

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Survey dari Fakultas Ilmu Keperawatan



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)
Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 283/F.S1/FIK-SA/VIII/2020
Lamp : - Lembar
Perihal : Permohonan Ijin Survey

Kepada Yth.
Direktur Utama
RSI. Sultan Agung
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 penelitian dan pengambilan data. Adapun nama mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut :

Nama : Rika Vijanti
Nim : 30901700072
Keperluan : Observasi Survey Pendahuluan
Judul/Tema : Pengaruh Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker
Pembimbing I : Ns. Erna Melastuti, M.Kep
Pembimbing II : Ns. Suyanto, M.Kep, Sp.Kep.MB

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

Billahittaufiq Wal Hidayah,
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 17 Dzulhijjah 1441 H
7 Agustus 2020 M



Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An
Ka. Prodi S1 Keperawatan

Lampiran 2. Surat Balasan Permohonan Ijin Survey dari RSI Sultan Agung Semarang



Nomor : 2028/B/RSI-SA/VIII/2020
Lamp : -
Hal : Ijin Survey

Semarang, 13 Agustus 2020 M
23 Dzulhijjah 1441 H

Kepada Yth
Ketua Prodi S1
Fakultas Ilmu Keperawatan
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Teriring rasa syukur semoga limpahan kasih sayang Allah SWT menyertai didalam melaksanakan tugas dan pengabdian kita. Aamiin.

Menjawab surat saudara nomor: 274/F.S1/FIK-SA/VII/2020 perihal permohonan survey di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, maka dengan ini kami sampaikan bahwa Direktur Pendidikan dan Penunjang Medis RSI Sultan Agung memberikan ijin mahasiswa berikut :

Nama : Rika Viyanti.
NIM : 30901700072.
Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu Keperawatan / S1 Keperawatan
Universitas : Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker.
Pembimbing : Ns. Erna Melastuti, M.Kep (Pembimbing I).
Ns. Suyanto, M.Kep, Sp.Kep.MB (Pembimbing II).

Untuk melakukan survey di ruang Ma'wa dan di Instalasi Rekam Medis Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Billahittaufiq wal hidayah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
RUMAH SAKIT ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG

dr. Minidiana Fasitasari, M. Sc, Sp. GK.
Direktur Pendidikan & Penunjang Medis

Tembusan

1. Penjab R. Ma'wa.
2. Ka. Instalasi RM
3. Penjab Pelayanan RM Rawat Jalan & Rawat Inap.

Lampiran 3. Surat Pengantar Uji Kelayakan Etik dari Fakultas

	<p>YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA) Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax:(024) 6582455 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id</p>
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN	Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

No. : 456/F.SI/FIK-SA/IX/2020
Lamp. :
Hal : Surat Pengantar Uji Kelayakan Etik

Yth. Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)


Saya yang bertandatangan di bawah ini bermaksud mengajukan permohonan kaji etik penelitian :

Nama : Rika Vriyanti
NIM : 30901700072
Jenjang : S1
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker

Pembimbing 1/ Promotor : Ns. Erna Melastuti, M.Kep
Pembimbing 2/ Ko Promotor : Ns. Shiyanto, M.Kep., Sp.KMB

Demikian surat permohonan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Semarang, 9 September 2020

Mengetahui,
Ka.Prodi S1 Keperawatan  Pengusul

(Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep., Sp.Kep.An)
NIDN. 0618097805

(Rika Vriyanti)
NIM. 30901700072

*) pilih salah satu

Lampiran 4. Surat Keterangan Layak Etik dari RSI Sultan Agung Semarang

YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
RSI SULTAN AGUNG
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL
SEMARANG - JAWA TENGAH

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
RSI SULTAN AGUNG
KEPK RSI SULTAN AGUNG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
No. 81/EC/KEPK/2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh
The research protocol proposed by

Pengusul utama
Principal Investigator : **RIKA VIYANTI.**

Nama Institusi
Name of Institution : **FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

Dengan Judul
Title
**"PENGARUH TERAPI KOMBINASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP NYERI PADA PASIEN KANKER"**
**"EFFECT OF COMBINATION THERAPY PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND LEMON AROMATHERAPY
ON PAIN IN CANCER PATIENTS"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (seven) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Debat dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Tidak ada Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.



Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1)Social Values, 2)Scientific Values, 3)Equitable Assessment and Benefits, 4)risks, 5)Exploitation, 6)Confidentiality and Privacy, and 7)Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 4 Januari 2021 sampai dengan tanggal 4 Januari 2022.
This declaration of ethics applies during the period January 4, 2021 until January 4, 2022.

YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG January 4, 2021
RSI SULTAN AGUNG
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL
Semarang, Jawa Tengah
dr. Muhammad Aziz Rosidi

www.rsihsultanagung.co.id

Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas

	YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA) Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50132 Telp. (024) 6583584 (B Sali) Fax.(024) 6582455 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN	Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah
Nomor : 588/F.S1/IK-SA/X/2020 Lamp : - Lembar Perihal : Permohonan Ijin Penelitian	
Kepada Yth. Ruang Ma'wa RSI Sultan Agung 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 : Rika Viyanti Nim : 30901700072 Keperluan : Penelitian Judul/Tema : Penyakit Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker Pembimbing I : Ns. Erna Melastuti, M.Kep Pembimbing II : Ns. Suyanto, M.Kep, Sp.Kep.MB	
Demikian Permohonan ini kami buat, Atas perhatian dan perkenannya kami ucapkan terima kasih.	
Billahittaufiq Wal Hidayah, Wassalamu'alaikum Wr. Wb.	
Semarang, 28 Shafar 1442 H 16 Oktober 2020 M	
 Ns. Indra Tri Astuti, M.Kep, Sp.Kep.An Ka. Prodi S1 Keperawatan	

Lampiran 6. Surat Balasan Ijin Penelitian dari RSI Sultan Agung Semarang

YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
RSI SULTAN AGUNG
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL
Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang
SEMARANG - JAWA TENGAH

Nomor : 5046/B/RSI-SA/XI/2020
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

Semarang, 23 Nopember 2020 M
7 Rabiul Akhir 1442 H

Kepada Yth
Ketua Prodi S1
Fakultas Ilmu Keperawatan
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Teriring rasa syukur semoga limpahan kasih sayang Allah SWT menyertai didalam melaksanakan tugas dan pengabdian kita. Aamiin.

Menjawab surat saudara nomor: 588/F.S1/FIK-SA/X/2020 perihal permohonan ijin penelitian di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang, maka dengan ini kami sampaikan bahwa Direktur Pendidikan dan Penunjang Medis RSI Sultan Agung memberikan ijin mahasiswa berikut :

Nama : Rika Viyanti.
NIM : 30901700072.
Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu Keperawatan / S1 Keperawatan
Universitas : Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker.
Pembimbing : Ns. Erna Melastuti, M.Kep (Pembimbing I).
Ns. Suyanto, M.Kep, Sp.Kep.MB (Pembimbing II).

Untuk melakukan penelitian di ruang Ma'wa dan Darussalam Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang.
Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Billahittaufiq wal hidayah
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

