

LAMPIRAN 1
BIODATA PENELITIAN

BIODATA PENELITI



1. Nama : Ainal Mardiyanti
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Indramayu, 22 Januari 2004
3. Agama : Islam
4. Alamat : Haurgeulis, Cipancuh, Jawa Barat
5. Nama Ayah : Ribudi
6. Nama Ibu : Carsih
7. Riwayat Pendidikan :
 1. SDN Kubang Sari (2009-2015)
 2. SMPN 1 Haurgeulis (2016-2018)
 3. SMKN 1 Anjatan (2019-2021)

LAMPIRAN 2
JADWAL KEGIATAN

No	Kegiatan	Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Pengajuan Judul KTI																				
2.	Pembuatan Proposal dan bimbingan Proposal KTI																				
3.	Ujian Proposal KTI																				
4.	Revisi Proposal KTI																				
5.	Penelitian Dan Bimbingan KTI																				
6.	Seminar Hasil KTI																				
7.	Revisi Hasil KTI																				

LAMPIRAN 3
FORMULIR PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : AINAL MARDIYANTI

NIM : P032214472033

Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul	dengan masalah gangguan pola tidur
1.	Keperawatan Gerontik	Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi Pada Tim S di Desa Sibabat Kabupaten Indragiri Hulu. di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	
2	Keperawatan Keluarga	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Defisit Pengetahuan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai.	
3	Keperawatan Gerontik Jawa	Penerapan terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Pada pasien DM Tipe II Di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	

Usulan nama pembimbing:

1. Ns. Alice Rosy, M. Kep (Pembimbing 1)
2. Ns. Srinovita Yuliet, M.Kep., Sp Kep.K (Pembimbing 2)

Hari/Tanggal Pengumpulan: Senin, 20 Januari 2025

Pukul: 13⁰⁰ WIB

Judul KTI yang disetujui: NO 3

Mengetahui,
Ketua Program Studi D III Keperawatan
Di Luar Kampus Utama

(Ns. Deswita, M. Kep)
NIP. 19741228200512004

Pematang Reba, 20 Januari 2025.
Koordinator MK KTI Program Studi
D III Di Luar Kampus Utama

(Ns. Deswita, M. Kep)
NIP. 19741228200512004

LAMPIRAN 4
SURAT IZIN PRA PENELITIAN



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Riau

Jalan Melur No 103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28172

(0751) 36581

<https://pkp.ac.id>

Nomor : PP.03.01/F.LII.13.2/ \ /2025
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pengambilan Data

22 Januari 2025

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu

Ns. Deswita, M.Kep
NIP. 19741228 200501 2 004

Lampiran 1

Nomor : PP.03.01/F.LII.13.2/ /2025

Tanggal : 22 Januari 2025

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PRA PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN DI LUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2024/2025

No	Nama / Nim	Judul Penelitian	Tempat Pra Penelitian	Data Yang Diperlukan
1.	Ainal Mardiyanti P032214472033	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Dm Tipe Ii Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Pangkalan Kasai	Puskesmas Pangkalan Kasai	Data Pasien Dm Tipe Ii Pada Bulan 1 Januari 2024 S.D Saat Ini
2	Nesya Fhazira P032214472049	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	Puskesmas Pangkalan Kasai	Data Pasien Lansia Kolesterol Pada Bulan 1 Januari 2024 S.D Saat Ini
3	Syania Amiza P032214472060	Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Rheumatoid Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Mobilitas Fisik Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	Puskesmas Pangkalan Kasai	Data Pasien Lansia Rematik Pada Bulan 1 Januari 2024 S.D Saat I

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu



Ns. Deswita, M.Kep
NIP. 19741228 200501 2 004

LAMPIRAN 5
SURAT BALASAN IZIN PRA PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS PANGKALAN KASAI
Jl.Lintas Timur Simpang IV Belilas, Seberida, Indragiri Hulu, Riau 29371
Laman <http://dinkes.inhukab.go.id/pangkalankasai>
Telepon : 085263659048 Pos-el : puskesmas.pangkalankasai@gmail.com



