

Lampiran 1

Lampiran 1a: Contoh Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah

FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa: Annisa Fathin Fashiha

NIM : P032114401005

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	kep. Gerontik	Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja puskesmas x
2	kep. Gerontik	Asuhan keperawatan gerontik pada lansia Gout Arthritis dengan masalah keperawatan Nyeri Akut di wilayah kerja puskesmas x
3	kep. Gerontik	Penerapan terapi bercerita untuk menurunkan tingkat depresi lansia di P51W x

Usulan nama pembimbing:

1. R. Sakhran, SKM, M. Kes

2. Ns. Magdalena, SJT, S. Kep, M. Kep

Hari/Tanggal Pengumpulan Senin, 13 Februari 2024

Pukul : 08.40 WIB

Judul KTI yang disetujui: Penerapan teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia di wilayah kerja puskesmas x

Mengetahui
Kaprosdi D-III Keperawatan


16.24
2


(Ida Yanti, S. Pd, S. Kep, M. Kes)

NIP. 196910221994032002

Pekanbaru, 13 Februari 2024

Koordinator MK KTI
Program Studi D-III Keperawatan


(Ns. Molly, SST, S. Kep, M. Kes)

NIP. 19790102200212200

Lampiran 2

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

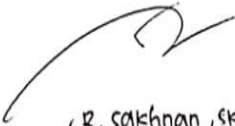
1. Nama : R. Sakhran, SKM, M. Kes
2. NIP : 196406091989031003
3. Pangkat/golongan : penata TK I / II O
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : POLTEKES RIAU
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Hangjebat No. 26 R, Pekanbaru
 - b) Telp/Hp : 081378479527
 - c) Alamat kantor : Jl. Meur No. 103, Sukajadi, Pekanbaru
 - d) Telp kantor : (0761) 36581

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

- Nama : Annisa Fathin Fashihah
- NIM : P032114401005
- Dengan Judul : * Penerapan teknik relaksasi otot progresif
Untuk menurunkan skala nyeri sendi pada
lansia diwilayah Kerja Puskesmas X *

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 13 Februari 2024


(R. Sakhran, SKM, M. Kes)

Lampiran 3

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :


1. Nama : Magdalena, SST, M. Kes
2. NIP : 197405062008122002
3. Pangkat/golongan : Penata III/c
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Neur, No. 103, Sukajadi, Pekanbaru
 - b) Telp/Hp : 08127669482
 - c) Alamat kantor : Jl. Neur, No. 103, Sukajadi, Pekanbaru
 - d) Telp kantor : (0761) 36581

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

- Nama : Annisa Fathin Fathika
- NIM : 19022119401005
- Dengan Judul : " Penerapan Terapi Relaksasi otot progresif untuk menurunkan skala nyeri sendi pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas X "

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 16 Februari 2024.


(Magdalena, SST, M. Kes)

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS KESEHATAN

Perkantoran Tenayan Raya Jl. Abdul Rahman Hamid
Gedung B-2 Lantai 1 – 2
Pekanbaru

Nomor : B.000.9/Dinkes-Umum/
Sifat : 252/2024
Lampiran : Biasa
Hal : -
Riset An Annisa Fathin
Fashina

Pekanbaru, 7 Maret 2024
Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Payung
Sekaki
di -
Pekanbaru

Menindaklanjuti surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor :
BL.04.00/Kesbangpol/560/2024 tanggal 22 Februari 2024, tentang rekomendasi
penelitian kepada :

Nama : Annisa Fathin Fashiha
NIM : P032114401005
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas/jurusan : Keperawatan
Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk
Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mengharapkan kepada Saudara
untuk dapat membantu kelancaran pengumpulan data dan penilaian kepada yang
bersangkutan di atas.

Atas perhatian dan kerja sama Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Mohon dibantu : Ibu Agustina
Utk menanggapi Riset penelitian
nya : Annisa Fathin Fashiha (Baga)



15/03/24

Pekanbaru, 7 Maret 2024



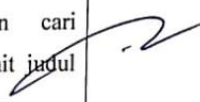
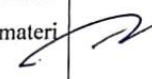

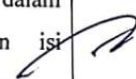
Tembusan :

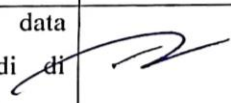
Yth. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau




Lampiran 5

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Annisa Fathin Fashiha
Nim : P032114401005
Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM, M. Kes

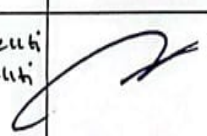
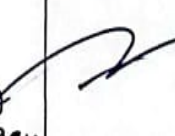
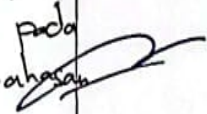
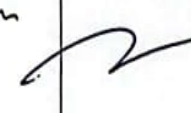
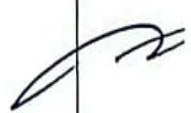
NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	7/februari/2024	Konsul Judul	Tetapkan pilihan judul, dan cari jurnal terkait judul yang dipilih	
2.	8/februari/2024	Konsul Pemilihan Judul	Cari jurnal terbaru dan dalam materi tentang judul	
3.	13/februari/2024	Acc Judul	Judul yang di acc: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia. Lanjutkan membuat Bab 1-3.	
4.	26/februari/2024	Konsul Bab 1-3 Proposal KTI	1. Kata skala dalam judul dan isi dihilangkan 2. Dalam tujuan khusus, dipisahkan point antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah	

