obyek penelitian menolak untuk menerima Peneliti.
 4. Setelah survey / riset selesai supaya menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Semarang
- VI. Surat rekomendasi penelitian / riset ini berlaku dari :
Tanggal 06 November 2018 s/d 06 April 2019
- VII. Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 06 November 2018
A.n Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Semarang
Sekretaris



Drs. R. DJATI PRIJONO, MSi
Pembina Tk. I
NIP 19610214 198603 1 009

Lampiran 9 . Surat Keterangan Lulus Uji Etik



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Po Box. 1054 Telp. (024) 6583584 psw 266, 6581278 Semarang 50112

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**SURAT KETERANGAN LOLOS Uji ETIK
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNISSULA SEMARANG**

Nomor : 346/A.1/FIK-SA/X/2018

Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK), Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

“Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.”

Nama Peneliti Utama : Iqomatul Azizah
NIM : 30901501935
Nama Institusi : Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula Semarang

Dan Telah *menyetujui* proposal tersebut.

Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ns. H. Sri Wahyuni, M.Kep. Sp.Kep. Mat
NIK : 210998007

Semarang, 1 Safar 1440 H
10 Oktober 2018 M

Sekretaris,


Ns. Suvanto, M.Kep., Sp.Kep.MB
NIK. 210909018

Lampiran 10. Lembar permohonan Jadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Iqomatul Azizah

NIM : 309015101935

Adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien diabetes melitus di semarang".

Penelitian ini tidak menimbulkan akibat yang merugikan bagi Saudara/i sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan akan digunakan hanya untuk kepentingan penelitian. Diharapkan Saudara/i menjawab dengan jawaban yang jujur tanpa menutupi hal yang sebenarnya. Jika Saudara/i tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada ancaman bagi Saudara/i. Apabila Saudara/i menyetujui, maka saya mohon untuk menandatangani persetujuan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya buat.

Atas perhatian dan kesediaan Saudara/i sebagai responden, saya ucapkan terimakasih.

Penanggung Jawab Penelitian

Iqomatul Azizah

Lampiran 11. Lembar Inform Consent

LEMBAR INFORM CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama (inisial) :

Alamat :

Telah diminta untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang bernama Iqomatul Azizah dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Semarang" dalam menyusun proposal.

Saya memahami bahwa dalam penelitian ini tidak ada unsur yang merugikan, untuk itu saya setuju dan bersedia menjadi responden dengan menandatangani persetujuan ini.

Semarang , November 2018

Responden

(.....)

Lampiran 12. Kuisisioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Judul penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di Semarang

a. Kuisisioner Data Demografi

Berikan tanda ceklist (√) pada pilihan yang Anda anggap benar

1. Jenis kelamin

: Laki-laki

: Perempuan

2. Agama

: Islam : Kristen : Hindu : Budha

3. Pendidikan terakhir

: Tidak Sekolah : SD

: SMP : SMA

: Perguruan Tinggi

4. Pekerjaan

: Buruh : PNS

: Wiraswasta : Tidak bekerja / Ibu Rumah Tangga

: Lainnya

Tingkat kecemasan berdasarkan Skor :

Skor 0-13 : tidak ada kecemasan

Skor 14-26 : kecemasan ringan

Skor 27-39 : kecemasan sedang

Skor 40-52 : kecemasan berat

Skor >53 :Kecemasan berat sekali (panik)

b. Kuisisioner Tingkat Kecemasan

Petunjuk

- 1) Pilihlah salah satu pertanyaan dibawah sesuai yang Anda mengalami dan yang paling sesuai
- 2) Berilah tanda (√) pada salah satu kolom nilai yaitu 0 : Tidak Ada Gejala, 1 : Gejala ringan, 2 : Gejala sedang, 3 : Gejala berat, 4 : Gejala berat sekali
- 3) Jawaban dijamin aman kerahasiaannya oleh peneliti

No	Pernyataan	Skor				
		0: tidak ada gejala	1 : ringan	2 : sedang	3 : berat	4 : berat sekali
1	Perasan cemas (ansietas)					
	Cemas					
	Takut akan pikiran sendiri					
	Firasat buruk					
	Mudah tersinggung					
2	Ketegangan					
	Merasa tegang					
	Lesu					
	Tidak bisa istirahat tenang					
	Mudah terkejut					
	Mudah menangis					
	Gemetar					
	Gelisah					
3	Ketakutan					
	Pada gelap					
	Pada orang asing					
	Ditinggal sendiri					
	Pada binatang besar					
	Pada keramaian lalu lintas					
4	Pada kerumunan orang banyak					
	Gangguan tidur					
	Sukar masuk tidur					