Pangkalan Kasai, 26 Maret 2025

Nomor : 445 /PKM.P.KASAI/164
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (Satu)
Hal : Surat Balasan

Yth. Kepada
Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu

di
Tempat

Dengan Hormat,
Sehubungan dengan surat dari Kementrian Kesehatan Poltekkes Riau Nomor PP.03.
01/F.LII.13.2/II/2025 Tanggal 22 Januari 2025 Hal Izin Pengambilan Data kepada :

1. Nama : AINAL MARDIYANTI
NIM : P032214472033
Program Studi : D III Keperawatan
Judul : "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Dm Tipe II
Penelitian : di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai."
2. Nama : NESYA FHAZIRA
NIM : P032214472049
Program Studi : D III Keperawatan
Judul : "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hiperkolesterolemia
Penelitian : Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai."

Sehubungan dengan hal tersebut kepada saudara yang namanya tercantum diatas telah selesai melakukan Pengambilan Data di UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai Kecamatan Seberida Kabupaten Indragiri Hulu.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



H.ASISWANDI, SKM

Penata TK.I

NIP.19700317 198912 1 001

LAMPIRAN 6
SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau

Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122

(0761) 36581

<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.03.01/F.XLIV/ 42 /2025
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Melakukan Penelitian

09 April 2025

Yth,

Ka. UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai

di

Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/I Diploma III Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2024/2025 yang beralamat di Jl. Ahmad Tahar No. 01 – Pematang Reba diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan Penelitian di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu


Ns. Deswita, M.Kep
NIP. 19741228 200501 2 004

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbk.kemkes.go.id>
Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tta.kominfo.go.id/verifyPDE>



Lampiran 1

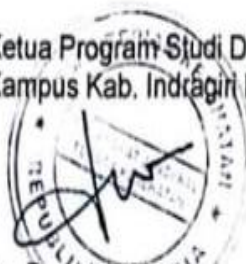
Nomor : PP.03.01/F.XLIV/ 42 /2025

Tanggal : 09 April 2025

DAFTAR NAMA, JUDUL, DAN TEMPAT PENELITIAN MAHASISWA
PRODI D.III KEPERAWATAN DILUAR KAMPUS UTAMA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
TA.2024/2025

No	Nama / Nim	Judul Penelitian	Tempat Penelitian
1.	Ainal Mardiyanti P032214472033	Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	Puskesmas Pangkalan Kasai
2	Nesya Fhazira P032214472049	Asuhan Keperawatan Gerontik Pasien Hiperkolesterolemia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai	Puskesmas Pangkalan Kasai

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu



Ns. Deswita, M. Kep
NIP. 19741228 200501 2 004

LAMPIRAN 7
SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN DPMPTSP



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN
TERPADU SATU PINTU

Jalan Raya Lintas Timur Km. 05 Pematang Reba Telp. (0769) 341609, Fax. (0769) 341211
Email. info@dpmpstsp.inhukab.go.id Website. dpmpstsp.inhukab.go.id

R E N G A T

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR : 75/DPMPSTSP/NON IZIN-SKP/IV/2025

- MEMBACA** : Permohonan Surat Keterangan Penelitian (SKP) Nomor - tanggal 14 April 2025 perihal permohonan Surat Keterangan Penelitian;
- MENIMBANG** : Surat Rekomendasi Pelaksanaan Kegiatan Riset/Pra Riset dan Pengumpulan Data untuk Bahan Skripsi Nomor PP.03.01/F.XLIV/42/2025 tanggal 9 April 2025
- MENGINGAT** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
2. Peraturan Bupati Indragiri Hulu Nomor 84 Tahun 2021 tentang Pendelegasian Kewenangan Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Indragiri Hulu memberikan Surat Keterangan Penelitian kepada :

