

LAMPIRAN

LEMBAR INFORM CONCENT

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud, tujuan dan manfaat penelitian ini, maka saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia : tahun

Lama Kerja : tahun

Jenis Kelamin : P/L

Dengan ini menyatakan saya bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Devina Az Zahra

Jurusan : Program Studi Keperawatan dan Profesi NERS

Judul : Analisis Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana Dan Intervensi terapi relaksasi otot progresif di ruang rawa inap Tanjung RSUD Sumedang

Demikian secara sukarela dan tanpa adanya paksaan dari siapapun serta jawaban yang saya berikan adalah sebenar-benarnya. demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Sumedang, 2024

(.....)

Kuesioner Stres Kerja Pada Perawat

Petunjuk : Berilah tanda centang (✓) pada kolom angka yang ada di sebelah kanan pada masing – masing butir pernyataan sesuai dengan yang anda alami.

Kode :

4 = selalu

3 = sering

2 = kadang – kadang

1 = Tidak Pernah

No	PERNYATAAN	Jawaban			
		1	2	3	4
Stres fisik					
1	Saya merasa otot kaku (kaku leher) setelah bekerja.				
2	Saya merasa denyut nadi meningkat saat bekerja.				
3	Saya kehilangan nafsu makan.				
4	Saya merasa tangan terasa capek saat bekerja.				
5	Saya kesulitan tidur pada <i>shift</i> malam.				
6	Tangan saya berkeringat saat bekerja.				
7	Betis saya terasa pegal saat bekerja.				
Stres psikologis					
Pada saat bekerja, saya:					
8	Merasa cemas dan tegang				
9	Mudah kehilangan konsentrasi atau konsentrasi menurun.				
10	Mudah lupa.				
11	Merasa waktu untuk menyelesaikan pekerjaan tidak cukup.				

12	Berpikir hal-hal kecil terlalu detail.
13	Merasa jenuh dan tidak bersemangat.
14	Merasa bingung.
15	Merasa tidak puas.
16	Menghindari pekerjaan yang sulit.
17	Sensitif dan mudah marah tanpa sebab yang berarti.
18	Merasa tidak efektif dalam berkomunikasi dengan teman kerja.
Stres Prilaku / social	
19	Saya menghindar dari masalah saat bekerja.
20	Saya menunda pekerjaan yang sulit.
21	Napsu makan saya menurun.
22	Saya tidak menghiraukan pasien yang sedang merintih.

Kisi kisi kuesioner stres kerja

Aspek	Stres Fisik	Stres Psikologis	Stres Sosial
Stress Kerja	1,2,3,4,5,6,7	8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	19,20,21,22
Jumlah indikator			22

Indikator penilaian

Ringan	: 0 – 29
Sedang	: 30 – 58
Berat	: 59 – 88

SOP Terapi Relaksasi Otot Progresif

A. Persiapan

1. Bina hubungan saling percaya, jelaskan prosedur, tujuan terapi pada pasien.
2. Persiapan alat dan lingkungan: kursi, bantal, serta lingkungan yang tenang dan sunyi.
3. Posisikan pasien berbaring atau duduk di kursi dengan kepala ditopang.
4. Persiapan klien :
 - a. Jelaskan tujuan, manfaat, prosedur dan pengisian lembar persetujuan terapi kepada klien.
 - b. Posisikan tubuh klien secara nyaman yaitu berbaring dengan mata tertutup menggunakan bantal dibawah kepala dan lutut atau duduk di kursi dengan kepala ditopang,
 - c. Lepaskan aksesoris digunakan seperti kacamata, jam dan sepatu.
 - d. Longgarkan ikatan dasi, ikat pinggang atau hal lain yang sifatnya mengikat ketat.

B. Tahap kerja

- a. Pastikan pasien rileks dan mintalah pasien untuk memposisikan dan focus pada tangan, lengan bawah, dan otot bisep, kepala, muka, tenggorokan, dan bahu termasuk pemusatan pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah, dan leher. Sedapat mungkin perhatian diarahkan pada kepala karena secara emosional, otot yang paling penting ada di sekitar area ini.
 - b. Anjurkan klien untuk mencari posisi yang nyaman dan ciptakan lingkungan yang nyaman.
 - c. Bimbingan klien untuk melakukan teknik relaksasi (prosedur di ulang paling tidak satu kali). Jika area tetap, dapat diulang lima kali dengan melihat respon klien.
 - d. Anjurkan pasien untuk posisi berbaring atau duduk bersandar. (sandaran pada kaki dan bahu).
 - e. Bimbing pasien untuk melakukan latihan nafas dalam dan menarik nafas melalui hidung dan menghembuska dari mulut seperti bersiul.
 - f. Kepalkan kedua telapak tangan, lalu kencangkan bisep dan lengan bawah selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk merasakan, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaksasi 12-30 detik.
 - g. Kerutkan dahi ke atas pada saat yang sama, tekan kepala mungkin ke belakang, putar searah jarum jam dan kebalikannya, kemudian anjurkan
-

klien untuk mengerutkan otot seperti kenari, yaitu cemburut, mata di kedip – kedipkan, monyongkan kedepan, lidah di tekan kelangit - langit dan bahu dibungkukan selama lima sampai tujuh detik. Bimbing klien ke daerah otot yang tegang, anjurkan klien untuk memikirkan rasanya, dan tegangkan otot sepenuhnya kemudian relaks selama 12-30 detik.

