

Lampiran 1. Lembar kegiatan

JADWAL KEGIATAN

No.	Kegiatan	Februari	Maret	April	Mei
1.	Menyusun proposal penelitian	√			
2.	Seminar proposal penelitian		√		
3.	Pelaksanaan penelitian a) Penentuan subjek penelitian b) Pelaksanaan informed consent c) Pelaksanaan penelitian d) Evaluasi penelitian			√	
4.	Seminar hasil penelitian				√

Lampiran 2. Jadwal kegiatan penelitian

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Gangguan Jiwa Dengan Risiko
Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Tampan Riau

No	kegiatan	Kunjungan ke-						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Melakukan wawancara dan observasi di Wilayah kerja RSJ Tampan Riau	✓						
2	Melakukan pengkajian (observasi) pada subyek pre-implementasi	✓						
3	Melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Melakukan pegkajian (observasi) pada subyek post-implementasi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Lampiran 3. Lembar kesediaan pembimbing 1

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

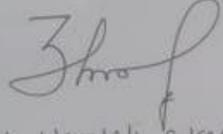
1. Nama : Ns. Usraleli, S.kep., M.kep
2. NIP : 197407252002122003
3. Pangkat/golongan : Penata Tingkat I / III d
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : SD Peminatan Keperawatan jiwa.
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Perumahan Wadys Graha II, Jl. Sriyadi No. 68
 - b) Telp/HP : 085278027818
 - c) Alamat kantor : Jl. Meru No. 103
 - d) Telp kantor : -

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : ELSA ADE RIANI
- NIM : P032114401097
- Dengan Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot progresif pada Pasien Gangguan Jiwa dengan RISKOR Perilaku Ketahanan.

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 15 Februari 2024


(Ns. Usraleli, S.kep., M.kep)

Lampiran 4. Lembar kesediaan pembimbing 2

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Ns. Syafriar Meri Agnitubella, M.Kep
2. NIP : 198702192018012001
3. Pangkat/golongan : Penata / III c
4. Jabatan : Dosen (Lektor)
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Keperawatan
7. Kontak person
- a) Alamat rumah : Jl. Sepat Besar No. 99 / 101 / 104
- b) Telp/HP : 0853 56 7 2 8393
- c) Alamat kantor : Jl. Melur No. 103
- d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : ELSA ADE RIAM
- NIM : P032119401097
- Dengan Judul : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada
Pasien Bangguan Jiwa dengan Risiko Perilaku
Kekerasan.
-
-

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 13 Maret 2024

(Ns. Syafriar Meri Agnitubella)
NIP. 198702192018012001

Lampiran 5. Formulir penentuan judul Karya Tulis Ilmiah

FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: ELSA ADE RIANI

NIM : P032114401097

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	KEPERAWATAN Jiwa <i>3hrif</i>	PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN GANGGUAN Jiwa DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI RS X
2	KEPERAWATAN Jiwa	PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK MENGONTROL MARAH PADA PASIEN GANGGUAN Jiwa DENGAN RISIKO PERILAKU KEKERASAN DI RS X
3	KEPERAWATAN Jiwa	ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN GANGGUAN Jiwa DENGAN GANGGUAN HALUSINASI PENDENGARAN DI RS X

Usulan nama pembimbing:

1. Ns. Usraleli, S. Kep., M. Kep
2. Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M. Kep

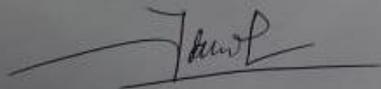
Hari/Tanggal Pengumpulan : Jum'at, 09 Februari 2024

Pukul : 21.30 Wib

Judul KTI yang disetujui :

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN GANGGUAN Jiwa DENGAN RESIKO PERILAKU KEKERASAN DI RS X