1. Nama : **AINAL MARDIYANTI**
 2. Nomor Induk Mahasiswa : **P032214472033**
 3. Alamat : **KUBANGSARI RT/RW 014/006 KEL. CIPANCUH KEC. HAURGEULIS KAB. INDRAMAYU PROV JAWA BARAT**
 4. Kebangsaan : **INDONESIA**
- Melakukan penelitian dalam rangka penyusunan karya ilmiah (Disertasi / tesis / skripsi / tugas akhir) dengan rincian sebagai berikut :
1. Judul Penelitian : **PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE II DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PANGKALAN KASAI**
 2. Lokasi Penelitian : **UPTD PUSKESMAS PANGKALAN KASAI**
 3. Lama Penelitian : **6 (ENAM) BULAN**
 4. Status Peneliti : **MAHASISWA**
 5. Nama Lembaga : **KEMENKES POLTEKKES RIAU**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dalam ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Sebelum melakukan kegiatan terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat setempat/lembaga swasta yang akan dijadikan objek lokasi penelitian.
3. Melaksanakan kegiatan dimaksud tidak disalahgunakan untuk tujuan yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintah.

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Rengat
Pada tanggal : 22 April 2025

Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KABUPATEN INDRAGIRI HULU,



ENDANG MULYAWAN, S.Hut, M.Si
Pembina Utama Muda
NIP. 197210111999031007

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Indragiri Hulu;



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik
menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSrE

LAMPIRAN 8
SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN INDRAGIRI HULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS PANGKALAN KASAI

Jln Lintas Timur Simpang IV Belilas, Seberida, Indragiri Hulu, Riau 29371

Laman <https://dinkes.inhukab.go.id/pangkalankasai>

Telepon : 085263659048 Pos-el: puskesmas.pangkalankasai@gmail.com



Pangkalan Kasai, 27 Mei 2025

Nomor : 445/PKM.P.KASAI/250
Sifat : Penting
Lampiran : 1 (Satu)
Hal : Surat Selesai Penelitian

Yth. Kepada
Ketua Program Studi DII Keperawatan
Kampus Kab. Indragiri Hulu

di
Tempat

Dengan Hormat,
Sehubung dengan Surat dari Kementerian Kesehatan Poltekkes Riau Nomor PP.03
01/f.LII.13.2/II/2025 Tanggal 27 Mei 2025 Hal Selesai Penelitian.

1. Nama : AINAL MARDIYANTI
NIM : P032214472033
Program Studi : D III Keperawatan
Judul Penelitian : "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Dm
Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai."
2. Nama : NESYA FHAZIRA
NIM : P032214472049
Program Studi : D III Keperawatan
Judul Penelitian : "Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Hiperkolestroleemia
Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman di
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai."

Sehubung dengan Hal tersebut kepada Saudara yang namanya Tercantum diatas telah
Selesai melakukan Penelitian di UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai Kecamatan Seberida
Kabupaten Indragiri Hulu

Demikian Surat ini Kami Sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan
terima kasih.



Kepala UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai

H. ASISWANDI, SKM

Penata TK. I

NIP. 19700317 198912 1 001

LAMPIRAN 9
SURAT KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK

ETHICAL APPROVAL

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/162.1/2025

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 Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	: Ainal Mardiyanti
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	: -
Pembimbing <i>Supervisor</i>	: 1. Ns. Alice Rosy, M.Kep 2. Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep, Sp.Kep.K
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	: Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	: 14 April 2025 (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 activities.