	Terbangun malam hari					
	Tidur tidak nyenyak					
	Bangun dengan lesu					
	Banyak mimpi-mimpi					
	Mimpi buruk					
	Mimpi menakutkan					
5	Gangguan kecerdasan					
	Sukar berkonsentrasi					
	Daya ingat menurun					
	Daya ingat buruk					
6	Perasaan depresi (murung)					
	Hilangnya minat					
	Berkurangnya kesenangan pada hobi					
	Sedih					
	Bangun dini hari					
	Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7	Gejala somatik/fisik (otot)					
	Sakit dan nyeri di otot- otot					
	Kaku					
	Kedutan otot					
	Gigi gemerutuk					
	Suara tidak stabil					
8	Gejala somatik/fisik sensori					
	Tinitus (telinga berdenging)					
	Penglihatan kabur					
	Muka merah/pucat					
	Merasa lemas					
	Perasaan ditusuk-tusuk					

9	Gejala kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah)					
	Takikardi (denyut nadi cepat)					
	Berdebar-debar					
	Nyeri dada					
	Denyut nadi mengeras					
	Rasa lesu/lemas seperti mau pingsan					
10	Gejala respiratory (pernafasan)					
	Rasa tertekan/sempit di dada					
	Rasa tercekik					
	Sering menarik nafas					
	Nafas pendek/nafas					
11	Gejala gastrointestinal (pencernaan)					
	Sulit menelan Perut melilit					
	Gangguan pencernaan					
	Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	Perasaan terbakar diperut					
	Rasa penuh/kembung					
	Mual					
	Muntah					
	Buang air besar lembek					
	Sukar buang air besar (konstipasi)					
	Kehilangan berat badan					
12	Gejala urogenital (perkemihan)					
	Sering buang air kecil					
	Tidak dapat menahan air					

	kecil					
	Tidak datang bulan (haid)					
	Darah haid berlebihan					
	Darah haid amat sedikit					
	Masa haid berkepanjangan					
	Haid beberapa kali dalam sebulan					
	Menjadi dingin(<i>frigid</i>)					
	Ejakulasi dini					
	Ereksi melemah					
	Impotensi					
13	Gejala autonom					
	Mulut kering					
	Muka merah					
	Mudah berkeringat					
	Kepala pusing					
	Kepala terasa berat					
	Kepala terasa sakit					
	Bulu-bulu berdiri					
14	Tingkah laku (sikap) saat wawancara					
	Gelisah					
	Tidak tenang					
	Jadi gemetar					
	Kerut kering					
	Muka tegang					
	Otot tegang/mengeras					
	Nafas pendek dan cepat					
	Muka merah					

Standar Operasional Prosedur (SOP) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF MENURUT JACOBSON

A. Definisi

Terapi relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Kustanti dan Widodo 2008 dalam Setyadi 2011)

Teknik memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Herodes 2010 dalam Setyohadi 2011)

B. Tujuan terapi relaksasi otot progresif

Menurut Nisha shinde (2013) keuntungan dari terapi & relaksasi otot progresif Jacobson ialah :

1. Sebagai pilihan non-farmakologis guna kontrol langsung dari hipertensi.
2. Meningkatkan kepatuhan pasien hipertensi untuk mengontrol hipertensinya
3. Bila dipraktikkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari mengurangi kecemasan dan mengatasi masalah yang terkait dengan stress
4. Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negatif (Herodes, 2010 dalam Setyohadi 2011).