RUMAH SAKIT ISLAM
SULTAN - AGUNG SEMARANG

RSI SULTAN AGUNG
ISLAMIC TEACHING HOSPITAL

Dr. Minidlan Fasitasa, M. Sc, Sp. GK.
Direktur Pendidikan & Penunjang Medis

Tembusan

1. Penjab R. Ma'wa.
2. Penjab R. Darussalam.
3. Arsip.

Lampiran 7. Surat Kesanggupan Menjadi Responden

		No. Rekam Medis :	
DOKUMENTASI PEMBERIAN INFORMASI JUDUL PENELITIAN PENGARUH TERAPI KOMBINASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP NYERI PADA PASIEN KANKER			
RUANG :			
Dokter Peneliti Pemberi Informasi Penerima Informasi Diberikan pada tanggal / jam		PEMBERIAN INFORMASI	
		Rika Viyanti	
JENIS INFORMASI		ISI INFORMASI	
		TANDA (√)	
1	Judul Penelitian	PENGARUH TERAPI KOMBINASI PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DAN AROMATERAPI LEMON TERHADAP NYERI PADA PASIEN KANKER	
2	Perkenalan Peneliti	Peneliti adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA yang menempuh program studi S1 Keperawatan	
3	Tujuan Penelitian	Tujuan umum penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh progressive muscle relaxation dan aromaterapi lemon terhadap nyeri pada pasien kanker.	
4	Manfaat Penelitian	Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan khususnya serta dapat menambah wawasan bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang Pengaruh Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Nyeri Pada Pasien Kanker.	
5	Prosedur Penelitian	a. Progressive Muscle Relaxation : Bentuk latihan dan teknik dengan menegangkan otot-otot seperti otot bahu, tangan, dll serta melaksakannya dengan membayangkan otot tersebut bebas dari kontraksi dan merasakan perbedaan saat otot kontraksi dan rileks dalam waktu 15 – 20 menit b. Aromaterapi Lemon - Pemberian aromaterapi lemon yang di tetaskan di tiru, saputangan atau bola kapas 2 - 3 tetes lalu di hirup melalui hidung bersamaan dengan dilakukannya gerakan progressive muscle relaxation	
6	Lama Waktu Partisipasi Subyek	20 – 30 menit	
7	Risiko Penelitian	Persepsi responden mengenal tingkat nyeri yang dirasakan sebelum dan sesudah dilakukan progressive muscle relaxation dan aromaterapi lemon dengan cara responden melaporkan tingkat nyeri yang telah dijelaskan sebelumnya oleh peneliti dengan skala nyeri dari angka 0 sampai 10 (kategori tidak nyeri sampai nyeri berat)	
8	Alternatif Lain		
9	Tanggung Jawab Bila Terjadi Efek Samping	Kompensasi lain yaitu peneliti akan menanggung biaya perawatan yang diberikan selama menjadi peserta penelitian ini apabila terjadi insiden tidak diharapkan.	
10	Kerahasiaan Subyek Penelitian	Peneliti menjamin kerahasaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.	
11	Kebebasan Menyetujui/ Menolak	Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.	
12	Informasi Tambahan	Penelitian ini sudah melalui proses telaah protokol penelitian dan disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan RSI Sultan Agung. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan	
		hubungi peneliti : Rika Viyanti No. HP +62 895-2565-1181 atau menghubungi penanggung jawab ruang perawatan	
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerangkan hal-hal diatas secara benar dan jelas, memberikan kesempatan untuk bertanya dan/ atau berdiskusi		Tanda tangan Pemberi Informasi	
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerima informasi sebagaimana diatas yang saya beri tanda/ paraf dikolom kanannya, dan telah memahaminya.		Tanda tangan Penerima Informasi	
Keterangan : 1. Bila pasien tidak kompeten/tidak mau menerima informasi, maka penerima informasi adalah keluarga terdekat atau wali 2. Isi informasi tidak boleh disingkat			

PERSETUJUAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Umur :tahun, laki-laki / perempuan*

Alamat :

dengan ini menyatakan **SETUJU** untuk menjadi responden penelitian terhadap saya / Ayah / Ibu / Anak / Keluarga saya,*

Nama :

Umur :tahun, laki-laki / perempuan*

Alamat :

Saya memahami tujuan dan manfaat penelitian tersebut sebagaimana telah dijelaskan seperti di atas kepada saya, termasuk risiko dan komplikasi yang mungkin timbul.

Saya juga menyadari bahwa oleh karena ilmu kedokteran bukanlah ilmu pasti, maka keberhasilan tindakan kedokteran bukanlah keniscayaan, melainkan sangat bergantung kepada Tuhan Yang Maha Esa, oleh sebab itu saya membebaskan **RS Islam Sultan Agung/ Dokter/ Petugas/ Peneliti** dari tanggung jawab hukum apabila risiko dan komplikasi yang tidak diharapkan benar-benar terjadi di kemudian hari.

Semarang, tanggal Jam

Yang menyatakan,

Saksi I

Saksi II

(.....)

(.....) (.....)

PENOLAKAN MENJADI SUBYEK PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama :

Umur :tahun, laki-laki / perempuan*

Alamat :

dengan ini menyatakan **TIDAK SETUJU** untuk menjadi responden penelitian terhadap saya / Ayah / Ibu / Anak / Keluarga saya,*

Nama :

Umur :tahun, laki-laki / perempuan*

Alamat :

Saya memahami tujuan dan manfaat penelitian tersebut sebagaimana telah dijelaskan seperti di atas kepada saya, termasuk risiko dan komplikasi yang mungkin timbul.

