

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.

Responden di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya

Dengan Hormat,

Saya Irma Rostian selaku mahasiswa Program S1 Keperawatan RPL Universitas Bhakti Kencana PSDKU Tasikmalaya, memohon kesediaan Bapak/ibu/saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien CKD dengan Hemodialisis di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya”. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani Hemodialisis. Selain itu, penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi instansi pelayanan sebagai acuan untuk membuat kebijakan dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif untuk meningkatkan pelayanan. Penelitian ini membutuhkan waktu sekitar 60 menit (10 menit penjelasan penelitian, 20 menit pengisian kuesioner dan 30 menit latihan relaksasi otot progresif).

Bapak/ibu/saudara/i dimohon untuk mengisi kuesioner yang peneliti berikan terkait dengan tingkat kecemasan yang Bapak/ibu/saudara/i rasakan terkait pengobatan Hemodialisis dan mengikuti latihan teknik relaksasi otot progresif yang akan dipandu oleh peneliti dan tim. Peneliti menjamin sepenuhnya bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif terhadap responden. Penelitian ini menjamin kerahasiaan identitas dan informasi yang responden berikan dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Demikian penjelasan tentang penelitian ini. Atas kesediaan Bapak/ibu/saudara/i, kami ucapkan terima kasih.

Tasikmalaya, Juli 2025
Peneliti,

Irma Rostian

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tanga dibawah ini,

Nama :(Inisial)

No Handphone :

Setelah mendapat informasi dan penjelasan peneliti, saya memahami maksud dan manfaat penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien CKD dengan Hemodialisis di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya”. Saya dengan ini secara sukarela dan tanpa paksaan, menyetujui dan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan persetujuan ini saya buat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, Juli 2025

Peneliti

Responden

(Irma Rostian)

(.....)

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

Kode Responden

Tanggal Pengisian : Januari, 2021

Kuesioner ini terdiri dari 2 bagian, yaitu:

1. Kuesioner A : Karakteristik Responden
2. Kuesioner B :Kecemasan

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

Isilah bagian titik-titik dengan jawaban dan berilah tanda (√) pada kolom yang sesuai.

1. Umur : Tahun
2. Jenis Kelamin : ☐ 1. Laki-laki ☐ 2. Perempuan
3. Pendidikan : ☐ 1. SD/ SMP/ SMA ☐ 2. Perguruan Tinggi
4. Pekerjaan : ☐ 1. PNS ☐ 2. Karyawan swasta
☐ 3. Wiraswasta ☐ 4. Petani
☐ 5. tidak bekerja
5. Lama menjalani Hemodialisis : (tahun)

Lampiran IV

**LEMBAR KUESIONER B: KECEMASAN
ZUNG-SELF ANXIETY RATING SCALE (ZSAS)**

Petunjuk Pengisian:

Isilah setiap pernyataan dibawah ini dengan tanda (√) pada kolom yang tersedia dengan alternatif pilihan sebagai berikut:

Tidak pernah : tidak pernah sama sekali

Kadang-kadang : kadang-kadang saja mengalami

Sebagian waktu : sering mengalami/ sebagian waktu

Hampir setiap waktu : selalu mengalami/ setiap waktu

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sebagian waktu	Hampir setiap waktu
1	Saya merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya				
2	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali				
3	Saya mudah marah atau merasa panic				
4	Saya merasa seperti jatuh terpisah dan akan hancur berkeping-keping				
5	Saya merasa bahwa semuanya baik-baik saja dan tidak ada hal buruk akan terjadi				
6	Lengan dan kaki saya gemetaran				
7	Saya terganggu oleh nyeri kepala leher dan nyeri pinggu				
8	Saya merasa lemah dan mudah lelah				
9	Saya merasa tenang dan dapat duduk diam dengan mudah				

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Sebagian waktu	Hampir setiap waktu
10	Saya merasa jantung saya berdebar-debar				
11	Saya merasa pusing tujuh keliling				
12	Saya telah pingsan atau merasa seperti itu				
13	Saya dapat bernapas dengan mudah				
14	Saya merasa jari-jari tangan dan kaki mati rasa dan kesemutan				
15	Saya terganggu oleh nyeri lambung atau gangguan pencernaan				
16	Saya sering buang air kecil				
17	Tangan saya biasanya kering dan hangat				
18	Wajah saya terasa panas dan merah merona				
19	Saya mudah tertidur dan dapat istirahat malam dengan baik				
20	Saya mimpi buruk				