Pekanbaru, April 14th 2025

Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau

Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkaulyan Aziz, SKM, M.Kes

NIP. 197107252000031001

LAMPIRAN 10
LEMBAR BIMBINGAN PROPOSAL

LEMBAR KONSULTASI

Nama : AINAL MARDIYANTI

NIM : P032214472033

Pembimbing : Ns. Alice Rosy, M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1,	11 Feb 2025	BAB I	Kelompokan data penelitian yg benar Tambahkan referensi yang mendukung penelitian.	Af.
2	14 / 2-25	BAB I	Tambahkan tentang terapi relaksasi otot progresif pada pen. cedera Perbaiki tujuan penelitian	Af.
3	17 / 2-25	BAB II	Perbaiki konsep yang mendukung penelitian Perelas tentang langkah terapi relaksasi otot progresif	Af.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : AINAL MARDIYANTI

NIM : P032214472033

Pembimbing : Ns. Alice Rosy, M.Kep

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
4	20/2-25	BAB III	Perbaiki Referensi Operasional Perbaiki Lokasi & waktu penelitian	af.
5	6/3-2025	BAB III	Penjelasan metode penelitian	af.
6	13/3-2025		Ace cyan proposal	af.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : AINAL MARDIYANTI

NIM : P032214472033

Pembimbing : Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp Kep,K

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1.	7 Mar 2025	Konsultasi etika penulisan bab 1,2 dan 3	- Perbaiki cover depan - Atur jarak spasi menjadi 2 pada proposal - Perbaiki tulisan menjadi times new roman pada daftar pustaka - Tambah instrument studi di bab 3	
2.	14 Mar 2025	Konsultasi etika penulisan bab 1,2 dan 3	- ACC Ujian	

LAMPIRAN 11
LEMBAR REVISI UJIAN PROPOSAL

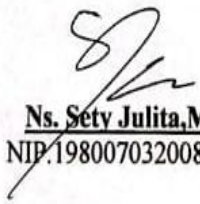
LEMBAR REVISI

Nama : Ainal Mardiyanti

NIM : P032214472033

NO	BAB /HALAMAN	REVISI PENGUJI
	Hal A.	Perbaiki BAB I = penyusunan latar belakang. lebih tepat. = mengatasi Cemas guru Doni B. M. Agun = lengkapi Jurnal yg mengay penelitian ini = Perbaiki penulisan = Fortifikasi intitusi revisi = Instruksi penelitian. lengkapi & tambah - kesimpulan = kapa Blakuba penulisan GD utk analisis - may put dari latihan ini.

Pematang Reba, 24 Maret 2025
Sebelum Revisi


Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP.198007032008012022

Pematang Reba, 24 Maret 2025
Sudah Revisi


Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP.198007032008012022

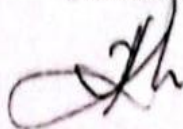
LEMBAR REVISI

Nama : Ainal Mardiyanti

NIM : P032214472033

NO	BAB /HALAMAN	REVISI PENGUJI
	Hal 4.	Perbaiki kata-kata penulisan

Pematang Reba, 24 Maret 2025
Sebelum Revisi



Ns. Elmukhsinur, S.Kep., M.Biomed
NIP.197310071997031001

Pematang Reba, 24 Maret 2025
Sudah Revisi

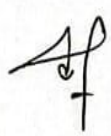


Ns. Elmukhsinur, S.Kep., M.Biomed
NIP.197310071997031001

LAMPIRAN 12
LEMBAR BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Ainal Mardiyanti
 NIM : P032214472033
 Nama Pembimbing : Ns. Alice Rosy M.Kep

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	16/5.2025		Perbaiki penulisan pengantar pada sub bab penelitian.	
	19/5.2025		Perbaiki referensi yang ada dalam penelitian.	
	20/5.2025		Perbaiki penulisan rumus dan pedoman. Perbaiki sesuai saran.	
	21/5.2025		Acc cebran	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : AINAL MARDIYANTI

NIM : P032214472033

Pembimbing : Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep., Sp Kep,K

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TTD
1.	Selasa 20-04-2025	Bab 4 - 5	- Perbaiki Tabel menjadi tabel terbuka - Perbaiki kalimat proposal di kata pengantar - Poin di saran diubah menjadi 5.2.1 - Perbaiki Sesuai saran	

LAMPIRAN 13
LEMBAR REVISI UJIAN KARYA TULIS ILMIAH

LEMBAR REVISI

Nama : Ainal Mardiyanti

NIM : P032214472033

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
1	BAB IV	perbaiki kata pengantar Abstrak Tabel Daftar tidak sesuai dg hal. Jurnal tiap Subjeksi ke tiap penelitian.