- h. Lengkungkan punggung kebelakang sambil menarik nafas napas dalam, dan keluar lambung, tahan, lalu relaks. Tarik nafas dalam, tekan keluar perut, tahan, relaks.
- i. Tarik kaki dan ibu jari ke belakang mengarah ke muka, tahan, relaks. Lipat ibu jari secara serentak, kencangkan betis paha dan bokong selama lima sampai tujuh detik, bimbing klien ke daerah yang tegang, lalu anjurkan klien 10 merasakannya dan tegangkan otot sepenuhnya, kemudian relaks selama 12-30 detik.
- j. Selama melakukan teknik relaksasi, catat respons nonverbal klien. Jika klien menjadi tidak nyaman, hentikan latihan, dan jika klien terlihat kesulitan, relaksasi hanya pada bagian tubuh. Lambatkan kecepatan latihan latihan dan berkonsentrasi pada bagian tubuh yang tegang.
- k. Dokumentasikan dalam catatan perawat, respon klien terhadap teknik relaksasi, dan perubahan tingkat nyeri pada pasien.

C. Terminasi

- a. Evaluasi hasil : kemampuan klien untuk melakukanteknik ini
 - b. Memberikan kesempatan pada klien untuk memberikan umpan balik dari terapi yang dilakukan
 - c. Tindak lanjut : menjadwalkan latihan terapi relaksasi otot progresif
 - d. Kontrak : waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya.
-

DOKUMENTASI



Ruangan * Interpretasi Crosstabulation

Count

	Interpretasi		Total
	Sedang	Berat	
Ruangan Dahlia	4	0	4
Tanjung	8	2	10
Tulip	3	0	3
Anggrek	6	3	9
Total	21	5	26

Ruangan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Dahlia	4	15,4	15,4	15,4
Tanjung	10	38,5	38,5	53,8
Tulip	3	11,5	11,5	65,4
Anggrek	9	34,6	34,6	100,0
Total	26	100,0	100,0	

Kategori_stress * Ruangan Crosstabulation

Count

	Pre-post		Total
	Pre	Post	
Kategori_stress Sedang	43	19	24
Berat	0	0	0
Total	43	19	24

LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL : ANALISIS STRES KERJA PADA PERWAT PELAKSANA DAN
INTERVENSI TERAPI RELAKSASI OTOT DIRUANG RAWAT
INAP TANJUNG RSUD SUMEDANG**

NAMA : DEVINA AZ ZAHRA

NIM : 231FK04074

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Komprehensif
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Bandung, 26 Juli 2024

Menyetujui
Pembimbing,



Raihany Solihatul Mukaromah, S.Kep., Ners., M.Kep
NIK 02014020170

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Devina Az Zahra
 NIM : 231FK04074
 Judul KIAN : Analisis Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana Dan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif Di Ruang Rawat Inap Tanjung RSUD Sumedang
 Pembimbing : Raihany Sholihatul Mukarromah, S.Kep., M.Kep

No	Hari, Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	10 Juli 2024	BAB 1 - Fenomena stress kerja perawat (teori/hasil penelitian) - Hasil kajian situasi stress kerja perawat di ranap - Dampak stress kerja perawat - Penanganan stress kerja ? - Masukan penjelasan intervensi	 Ra. Raihany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 02014020170 NIDN 042303102
2	15 Juli 2024	BAB 2 Teori dan jurnal pendukung itervensi (definisi, kelebihan dan kekurangan, tahapan dll) Kajian situasi : - Profil RS dan profil ranap 6 M lengkapi data pendukung stress kerja - Manajemen asuhan : fokus dengan data kajian yang menjadi problem	 Ra. Raihany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 02014020170 NIDN 042303102
3	18 Juli 2024	Analisa SWOT Buat diagram cartesius, POA (waktu, metode, frekuensi dll)	