			<p>dilakukan relaksasi</p> <p>3. Lengkapi data</p> <p>4. Konsisten dalam penulisan angka</p> <p>5. Tambahkan alasan mengapa memilih puskesmas tersebut sebagai tempat penelitian</p> <p>6. Buat kata pengantar dan daftar isi</p> <p>7. Tambahkan kriteria inklusi</p>	
5.	5/maret/2024	Konsul Revisian Proposal KTI, Bab 1-3	<p>1. Lengkapi data nyeri sendi di Puskesmas</p> <p>2. Tambahkan alasan mengapa memilih relaksasi otot progresif pada latar belakang</p> <p>3. Tambahkan dampak jika lansia terus menerus mengalami nyeri sendi (pada bab 1 secara</p>	

			<p>deskripsi dan bab 2, dituang kedalam konsep)</p> <p>4. buat daftar pustaka</p> <p>5. angsur PPT</p>	
6.	8/maret/2024	Konsul Revisian Bab 1-3	<p>1. Rincikan alasan yang jelas dan pasti mengapa memilih judul tersebut sebagai penelitian.</p> <p>2. Alasan memilih judul diletakkan pada paragraf terakhir di latar belakang.</p>	
7.	14/maret/2024	Konsul Revisian Bab 1	<p>1. Kuasi materi dan baca baca kembali proposal yang dibuat.</p> <p>2. Buat PPT</p>	
8.	14/maret/2024	Acc Proposal KTI	<p>Proposal KTI diajukan ke seminar proposal pada tanggal 19 Maret 2024</p>	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Annisa Fathin Fakhira
 NIM : P032114901005
 Nama Pembimbing : R. Saknan, SKM, M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	14/05/2024	- Konsul BAB 4-5	- Saran bagi peneliti -> menjadi peneliti selanjutnya - atur jarak	
2.	15/05/2024	- Bimbingan abstrak	- tambahkan evaluasi ulang setelah 1 minggu	
3.	20/05/2024	- Bimbingan BAB 1 - 5	- evaluasi akhir ditambahkan pada bagian pembahasan	
4.	21/05/2024	- Bimbingan KTI Hasil	- tambahkan lampiran	
5.	21/05/2024		rec/uyi	
6.				
7.				
8.				




LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Annisa Fathin Fathuha
 NIM : 003211401005
 Nama Pembimbing : Magdalena, SST, M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	5-03-2024	Konsul penulisan dalam Bab 1 - 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. tambahkan kata pengantar, Daftar Isi, lampiran. dll 2. WHO tidak boleh ditingkat pada awal, diberikan kerangka kerjanya 3. Buatlah tabel pada definisi operasional 	M
2.	13-03-2024	Konsul Revisian	<ol style="list-style-type: none"> 1. kata karya tulis. istilah diubah menjadi proposal karya tulis ilmiah 2. judul pada cover dibuat sejingga terbalik 3. span pada cover +1 	n
3.	14-03-2024	Konsul revisian proposal KTI	<p>Span pada paragraph diubah menjadi tulisan 1 dan spasi antar daftar pustaka 2.</p>	M
4.	14-03-2024	ACC proposal KTI	<p>ACC ✓ / UMMA</p>	M

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Annisa Fathin Fashihah
 NIM : 2022114401005
 Nama Pembimbing : Magdalena, SST, N. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	17/05/2024	BAB 2 - 5	1. Revisi Penulisan, . Abstrak diperbaiki lagi . spasi pengetikan dicek kembali . lembar persetujuan . lembar pengesahan - lengkapi lampiran	
2.	20/05/2024	Bimbingan KTI Hari	. ukuran font surat pernyataan keaslian tulisan. → 12. . judul tabel diawali huruf kapital Ale V/07/2024	
	- " - 20/05/2024 hris			

Lampiran 6

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Definisi	Relaksasi otot progresif merupakan suatu terapi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu.
Tujuan	Meningkatkan kebugaran, mengatasi insomnia, meningkatkan konsentrasi, mengatasi kelelahan, menurunkan spasme otot, serta membangun emosi energy positif dari emosi energy negative.
Indikasi	<ol style="list-style-type: none">1. Pasien yang sering mengalami stress2. Pasien dengan kecemasan3. Pasien yang mengalami insomnia dan depresi
Kontraindikasi	Pasien yang mengalami keterbatasan gerak total
Alat dan Bahan	<ol style="list-style-type: none">1. Kursi atau Kasur2. Bantal3. Lingkungan yang tenang dan sunyi nyaman
Prosedur Pelaksanaan	<p>Tahap Pra Interaksi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/klien untuk latihan relaksasi otot progresif2. Mencuci tangan3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi <p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan salam sebagai pendekatan terapeutik2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien / keluarga3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien sebelum prosedur dilakukan.

Tahap Kerja

1. Mencuci tangan
2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu dengan berbaring lalu mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari dengan posisi berdiri
3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sepatu, sabuk dan jam tangan
4. Melonggarkan ikat pinggang, longgarkan dasi atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.
5. 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 dengan dilakukan dua kali sehingga pasien dapat memebedakan perbedaan antara ketegangan otot dan keadaan rilaks yang dialami.
 - f. Prosedur serupa juga lakukan pada tangan sebelah kanan.

