

Lampiran 1 : Lembar Kegiatan Bimbingan

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dinda Nurjan
 NIM : 05511440105
 Nama Pembimbing : Dr. Erni Forwaty, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Senin / 5-2-2024	Judul	Revisikan	
2.	Rabu / 7-2-2024	Judul dan latar belakang	Revisikan	
3.	Senin / 12-2-2024	Latar belakang	Revisikan	
4.	Selasa / 11-02-2024	Judul dan latar belakang	Acc judul Revisikan	
5.	Jumat / 25-02-2024	Bab 1	Revisikan	
6.	Rabu / 28-2-2024	Bab 1	Revisikan Lanjutkan Bab 2	
7.	Kamis / 14-3-2024	Proposal utuh	Bab 1 Acc Bab 2 Revisikan Bab 3 Revisikan	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dinda Nurjan
 NIM : 05511440105
 Nama Pembimbing : Dr. Erni Forwaty, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
8.	Jumat / 15-3-2024	Bab 2 & 3	Acc Konsul Pembimbing 2 Revisikan Ujian	
9.	Kamis / 29-4-2024	Bab 4	Revisikan	
10.	Jumat / 3-5-2024	Bab 4	Acc Lanjutkan Bab 5 dan lengkapi sesuai hasil konsultasi	
11.	Senin / 20-5-2024	Bab 1 - 4	Revisikan Konsul Pembimbing 2	
12.	Rabu / 22-5-2024	—	Acc Ujian	

Lampiran 2: Contoh Lembar Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dinda Nurjan
 NIM : 05511440105
 Nama Pembimbing : Dr. Erni Forwaty, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	12-05-2024	Penyusunan Pembimbing dengan proposal, Penilaian dan cara penulisan dan format penulisan UJIAN		 Dr. ERNI FORWATY, M. Kep NIP. 198210172006042025
2.	Kamis / 14-05-2024	Bab 1-3	Revisikan struktur Revisikan proposal	 Dr. ERNI FORWATY, M. Kep NIP. 198210172006042025
			Acc ujian proposal	 Dr. ERNI FORWATY, M. Kep NIP. 198210172006042025

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



BIDAN PRAKTIK MANDIRI
Hj. DINCE SAFRINA, SST., Bd., MKM
Jl. Limbungan, Kec. Rumbai Pesisir, Kota Pekanbaru, Riau 28266

Pekanbaru, 22 Mei 2024

Nomor : 134/SPR/PT/2/2024
Lampiran : 1 (Satu) Berkas
Hal : Syarat Balasan Pengambilan Kasus Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Yang terhormat,
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Di Pekanbaru

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Hj. Dince Safrina, SST., Bd., MKM
Jabatan : Pimpinan PMB Hj. Dince Safrina, SST., Bd., MKM

Dengan ini menyatakan bahwa :
Nama : Dinda Nurfitri
NIM : P032114401095
Tingkat : III
Semester : VI (Enam)

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil trimester III dengan kecemasan selama 3 hari berturut-turut sebagai syarat penyusunan Karya Tulis Ilmiah (KTI) dengan judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan DInce Safrina".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 22 Mei 2024



(Hj. Dince Safrina, SST., Bd., MKM)

Lampiran 3 : Informed Consent

22

Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Dinda Nurfajri
NIM : P032114401095

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (informed consent).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Dinda Nurfajri

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmi Hidayati
Alamat : Jl. Limbungan Gg abadi 1 no 3

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, April 2024


Responden

22

Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :

Nama : Dinda Nurfajri
NIM : P032114401095

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (informed consent).

Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Dinda Nurfajri

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mita Gulo
Alamat : Jl. Okean Pt Ara

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, April 2024


Mita
Responden

Lampiran 4 : Kaji etik



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/59/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa
The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	:	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Mandiri Bidan Dince Safrina
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	:	Dinda Nurfajri
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	:	-
Pembimbing <i>Supervisor</i>	:	1. Ns. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed 2. Ns. Emi Forwaty, M.Kep
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	:	Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	:	02 April 2024 (valid for one year beginning from the date of approval)

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.
Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.
The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activites.

Pekanbaru, April 02nd 2024
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principle of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001

Lapiran 5 : Hasil Observasi Pre & Post Tingkat Cemas Subyek 1 dan 2

Hari ke	Terapi	Skala Cemas	
		Subjek 1	Subjek 2
1	Pre	53 (cemas ringan)	59 (cemas ringan)
	Post	52 (cemas ringan)	58 (cemas ringan)
2	Pre	50 (cemas ringan)	54 (cemas ringan)
	Post	49 (cemas ringan)	52 (cemas ringan)
3	Pre	44 (cemas ringan)	46 (cemas ringan)
	Post	42 (normal)	45 (cemas ringan)

Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur Relaksasi Otot Progresif

	<p>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</p>	
---	---	---

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)
RELAKSASI OTOT PROGRESIF

PENGERTIAN	Relaksasi Otot Progresif merupakan teknik relaksasi otot progresif yang memberikan sensasi kesadaran dengan menegangkan otot-otot dan merelaksasikannya dan berfokus pada otot agar bebas dari rasa tegang dapat mengurangi stres
TUJUAN	mengurangi kecemasan, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Relaksasi ini adalah keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk melepaskan ketegangan dan menciptakan kenyamanan tanpa gangguan eksternal
INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai pereda nyeri pada penyakit fisik dengan meningkatkan fungsi beta-endorfin untuk meningkatkan imunitas seluler • Manajemen stress dengan cara mengencangkan dan mengendurkan otot-otot pada tubuh • Penatalaksanaan insomnia dengan mengurangi gelombang alfa otak.
KONTRAINDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cedera atau ketidaknyamanan muskuloskeletal akut 2. Infeksi atau peradangan 3. Penyakit jantung berat atau akut 4. Relaksasi otot tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alas duduk 2. Bantal 3. Sphygmomanometer + stetoskop
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Persiapan peralatan dan lingkungan <ol style="list-style-type: none"> 1) Lingkungan dan suasana yang nyaman 2) Posisikan tubuh nyaman mungkin yaitu duduk dan bersandar 3) Lepas semua aksesoris yang digunakan seperti jam, kacamata b. Prosedur <ol style="list-style-type: none"> 1) Gerakan pertama untuk melatih otot tangan <ul style="list-style-type: none"> • Genggam tangan kiri kemudian kepalkan tangan • Tekan kuat sambil tarik nafas dalam

	<p>melalui hidung dan tahan selama 3 detik lalu rasakan sensasi ketegangan yang terjadi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pada saat genggaman tangan dilepaskan, hembuskan nafas melalui mulut seperti sedang mencucu dan rasakan sensasinya sampai 20 detik • Gerakan dilakukan dua kali agar dapat membedakan ketegangan otot dan keadaan rileks. Lakukan pada tangan kanan dengan gerakan yang sama <p>2) Gerakan kedua untuk melatih otot tangan bagian belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregang tangan sambil tarik nafas dalam lalu tahan selama 3 detik dan hembuskan melalui mulut secara perlahan, sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang • Jari-jari menghadap ke langit. <p>3) Gerakan ketiga untuk melatih otot bisep (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genggam kedua tangan sampai mengempal • Lalu kedua kepalan ke pundak sambil tarik nafas dalam dan tahan selama 3 detik, sehingga otot bisep akan menjadi tegang. • Kemudian kembali ke posisi semula sambil hembuskan nafas melalui mulut secara perlahan <p>4) Gerakan keempat untuk melatih otot bahu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angkat kedua bahu seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga sambil tarik nafas dalam dan tahan selama 3 detik • Fokus perhatian gerakan pada ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas dan leher. • Lalu turunkan kembali bahu seperti semula sambil menghembuskan nafas melalui mulut <p>5) Gerakan 5 dan 6 untuk melemaskan otot-otot wajah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis mata sehingga dapat dirasakan ketegangan di sekitar mata dan otot-otot yang
--	--

	<p style="text-align: center;">mengendalikan gerakan.</p> <p>6) Gerakan ketujuh untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang. Katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot-otot rahang</p> <p>7) Gerakan delapan untuk mengendurkan otot-otot disekitar mulut.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moncongkan bibir sekuat-kuatnya sehingga merasakan ketegangan disekitar mulut <p>8) Gerakan kesembilan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang baru kemudian otot leher bagian depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letakkan kepala sehingga dapat beristirahat • Senderkan kepala pada kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas. <p>9) Gerakan kesepuluh ditunjukkan untuk melatih otot leher bagian depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerakan mengarah kepala ke muka. Benamkan dagu ke dada sambil tarik nafas dalam dan tahan selama 3 detik, rasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. • Lalu kembali keposisi semula sambil menghembuskan nafas melalui mulut <p>10) Gerakan kesebelas untuk melatih otot punggung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angkat tubuh dari sandaran dan lengkungkan punggung • Busungkan dada sambil tarik nafas dalam,lalu tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rilekskan dengan menghembuskan nafas melalui mulut, Saat terasa rileks letakkan tubuh dan bersandar sambil membiarkan otot menjadi lurus. <p>11) Gerakan ke dua belas untuk melemaskan otot dada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya. Ditahan selama beberapa saat, sambil merasakan ketegangan dibagian dada sampai turun ke perut,
--	--

	<p>kemudian rilekskan. Saat tegangan dilepaskan lakukan nafas normal dengan lega</p> <ul style="list-style-type: none">• Ulangi kembali sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. <p>12) Gerakan ke tiga belas untuk melatih otot perut</p> <ul style="list-style-type: none">• Tarik nafas dengan kuat perut ke dalam dan tahan sampai menjadi tegang selama 10 detik, lalu hembuskan nafas melalui mulut , rilekskan dengan bebas. <p>13) Gerakan terakhir untuk melatih otot kaki</p> <ul style="list-style-type: none">• Luruskan kedua telapak kaki sehingga otot paha terasa tegang• Lanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian rupa sehingga ketegangan pindah ke otot betis sambil tarik nafas dalam• Tahan posisi tegang selama 10 detik, kemudian lepaskan melalui mulut dengan posisi kembali seperti awal <p>14) Ulangi gerakan masing-masing 2 kali</p>
--	---

Lampiran 7 : Dokumentasi Subyek 1 & Subyek 2

Dokumentasi		keterangan
Subyek 1	Subyek 2	
		Pertemuan pertama subyek 1 & subyek 2 dilakukannya relaksasi otot progresif di rumah masing-masing subyek.
		Pertemuan kedua subyek 1 & subyek 2 dilakukannya relaksasi otot progresif di rumah masing-masing subyek.
		Pertemuan ketiga subyek 1 & subyek 2 dilakukannya relaksasi otot progresif di rumah masing-masing subyek.