LEMBAR PROSEDUR
RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP)

Teknik ROP yang telah dilakukan oleh Ozgundondur & Gok Metin (2019):

1. Kenakan pakaian yang nyaman, duduklah di kursi dengan posisi yang nyaman.
2. Berikan perhatian khusus pada bagian tubuh tertentu yang sedang di latih. Jika pikiran sedang mengembara dan tidak fokus, kembalikan perhatian pada otot yang sedang di latih.
3. Ambil napas dalam melalui perut, tahan selama 3 detik, dan buang napas perlahan. Pastikan saat bernapas, perut terangkat dan paru-paru terisi udara.
4. Saat mengeluarkan napas, bayangkan semua ketegangan di tubuh dilepaskan dan mengalir keluar dari tubuh. Sekali lagi, tarik nafas dalam dan buang napas perlahan. Rasakan tubuh telah rileks.
5. Saat menjalani setiap langkah, lanjutkan bernapas dengan cara yang diinstruksikan sebelumnya.
6. Sekarang, kencangkan otot dahi dengan menaikkan alis setinggi yang anda bisa. Tahan selama 5 detik dan kemudian lepas ketegangan, dan tunggu selama 10 detik berikutnya.
7. Selanjutnya, kencangkan otot mata dengan cara pejamkan mata sampai merasa tertahan, tahan selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
8. Sekarang tersenyumlah lebar-lebar, rasakan ketegangan di mulut dan pipi. Tahan selama 5 detik dan lepaskan, rasakan kelenturan otot di wajah. Tunggu 10 detik
9. Tarik kepala ke belakang dengan lembut seolah-olah sedang melihat ke langit-langit. Tahan posisi selama 5 detik dan lepaskan, rasakan ketegangan yang dilepaskan. Tunggu 10 detik.
10. Sekarang, rasakan bagian kepala dan leher yang rileks. Tarik dan hembuskan napas. Lepaskan semua stres dalam tubuh. Tarik dan hembuskan napas kembali.
11. Sekarang, dengan erat, tetapi tanpa memaksa, kepalkan tangan Anda. Tahan posisi ini selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.

12. Sekarang, tekuk lengan bawah Anda untuk mengencangkan otot bisep. Rasakan ketegangan di otot bisep. Tahan selama 5 detik dan lepaskan, rasakan efek relaksasi. Tarik dan hembuskan napas.
13. Sekarang rentangkan lengan dan posisikan siku di depan untuk mengencangkan otot trisep. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
14. Sekarang angkat bahu seolah-olah bisa menyentuh telinga Anda. Tahan selama 5 detik dan lepaskan dengan cepat, rasakan beban di bahu. Tunggu 10 detik.
15. Kencangkan punggung atas dengan menarik bahu ke belakang. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
16. Kencangkan dada dengan menarik napas dalam-dalam. Tahan selama 5 detik dan buang napas dalam-dalam.
17. Sekarang kencangkan otot perut dengan menariknya ke dalam perut. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
18. Dengan lembut condongkan tubuh ke depan untuk mengencangkan punggung bawah. Rasakan tubuh bagian atas melepaskan ketegangan dan stress, tahan selama 5 detik dan rileks. Tunggu 10 detik.
19. Kencangkan bokong. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Bayangkan pinggul menjadi ringan. Tunggu 10 detik.
20. Sentuh lutut satu sama lain, lalu tekan patellae dengan cara seolah-olah sedang memegang kertas tipis di antara keduanya. Tahan posisi selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
21. Sekarang tekuk kaki, tarik jari-jari kaki ke arah tubuh, dan rasakan ketegangan pada otot di bagian belakang kaki bagian bawah. Tahan selama 5 detik dan lepaskan; rasakan berat kaki menurun. Tunggu 10 detik.
22. Tekuk jari-jari kaki, dan rasakan ketegangan pada otot-otot di depan kaki bagian bawah. Tahan selama 5 detik dan lepaskan. Tunggu 10 detik.
23. Sekarang bayangkan gelombang relaksasi perlahan-lahan menyebar ke seluruh tubuh, dimulai dari kepala dan mencapai kaki. Rasakan bobot tubuh menjadi ringan dan santai. Tarik dan hembuskan napas.