	<ol style="list-style-type: none">6. Gerakan 2: ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang yaitu dengan meluruskan lengan kemudian tumpukan pergelangan tangan kemudian tarik telapak tangan hingga menghadap ke depan7. Gerakan 3: ditujukan untuk melatih otot biseps dan triseps (otot besar pada bagian atas pangkal lengan).<ol style="list-style-type: none">a. Genggam kedua tangan sehingga menjadi kepalanb. 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 rilekskan8. Gerakan 4: ditujukan untuk melatih otot bahu supaya mengendur rileks<ol style="list-style-type: none">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.9. Gerakan 5: ditujukan untuk melemaskan otot dahi<ol style="list-style-type: none">a. Mengerutkan dahi dan alis sampai otot-ototnya terasa dan kulitnya keriput.10. Gerakan 6: bertujuan melemaskan otot mata<ol style="list-style-type: none">a. Tutup rapat dan keras mata sehingga dapat dirasakan ketegangan disekitar mata dan otot-otot yang mengendalikan gerakan mata
--	---

	<ol style="list-style-type: none">11. Gerakan 7: ditujukan melemaskan otot rahang<ol style="list-style-type: none">a. Dianjurkan untuk mengendurkan ketegangan yang dialami oleh otot rahang, dengan cara katupkan rahang, diikuti dengan menggigit gigi sehingga terjadi ketegangan disekitar otot rahang12. Gerakan 8: bertujuan mengendurkan otot otot sekitar mulut<ol style="list-style-type: none">a. bibir di mencucukan sekuat-kuatnya sehingga akan dirasakan ketegangan disekitar mulut13. Gerakan 9: bertujuan untuk merilekskan otot otot leher bagian belakang<ol style="list-style-type: none">a. Gerakan diawali dengan otot leher bagian belakang kemudian otot leher bagian depanb. Letakkan kepala hingga dapat beristirahatc. Tekan kepala perlahan pada permukaan bantalan kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan di bagian belakang leher dan punggung bagian atas.14. Gerakan 10: ditujukan untuk melatih otot leher bagian depan<ol style="list-style-type: none">a. Membawa atau menundukan kepala ke mukab. Kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu ke dadanya, sehingga dapat merasakan ketegangan didaerah leher bagian muka15. Gerakan 11: ditujukan untuk melatih otot punggung<ol style="list-style-type: none">a. Angkat tubuh dari sandaran kursib. Punggung dilengkungkan
--	--

	<ul style="list-style-type: none">c. Busungkan dada, tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rileks.d. Saat rileks, letakkan anggota tubuh kembali ke kursi sambil membiarkan otot menjadi lemas <p>16. Gerakan 12: ditujukan untuk melemaskan otot dada</p> <ul style="list-style-type: none">a. Tarik nafas panjang untuk mengisi paru-paru dengan udara bersih sebanyak banyaknyab. Posisi ini ditahan selama 10 detik sambil merasakan ketegangan yang di bagian dada kemudian turunkan ke perutc. Saat ketegangan dilepas, lakukan nafas normal dengan legad. Ulangi sekali lagi, sehingga dapat dirasakan pergbedaan antara konsisi tegang dan rileks <p>17. Gerakan 13: ditujukan untuk melatih otot-otot perut</p> <ul style="list-style-type: none">a. Tarik nafas kuat perut ke dalamb. Tahan sampai perut menjadi kencang dan keras. Setelah 10 detik dilepaskan bebas, kemudian diulang kembali seperti gerakan awal untuk perut ini <p>18. Gerakan 14 -15: yang bertujuan untuk melatih otot-otot kaki seperti paha dan betis</p> <ul style="list-style-type: none">a. Luruskan kedua belah telapak kaki sehingga otot paha terasa tegangb. Dilanjutkan dengan mengunci lutut sedemikian sehingga ketegangan pindah ke otot-otot betisc. Tahan posisi tegang selama 10 detik lalu dilepas
--	--

	<p>d. Ulangi setiap gerakan masing masing dua kali</p> <ol style="list-style-type: none">19. Bereskan alat20. Cuci tangan <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan pada klien/keluarga dan pamit3. Mendokumentasikan.
--	--

Lampiran 7



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/42/2024

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 Research Protocol</i>	: Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia dengan Penyakit Degeneratif di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Annisa Fathin Fashih
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. R. Sakhnan, SKM, M Kes 2. Ns. Magdalena, SST, S Kep, M.Kes
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

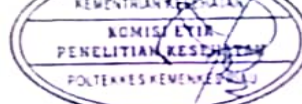
Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

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



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
GEDUNG LIMAS KAJANG LANTAI III KOMP. PERKANTORAN PEMKO. PEKANBARU
JL. ABDUL RAHMAN HAMID KOTA PEKANBARU



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/653/2024



- a. Dasar :
1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru
- b. Menimbang :
- Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/63162 tanggal 26 Februari 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : ANNISA FATHIN FASHIHA
2. NIM : P032114401005
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEPERAWATAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : JL. KELAPA KEL. PANGKALAN KERINCI KOTA KEC. PANGKALAN KERINCI-PELALAWAN
7. Judul Penelitian : PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN SKALA NYERI SENDI PADA LANSIA
8. Lokasi Penelitian : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan foto copy Kartu Tanda Pengenal
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, 27 Februari 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU

Drs. H. SYOFFAIZAL, M.Si
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP. 19640529198603 1 003

Tembusan

- Yth :
1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau di Pekanbaru
 2. Yang Bersangkutan.