Pematang Reba ,.....

Sebelum direvisi,



Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP.198007032008012022

Pematang Reba ,.....

Sudah direvisi,



Ns. Sety Julita, M.Kep
NIP.198007032008012022

LEMBAR REVISI

Nama : Ainal Mardiyanti

NIM : P032214472033

NO	BAB/ HALAMAN	REVISI PENGUJI
		- Perbaiki ABGOL - Seluruh kata ganti ganti penguj - perbaiki sesuai saran

Pematang Reba ,.....

Sebelum direvisi,

Ns. Elmukhsinur.S.Kep.M.Biomed
NIP.197310071997032001

Pematang Reba ,.....

Sudah direvisi,

Ns. Elmukhsinur.S.Kep.M.Biomed
NIP.197310071997032001

LAMPIRAN 14
LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN (*INFORMED CONSENT*)

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ainal Mardiyanti

NIM : P032214472033

Dengan ini memohon kepada Bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden pada penelitian saya yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai”. Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan, atas bantuan dan kerjasama Bapak/Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Pematang Reba, April 2025

Hormat Saya,



(Ainal Mardiyanti)

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : Sri Handayani

Umur : 63 Thn

Alamat: Buluh Rampai, RT 01 RW 004

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai” yang dilakukan oleh Ainal Mardiyanti Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Prodi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama. Jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Pangkalan Kasai, April 2025

Yang menyatakan



(Responden)

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama : Disah

Umur : 60 Thn

Alamat: Buluh Rampai, RT 03 RW 004

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pangkalan Kasai” yang dilakukan oleh Ainal Mardiyanti Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau Prodi DIII Keperawatan Di Luar Kampus Utama. Jawaban kuesioner ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Pangkalan Kasai, April 2025

Yang menyatakan



(Responden)

LAMPIRAN 15
LEMBAR SPO TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	
Definisi	Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah terapi yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, dengan menggerakkan dan merelaksasi berbagai kelompok otot, mulai dari kaki ke atas atau dari kepala ke bawah.
Tujuan	Mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, metabolisme, dan tekanan darah.
Indikasi	1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Penderita Hipertensi 3. Penderita DM 4. Mengalami gangguan system muskuloskleta yaitu nyeri sendi 5. Mengalami kecemasan (Anxietas)
Kontraindikasi	1. Mengalami keterbatasan gerak, misalnya tidak bisa menggerakkan badan 2. Lansia yang mengalami perawatan tirah baaring (bed rest) 3. Penyakit Jantung berat/akut 4. Gangguan pernafasan, seperti Asma dan Dispnea
Prosedur Kerja	i. Alat dan Bahan 1. Kursi atau Kasur 2. Bantal 3. Jam 4. Lingkungan yang tenang dan sunyi ii. Tahap pra-Interaksi 1. Melakukan verifikasi kebutuhan klien untuk latihan terapi relaksasi otot progresif 2. Mencuci tangan 3. Menyiapkan peralatan latihan relaksasi otot progresif dengan sistematis dan rapi iii. Tahap Orientasi 1. Melakukan salam terapeutik 2. Menjelaskan tujuan, kontrak waktu dan prosedur tindakan pada klien 3. Menanyakan persetujuan dan kesiapan klien sebelum prosedur dilakukan