Hasil SPSS

Statistics

		Umur Responden	Jenis Kelamin	Tingkat Pendidikan	Jenis Pekerjaan	Lama Menjalani HD
N	Valid	18	18	18	18	18
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		44.06	1.61	1.39	3.11	1.56
Std. Error of Mean		1.431	.118	.118	.312	.121
Median		43.50	2.00	1.00	3.00	2.00
Mode		38 ^a	2	1	2 ^a	2
Std. Deviation		6.073	.502	.502	1.323	.511
Skewness		.677	-.498	.498	.458	-.244
Std. Error of Skewness		.536	.536	.536	.536	.536
Minimum		36	1	1	1	1
Maximum		58	2	2	5	2
Sum		793	29	25	56	28

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36	1	5.6	5.6	5.6
	37	1	5.6	5.6	11.1
	38	2	11.1	11.1	22.2
	39	1	5.6	5.6	27.8
	40	2	11.1	11.1	38.9
	41	1	5.6	5.6	44.4
	43	1	5.6	5.6	50.0
	44	1	5.6	5.6	55.6
	46	2	11.1	11.1	66.7
	47	2	11.1	11.1	77.8
	49	1	5.6	5.6	83.3
	52	2	11.1	11.1	94.4
	58	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	7	38.9	38.9	38.9
	perempuan	11	61.1	61.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Tingkat Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pendidikan dasar	11	61.1	61.1	61.1
	pendidikan tinggi	7	38.9	38.9	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Jenis Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	1	5.6	5.6	5.6
	Karyawan swasta	6	33.3	33.3	38.9
	wiraswasta	6	33.3	33.3	72.2
	tidak bekerja	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Lama Menjalani HD

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0-1	8	44.4	44.4	44.4
	>1	10	55.6	55.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Statistics

Jumlah Cemas

N	Valid	18
	Missing	0
Mean		49.11
Std. Error of Mean		1.877
Median		49.50
Mode		42 ^a
Std. Deviation		7.962
Skewness		-.203
Std. Error of Skewness		.536
Minimum		35
Maximum		61
Sum		884

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Jumlah Cemas Pre-tes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35	1	5.6	5.6	5.6
	37	1	5.6	5.6	11.1
	39	1	5.6	5.6	16.7
	42	2	11.1	11.1	27.8
	45	1	5.6	5.6	33.3
	47	1	5.6	5.6	38.9
	48	1	5.6	5.6	44.4
	49	1	5.6	5.6	50.0
	50	1	5.6	5.6	55.6
	51	2	11.1	11.1	66.7
	55	1	5.6	5.6	72.2
	57	2	11.1	11.1	83.3
	58	1	5.6	5.6	88.9
	60	1	5.6	5.6	94.4
	61	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Jumlah Cemas Post-test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	2	11.1	11.1	11.1
	35	1	5.6	5.6	16.7
	39	1	5.6	5.6	22.2
	40	3	16.7	16.7	38.9
	44	1	5.6	5.6	44.4
	45	1	5.6	5.6	50.0
	48	2	11.1	11.1	61.1
	49	1	5.6	5.6	66.7
	53	1	5.6	5.6	72.2
	54	1	5.6	5.6	77.8
	55	3	16.7	16.7	94.4
	57	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	JumCem	49.11	18	7.962	1.877
	JumCem2	45.72	18	8.094	1.908

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	JumCem & JumCem2	18	.980	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			

Pair 1	JumCem - JumCem2	3.389	1.614	.380	2.586	4.191	8.909	17	.000
--------	---------------------	-------	-------	------	-------	-------	-------	----	------

Uji normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
JumCem	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%
JumCem2	18	100.0%	0	0.0%	18	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
JumCem	Mean	49.11	1.877
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 45.15	
		Upper Bound 53.07	
	5% Trimmed Mean	49.23	
	Median	49.50	
	Variance	63.399	
	Std. Deviation	7.962	
	Minimum	35	
	Maximum	61	
	Range	26	
	Interquartile Range	15	
	Skewness	.203	.536
	Kurtosis	.979	1.038
JumCem2	Mean	45.72	1.908
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 41.70	
		Upper Bound 49.75	
	5% Trimmed Mean	45.80	
	Median	46.50	
	Variance	65.507	
	Std. Deviation	8.094	
	Minimum	33	