Lampiran 9

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,

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

Nama : Annisa Fathin Fashiha

NIM : P032114401005

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki". 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.

Penulis



Annisa Fathin Fashiha

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama :

Alamat: Fajar Ujung Jl. Mega

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 25 Mei 2024

Responden

()

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,

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

Nama : Annisa Fathin Fashiha

NIM : P032114401005

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Nyeri Sendi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki". 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.

Penulis



Annisa Fathin Fashiha

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat: Jl. Fajar Ujung Gg. Temu

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 Mei 2024

Responden

()

Lampiran 10

SKALA PENGUKURAN NYERI

Numeric Rating Scale (NRS)

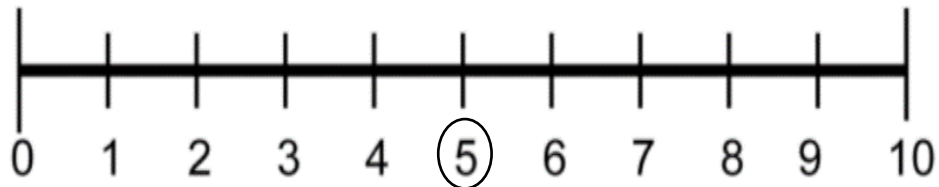
Tgl. Pemeriksaan : 29 April 2024 (Pengkajian Awal)

Petunjuk:

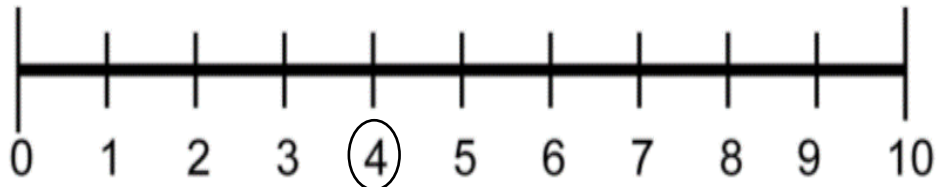
Pada skala ini di isi oleh penulis (dengan cara dilingkari pada salah satu angka) setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (1-10) yaitu:

- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| 1. 0 | : Tidak nyeri | 3. 4-6 | : Nyeri Sedang |
| 2. 1-3 | : Nyeri ringan | 4. 7-10 | : Nyeri Berat |

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



SKALA PENGUKURAN NYERI
Numeric Rating Scale (NRS)

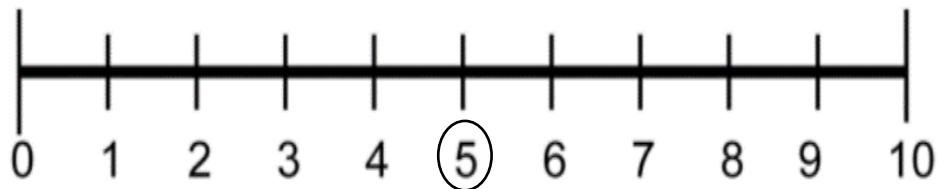
Tgl. Pemeriksaan : 06 Mei 2024

Petunjuk:

Pada skala ini di isi oleh penulis (dengan cara dilingkari pada salah satu angka) setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (1-10) yaitu:

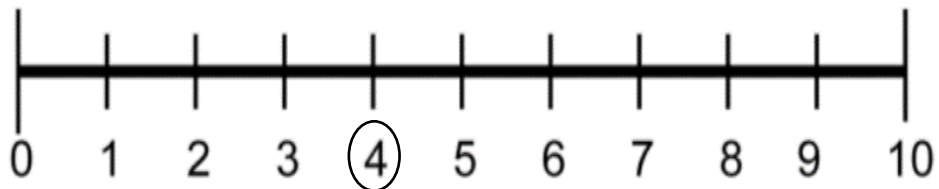
- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| 3. 0 | : Tidak nyeri | 3. 4-6 | : Nyeri Sedang |
| 4. 1-3 | : Nyeri ringan | 4. 7-10 | : Nyeri Berat |

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Sebelum & Sesudah Penerapan

Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Sebelum & Sesudah Penerapan

SKALA PENGUKURAN NYERI

Numeric Rating Scale (NRS)

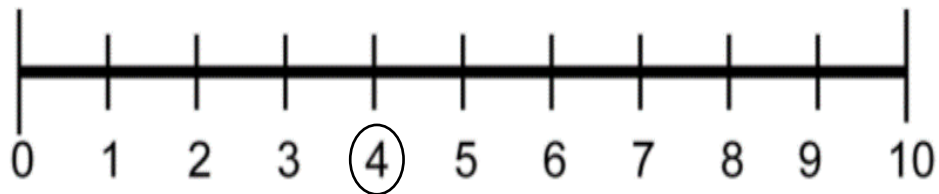
Tgl. Pemeriksaan : 07 Mei 2024

Petunjuk:

Pada skala ini di isi oleh penulis (dengan cara dilingkari pada salah satu angka) setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (1-10) yaitu:

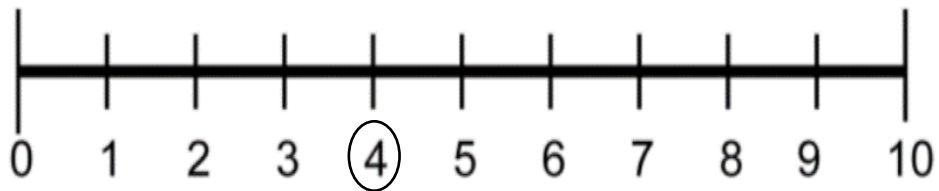
- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| 1. 0 | : Tidak nyeri | 3. 4-6 | : Nyeri Sedang |
| 2. 1-3 | : Nyeri ringan | 4. 7-10 | : Nyeri Berat |

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Sebelum & Sesudah Penerapan

Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Sebelum & Sesudah Penerapan

SKALA PENGUKURAN NYERI
Numeric Rating Scale (NRS)

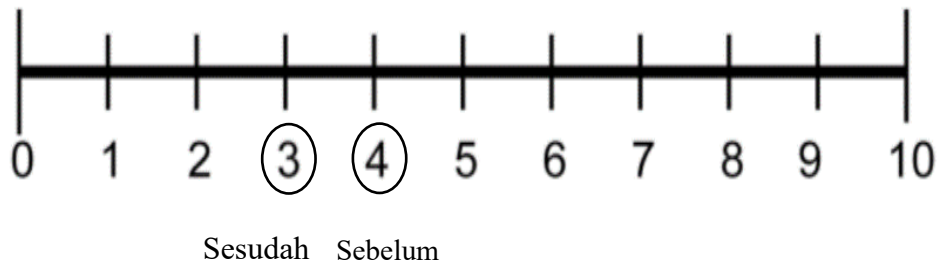
Tgl. Pemeriksaan : 08 Mei 2024

Petunjuk:

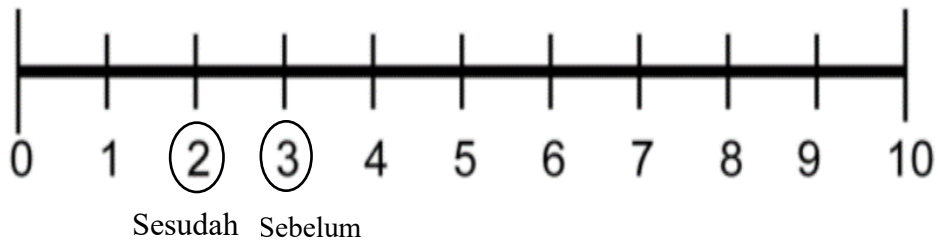
Pada skala ini di isi oleh penulis (dengan cara dilingkari pada salah satu angka) setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (1-10) yaitu:

- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| 1. 0 | : Tidak nyeri | 3. 4-6 | : Nyeri Sedang |
| 2. 1-3 | : Nyeri ringan | 4. 7-10 | : Nyeri Berat |

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



SKALA PENGUKURAN NYERI

Numeric Rating Scale (NRS)

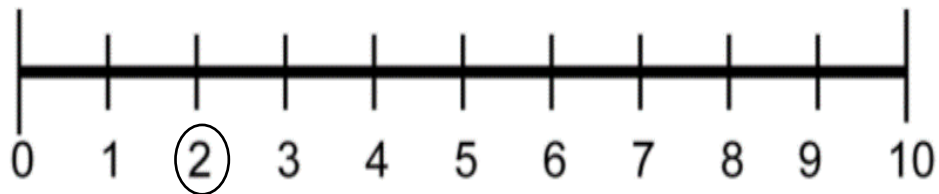
Tgl. Pemeriksaan : 09 Mei 2024 (Evaluasi)

Petunjuk:

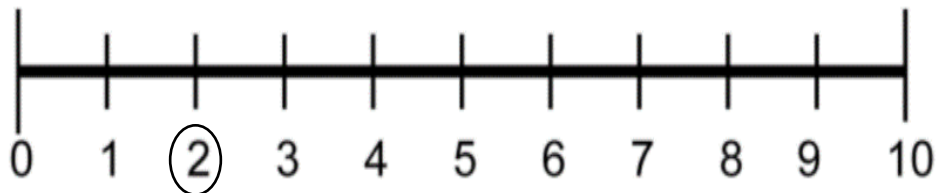
Pada skala ini di isi oleh penulis (dengan cara dilingkari pada salah satu angka) setelah responden menunjukkan angka berapa nyeri yang dirasakan dengan menggunakan skala nyeri *Numeric Rating Scale* (1-10) yaitu:

- | | | | |
|--------|----------------|---------|----------------|
| 1. 0 | : Tidak nyeri | 3. 4-6 | : Nyeri Sedang |
| 2. 1-3 | : Nyeri ringan | 4. 7-10 | : Nyeri Berat |