C. Indikasi Terapi Relaksasi otot progresif

1. Pasien yang mengalami hipertensi
2. Pasien yang sering mengalami stress
3. Pasien dengan kecemasan
4. Pasien yang mengalami insomnia dan depresi

D. Kontraindikasi Terapi Relaksasi otot progresif

1. Pasien yang mengalami keterbatasan gerak total (tidak bisa menggerakkan badannya).

E. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam terapi relaksasi otot progresif

1. Tidak diperbolehkan menegangkan otot secara berlebihan karena dapat melukai diri sendiri
2. Untuk merilekskan otot-otot dengan membutuhkan waktu sekitar 20-50 detik.
3. Perhatikan posisi tubuh , lebih nyaman dengan mata tertutup, tidak disarankan dengan berdiri.
4. Menegangkan kelompok otot dua kali tegangan
5. Lakukan pada bagian kanan tubuh dua kali, kemudian bagian kiri dua kali
6. Pastikan pasien dalam keadaan benar-benar rileks
7. Berikan instruksi terus-menerus dan tidak terlalu cepat, dan tidak terlalu lambat.

F. Teknik Terapi relaksasi otot progresif

1. Persiapan Alat dan Lingkungan
 - a. Kursi atau kasur
 - b. Bantal
 - c. Jam dinding serta
 - d. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman

2. Persiapan pasien
 - a. Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur pelaksanaan pada pasien.
 - b. Anjurkan pasien untuk minum air putih dan berkemih terlebih dahulu.
 - c. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk dikursi dengan kepala ditopang , hindari dengan posisi berdiri.
 - d. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu , sabuk, dan jam tangan.
 - e. Melonggarkan ikatan ikat pinggang , longgarkan dasi atau hal lani yang sifatnya mengikat ketat.
3. Prosedur pelaksanaan

Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan

- a. Lakukan pernafasan perut, kemudian hembuskan perlahan. Saat menghembuskan nafas bayangkan bahwa ketegangan yang berada dalam tubuh mulai rileks mengalir pergi.
- b. Genggam tangan kiri sambil membuat kepalan
- c. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi
- d. Ketika kepalan tangan dilepaskan, pasien dipandu untuk merasakan rileks dalam 10 detik
- e. Lakukan gerakan pada tangan kiri sengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat membedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan relaks yang dialami.
- f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

Gambar Gerakan 1



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.

Gambar Gerakan 2



Gerakan 3. ditujukan untuk melatih otot biseps dna trispes (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).

- a. Genggan kedua tanagn sehingga menjadi kepalan
- b. Kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biseps akan menjadi tegang.
- c. Kencangkan otot trisep dengan memperpanjang lengan dan mengunci siku . Tahan dan kemudian rilekskan.

Gambar Gerakan 3



Gerakan 4. ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks

- a. Mengangkat kedua bahu setinggi-setingginya seakan-akan bahu dibawa menyentuh kedua telinga.
- b. Fokus perhatian gerakan ini adalah kontras ketegangan yang terjadi di bahu, leher dan punggung atas.

Gambar gerakan 4



Gerakan 5 : ditujukan untuk melemaskan otot dahi

- a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.

Gambar gerakan 5



Gerakan 6 : bertujuan melemaskan otot mata

- a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang menegndalikan gerakan mata

Gambar gerakan 6



Gerakan 7 : ditujukan melemaskan otot rahang

- a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, didikuti dengan mengggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang

Gambar gerakan 7



Gerakan 8 : berujuan mengendurkan otot otot sekita mulut

- a. bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut

Gambar gerakan 8



Gerakan 9 : bertujuan untuk merilekskan otot otot leher bagian belakang

- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang blalul kemudian otot leher bagian depan
- b. Letakkan kepala hingga dapat beristirahat
- c. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.

Gambar gerakan 9



Gerakan 10 : ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan

- a. Membawa atau menundukan kepala ke muka
- b. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka

Gambar gerakan 10



Gerakan 11 : ditujukan untuk melatih otot punggung

- a. Angkat tubuh dari sandaran kursi
- b. Punggung dilengkungkan
- c. Bususngkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.
- d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas

Gambar gerakan 11



Gerakan 12 : ditujukan untuk melemaskan otot dada

- a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknya
- b. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perut
- c. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan lega
- d. Ulangi sekali lagi , sehingga dapat dirasakan perbedaan antara konsisi tegang dan rileks

Gambar gerakan 12



Gerakan 13 ; ditujukan untuk melatih otot otot perut

- a. Tarik nafas kuat perut ke dalam
- b. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini

Gambar gerakan 13



Gerakan 14 -15 : yang bertujuan untuk melatih otot otot kaki seperti paha dan betis