Saya juga menyadari bahwa oleh karena ilmu kedokteran bukanlah ilmu pasti, maka keberhasilan tindakan kedokteran bukanlah keniscayaan, melainkan sangat bergantung kepada Tuhan Yang Maha Esa, oleh sebab itu saya membebaskan **RS Islam Sultan Agung/ Dokter/ Petugas/ Peneliti** dari tanggung jawab hukum apabila akibat tindakan yang tidak saya setuju terdapat risiko dan komplikasi yang tidak diharapkan benar-benar terjadi di kemudian hari.

Semarang, tanggal Jam

Yang menyatakan,

Saksi I

Saksi II

(.....)

(.....) (.....)

Keterangan : *) Pilih salah satu

RM 7A/PERNYATAAN/20

UNISSULA
جامعة سلطان أبجوج الإسلامية

Lampiran 8. Instrumen penelitian

LEMBAR STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) PROGRESSIVE MUSCEL RELAXATION DAN AROMATERAPI LEMON

	Tatalaksana Prosedur
Tujuan	<p>Tujuan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung dan laju metaboli2. Meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi setelah klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta relaks3. Meningkatkan rasa kebugaran4. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres5. Membangun emosi positif dan emosi negatif yang dialami pasien <p>Tujuan Aromaterapi Lemon : Membantu mengurangi rasa nyeri dan cemas, untuk memengaruhi suasana hati atau kesehatan seseorang.</p>
Waktu	20 Menit
Alat dan bahan:	<ol style="list-style-type: none">1. Minyak essensial aromaterapi lemon2. Tissue atau bola kapas3. Pipet
Indikasi	<i>Progressive Muscle Relaxation</i> dan Aromaterapi Lemon pada pasien kanker

Tahap Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Periksa catatan medis pasien / catatan keperawatan pasien 2. Siapkan alat-alat 3. uci tangan
Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta klien untuk melepas aksesoris yang dipakai (arloji, kacamata, dan melonggarkan pakaian). 2. Menganjurkan klien untuk memposisikan secara nyaman (berbaring atau duduk bersandar). 3. Menganjurkan klien menarik napas dalam secara perlahan selama 3 kali. 4. Terapis mendemostrasikan gerakan <i>progressive muscle relaxation</i> 1 - 4 kepada klien. <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan 1 yaitu genggam tangan dengan membuat kepalan selama 5-7 detik, dan rasakan ketegangan yang terjadi kemudian dilepaskan selama 10 detik. Melakukan gerakan sebanyak 2 kali



- b. Gerakan 2 yaitu menekuk kebelakang pergelangan tangan sehingga otot-otot ditangan bagian belakang dan bagian bawah menegang ke langit-langit selama 5 detik, dan dilepaskan selama 10 detik.

Kemudian ulangi sekali lagi.



- c. Gerakan 3 yaitu menggenggam tangan sehingga menjadi kepalan ke pundak selama 5 detik. Rasakan ketagannya kemudian lepaskan selama 10 detik..

Ulangi sekali lagi.



- d. Gerakan 4 yaitu mengangkat kedua bahu

setinggi-tingginya seakan-akan bahu akan dibawa hingga menyentuh kedua telinga selama 5 detik, kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.



5. Meminta klien untuk mendemonstrasikan kembali gerakan 1 – 4 sambil terapis memberikan aromaterapi lemon untuk dihirup klien.

6. Terapis memberikan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien.

7. Terapis mendemostrasikan gerakan *progressive muscle relaxation* 5 - 8 kepada klien.

e. Gerakan 5 sampai dengan 8 yaitu gerakan yang ditujukan untuk melemaskan otot-otot di wajah (dahi, mata, rahang, dan mulut) pertama kerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput. Lakukan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali

lagi.



- f. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa kulitnya keriput



- g. Tutup keras-keras mata sampai mata terasa tegangannya selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi.



- h. Katupkan rahang dengan menggigit gigi-gigi dengan kuat selama 5 detik

kemudianlepaskan selama 10 detik
kemudian ulangi gerakan sekali lagi.



- i. Moncongkan mulut sekuat-kuatnya sehingga terasa ketegangan disekitar mulutselama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik dan ulangi gerakan sekali lagi.