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Lampiran 11

SKALA PENGUKURAN NYERI

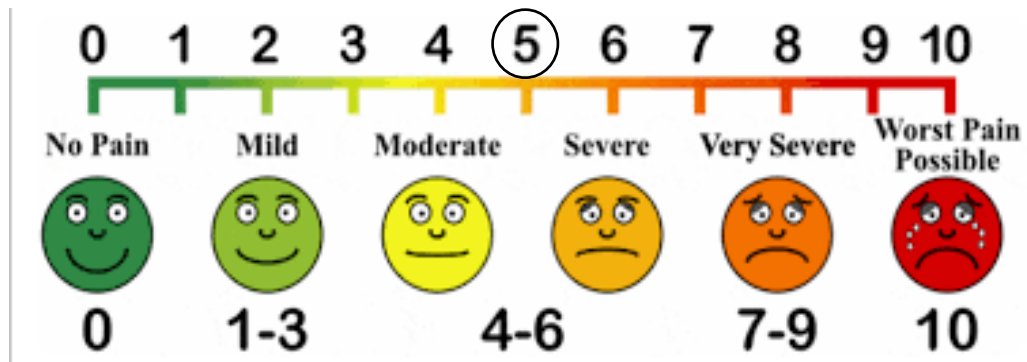
Visual Analog Scale (VAS)

Tgl. Pemeriksaan : 29 April 2024

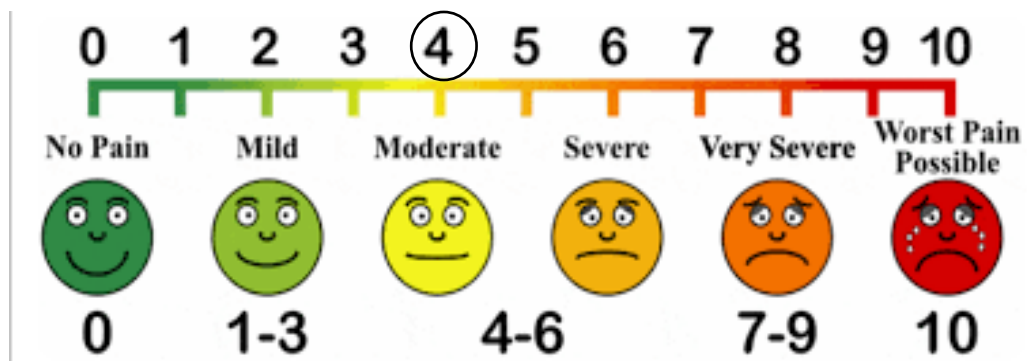
Petunjuk:

Pada skala pengukuran ini penulis akan menjadi penilai tingkat nyeri responden dengan melihat ekspresi responden kemudian penulis melingkari angka setelah mencocokkan dengan skala pengukur *Visual Analog Scale (VAS)*.

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



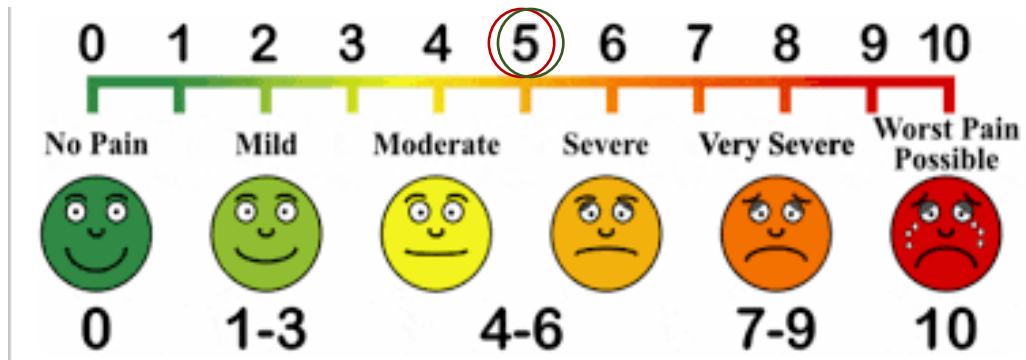
SKALA PENGUKURAN NYERI
Visual Analog Scale (VAS)

Tgl. Pemeriksaan : 06 Mei 2024

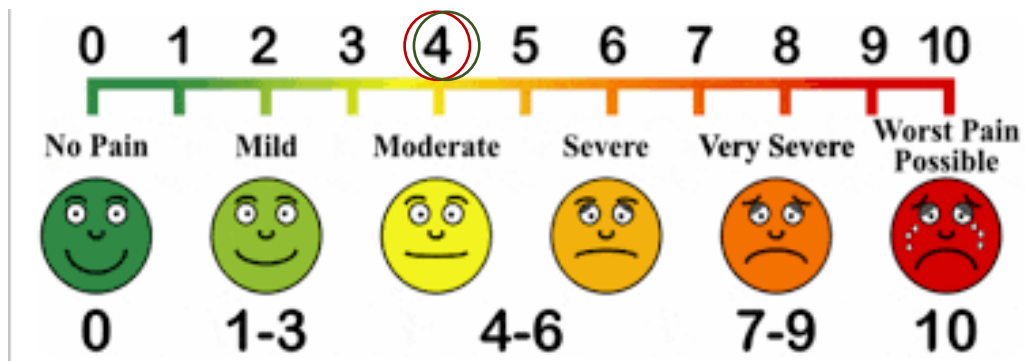
Petunjuk:

Pada skala pengukuran ini penulis akan menjadi penilai tingkat nyeri responden dengan melihat ekspresi responden kemudian penulis melingkari angka setelah mencocokkan dengan skala pengukur *Visual Analog Scale (VAS)*.