4	19 Juli 2024	Implementasi : Jelaskan secara rinci sesuai dengan tahapan SOP, pengukuran Pre-post dll	
5	22 Juli 2024	Pembahasan : Aplikatif dari teori dan jurnal, analisis pre-post intervensi. Sejauhmana intervensi yang diberikan bisa mengurangi stress kerja, analisis dari kuesioner stress kerja pre-post (sesuaikan dengan indikator stress kerja) Kesimpulan dan saran : Aplikatif untuk RS dan perawat pelaksana	 Ns. Rahany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 02014020170 NIDN 042303102
6	24 Juli 2024	Abstrak : IMRAD Cek kembali penulisan dan format sesuai dengan panduan	
7	25 Juli 2024	Lengkapi lampiran : • Informed consent • Kisi-kisi instrument • Instruments stress kerja • SOP intervensi • Dokumentasi	 Ns. Rahany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 02014020170 NIDN 042303102
8	26 Juli 2024	ACC sidang KIAN Lengkapi draft Buat PPT maks 10 slide : • Judul • Latar belakang • Tujuan • Metode • Kajian situasi (data fokus 6M) – SWOT • POA • Implementasi • Pembahasan (Analisa : teori-jurnal-hasil intervensi) dan saran	 Ns. Rahany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 02014020170 NIDN 042303102



PROGRAM STUDI ... KEPERAWATAN

**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
✉ bku.ac.id 📧 contact@bku.ac.id

**MATRIKS EVALUASI KIAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023**

Nama Mahasiswa : Dvina Az Zahra
NIM : 231FK04074
Pembimbing : Raihany solihatul mukaromah, S.Kep., Ners., M.Kep
Penguji II : Dedep Nugraha, S.Kp., M.Kep

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Penguji)
1.	Kesimpulan di perbaiki sesuai dengan tujuan di bab 1	Sudah diperbaiki di bab 5 halaman 50-51
2.	Saran di perbaiki sesuai dengan bab 1	Sudah di perbaiki di bab 5 halaman 50-51
3.	POA di perbaiki	Sudah di perbaiki di bab 3 halaman 43-44
4.	SOP di perbaiki	Sudah di perbaiki di lampiran

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi	
1. Mahasiswa		1. Mahasiswa	
2. Pembimbing	 4/8 2024	2. Pembimbing	 5/8 2024
3. Penguji		3. Penguji	

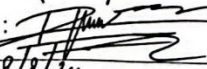
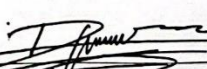


MATRIKS EVALUASI KIAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023

Nama Mahasiswa : Devina Az Zahra
NIM : 231FK04074
Pembimbing : Raihany solihatul mukaromah, S.Kep., Ners., M.Kep
Penguji I : Roganda Situmorang, S.Kep., Ners., M.Kep

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Penguji)
1.	Cantumkan hasil stupen di bab 1	Sudah ditambahkan dan ada pada bab 1 halaman 3-4
2.	Kajian situasi fokus tentang judul/ Tema	Sudah di perbaiki di bab 3 20-38
3.	Pembahasan teori tentang intervensi di jelaskan	Sudah diperbaiki dan di jelaskan di bab 2
4	Hasil dan pembahasan di jelaskan kepada berapa orang,Dimana,kapan hasil before/after seperti apa?	Sudah di jelaskan di bab 5 halaman 47-49

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi	
1. Mahasiswa	: 	1. Mahasiswa	: 
2. Pembimbing	:  Raihany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 92014020170 NIDN 0429003102	2. Pembimbing	:  Raihany S.M, S.Kep., M.Kep NIK 92014020170 NIDN 0429003102
3. Penguji	:  8/8/24 R. Rani	3. Penguji	:  8/8/24 R. Rani

KIAN DEVINA REVISI 7 AGUSTUS 2024

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

8%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.uinsu.ac.id Internet Source	4%
2	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	4%
3	repository.bku.ac.id Internet Source	2%
4	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	1%
5	Rina Pratiwi, Utari Christya Wardhani, Yulianti Wulandari. "PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP STRES KERJA PERAWAT DI INSTALASI BEDAH SENTRAL RSUD RAJA AHMAD TABIB TANJUNGPINANG", Jurnal Medika Malahayati, 2024 Publication	1%
6	text-id.123dok.com Internet Source	1%
7	pdfcoffee.com Internet Source	1%

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Devina Az Zahra
NIM : 231FK04074
Tempat/Tanggal Lahir : Sumedang, 27 Juli 2000
Alamat : Perum Mekarsari Jl. Kenari no 4
Email : devinaazzahrra27@gmail.com
No HP : 0877-1970-2181

Riwayat Pendidikan :

1. SDN Karapyak 1 : Tahun 2007-2013
2. SMPN 2 Sumedang : Tahun 2013-2016
3. SMAN 3 Sumedang : Tahun 2016-2019
4. Universitas Bhakti Kencana : Tahun 2019-Sekarang
Program Studi Sarjana Keperawatan
5. Program Profesi Ners : Tahun 2023-Sekarang