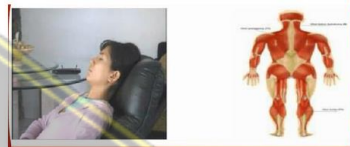
8. Meminta klien untuk mendemonstrasikan kembali gerakan 5 – 8 sambil terapis memberikan aromaterapi lemon untuk dihirup klien

9. Terapis memberikan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien.

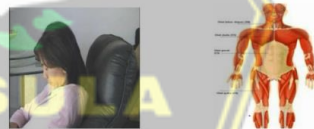
10. Terapis mendemostrasikan gerakan *progressive muscle relaxation* 9 - 11 kepada klien.

- j. Gerakan ke 9 tekankan kepala

kepermukaan bantal kursi atau ke tempat tidur sehingga dapat merasakan ketegangan dibelakang leher dan punggung atas kemudian rilekskan. Ulangi sekali lagi



k. Gerakan 10 membawa kepala ke muka, benamkan dagu ke dada, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka Ulangi sekali lagi



1. Gerakan 11 yaitu mengangkat tubuh dari sandaran kursi atau tempat tidur. Kemudian punggung dilengkungkan dan dada dibusungkan selama 5 detik kemudian lepaskan selama 10 detik. Ulangi sekali lagi



11. Meminta klien untuk mendemonstrasikan kembali gerakan 9 – 11 sambil terapis memberikan aromaterapi lemon untuk dihirup klien

12. Terapis memberikan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien.

13. Terapis mendemostrasikan gerakan *progressive muscle relaxation* 12 - 14 kepada klien.

m. Gerakan 12 yaitu menarik napas panjang dan dalam untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ulangi sekali lagi.



n. Gerakan 13 yaitu menarik kuat-kuat perut ke dalam kemudian tahan selama 5 detik sampai perut menjadi kencang dan keras.

Lepaskan selama 10 detik



- o. Gerakan 14 yaitu luruskan ke dua telapak kaki hingga otot paha kencang. Lepaskan selama 10 detik dan ulangi sekali lagi.



14. Meminta klien untuk mendemonstrasikan kembali gerakan 12 – 14 sambil terapis memberikan aromaterapi lemon untuk dihirup klien

15. Terapis memberikan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien.

16. Post tes akan dilaksanakan setelah diberikan intervensi

Tahap evaluasi

1) Tanyakan mengenai perasaan pasien setelah dilakukan teknik kombinasi *progressive muscle relaxation* dan aromaterapi lemon

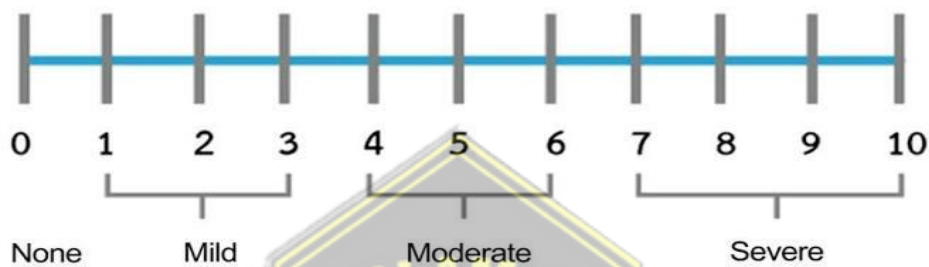
	2) Berikan umpan balik positif
--	--------------------------------

Sumber : Cristea (2016), (Kusumawardhani, 2016)



SKALA PENGUKURAN NYERI DENGAN NUMERIC RATING SCALE (NRS)

*Petunjuk pengukuran nyeri : Mohon bapak / ibu menunjukkan angka di bawah ini sesuai dengan rasa nyeri yang dirasakan sekarang.



Keterangan :

- 0 = tidak ada keluhan nyeri
- 1-3 = ada rasa nyeri, mual terasa dan masih dapat ditahan
- 4-6 = ada rasa nyeri, terasa mengganggu dengan usaha yang cukup kuat untuk menahannya.
- 7-10 = ada nyeri, terasa sangat mengganggu / tidak tertahankan sehingga harus meringis, menjerit, bahkan berteriak.