- iv. Tahap Kerja
1. Mencuci tangan
 2. Posisikan tubuh pasien secara nyaman yaitu berbaring lalu mata tertutup, menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang, hindari posisi berdiri
 3. Lepaskan semua aksesoris yang digunakan seperti kacamata, sabuk dan jam tangan

Gerakan 1 : Ditujukan untuk melatih otot tangan

- a. gerakan pertama dilakukan dengan membuat satu kepalan dengan tangan kiri,
- b. pasien diminta untuk membuat kepalan lebih kuat dan merasakan kontraksi.
- c. Kemudian klien diberi instruksi untuk mengetahui perasaan rileks Selma 10 detik saat kepalan dilepaskan. Gerakan ini dilakukan 2 kali sehingga pasien bisa membedakan antara kontraksi otot dan perasaan rileks. Begitu juga dengan tangan kanan.

Gerakan 2 : Ditujukan untuk melatih otot tangan bagian belakang

Untuk melakukan langkah ini, pasien harus menekuk kedua lengan kearah belakang pada pergelangan, untuk mengkontraksi otot-otot belakang lengan.

Gerakan 3 : Ditujukan untuk melatih otot biceps

dimulai dengan membuat kepalann tangan dan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot biceps kontraksi.

Gerakan 4 : Ditujukan Melatih otot-otot bahu

Mengangkat kedua bahu setinggi-tingginya hingga menyentuh kedua telinga adalah teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk melemaskan otot bahu.

Gerakan 5 dan 6 : Ditujukan melatih otot wajah

Untuk gerakan dahi dengan cara mengerutkan dahi dan alis sampai kulit keriput dan merasakan kontraksi. Gerakan otot mata dimulai dengan memejamkan mata hingga merasakan kontraksi disekitar mata.

Gerakan 7 : ditujukan melatih otot rahang

Dengan mengatupkan rahang, dan dibarengi menggigit gigi hingga terjadi kontraksi disekitar otot rahang.

Gerakan 8 : Ditujukan melatih otot area mulut

Dengan cara bibir dimoncongkan hingga merasakan ketegangan disekitar mulut.

Gerakan 9 : Ditujukan melatih otot leher bagian depan dan belakang

Klien diinstruksikan untuk meletakkan kepalanya untuk beristirahat, lalu minta untuk menekan kepalanya pada bantalan kursi untuk menimbulkan ketegangan di punggung atas dan belakang leher.

Gerakan 10 : Ditujukan melatih otot leher depan

klien diminta untuk menundukan kepala dan menempelkan dagu ke dada untuk merasakan kontraksi di otot leher bagian muka.

Gerakan 11 : Ditujukan Melatih otot punggung

Langkah dilakukan dengan punggung dilengkungkan kemudian busungkan dada, kemudian tahan kontraksi selama 10 detik. lalu lemaskan.

Gerakan 12 : Ditujukan untuk melatih otot dada

Klien diinstruksikan untuk menarik nafas panjang dan tahan posisi ini beberapa saat sambil merasakan kontraksi di dada. Setelah itu minta klien untuk menghembuskan nafas hingga ketegangan hilang, klien dapat bernafas normal dan lega. Lakukan sekali lagi untuk mengetahui perbedaan kontraksi dan rileks.

Gerakan 13 : Ditujukan melatih otot perut

Dengan cara menarik sekuat-kuatnya perut ke dalam dan tahan hingga kencang dan keras selama sepuluh detik, kemudian ulangi gerakan awal untuk melatih otot perut ini.

Gerakan 14-15 : Ditujukan melatih otot kaki

luruskan kedua telapak kaki hingga merasakan kontraksi. Agar otot betis berkontraksi, luruskan dan kunci lutut. Seperti dalam prosedur relaksasi otot, pasien harus menahan posisi tegang lamanya 10 detik sebelum melepaskannya. Setiap gerakan dilakukan dua kali.

