

LAMPIRAN

Lampiran 1. Standar Operasional Prosedur Terapi Relaksasi Otot Progresif

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Fase Pra-Interaksi	1. Persiapan alat : kursi atau bantal (bila pasien dalam kondisi berbaring) 2. Persiapan lingkungan : pastikan lingkungan sunyi dan tenang
Fase Orientai	1. Salam terapeutik dan bina trust 2. Posisikan klien senyaman mungkin, sesuaikan dengan duduk atau berbaring, hindari posisi berdiri. Pastikan mata klien terpejam 3. Bila berbaring, letakkan bantal di bawah kepala dan lutut. 4. Bila duduk, kepala ditopang 5. Kaji tekanan darah, skala nyeri dan kenyamanan pasien 6. Jelaskan tujuan, prosedur dan <i>informed consent</i> 7. Ciptakan suasana lingkungan yang tenang dan nyaman

-
8. Lepaskan seluruh aksesoris seperti jam tangan dan kacamata bila ada
 9. Longgarkan pakaian atau hal yang bersifat mengikat seperti dasi atau ikat pinggang
 10. Instruksikan selama mengikuti perintah gerakan untuk menarik napas sedalam-dalamnya selama 3 detik dan menghembuskannya perlahan
-

Fase Kerja

1. Tarik nafas secara perlahan melalui hidung dan tahan selama detik kemudian hembuskan dari mulut secara perlahan. Lakukan hal ini sebanyak 2 kali

Kelompok Kepala dan Leher (2X)

2. Tekuk leher dan kepala ke belakang dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan dan luruskan leher
 3. Tekuk leher dan kepala ke depan dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan dan luruskan leher dan kepala
-

Kelompok Otot Wajah (2X)

4. Kerutkan dahu ke atas dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan otot dahi
5. Tutup mata sekuat mungkin dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan otot mata
6. Katupkan rahang dan gigi sekuat mungkin dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan otot rahang dan gigi
7. Kuncupkan bibir ke depan sekuat mungkin dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan otot bibir

Kelompok Otot Punggung dan Dada (2X)

8. Lengkungkan punggung ke belakang dan tahan selama 8 detik, kemudian luruskan dan lemaskan otot punggung
9. Dorong dada ke depan dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan otot dada

Kelompok Otot Bahu, Siku dan Lengan Atas (2X)

10. Angkat kedua bahu ke atas seolah menyentuh telinga dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan bahu
-

-
11. Kepalkan tangan dan tekuk siku ke atas sehingga otot lengan bagian atas terasa tegang dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan dan luruskan siku, jari hingga rasakan lengan atas menjadi lemas
 12. Kepalkan dan kencangkan kedua pergelangan tangan sekuat mungkin dan tahan selama 8 detik, kemudian lepaskan kepalan tangan dan rasakan jari tangan dan telapak tangan yang mulai melemas
 13. Tekuk telapak tangan ke atas dengan jari yang terbuka sekuat mungkin dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan dan luruskan telapak tangan dan rasakan menjadi lemas

Kelompok Otot Kaki dan Paha (2X)

14. Tekuk pergelangan kaki ke atas ke arah lutut dan tahan selama 8 detik, kemudian lemaskan pergelangan kaki, paha dan betis menjadi lemas
 15. Tekuk pergelangan kaki ke bawah ke arah lantai dan tahan selama 8 detik, kemudian
-

	lemaskan pergelangan kaki dan rasakan semua menjadi lemas
	16. Tarik nafas melalui hidung secara perlahan- lahan selama 3 detik dan hembuskan dari mulut
Fase Terminasi	1. Evaluasi respon klien setelah diberikan relaksasi otot prgresif 2. Kaji tekanan darah dan skala nyeri setelah terapi relaksasi otot progresif
Referensi	(Amira, 2023)

Lampiran 2. Matriks Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Nyeri

No	Penulis (Tahun dan Kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil
1	Pitri Silawati, Danur Azissah Roesliana Sofais, Tita Septi Handayani, 2023 e-ISSN: 2830-6309 p-ISSN: 2550-0775	Pengaruh Pemberian Terapi Tehnik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gastritis Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Ruang Tulip Rsud Hasanudin Damrah Manna	Mengetahui efektifitas terapi relaksasi otot progresif terhadap gastritis	Deskriptif kualitatis dengan pendekatan studi kasus	2	Terdapat perubahan respon dimana pada kunjungan pertama ditemukan bahwa klien mengeluh nyeri saat bergerak, nyeri terasa seperti ditusuk, nyeri pada bagian epigastric dnegan skala nyeri 6 dan nyeri hilang timbul. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif, klien mengatakan skala nyeri menjadi 0 (hilang), klien tampak rileks. Klien dan keluarga mengatakan termotivasi agar menjaga pola makan untuk ke depannya dan menerapkan teknik relaksasi otot progresif bila kembali terjadi nyeri.
2	Nuryanti Erni, Abidin M Zainal,	Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap	Mengetahui efektivitas dari terapi relaksasi	Deskriptif kuantitatif dengan	30	Terdapat perbedaan tingkat nyeri sebelum diberikan terapi dengan