Mengetahui
Kaprodik *Pi. Keperawatan*



(Idayanti, S.Pd, S.Kep., M.Kes)
NIP. 196910221994032002

Pekanbaru, 09 Februari 2024

Koordinator MK KTI
Program Studi *D. II Keperawatan*



(Ns. Melly, SST., S.Kep., M.Kes)
NIP. 197401022002122002

Lampiran 6. Surat izin penelitian

	PEMERINTAH PROVINSI RIAU RUMAH SAKIT JIWA TAMPAN	
Jl. H.R. Subrantas Km 12,5 Pekanbaru Telp. (0761) 63240 Fax. (0761) 63239		
Pekanbaru, 29 April 2024		
Nomor	: 800.1.1/RSJT/1.1/IV/2024/2119	
Sifat	: Biasa	
Lampiran	: -	
Hal	: Surat Keterangan Penelitian	
<p>Yth, Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau di - Pekanbaru.</p>		
<p>Dengan Hormat, Memenuhi maksud surat saudara Nomor : PP.03.03/F.LII.1/239/2024 Tanggal 28 Maret 2024, Hal Izin Penelitian atas nama:</p>		
Nama	: ELSA ADE RIANI	
NIM	: P032114401097	
Program Studi	: D3 Keperawatan	
Judul Skripsi	: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Resiko Perilaku Kekerasan.	
<p>Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa tersebut benar sudah selesai melaksanakan Penelitian di Rumah Sakit Jiwa Tampam Provinsi Riau.</p>		
<p>Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebaik-baiknya, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.</p>		
<p>Kepala Bidang Penunjang Medik dan Diklit Rumah Sakit Jiwa Tampam Provinsi Riau</p>  <p>Arief Rakhman, SE.MM.Ak Penata TK NIP. 19780821 200903 1 002</p>		
<p>Tembusan Disampaikan Kepada Yth :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mahasiswa Yang Bersangkutan2. Arsip		

Lampiran 7: Persetujuan 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/71/2024

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 read and reviewed, States that

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Elsa Ade Riani
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Usraleli, M.Kep 2. Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 02 April 2024 (<i>valid for one year beginning from the date of approval</i>)

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 activities.

Pekanbaru, April 02nd 2024

Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes

NIP. 197107252000031001

Lampiran 8: *Informed Consent*

Subyek I

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,

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

Nama : Elsa Ade Riani

Nim : P032114401097

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau" 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



Elsa Ade Riani

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

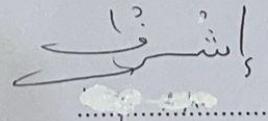
Nama : 

Alamat : Tapung, Kampar, Riau.

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuisisioner penelitian.

Pekanbaru, 24 April
2024

Responden



Subyek II

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,

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

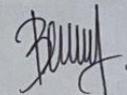
Nama : Elsa Ade Riani

Nim : P032114401097

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Gangguan Jiwa dengan Risiko Perilaku Kekerasan di Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau" 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



Elsa Ade Riani

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama

: T. M.

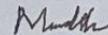
Alamat

: JL SERTABAYA, Tembilahan hulu

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuisisioner penelitian.

Pekanbaru, 24 April
2024

Responden



Lampiran 9. Lembar observasi

**LEMBAR OBSERVASI PRE DAN POST
TANDA DAN GEJALA RISIKO PERILAKU KEKERASAN**

Nama klien: Tn. I

No	Tanda dan Gejala	Skor penilaian			
		Pre		Post	
		Ya= 1	Tidak= 0	Ya= 1	Tidak= 0
	Fisik				
1	Muka merah dan tegang	✓			×
2	Mata melotot	✓			×
3	Tangan mengepal	✓		✓	
4	Rahang mengatup	✓			×
5	Postur tubuh kaku	✓		✓	
6	Jalan mondar-mandir		×		×
	Verbal				
7	Bicara kasar	✓			×
8	Suara tinggi	✓		✓	
9	Mengancam		×		×
10	Mengumpat		×		×
11	Suara kasar	✓			×
12	Ketus		×		×
	Perilaku				

13	Melempar dan memukul		×		×
14	Menyerang orang lain		×		×
15	Melukai diri sendiri/orang lain		×		×
16	Merusak lingkungan		×		×
17	Amuk		×		×
	Emosi				
18	Tidak nyaman		×		×
19	Rasa terganggu		×		×
20	Dendam		×		×
21	Jengkel	✓		✓	
22	Bermusuhan		×		×
23	Mengamuk		×		×
24	Menyalahkan/menuntut		×		×
	Total	9		4	