4. Bereskan alat

5. Cuci tangan

v. Tahap Terminasi

1. Mengevaluasi hasil tindakan dan respon klien

2. Menjelaskan bahwa tindakan sudah selesai dilakukan

3. Mendokumentasikan

LAMPIRAN 16
LEMBAR MEDIA LEAFLET EDUKASI

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Oleh: Ainal Mardiyanti
Nim: P032214472033



PENGERTIAN

Teknik Relaksasi Otot Progresif adalah terapi yang bertujuan untuk mempertahankan kondisi relaksasi yang dalam, dengan menggerakkan dan merelaksasi berbagai kelompok otot, mulai dari kaki ke atas atau dari kepala ke bawah.

MANFAAT

- Untuk mengurangi ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan metabolisme
- Mengurangi disritmia jantung, dan kebutuhan oksigen
- meningkatkan gelombang alfa otak, yang terjadi ketika klien dalam keadaan sadar, tidak fokus, dan relaksasi
- Meningkatkan rasa segar dan fokus
- Mengembangkan kemampuan untuk menangani stress

CARA MELAKUKAN TERAPI

Gerakan 1 dan 2 : Mengepalkan dan Menekuk Tangan



Gerakan 3: Menekuk lengan sampai bahu



Gerakan 4: Mengangkat kedua bahu sampai menyentuh telinga



Gerakan 9: Menekan kepala ke bantalan kursi

Gerakan 10: Membenamkan dagu sampai menyentuh dada

Gerakan 11: Punggung di lengkungkan dan dada dibusungkan

Gerakan 12: Tarik napas panjang dan hembuskan



Gerakan 13: Menarik kuat perut ke dalam

Gerakan 14: Angkat kedua kaki dan luruskan kedua telapak kaki



Gerakan 5: Kerutkan dahi dan alis
Gerakan 6: Pejamkan mata sampai terasa tegang
Gerakan 7: Katupkan Rahang
Gerakan 8: Moncongkan Bibir



LAMPIRAN 17
LEMBAR OBSERVASI & DOKUMENTASI

LEMBAR OBSERVASI

KADAR GLUKOSA DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

No	Subjek I		Subjek 2	
	Hasil GDS	Dokumentasi	Hasil GDS	Dokumentasi
1.	Nilai normal <200 mg/dl	Tanggal: 14-04-2025 	Nilai normal <200 mg/dl	Tanggal: 14-04-2025 
	Tgl: 14-04-2025 Nilai: 233 mg/dl	Tanggal: 15-04-2025 	Tgl: 14-04-2025 Nilai: 241 mg/dl	Tanggal: 15-04-2025 
		Tanggal: 16-04-2025 		Tanggal: 16-04-2025 
		Tanggal: 17-04-2025 		Tanggal: 17-04-2025 
	Tgl: 18-04-2025 Nilai: 190 mg/dl	Tanggal: 18-04-2025 	Tgl: 18-04-2025 Nilai: 156 mg/dl	Tanggal: 18-14-2025 

LEMBAR OBSERVASI MANDIRI

KADAR GLUKOSA DARAH SEBELUM DAN SESUDAH DILAKUKAN

TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF

No	Subjek 1	Dokumentasi	Subjek 2	Dokumentasi
1.	Tanggal:14-04-2025 Jam Dimulai: 16.00-16.15 wib		Tanggal:14-04-2025 Jam Dimulai: 16.30-16.45 wib	
2.	Tanggal: 15-04-2025 Jam Dimulai: 16.10-16.30 wib		Tanggal: 15-04-2025 Jam Dimulai: 16.24-16.40 wib	
3.	Tanggal: 16-04-2025 Jam Dimulai: 16.05-16.20 wib		Tanggal: 16-04-2025 Jam Dimulai: 16.05-16.25 wib	
4.	Tanggal: 17-04-2025 Jam Dimulai: 16.00-16.20wib		Tanggal: 17-04-2025 Jam Dimulai: 16.10-16.25 wib	