Maximum	57	
Range	24	
Interquartile Range	15	
Skewness	.172	.536
Kurtosis	1.328	1.038

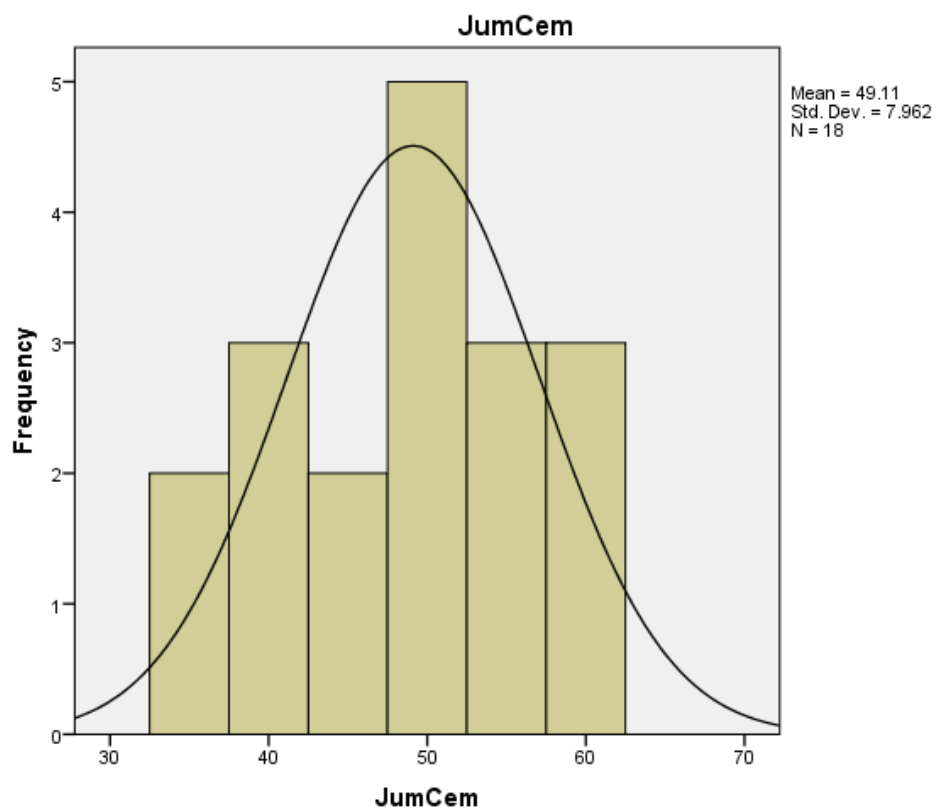
Tests of Normality

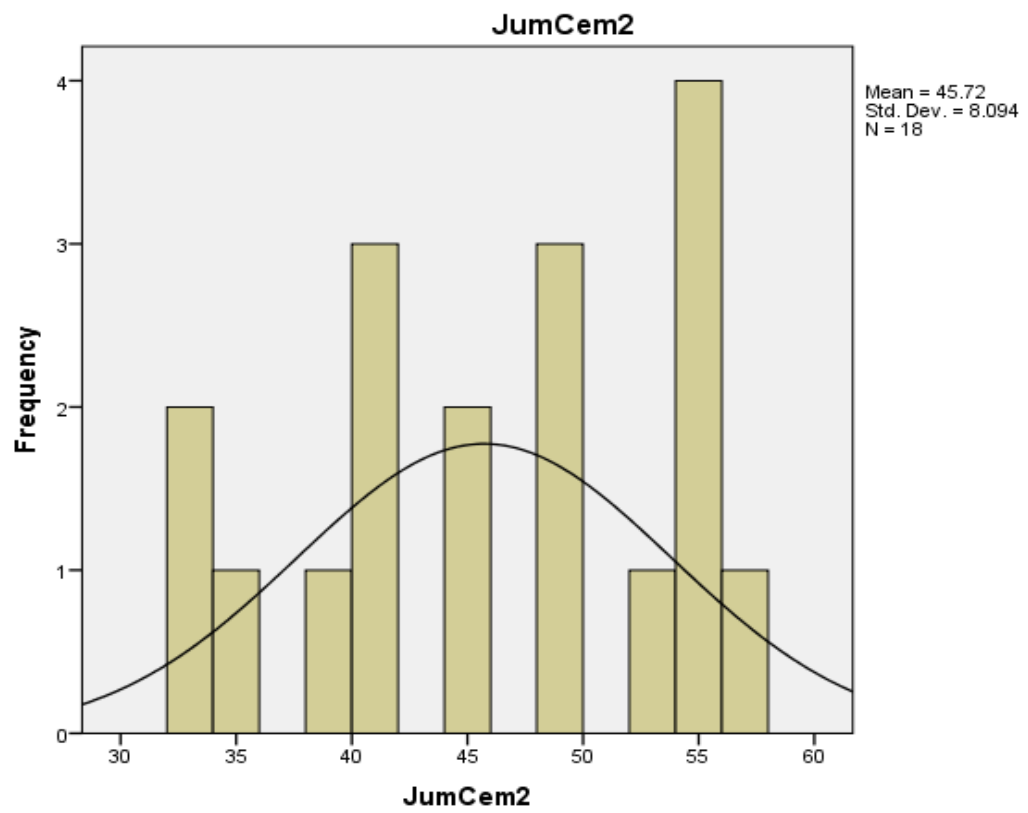
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
JumCem	.117	18	.200*	.959	18	.586
JumCem2	.149	18	.200*	.920	18	.130

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Histogram





LEMBAR CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI
PRODI S1 KEPERAWATAN PSDKU TASIKMALAYA
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Nama Mahasiswa : IRMA ROSTIAN
 NIM : 232FK10026
 Pembimbing Utama : Ns. H. Baharudin Lutfi, S.Kep., M.Kep
 Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif (ROP) Terhadap Kecemasan Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Dengan Hemodialisis di RSUD dr. Soekardjo Tasikmalaya

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	1 Maret 2025	- Judul Acc - Lanjut mpembuatan BAB I (latar belakang, dst..)	
2.	4 April 2025	- Latar belakang belum melatar belakangi tema penelitian - Masukan penelitian terkait yang berkaitan dengan variable penelitian (penelitian yang sudah ada) - Buat studi pendahuluan yang menggambarkan fenomena yang ada, yang berkaitan dengan tema - Tujuan lebih disederhanakan	