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Ket:

Sebelum Penerapan :

Sesudah Penerapan :

SKALA PENGUKURAN NYERI

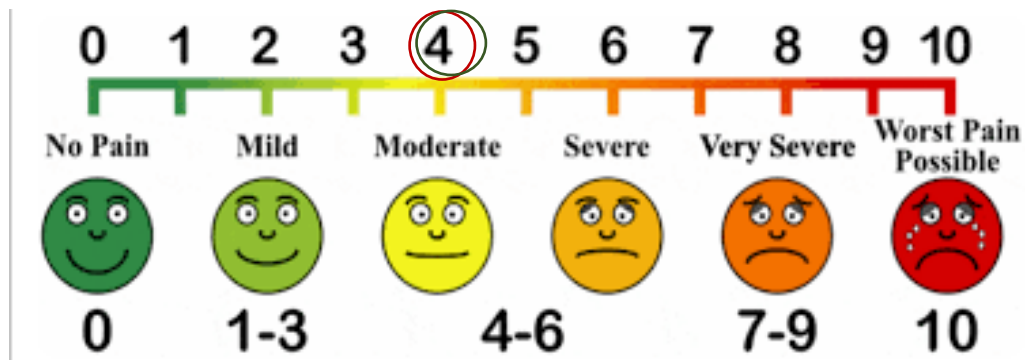
Visual Analog Scale (VAS)

Tgl. Pemeriksaan : 07 Mei 2024

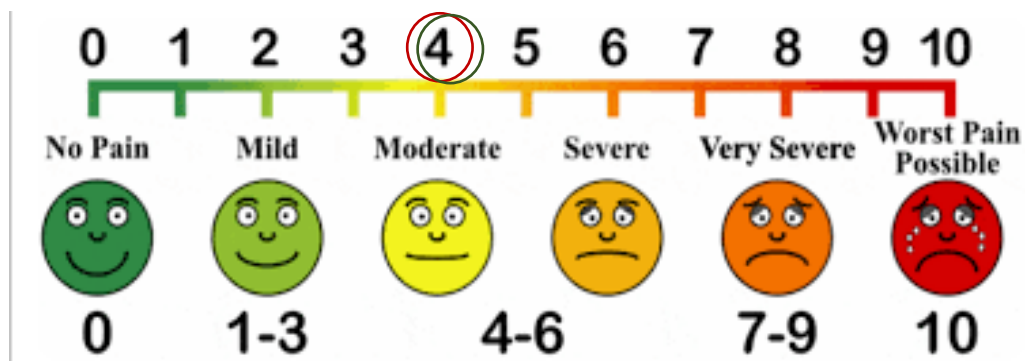
Petunjuk:

Pada skala pengukuran ini penulis akan menjadi penilai tingkat nyeri responden dengan melihat ekspresi responden kemudian penulis melingkari angka setelah mencocokkan dengan skala pengukur *Visual Analog Scale (VAS)*.

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Ket:

Sebelum Penerapan :

Sesudah Penerapan :

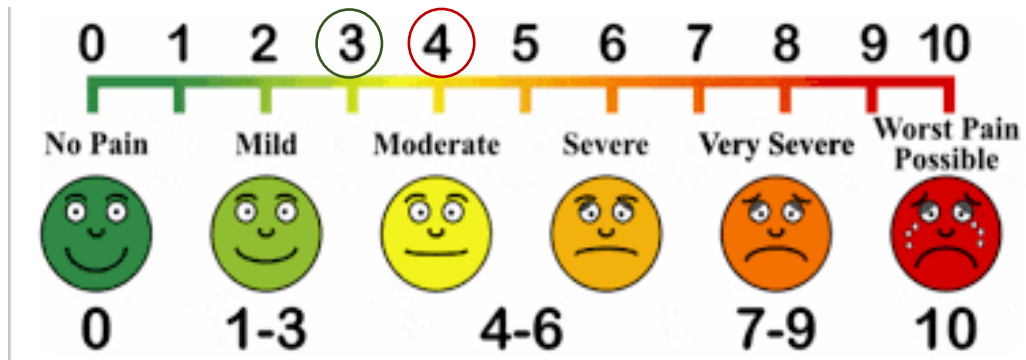
SKALA PENGUKURAN NYERI
Visual Analog Scale (VAS)

Tgl. Pemeriksaan : 08 Mei 2024

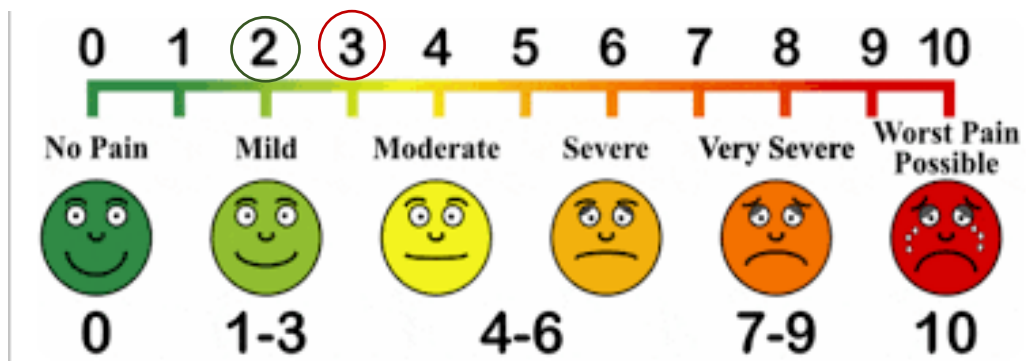
Petunjuk:

Pada skala pengukuran ini penulis akan menjadi penilai tingkat nyeri responden dengan melihat ekspresi responden kemudian penulis melingkari angka setelah mencocokkan dengan skala pengukur *Visual Analog Scale (VAS)*.