	Normawati Ajeng Titah, 2020 DOI: https://doi.org/10.31983/j-sikep.v1i1.5643	Penurunan Nyeri Epigastrium Pada Pasien Gastritis	terhadap nyeri epigastrium pada pasien gastritis	pendekatan <i>quasy experiment one group pre test and post test design</i>		nyeri sedang berskala 4 (8), 5 (10), 6 (12). Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif menjadi nyeri ringan dengan skala 1(3), 2 (6), 3 (10), nyeri sedang dengan skala 4 (8) dan 5 (3). Nilai <i>p value</i> 0,000 (<0,05) yang berarti terdapat perubahan atau perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat nyeri pasien gastritis
3	Yuliani, Ichsan Rizany, 2022 eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444	Asuhan Keperawatan Pada Ny. S dengan Diagnosis Gastritis Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif di Desa Sungai Asam	Memberikan asuhan keperawatan mengenai relaksasi otot progresif (ROP) terhadap pengurangan	Deskripsi kualitatif dengan pendekatan studi kasus	1	Terdapat perubahan tingkat nyeri dimana pada awal pertemuan, skala nyeri pada responden adalah 4 (sedang) menjadi dan setelah 6 pertemuan menjadi skala 0 (tidak ada nyeri).

		Wilayah UPT Puskesmas Karang intan 2 Kabupaten Banjar	rasa nyeri pada lansia penderita gastritis.			Maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat mengurangi rasa nyeri.
4	Theresia Merylta Yustiana, Asminarsih Zainal, Dali, 2019	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kontrol Nyeri Dan Tingkat Nyeri Pada Keluarga Dengan Gastritis Di Desa Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Soropia	Mengidentifika si perubahan tingkat nyeri dengan penggunaan teknik relaksasi otot progresif pada keluarga dengan gastritis, mengidentifika si kemampuan kontrol nyeri dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif pada keluarga dengan	Deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus	1	Hasil penelitian adalah setelah dilakukan penerapan teknik relaksasi otot progresif di dapatkan ada peningkatan kemampuan kontrol nyeri dan penurunan tingkat nyeri pada salah satu anggota keluarga yang menderita gastritis serta peningkatan kemampuan keluarga dalam melakukan Teknik relaksasi otot progresif. Kesimpulannya Teknik relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kemampuan kontrol nyeri dan menurunkan tingkat nyeri.

				gastritis, mengidentifika si kemampuan keluarga dalam mengajarkan teknik relaksasi otot progresif pada anggota keluarga dengan nyeri gastritis			
5	Suyadi, 2019 9(1)	Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Gastritis	Menganalisis Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Nyeri pada Asuhan Keperawatan Gastritis	Deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus	1	Hasil penelitian didapatkan data nyeri, <i>provocative</i> nyeri perut, quality tertusuk-tusuk, region perut bagian kiri, scale 6, time hilang timbul. Diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis. Tindakan keperawatan yang dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan tingkat nyeri dari skala 6 menjadi	

2. Kesimpulanya adalah Relaksasi Otot Progresif dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien gastritis.

Lampiran 3. Uji Plagiarism

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN MASALAH NYERI KRONIS PADA TN.D DENGAN GASTRITIS DENGAN PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI RUANG UMAR BIN KHATTAB III RSUD AL-IHSAN PROVINSI JAWA BARAT

ORIGINALITY REPORT

14%	13%	0%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	5%
2	repository.bku.ac.id Internet Source	2%
3	www.slideshare.net Internet Source	2%
4	Submitted to Open University Malaysia Student Paper	1%
5	repo-dosen.ulm.ac.id Internet Source	1%
6	www.repronote.com Internet Source	1%
7	pt.scribd.com Internet Source	1%
8	eprints.umpo.ac.id Internet Source	1%

Lampiran 4. Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Yosep Pebi Yuliana

NIM : 221FK04093

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Kronis
Pada Tn.D Dengan Gangguan Sistem Pencernaan : Gastritis Di
Ruang Umar Bin Khattab III RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat

Pembimbing : Haerul Imam, S.Kep., Ners., MNS

NO	Hari/tgl	Catatan pembimbing	Paraf
1.	kamis 5 april 2023	Konsultasi judul	af
2.	jum'at 7 april 2023	Bimbingan bab 1	af
3.	rabu 5 juli 2023	Revisi bab 1	af
4.	jum'at 7 juli 2023	Bimbingan bab 1,2	af.
5.	Kerir, 10 juli 2023	- Revisi Latar belakang - Revisi Bab 2 tambahkan fisiologi Bab 3. - Perbaiki tabel tabel ke lampiran - Perbaiki patofisiologi - Perbaiki tabel tentang asuhan keperawatan masalah. - Buat pathway nyeri - Buat pathway masalah	af

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Yosep Pebi Yuliana

NIM : 221FK04093

Judul KIAN : Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Masalah Nyeri Kronis
Pada Tn.D Dengan Gangguan Sistem Pencernaan : Gastritis Di
Ruang Umar Bin Khattab III RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat

Pembimbing : Haerul Imam, S.Kep., Ners., MNS

NO	Hari/tgl	Catatan pembimbing	Paraf
6.	10-7-2023	Revisi bab IV - Pembahasan nyeri: - Pembahasan awal progresif	af
7.	10-7-2023	Revisi bab IV - alih terapi intervensi	af
8.	10-7-2023	- Perbaikan terapi yang bisa di lakukan. acc sidang  Haerul I	af

Lampiran 5. Matriks Evaluasi

MATRIKS EVALUASI UJI KOMPREHENSIF PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN TAHUN AKADEMIK 2021/2022

Nama Mahasiswa : Yosep Pebi Yuliana

NIM : 221FK04093

Pembimbing Utama : Haerul Imam, S.Kep., Ners., MNS

Penguji : Sri Wulan Megawati, S.Kep., Ners., M.Kep

No.	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Penguji)
1.	Penambahan referensi pada abstrak	Referensi : Buku : 11 Artikel : 3 Jurnal : 29
2.	Kelebihan kekurangan ROP di latar belakang	Kelebihan dari terapi ini adalah selain mudah diterapkan, tidak merugikan seperti menimbulkan keluhan, terapi ini juga mampu menurunkan mual dan membantu pasien dengan gangguan tidur (Rizany et al., 2022). Namun terapi ini membutuhkan fokus klien dan hanya dapat diterapkan pada pasien dengan nyeri berskala 1-6

		(nyeri ringan – nyeri sedang) (Amira, 2023).
3.	Pengkajian PQRST	Ada di riwayat kesehatan sekarang. Klien mengatakan nyeri ulu hati, nyeri bertambah bila terlambat makan, nyeri berkurang bila minum obat, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 5 (1-10), nyeri hilang timbul.

Mengetahui,

Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

1. Mahasiswa :

1. Mahasiswa :

2. Pembimbing :

2. Pembimbing :

3. Penguji :

3. Penguji :

**MATRIKS EVALUASI UJI KOMPREHENSIF
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

Nama Mahasiswa : Yosep Pebi Yuliana

NIM : 221FK04093

Pembimbing Utama : Haerul Imam, S.Kep., Ners., MNS

Penguji : Nur Intan Hayati H K, S.Kep., Ners., M.Kep

No.	Perbaikan / Masukan (diisi pada saat ujian oleh Penguji)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/masukan Penguji)
1.	Perbaikan abstrak	Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus nyeri pada gastritis dengan sampel sebanyak 1 orang. Hasil penelitian setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 2 hari menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri dimana pada pertemuan awal skala nyeri bernilai 5 (1-10) dan setelah dievaluasi selama 2 hari menjadi 2. Maka dapat disimpulkan bahwa

		terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap nyeri pada penderita gastritis. Terapi relaksasi otot progresif dapat menjanjikan sebagai tindakan keperawatan untuk menurunkan nyeri pada gastritis.
2.	Perbaiki diagnosa	Hal 43. Diagnosa sudah diperbaiki menjadi 2 diagnosa yang mencakup sebelumnya. 1. Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis (inflamasi di epigastrium) d.d DS: - Klien mengatakan nyeri ulu hati - Nyeri bertambah bila terlambat makan, nyeri berkurang bila minum obat, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 5 (1-10), nyeri hilang timbul. - Klien mengatakan sudah 15 tahun menderita maag

	- Klien mengatakan tidurnya kurang nyenyak karena nyeri ulu hati - Klien mengatakan hanya mampu tidur malam selama 4 – 5 jam DO: - Klien tampak meringis - Terdapat nyeri tekan pada area ulu hati - TD : 126/85 mmHg - N : 84 x/menit - R : 20 x/menit - S : 36,4 °C - SPO2 : 99% 2. Resiko defisit nutrisi d.d DS: - Klien mengeluh nyeri ulu hati - Klien mengatakan mual DO: - Porsi makan habis ½ porsi - Nyeri tekan pada ulu hati (D.0032)
--	---

3.	Sumber bagan skema nyeri	Chen et al 2022
4.	Perbaikan penulisan daftar pustaka	Sudah diperbaiki

Mengetahui,

Sebelum Revisi

Sesudah Revisi

1. Mahasiswa :

1. Mahasiswa :

2. Pembimbing :

2. Pembimbing :

3. Penguji :

3. Penguji :

Lampiran 6. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Yosep Pebi Yuliana
 NPM : 221FK04093
 Tempat/Tanggal Lahir : Lebak, 20 Agustus 2000
 Alamat : Kp. Warunghuni RT 03 RW 03 Desa
 Hegarmanah Kecamatan Paggrangan
 Kabupaten Lebak Provinsi Banten

Pendidikan

1. SDN 3 Panggrangan : Tahun 2006 – 2012
 2. SMPN 1 Bayah : Tahun 2012 – 2015
 3. SMAN 1 Bayah : Tahun 2015 – 2018
 4. Program Sarjana Universitas
 Bhakti Kencana Bandung : Tahun 2018 – 2022
 5. Program Profesi Ners : Tahun 2022 – sekarang
 Universitas Bhakti Kencana