Keterangan:

✓ : terdapat tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan

× : tidak terdapat tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan

LEMBAR OBSERVASI PRE DAN POST
TANDA DAN GEJALA RISIKO PERILAKU KEKERASAN

Nama klien: Tn. M

No	Tanda dan Gejala	Skor penilaian			
		Pre		Post	
		Ya= 1	Tidak= 0	Ya= 1	Tidak= 0
	Fisik				
1	Muka merah dan tegang	✓			×
2	Mata melotot	✓		✓	
3	Tangan mengepal		×		×
4	Rahang mengatup		×		×
5	Postur tubuh kaku	✓		✓	
6	Jalan mondar-mandir	✓			×
	Verbal				
7	Bicara kasar		×		×
8	Suara tinggi	✓			×
9	Mengancam		×		×
10	Mengumpat		×		×
11	Suara kasar		×		×
12	Ketus		×		×
	Perilaku				

13	Melempar dan memukul		×		×
14	Menyerang orang lain		×		×
15	Melukai diri sendiri/orang lain		×		×
16	Merusak lingkungan		×		×
17	Amuk		×		×
	Emosi				
18	Tidak nyaman	✓		✓	
19	Rasa terganggu	✓			×
20	Dendam		×		×
21	Jengkel		×		×
22	Bermusuhan		×		×
23	Mengamuk		×		×
24	Menyalahkan/menuntut		×		×
	Total	7		3	

Keterangan:

✓ : terdapat tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan

× : tidak terdapat tanda dan gejala risiko perilaku kekerasan

Lampiran 10. Lembar Konsultasi

LOG BOOK

KARYA TULIS TULIS ILMIAH STUDI KASUS



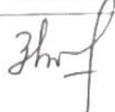
NAMA MAHASISWA : ELSAADE RIANI
NIM : P032114401097
DOSEN PEMBIMBING 1 : Ns. Usraleli, S.Kep., M.Kep
DOSEN PEMBIMBING 2 : Ns. Syafrisar Meri Agritubella, M.Kep
JUDUL KARYA TULIS ILMIAH : Penerapan Terapi Relaksasi Otot
Progresif pada Pasien Gangguan Jiwa
dengan Risiko Perilaku Kekerasan di
Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau

PRODI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KEMENKES POLTEKKES RIAU

2024

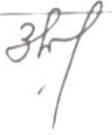
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Riani
 NIM : 20212401097
 Nama Pembimbing I : Ns. Usrateji, S.Kep., M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	07/02/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Arahan dan kontrak Perjanjian pada Pembimbing - Konnal judul KTI dan masalah mengenai judul yang ingin diambil. 	<ul style="list-style-type: none"> - mencari jurnal yang lengkap - mencari permasalahan kasus yang ingin diambil. 	
2.	09/02/2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsul judul KTI/ Ace judul. - Arahan bagaimana Membuat BAB I - latar belakang 	<ul style="list-style-type: none"> - mencari jurnal dan referensi yang lebih lengkap - - Mulai mengansur bab 1 (Latar belakang) - membaca panduan/ Pedoman KTI 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Piana
 NIM : P032119401097
 Nama Pembimbing I : Ns. W. Saleh, S. Keper, M. Keper