3.	18 April 2025	- Latar belakang masih kurang melatarbelakangi, sempurnakan kembali ! - Buat setiap alinea pembahasan saling berkaitan dengan yang lainnya	
4.	7 Mei 2025	- BAB I acc - Lanjut penyusunan BAB II dan BAB III	
5.	27 Juni 2025	BAB II	

		- Perhatikan sistematika penulisan, sesuaikan dengan panduan - Masukkan citatiton di setiap paragraph/teori (maxsimal 10 tahun terakhir) - Buat kerangka teori pada akhir BAB II BAB III - Perbaikiki definisi operasional (definisi, nilai ukur dan jenis data), dibuat dalam bentuk portrait. - Masukkan kriteria inklusi dan eksklusi pada sampel - Jabarkan instrument penelitian yang akan digunakan - Jelaskan uji statistic yang akan digunakan pada penelitian	
6.	8 Juli 2024	- BAB II Acc - BAB III Acc - Lengkapi lampiran-lampiran - Acc Sidang Proposal	
7.	30 Juli 2025	- Pembahasan hasil sesuaikan dengan tujuan penelitian - Dalam pembahasan silahkan tambahkan terkait teori dan penelitian yang mempeerkuat hasil penelitian - Di akhir pembasan tuliskan kesimpulan peneliti dari pembahasan tersebut - Kesimpulan disedrhanakan, sesuai dengan tujuan penelitian - Saran sesuaikan dengan manfaat penelitian	
8.	8 Agustus 2025	- BAB IV dan V Acc	

		- Lengkapi draft Skripsi (lampiran-lampiran dan bukti penelitian)	
9.	25 Agustus 2025	- Acc Sidang skripsi	