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Ket:

Sebelum Penerapan :

Sesudah Penerapan :

SKALA PENGUKURAN NYERI

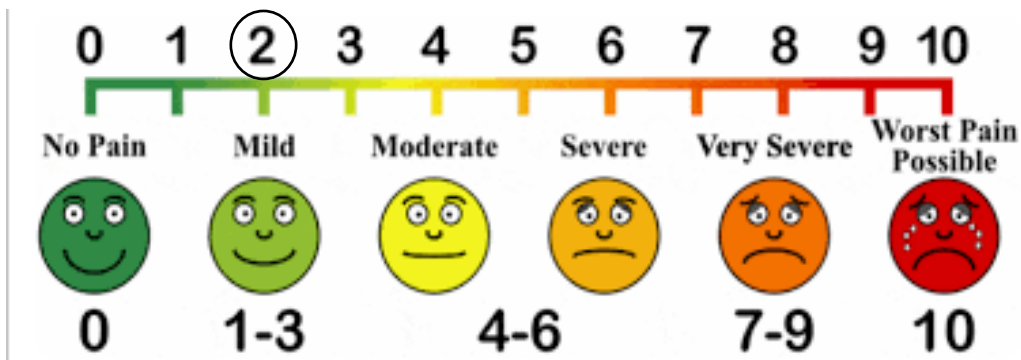
Visual Analog Scale (VAS)

Tgl. Pemeriksaan : 09 Mei 2024 (Evaluasi)

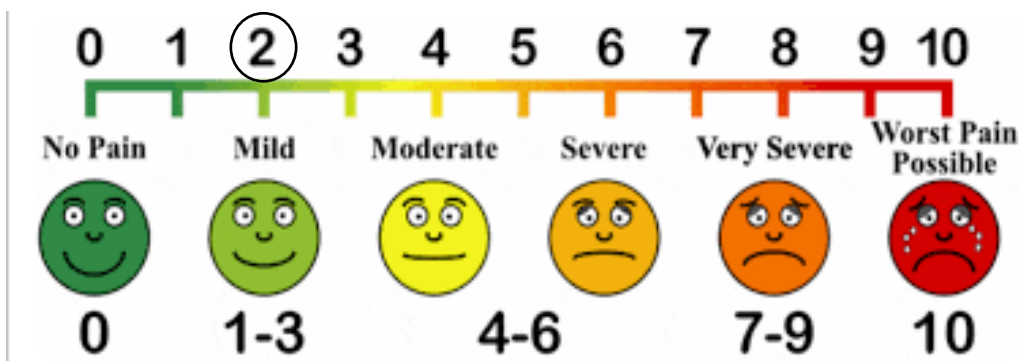
Petunjuk:

Pada skala pengukuran ini penulis akan menjadi penilai tingkat nyeri responden dengan melihat ekspresi responden kemudian penulis melingkari angka setelah mencocokkan dengan skala pengukur *Visual Analog Scale (VAS)*.

Nama Responden : Ny. K (Responden I)



Nama Responden : Ny. N (Responden II)



Lampiran 12

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI

Nama Responden I : Ny. K

Alamat : Jl. Fajar Ujung, Gg. Temu

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Penerapan	Skala Nyeri Setelah Penerapan	Keterangan
1.	29 April 2024 (Pengkajian Awal)	5 (Sedang)	-	-
2.	06 Mei 2024	5 (Sedang)	5 (sedang)	-
3.	07 Mei 2024	4 (sedang)	4 (sedang)	-
4.	08 Mei 2024	4 (sedang)	3 (ringan)	-
5.	09 Mei 2024 (Evaluasi)	-	2 (ringan)	-

LEMBAR OBSERVASI SKALA NYERI
SEBELUM DAN SESUDAH INTERVENSI

Nama Responden II : Ny. N

Alamat : Jl. Fajar Ujung, Gg. Mega

No	Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum Penerapan	Skala Nyeri Setelah Penerapan	Keterangan
1.	29 April 2024 (Pengkajian Awal)	4 (sedang)	-	-
2.	06 Mei 2024	4 (Sedang)	4 (sedang)	-
3.	07 Mei 2024	4 (sedang)	4 (sedang)	-
4.	08 Mei 2024	3 (sedang)	2 (ringan)	-
5.	09 Mei 2024 (Evaluasi)	-	2 (ringan)	-

SURAT SELESAI PENELITIAN



SURAT KETERANGAN

Nomor : KS.23 / PKM – PYK /299
Tanggal : 17 Mei 2024

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala UPT Pukesmas Payung Sekaki dengan ini menyatakan:

Nama : Annisa Fathin Fashiha
Nim : P032114401005
Instansi : Poltekkes Kemenkes Riau
Fakultas/Jurusan : Keperawatan
Judul Penelitian : Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Skala Nyeri Sendi Pada Lansia.

Telah selesai melaksanakan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, dalam rangka memenuhi kewajiban/tugas-tugas dalam menyelesaikan studi D III Keperawatan

Demikianlah surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Kepala UPT Puskesmas Payung Sekaki
Kota Pekanbaru

Uvirda, MKM
NIP. 197609072006042014

Lampiran 14

DOKUMENTASI

Subjek I



Subjek II