- a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang
- b. Dilanjutkan dengan mencuci lutut sedemikian sehingga ketegangannya pindah ke otot otot betis
- c. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas
- d. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali

Gambar gerakan 14



Gambar gerakan 15



G. Evaluasi

1. TTV pasien dalam batas normal
2. Kebutuhan dasar pasien terpenuhi
3. Pasien tidak mengalami insomnia dan tidak stress
4. Pasien sekarang bahagia

Dokumentasi Penelitian

1. Pengisian Kuisisioner



2. Perlakuan terapi relaksasi otot progresif



BUKTI UJI EXPERT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iqomatul Azizah

NIM : 30901501935

Prodi : S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Menyatakan dengan sebenarnya telah melakukan uji *expert* Terapi Relaksasi Otot Progresif pada tugas akhir skripsi saya dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Diabetes Melitus Di Semarang”

Kepada **Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J** pada hari/tanggal **Jumat, 7 November 2018**.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.
Terimakasih.

Mengetahui



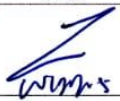






Ns. Dwi Heppy Rochmawati, M.Kep.,Sp.Kep.J



NIDN. 0614087702

Lampiran 15. Lembar Bimbingan Skripsi

LEMBAR BIMBINGAN





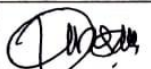


Nama : Iqomatul Azizah
 NIM : 30901501935
 Pembimbing I : Ns. Wigyo Susanto., M.Kep

No	Hari/Tanggal	URAIAN	Paraf
1	21 / September 2018	BAB I	
2	25 September 2018	BAB II	
3	27 September 2018	BAB III	
4	31 Oktober 2018	Acc memo proposal.	
5	31 Oktober 2018	Acc	
6	Selasa 22 / 1 / 19	Konsul BAB IV - VI pembahasan lebih mendalam	
7	Kamis 23 / 1 / 19	Konsul Revisi BAB V - VI	

No	Hari/Tanggal	URAIAN	Paraf
8	Jumat 25 Januari 2019	ACC majukidang hatic	
9	Rabu 27 Februari 2019	Konon Panti Pascasi by hatic	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Iqomatul Azizah
 NIM : 30901501935
 Pembimbing II : Hj. Wahyu Endang Setyowati, SKM., M.Kep

No	Hari/Tanggal	URAIAN	Paraf
1	3/10/18	BAB I	
2	4/10/18	BAB II	
3	30/10/18	BAB III	
4	31/10/18	ACC turnitin Proposal	
5	Selasa 22/11/19	BAB IV	
6	Rabu 23/11/19	BAB IV - VI - Pembahasan lengkap - Pahami Hasil Ujinya.	
7	Selasa 29/11/19	Revisi BAB V - VI lebih lanjut dan pahami	

Lampiran 16. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Iqomatul Azizah

Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 10 Oktober 1997

Jenis Kelamin : Perempuan

Alamat Rumah : Jl. TK Al Hikmah RT 30 RW 07 Karang Mulya,
Desa Benda Kecamatan Sirampog Kabupaten
Brebes

Alamat Institusi : Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang

Riwayat Pendidikan :

1. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Sultan Agung Semarang (2015)
2. SMA : SMK Wicaksana Al Hikmah 2 Benda (2012)
3. SMP : MTs AL-Hikmah 2 Benda (2009)
4. SD : MI Tamrinussibyan Al-Hikmah 1 Benda (2003)
5. TK : TK Al Hikmah 1 Benda (2001)

Lampiran 17. Jadwal Penelitian

JADWAL KEGIATAN PENELITIAN
Agustus 2018 - Februari 2019

No	Kegiatan	Agustus				September				Oktober					November				Desember				Januari					Februari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	Usulan Tema dan Judul	■																													
2	Penyusunan Proposal	■	■	■	■	■	■	■	■	■																					
3	Pengumpulan Proposal ke Fakultas									■																					
4	Ujian Proposal									■																					
5	Revisi Proposal									■	■	■	■	■	■																
6	Pengambilan Data															■	■	■	■												
7	Penyusunan Laporan Hasil																		■	■	■	■	■								
8	Pengumpulan Skripsi ke Fakultas																						■								
9	Ujian Hasil 1																							■							
10	Revisi dan Pengumpulan Hasil Akhir Skripsi																							■	■	■	■	■	■	■	■