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
3.	15/02/2029	- Konsultasi BAB I	<ul style="list-style-type: none"> - Menambahkan 1-2 kalimat tentang jiwa di Paragraf 1 dan 2. dan upayakan kalimat akhir setiap Paragraf harus menyambung utk keparagraf selanjutnya. - Paragraf 4 disingkat / ringkas kan - data statistik di jadikan di Paragraf 3 - Menambahkan kalimat dan buat antar kalimat nyambung dg kalimat sebelum / sesudahnya. - ubah kalimat pada Paragraf 6 - Jadikan 1 Paragraf pada poin Jurnal Peneliti dan lebih ringkas. - Kesimpulan tidak di bab I 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Riani
 NIM : P032114901093
 Nama Pembimbing : Ns. Usmaeli : S.Kep. : M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
4.	26 Februari 2024.	Konsultasi BAB I	<ul style="list-style-type: none"> - tambahkan 1 paragraf tentang PMR - pengubahan kalimat Peleko menjadi Risiko. - tambah data tentang Rsg tumpukan. - tambahkan kalimat Latar belakang 1 paragraf lalu dilanjut dengan Rumusan masalah nya. - Penulisan - Tambahan 1 paragraf tentang dampak perilaku kekerasan jika tidak ditangani - Mencari jurnal lain 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Rioni
 NIM : P032114401097
 Nama Pembimbing : Ns. Usaleli, S.Kep., M.Kep.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
5.	5 Maret 2024 5 Maret 2024 2024	Konsultasi BAB 1	Acc bab 1 Lanjutan buat Bab 2.	
6.	5 Maret 2024 10.10	Konsultasi BAB 2.	- Penulisan - di bagian definisi hanya tentang pengertian RRE saja. - Jarak spasi	
7.	10 Maret 2024 12.30	Konsultasi BAB 2 dan BAB 3	- Penulisan, jarak spasi. - Pembuatan SOP	
8	10 Maret 2024 15.00	Konsul BAB 3	- Penulisan dan jarak.	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Riani
 NIM : P03214401097
 Nama Pembimbing : Ns. Usraleti, S.kep., M.kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
9.	20 Februari 2024 14 Maret 2024	Konsul BAB 3	- tambahan isi Penjelasan Lembar Observasi Pasien - Penulisan. Akc ke pembimbing pendamping	
10.	15 Maret 2024 15.30	Konsul BAB III	- tambahkan penjelasan di instrumen peneukan.	

LEMBAR KONSULTASI

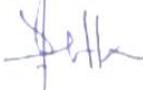
Nama Mahasiswa
NIM
Nama Pembimbing

Elsa Ade Riani
P032114401093
Ns Usruleli, S.kep., M.kep.

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
11	20 Mei 2024 08.30 - 10.20	Konsultasi BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> - memperbaiki penulisan - Pindahkan Penjelasan di bagian Pembahasan ke poin Pemaparan studi kasus - Tambahkan teori kenapa hal itu terjadi - Serta tambahkan 3 Jurnal Penelitian, serta teori pembahasan 	<i>Zhf</i>
12	21 Mei 2024 - 08.30 - 10.00	Konsultasi BAB 4 (Pembahasan)	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki pembahasan - tambahkan teori tentang Terapi relaksasi otot progresif di pembahasan 	<i>Zhf</i>
13	21 Mei 2024 13.00 - 14.00	Konsultasi BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki penulisan dan bahasa. 	<i>Zhf</i>
14	21 Mei 2024 14.50 - 15.00		Acc ke pembimbing kedua	<i>Zhf</i>

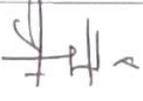
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Fiani
NIM : P032119901097
Nama Pembimbing 2 : Ns. Syafisar Men Agnitybella., M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	14 Maret 2024	konsul BAB 1-3	- Penulisan Daftar Isi - Halaman	
2	15 Maret 2024	konsul BAB 1-3	- Penulisan Daftar Isi	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Elsa Ade Riani
NIM : 2032114901097
Nama Pembimbing : Ns. Syafarisari Meni Agitubella, M. Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1	22 Mei 2024	BAB IV dan BAB V	Perbaiki cover, penulisan akan "dikapus", margin Judul tabel	
2	22 Mei 24	Revisi BAB IV dan BAB V	Tambahkan keterbatasan Penelitian sesuai saran Perbaiki kesimpulan sesuai tujuan penelitian sesuai saran	
3	27 Mei 24	Revisi	Perbaiki kesimpulan sesuai saran Arisyugan 28/05/24	

Lampiran 11



STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)

LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF

PENGER TI AN	Relaksasi otot progresif adalah terapi relaksasi yang menggunakan gerakan untuk mengencangkan dan melemaskan otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan ini dilakukan secara bertahap dengan mengencangkan dan melemaskan kelompok otot ini secara bertahap.
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none">1. Menurunkan ketegangan otot2. Mengurangi kecemasan3. Mengurangi nyeri leher dan punggung4. Mengurangi tekanan darah tinggi5. Meningkatkan konsentrasi6. Memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress7. Mengatasi insomnia, depresi, kelelahan8. Membangun emosi positif dari emosi negatif.
KONTR A INDIKA SI	Tidak boleh dilakukan terhadap pasien dengan mobilitas terbatas, (misalnya, tidak dapat menggerakkan tubuhnya), pasien dalam perawatan.
ALAT DAN BAH AN	Alat: <ol style="list-style-type: none">1. Lingkungan yang nyaman2. Tempat tidur/ kursi (memiliki sandaran)3. Bantal

<p>PROSE DUR PELAK SA NAAN</p>	<p>A. Tahap Pra-Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Persiapan perawat <ol style="list-style-type: none"> a. Mengumpulkan data tentang klien b. Menciptakan lingkungan yang nyaman c. Menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur pelaksanaan d. Menyiapkan lembar persetujuan klien e. Menyiapkan lembar observasi 2. Persiapan Klien <ol style="list-style-type: none"> a. Posisikan tubuh klien dengan nyaman b. Memberikan rasa nyaman pada klien <p>B. Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan memperkenalkan diri sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan
--	---

C. Tahap Kerja

1. Sesi pertama: pelaksanaan relaksasi otot meliputi otot tangan, lengan dan bahu

1) Gerakan 1: untuk melatih kedua otot tangan:

- a. Genggam tangan kiri sambil membuat suatu kepalan kuat
- b. Buat kepalan semakin kuat sambil merasakan ketegangan
- c. Pada saat kepalan di lepaskan, klien dipandu untuk merasakan relaksasi selama 10 detik.
- d. Gerakan dilakukan sebanyak dua kali sehingga klien dapat membedakan antara otot dengan keadaan relaks yang di alami. Prosedur ini juga dilakukan pada tangan kanan.



2) Gerakan 2: dilakukan untuk melatih otot tangan bagian belakang:

- a. Tekukkan kedua lengan kebelakang sehingga otot di tangan bagian belakang dan lengan bawah menegang.
- b. Jari-jari menghadap ke langit-langit.
- c. Pada saat dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.



3) Gerakan 3: dilakukan untuk melatih otot bisep (otot besar bagian atas pangkal lengan)

- a. Gengam kedua tangan sehingga menjadi kepalan
- b. Kemudian bawa kedua kepalan ke arah pundak sehingga otot bisep akan menjadi tegang.
- c. Saat ketegangan dilepaskan, rasakan relaksasi selama 10 detik.



4) Gerakan 4: dilakukan untuk melatih otot bahu

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



2. Sesi kedua: pelaksanaan terapi relaksasi yang meliputi dahi, mata, rahang, mulut dan leher.

5) Gerakan 5 dan 6: ditunjukkan untuk melemaskan otot-otot wajah

- a. Gerakan otot dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai otot terasa dan kulitnya keriput
- b. Tutup mata kuat-kuat sehingga dapat merasakan disekitar mata dan otot-otot menjadi tegang



6) Gerakan 7: ditunjukkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang.

Katupkan rahang, dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang.



7) Gerakan 8: ditunjukkan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut.

Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut.



8) Gerakan 9: ditunjukkan untuk merilekskan otot leher bagian depan maupun belakang.

- a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depan
- b. Letakkan kepala pada bantalan kursi sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung atas.



9) Gerakan 10: dilakukan untuk melatih otot leher

- a. Gerakan membawa kepala ke muka.
- b. Benamkan dagu ke dada sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka



3. Sesi ketiga: pelaksanaan teknik yang meliputi punggung, dada, perut, tungkai, dan kaki.

10) Gerakan 11: ditunjukkan untuk melatih otot pada punggung

- a. Angkat tubuh dari sandaran kursi.
- b. Punggung ditekukkan.
- c. Busungkan dada dan tahan dalam kondisi tegang selama 10 detik, kemudian lepaskan.
- d. Saat rileks, letakkan tubuh kembali ke bantalan kursi sambil merasakan otot menjadi rileks.