Sumber : (Potter & Perry, dalam Goyena & Fallis, 2019)

Lampiran 9. Catatan Hasil Konsul

CATATAN HASIL KONSULTASI / BIMBINGAN

Ns. Retno Setyawati, M.Kep.,Sp.KMB

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	19 September 2020	Revisi BAB I – III setelah Ujian Proposal - Penggantian desain penelitian	
2.	28 September 2020	Revisi BAB I – III setelah Ujian Proposal - Revisi kerangka teori - Revisi definisi operasional - Revisi kerangka konsep terkait variabel dependen dan independen	
3.	19 Desember 2020	ACC BAB I – III	



CATATAN HASIL KONSULTASI / BIMBINGAN

Ns. Erna Melastuti, M.Kep

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	9 April 2020	Pengajuan Judul dan ACC	<i>E/ha-</i>
2.	5 Mei 2020	Konsul BAB I Mencari referensi jurnal terbaru dari 2015 – 2020	<i>E/ha-</i>
3.	18 Mei 2020	Konsul BAB I Memperbarui tahun referensi, dan mencari jurnal internasional	<i>E/ha-</i>
4.	31 Mei 2020	Konsul BAB I Membetulkan paraphrase (data dari riskesdes dan Globocan untuk pasien kanker)	<i>E/ha-</i>
5.	2 Juni 2020	Mengganti judul lagi Memilih satu variabel dependen saja	<i>E/ha-</i>
6.	8 Juni 2020	ACC judul terbaru	<i>E/ha-</i>
7.	15 Juni 2020	ACC BAB I	<i>E/ha-</i>
8.	29 Juni 2020	Konsul BAB II - Kurangi referensi dari berbahasa Indonesia, dan memperbanyak jurnal Internasional - Kerangka teori kurang pas - Urutan kotak kerangka teori salah	<i>E/ha-</i>
9.	8 Juli 2020	Konsul BAB II Menambahkan teknik/SOP terapi kombinasi	<i>E/ha-</i>
10.	20 Juli 2020	ACC BAB II	<i>E/ha-</i>
11.	7 Agustus 2020	Konsul BAB III Mengganti rumus sampel	<i>E/ha-</i>
12.	18 Agustus 2020	Konsul BAB III Mengganti skala	<i>E/ha-</i>
13.	21 Agustus 2020	ACC BAB III	<i>E/ha-</i>
14.	26 Agustus 2020	ACC BAB I – III	<i>E/ha-</i>
15.	8 Januari 2021	Konsul BAB IV – VI - Pembahasan pada BAB V lebih dikuatkan (referensinya) - Tidak hanya menjelaskan PMR tetapi dengan kombinasinya	<i>E/ha-</i>
16.	23 Januari 2021	ACC BAB IV – VI	<i>E/ha-</i>
17.	3 Februari 2021	Konsul Abstrak dan ACC	<i>E/ha-</i>

CATATAN HASIL KONSULTASI / BIMBINGAN

Ns. Suyanto., M.Kep., Sp.KMB

NO	HARI/TANGGAL	URAIAN HASIL BIMBINGAN	PARAF PEMBIMBING
1.	10 April 2020	Pengajuan judul ACC	<i>Suyanto</i>
2.	9 Juni 2020	ACC judul baru	<i>Suyanto</i>
3.	16 Juni 2020	ACC BAB I	<i>Suyanto</i>
4.	21 Agustus 2020	Konsul BAB III - Mengganti rumus penelitian - DO digabung untuk yang independen	<i>Suyanto</i>
5.	24 Agustus 2020	Konsul BAB III - Menambahkan SOP dengan terapi kombinasi - Menambahkan waktu untuk pemberian analgetik	<i>Suyanto</i>
6.	25 Agustus 2020	ACC BAB III	<i>Suyanto</i>
7.	8 Januari 2021	Konsul BAB IV – VI - Penyajian data di skala kategorik dijadikan satu table - Uji wilcoxon yang disajikan variabel, median, nilai max min, dan nilai p value	<i>Suyanto</i>
9.	15 Januari 2021	Konsul BAB IV – VI - Penambahan pembahasan di BAB V terkait kombinasi PMR dan Aromaterapi	<i>Suyanto</i>
10.	16 Januari 2021	Konsul BAB IV – VI - Penambahan dapus	<i>Suyanto</i>
11.	16 Januari 2021	ACC BAB IV – VI	<i>Suyanto</i>



Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data dengan SPSS

REKAPITULASI DATA PENELITIAN

No.	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Skor Nyeri Pretest	Skor Nyeri Posttest	Selisih Skala Penurunan Nyeri
1	T	42	Laki-Laki	SMA	Karyawan Swasta	4	3	1
2	D	46	Laki-Laki	SMA	Wiraswasta	4	2	2
3	B	49	Laki-Laki	SD	Buruh	5	3	2
4	S	41	Laki-Laki	SMP	Buruh	4	1	3
5	U	42	Perempuan	Perguruan Tinggi	PNS	5	3	2
6	Y	46	Perempuan	SMA	Tidak Bekerja	5	3	2
7	S	53	Perempuan	SD	Buruh	6	3	3
8	A	46	Perempuan	SMP	Tidak Bekerja	5	3	2
9	D	48	Laki-Laki	SMA	Wiraswasta	5	2	3

OUTPUT SPSS

Frequencies

Kategori Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36-45 (Dewasa Akhir)	3	33,3	33,3	33,3
	46-55 (Lansia Awal)	6	66,7	66,7	100,0
	Total	9	100,0	100,0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	5	55,6	55,6	55,6
	Perempuan	4	44,4	44,4	100,0
	Total	9	100,0	100,0	

Pendidikan Terakhir Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	22,2	22,2	22,2
	SMP	2	22,2	22,2	44,4
	SMA	4	44,4	44,4	88,9
	Perguruan Tinggi	1	11,1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	100,0	

Pekerjaan Saat Ini Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	2	22,2	22,2	22,2
	Buruh	3	33,3	33,3	55,6
	Wiraswasta	2	22,2	22,2	77,8
	Karyawan Swasta	1	11,1	11,1	88,9
	PNS	1	11,1	11,1	100,0
	Total	9	100,0	100,0	

Frequencies

Statistics

		Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon	Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon
N	Valid	9	9
	Missing	0	0
Mean		4,78	2,56
Std. Error of Mean		,222	,242
Median		5,00	3,00
Mode		5	3
Std. Deviation		,667	,726
Variance		,444	,528
Skewness		,254	-1,501
Std. Error of Skewness		,717	,717
Kurtosis		-,040	1,467
Std. Error of Kurtosis		1,400	1,400
Range		2	2
Minimum		4	1
Maximum		6	3
Percentiles	25	4,00	2,00
	50	5,00	3,00
	75	5,00	3,00

UJI NORMALITAS DATA

Explore

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Skor Skala Nyeri	Mean		4,78	,222
Sebelum diberikan	95% Confidence	Lower	4,27	
Terapi Kombinasi	Interval for Mean	Bound		
Progressive Muscle		Upper	5,29	
Relaxation Dan		Bound		
Aromaterapi Lemon	5% Trimmed Mean		4,75	
	Median		5,00	
	Variance		,444	
	Std. Deviation		,667	
	Minimum		4	
	Maximum		6	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		,254	,717
	Kurtosis		-,040	1,400

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon	,297	9	,021	,813	9	,028

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon	Mean		2,56	,242
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	2,00	
		Upper Bound	3,11	
	5% Trimmed Mean		2,62	
	Median		3,00	
	Variance		,528	
	Std. Deviation		,726	
	Minimum		1	
	Maximum		3	
	Range		2	
	Interquartile Range		1	
	Skewness		-1,501	,717
	Kurtosis		1,467	1,400

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon	,396	9	,000	,684	9	,001

a. Lilliefors Significance Correction

UJI WILCOXON TEST

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon - Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon	Negative Ranks	9 ^a	5,00	45,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	9		

- a. Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon < Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon
- b. Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon > Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon
- c. Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon = Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon

Test Statistics^a

	Skor Skala Nyeri Setelah diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon - Skor Skala Nyeri Sebelum diberikan Terapi Kombinasi Progressive Muscle Relaxation Dan Aromaterapi Lemon
Z	-2,724 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,006

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian





Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



BIODATA

Nama : Rika Viyanti
Tempat Dan Tanggal Lahir : Rembang, 22 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswi
Alamat Rumah : Desa Babagan RT 06 RW 02, Kecamatan Lasem,
Kabupaten Rembang, Jawa Tengah
Alamat Institusi : Jl. Raya Kaligawe KM. 4 Kota Semarang

RIWAYAT PENDIDIKAN :

1. SD Swasta Wijaya Kusuma Lulus Tahun 2011
2. SMP Negeri 3 Lasem Lulus Tahun 2014
3. SMA Negeri 1 Lasem Lulus Tahun 2017
4. Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan FIK Unissula Tahun 2017 – Sekarang