



**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">• 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. Penyakit jantung berat atau akut2. Relaksasi otot tidak dilakukan pada sisi otot yang sakit
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none">1. Alas duduk2. Bantal
PROSEDUR PELAKSANAAN	<ol style="list-style-type: none">a. Persiapan peralatan dan lingkungan4) Lingkungan dan suasana yang nyaman5) Posisikan tubuh senyaman mungkin yaitu duduk dan bersandar6) Lepas semua aksesoris yang digunakan seperti jam, kacamatab. Prosedur <ol style="list-style-type: none">14) Gerakan pertama untuk melatih otot tangan<ul style="list-style-type: none">• Genggam tangan kiri kemudian kepalkan tangan

	<ul style="list-style-type: none"> • Tekan kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi • Pada saat genggaman tangan dilepaskan, 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>15) Gerakan kedua untuk melatih otot tangan bagian belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekuk kedua lengan ke belakang pada peregang tangan sehingga otot ditangan bagian belakang dan lengan bawah menegang • Jari-jari menghadap ke langit. <p>16) Gerakan ketiga untuk melatih otot bicep (otot besar pada bagian atas pangkal lengan)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genggam kedua tangan sampai mengepal • Kemudian kedua kepala ke pundak sehingga otot bicep akan menjadi tegang. <p>17) Gerakan keempat untuk melatih otot bahu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angkat kedua bahu seakan-akan hingga menyentuh kedua telinga • Fokus perhatian gerakan pada ketegangan yang terjadi di bahu punggung atas dan leher. <p>18) Gerakan 5 dan 6 untuk melemaskan otot-otot wajah</p> <p>19) 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>20) 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>21) 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
--	---

	<p>beristirahat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanderkan kepala pada kursi sedemikian rupa sehingga dapat merasakan ketegangan dibagian belakang leher dan punggung atas. <p>22) 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, sehingga dapat merasakan ketegangan di daerah leher bagian muka. <p>23) Gerakan kesebelas untuk melatih otot punggung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angkat tubuh dari sandaran • Lengkungkan punggung • Busungkan dada tahan kondisi tegang selama 10 detik, kemudian rilekskan • Saat terasa rileks, letakkan tubuh dan bersandar sambil membiarkan otot menjadi lurus. <p>24) 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, kemudian rilekskan. Saat tegangan dilepaskan lakukan nafas normal dengan lega • Ulangi kembali sehingga dapat dirasakan perbedaan antara kondisi tegang dan relaks. <p>25) Gerakan ke tiga belas untuk melatih otot perut</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tarik nafas dengan kuat perut ke dalam • Tahan sampai menjadi tegang selama 10 detik, lalu rilekskan dengan bebas. <p>26) 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 • Tahan posisi tegang selama 10 detik, kemudian lepaskan • Ulangi setiap gerakan masing-masing 2 kali
--	---

**FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa: Dwi Khaironisa

NIM : P032114401015

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	KMB	Penerapan Relaksasi Otot progresif terhadap kadar Gula Darah penderita Diabetes Mellitus tipe 2
2	KMB	Hubungan tingkat stress dengan kadar Gula Darah pada penderita Diabetes Mellitus di wilayah Puskesmas X
3	KMB	Penerapan pola Diet untuk tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di wilayah Puskesmas X

Age
13/02-24

Usulan nama pembimbing:

1. Ns Syafri Sar Merry Agritubella, M. Kes

2. P. Sakti Nani, SKM, M. Kes

Hari/Tanggal Pengumpulan Selasa, 13 Februari 2024

Pukul : 09.44

Judul KTI yang disetujui: Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap kadar Gula Darah penderita Diabetes Mellitus tipe 2

Mengetahui

Kaprosdi

8/3


(Dwi Khaironisa, S. Pd, S. Keper, M. Kes)
NIP. 196910221994032002

Pekanbaru,

Koordinator MK KTI

Program Studi



(Nr. Melly, S. ST, S. Keper, M. Kes)
NIP. 19740102200212200



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/705/2024



- 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/DPMPSTP/NON IZIN-RISSET/63272 tanggal 28 Februari 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : DWI KHAIRONISA
2. NIM : P032114401013
3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
4. Jurusan : KEPERAWAAN
5. Jenjang : DIII
6. Alamat : KOMP. WADYA GRAHA I BLOK Y NO. 02 KEL. DELIMA KEC. BINAWIDYA-PEKANBARU
7. Judul Penelitian : PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KADAR GULA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2
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, 28 Februari 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
DAN POLITIK KOTA PEKANBARU



Drs. H. SYOFFAIZAL, M.Si
PEMBINA UTAMA MUDA
NIP. 19640529 198603 1 003

Tembusan

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

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

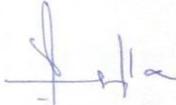
1. Nama : Syafrisar Meri Agnibella
2. NIP : 1987.02.19.201801.2001
3. Pangkat/golongan : Penata / III c
4. Jabatan : Dosen (Jektor)
5. Asal institusi : Poltekkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Selat Besar No. 99 / 101 / 104
 - b) Telp/Hp : 0835.5672.3323
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 102 Sukajadi
 - d) Telp kantor :

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

- Nama : Owi Khaironisa
NIM : P032114401013
Dengan Judul : Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah
Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Melur
Pekanbaru
.....
.....

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 5 Februari 2024


(Syafrisar Meri Agnibella)

Lembar Persetujuan Responden (*Infortmed Consent*)

Dengan hormat,

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

Nama : Dwi Khaironisa

NIM : P032114401013

Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua Di Wilayah Kerja Puseskesmas Melur Pekanbaru". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/Ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*infortmed consent*).

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

Peneliti

Dwi Khaironisa

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

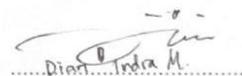
Nama : Sri Rahma

Alamat: Jl. Dahlia 66 keluarga

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 29 April 2024

Responden


.....Dian Indra M.....

Kuesioner Penelitian

Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe Dua Di Wilayah Kerja Puskemas Melur Pekanbaru

Tanggal Pengambilan Data : 29 April

IDENTITAS KLIEN

Nama responden : NY. S
Tanggal lahir : 26 April 1952
Alamat : Jl. Dahia, GG keluarga
Jenis kelamin : Perempuan
No Telp/HP : 0823-8744-0347
Pekerjaan : IRT
Pendidikan : SD



Subyek 1



T.