11) Gerakan 12: dilakukan untuk melemaskan otot dada.

- a. Tarik nafas yang panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara sebanyak-banyaknya.
- b. Ditahan beberapa saat, kemudian rasakan ketegangan di bagian dada sampai ke perut, kemudian lepaskan.
- c. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan pelan dan rileks.
- d. Ulangi sekali lagi untuk merasakan perbedaan antara kondisi tegang dan rileks.



12) Gerakan 13: dilakukan untuk melatih otot perut

- a. Tarik dengan kuat perut ke dalam.
- b. Tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 10 detik, lalu dilepaskan bebas.
- c. Ulangi kembali seperti gerakan awal.



13) Gerakan 14: ditunjukkan untuk melatih otot-otot kaki (seperti paha dan betis)

- a. Luruskan kedua kaki sampai otot paha terasa tegang
- b. Lanjutkan dengan mengunci lutut sehingga ketegangan pindah ke otot betis.
- c. Tahan posisi selama 10 detik, lalu lepaskan
- d. Ulangi setiap gerakan masing-masing dua kali.



4. Sesi ke empat

merupakan sesi evaluasi kemampuan klien dalam melakukan latihan relaksasi otot progresif dari gerakan pertama hingga gerakan ke empat belas.

Lampiran 12

DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN

Subyek I



Subyek II



Lampiran 13. Lembar revisi

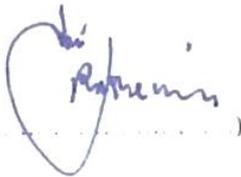
LEMBAR REVISI

Nama : Elsa Ade Riani
NIM : P032114401097

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		Referensi Pembaca dan pengantar Konten akhir

Pekanbaru, 20-3-2024

Sebelum direvisi,


(.....)

Pekanbaru, 27-3-2024

Sudah direvisi,


(.....)

LEMBAR REVISI

Nama Elsa Ade Riani
NIM P032114401097

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
	Cover	- Spasi Peruisan
	BAB I	- cantumkan dampak IMF bagi klien dengan yang dilakukan IMF - cantumkan tanda/gejala.

Pekanbaru, 20 Maret 2024

Pekanbaru, 28 Maret 2024

Sebelum direvisi,

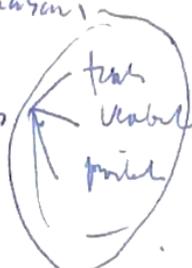

(Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes)

Sudah direvisi,


(Ns. Idayanti, S.Kep., M.Kes)

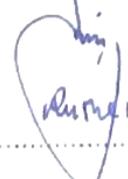
LEMBAR REVISI

Nama : Elsa Ade Riani
 NIM : P032114401097

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		<p>Systematis penulisan Hasil dan Pembahasan, Kesimpulan hasil pengujian / abs</p> 

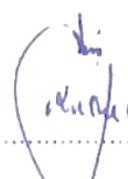
Pekanbaru, 30/8/2024

Sebelum direvisi,


 (.....)

Pekanbaru, 5-6-2024

Sudah direvisi,


 (.....)

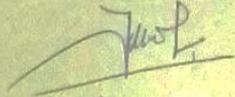
LEMBAR REVISI

Nama : Elsa Ade Riani
 NIM : P032114401097

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	COVER	→ Judul -
2	Daftar Rut Hidup	→ font 12.
3	Halaman pengantar	→ tgl ?
4	Kata Pengantar	→ proposal
5	Abstrak	→ semi artha.
6	Tinjauan pustaka & kesimpulan penyakit	→ & sinkronkan → sesuaikan yg hand → bukan efektif bukan pengamk.
7	Hal 33 & lampiran I	→ skor penalaran & sesuaikan
8.	judul kegiatan penelitian	→ & tambahkan

Pekanbaru, 30 Mei 2024

Sebelum direvisi,


 (.....)
 (dayanti)

Pekanbaru, 4 Juni 2024

Sudah direvisi,


 (.....)
 (dayanti)